



**„Die Personalisierung der Ernährung ist der Einstieg in die präventive Gesundheitsförderung. Die Stoffwechsel-Typen nach Tomek bedeuten eine Verbindung der über 4000 Jahre alten fernöstlichen (ayurvedischen) Medizin mit dem westlichen Wissen über die genetische Prägung, z.B. der Blutgruppe.“
(Dr. med. Stefan Tomek)**

Erkennen Sie sich?

Typ 1 VATA nach Tomek

Schlank, sensitiv, verletzlich, beweglich, kreativ, eher beobachtend, braucht Wärme und Würze, zärtlich, kulturell interessiert, oft kalte Hände und Füße, oft Vegetarier, manchmal kränklich, kann morgens gut aufstehen,
ideal mit Blutgruppe A und AB

Typ 2 PITTA nach Tomek

Mittlerer Körperbau, temperamentvoll, sportlich, Manager, guter Redner, eher extrovertiert, warme Hände und Füße, verbraucht viel Energie, liebt Herausforderungen, neigt dazu, sich und andere zu überfordern,
ideal mit Blutgruppe B und AB

TYP 3 KAPHA nach Tomek

Starker Knochenbau, neigt zu Übergewicht, hat es gern gemütlich, tolerant, schläft gerne, ist belastbar, mag keine schnellen Veränderungen, träger Stoffwechsel, langsam, aber zuverlässig,
ideal mit Blutgruppe 0