



COMIENDO SEGÚN TU TIPO DE SANGRE-B

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

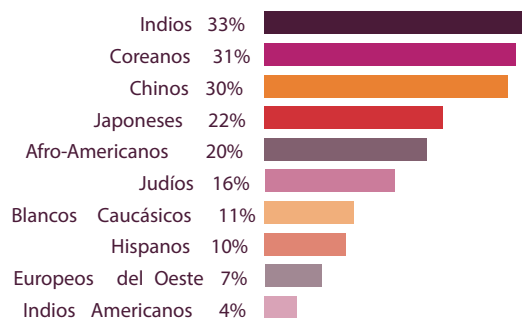
BALANCEADO

- Nómada
- Flexible
- Creativo



El Tipo de Sangre B tiene una mayor tolerancia natural a los lácteos.

Cuando ya no había suficiente tierra para la agricultura, la gente comenzó a incluir los lácteos.



FORTALEZA	DEBILIDAD	RIESGO DE SALUD	PERFIL DIETÉTICO	PERDIDA DE PESO	SUPLEMENTOS	EJERCICIO
Sistema inmunológico fuerte De versátil adaptación a los cambios en la dieta y medio ambiente Sistema nervioso fuerte Tolerante al caos	No tiene debilidades naturales Tendencia a sufrir crisis del sistema inmunológico y a virus extraños	Diabetes tipo 1 Síndrome de fatiga crónica Desórdenes del sistema inmunológico: Enfermedad de Lou Gehrig Lupus Esclerosis múltiple	Omnívoro Carne (no pollo) Lácteos Granos Frijoles Leguminosas Vegetales Frutas	Reducir: Maíz Lentejas Maní Semillas de ajonjolí Alforfón Trigo Incrementar: Hortalizas Huevos Venado Hígado Té de regaliz	Magnesio Regaliz Ginkgo Lecitina	Moderado con balance mental como montañismo, ciclismo, tenis y natación

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

por Peter D'Adamo