



COMIENDO SEGÚN TU TIPO DE SANGRE-AB

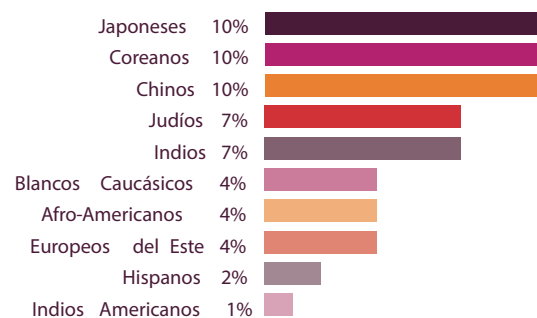
Se cree que algunos tipos de sangre afectan al sistema digestivo, a la manera de hacer ejercicio y tu susceptibilidad a diversas enfermedades.

MODERNO

- Excepcional
- Enigmático
- Misterioso
- Altamente sensible



El Tipo de Sangre que ha evolucionado más recientemente.



FORTALEZAS	DEBILIDADES	RIESGO DE ENFERMEDAD	PERFIL DIETÉTICO	PARA PERDER PESO	SUPLEMENTOS	EJERCICIO
<p>Creado para la vida moderna</p> <p>Sistema inmunológico rugoso</p> <p>Combina los beneficios del tipo A y del tipo B</p> <p>Es el tipo más adaptable; puede mutar en cualquier cosa</p> <p>Puede procesar información muy rápidamente</p>	<p>Tracto digestivo sensible</p> <p>Tendencia a un sistema inmunológico sobre – tolerante que permite la invasión de microbios</p> <p>Puede sentirse incomprendido por la sociedad</p>	<p>Enfermedades cardíacas</p> <p>Cáncer</p> <p>Anemia</p>	<p>Dieta mixta en moderación</p> <p>Carnes</p> <p>Mariscos</p> <p>Lácteos</p> <p>Tofu</p> <p>Frijoles</p> <p>Legumbres</p> <p>Granos</p> <p>Vegetales</p> <p>Frutas</p>	<p>Reducir:</p> <p>Carne roja</p> <p>Frijoles rojos</p> <p>Frijoles lima</p> <p>Semillas</p> <p>Maíz</p> <p>Trigo</p> <p>Alforfón</p> <p>Incrementar:</p> <p>Tofu</p> <p>Mariscos</p> <p>Lácteos de buena calidad</p> <p>Verduras</p> <p>Kelp (alga)</p> <p>Piña</p>	<p>Vitamina C</p> <p>Espino</p> <p>Equinacea</p> <p>Valeriana</p> <p>Quercitina</p> <p>Cardo lechoso</p>	<p>Ejercicios calmados, relajantes y centren, como yoga o tai chi combinado con ejercicios físicos moderados como montañismo, ciclismo y tenis</p>

Adaptado de *Eat Right for Your Type: The Individualized Diet Solution to Staying Healthy, Living Longer & Achieving Your Ideal Weight*

por Peter D'Adamo