

Vaknar i en storstad som ser ut som de flesta andra större städer från hotellrummet.



Helgen ska avnjutas
tillsammans med kollegor
inom Bailine i Oslo.

Legemidler og vekt



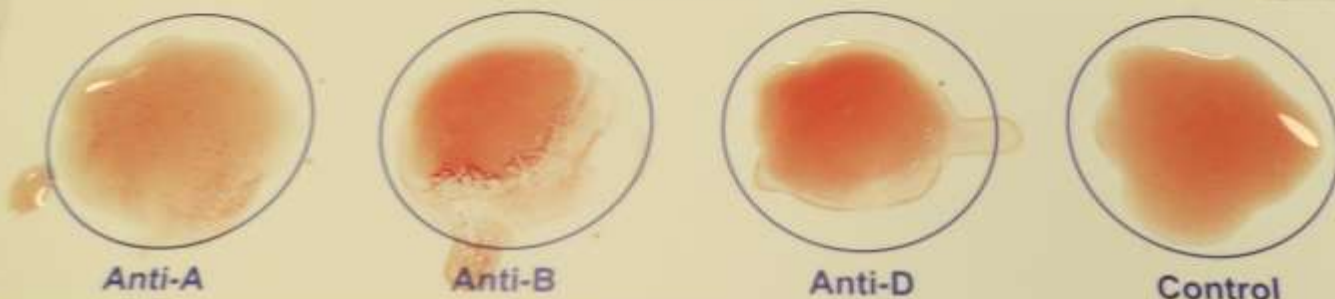
En av punkterna på programmet handlar om mat som påverkar olika beroende på blodgrupp. Jag tror mycket på att vi ska äta olika beroende på vårt DNA. Där blodgruppen ju är en del. Å jag vet inte vilken blodgrupp **jag är.....**



Enligt detta test så är jag 0.
Känns troligt när jag läser
om 0.

Men jag ska kolla med ett
"riktigt" test hemma.

PHON
HOTELS



Anti-A

Anti-B

Anti-D

Control

Name - Nombre - Nome - Nome - Nom - Name - Név -
Navn - Navn - Namn - Nimi

Address - Dirección - Endereço - Direzione - Adresse -
Adressieren - Cím - Adresse - Adresse - Adress - Osoite

Born - Nacimiento - Aniversário - Nato - Date de
naissance - Geboren - Született - Fødselsdato -
Fødselsdato - Födelsedatum - Syntymäaika

Signature - Firma - Signer - Firma - Signature
Unterschrift - Aláírás - Underskrift - Underskrift -
Namnteckning - Allekirjoitus

ABO

Rhesus (D)

Date - Fecha - Date - Data - Date - Datum - Dátum -
Dato - Dato - Datum - Päivämäärä

LOT 13141 8 2015-04 H

Jag kommer att återkomma med mer spännande läsning.

Blodtype O - Jegeren

KJØTTSPISERE
STERKT FORDØYELSESSYSTEM
STERKT IMMUNSYSTEM
INTOLERANT OVERFOR ENDRINGER I
KOSTHOLD OG MILJØ

TAKLER BEST STRESS MED
INTENS FYSISK AKTIVITET
KREVER ET EFFEKTIVT STOFFSKIFTE FOR Å
HOLDE SEG SLANK OG ENERGISK

MAT SOM FREMMER VEKTØKNING

HVETEGLUTEN forstyrrer effektiviteten av insulin
nedregulerer stoffskifte

MAIS forstyrrer insulineffektiviteten
nedregulerer stoffskifte

NAVYBØNNER hindrer energiutnyttelse

LINSER hemmer riktig omsetning av næringsstoffer

BLOMKÅL hemmer skjoldkjertelens hormoner

SENNEPS

BLADER hemmer skjoldkjertelens produksjon

MAT SOM STIMULERER TIL VEKTTAP

TANG, inneholder jod

SJØMAT øker skjoldkjertelens

OG JODSALT hormonproduksjon

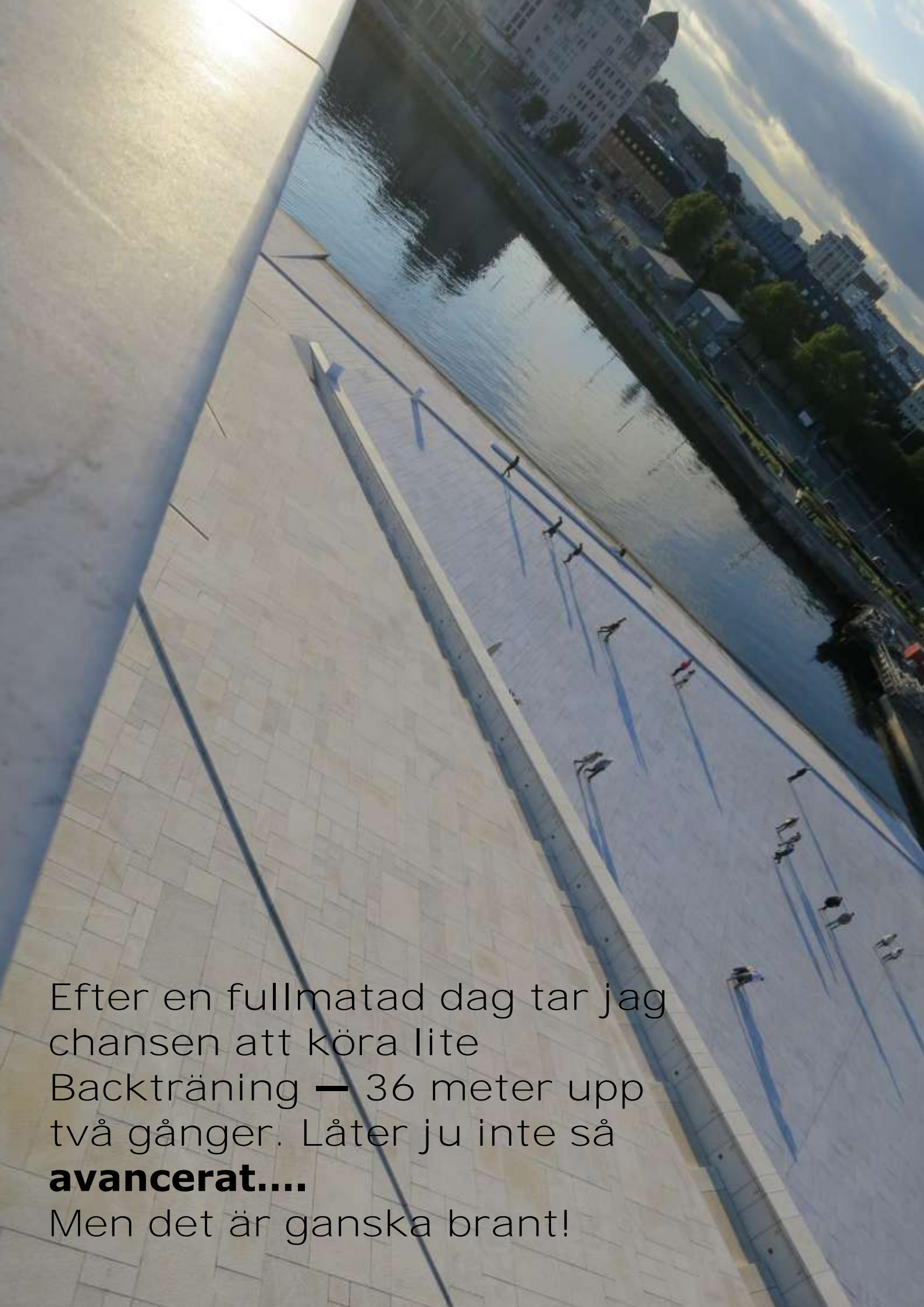
LEVER, KALV kilde til B-vitaminer

styrker stoffskiftes effektivitet

RØDT KJØTT styrker stoffskiftes effektivitet

SPINAT bidrar til effektiv fordøyelse

BROKKOLI



Efter en fullmatad dag tar jag
chansen att köra lite
Backträning — 36 meter upp
två gånger. Låter ju inte så
avancerat....
Men det är ganska brant!

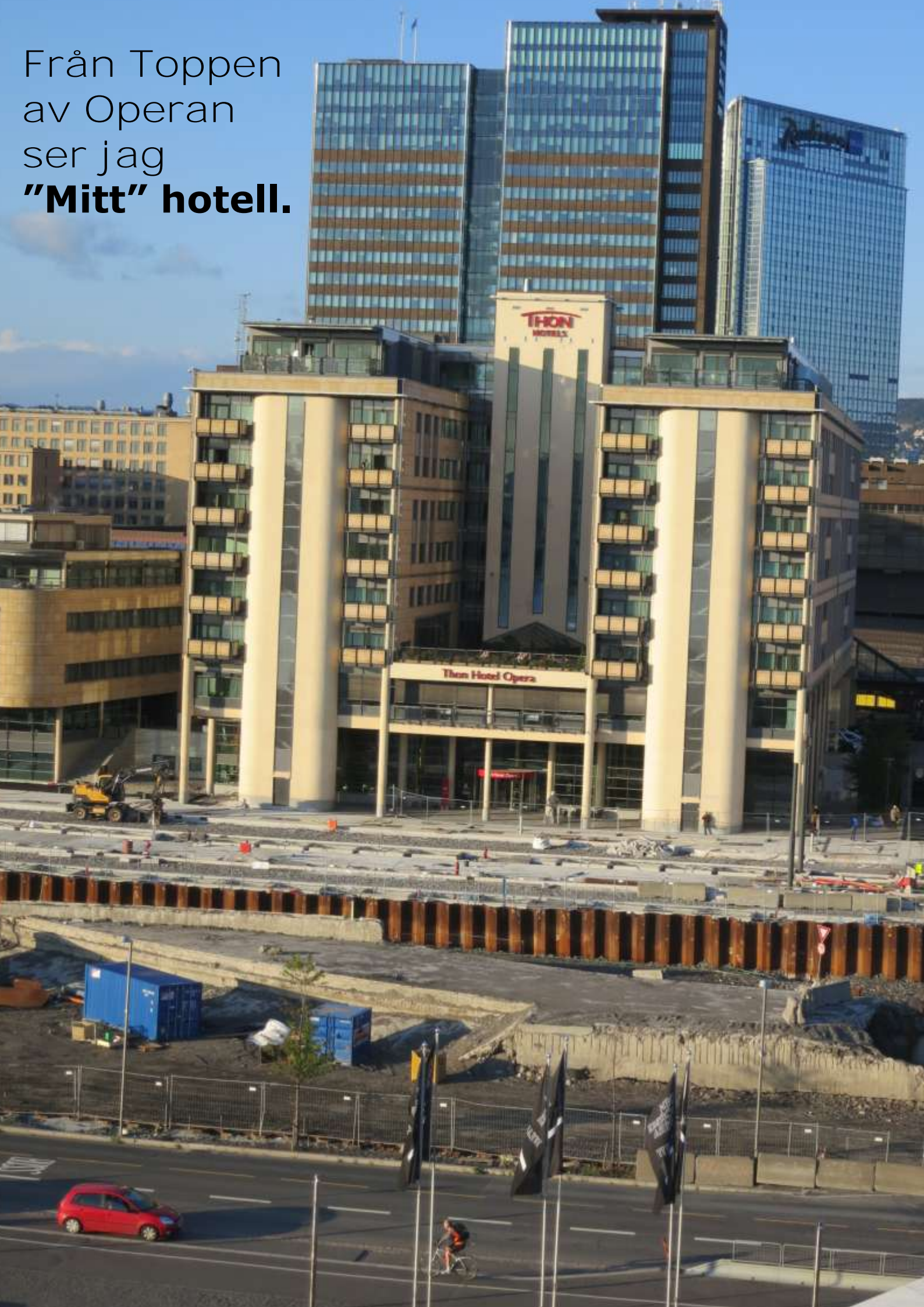


Inte precis någon annan som
springer....

Tjusigt från Toppen!
Toppen av Operahuset.



Från Toppen
av Operan
ser jag
"Mitt" hotell.



Utsikt åt andra hållet från
taket på Operan.
Nästa gång det är kurs i
Norge kanske jag ska ta
båten från Köpenhamn...?!



Å längre norrut ska det
finnas ett annat landmärke.



Jodå! Där bakom byggkranen
reser sig Holmenkollen!



Ni har jag flyttat mig lite
längre bort från Hotellet och
Operan.



Tillbaka mot Operan igen.
Snart dags för middag.
Kolla konstverket—En massa
olika åror. Häftigt!



På väg mot hotellet igen blir det en
runda till upp på taket!
Nu mot Middagen!
Kanske blir det mat som passar
blodgrupp 0?

