

# SANGRE TIPO O




## COMIENDO SEGÚN TU TIPO DE SANGRE- O

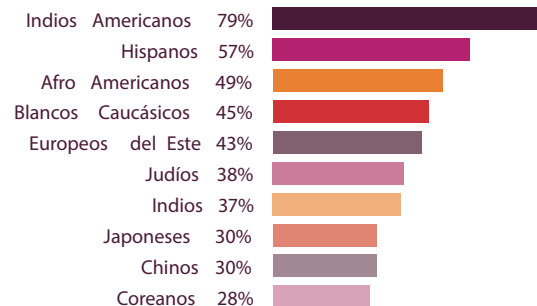
Se cree que algunos tipos de sangre afectan al sistema digestivo, a la manera de hacer ejercicio y tu susceptibilidad a diversas enfermedades.

**ANTIGUO**

- Fuerte
- Cazador
- Líder
- Independiente
- Orientado a sus objetivos



Tipos de Sangre O son más susceptibles a las alergias por gluten y maíz.



FORTALEZAS	DEBILIDADES	RIESGO DE ENFERMEDAD	PERFIL DIETÉTICO	PARA PERDER PESO	SUPLEMENTOS	EJERCICIO
Sistema digestivo robusto Sistema inmunológico fuerte Defensas naturales contra infecciones Metabolismo eficiente Intestino delgado más corto Menor tendencia al cáncer	Baja tolerancia a dietas y ambientes nuevos Sistema inmunológico demasiado activo y puede auto-atacarse Los productos de panadería pueden causar sensación de cansancio o letargo	Tiroides lenta Inflamación Artritis Desórdenes de bloqueos sanguíneos Úlceras porque tienden al exceso de ácido	Carne roja Poseen enzimas digestivas fuertes para digerir la carne Alta en proteína Vegetales Frutas	Reducir: Trigo/Maíz Productos de panadería Frijoles rojos Frijoles negros Lentejas Coles de bruselas Coliflor Mostaza Incrementar: Kelp (algas marinas) Mariscos Sal Hígado Carne roja Col rizada Espinaca Brócoli	Vitamina A Vitamina K Calcio Yodo Regaliz Kelp Coleus Forsolli (Esta hierba es para los tipos O que desean ser vegetarianos pero tienen antojos de comer carne)	Ejercicio físico intenso, como correr, aerobics, deportes de contacto, artes marciales y power yoga

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

por Peter D'Adamo