

GUÍA DE ALIMENTOS -TIPO A-

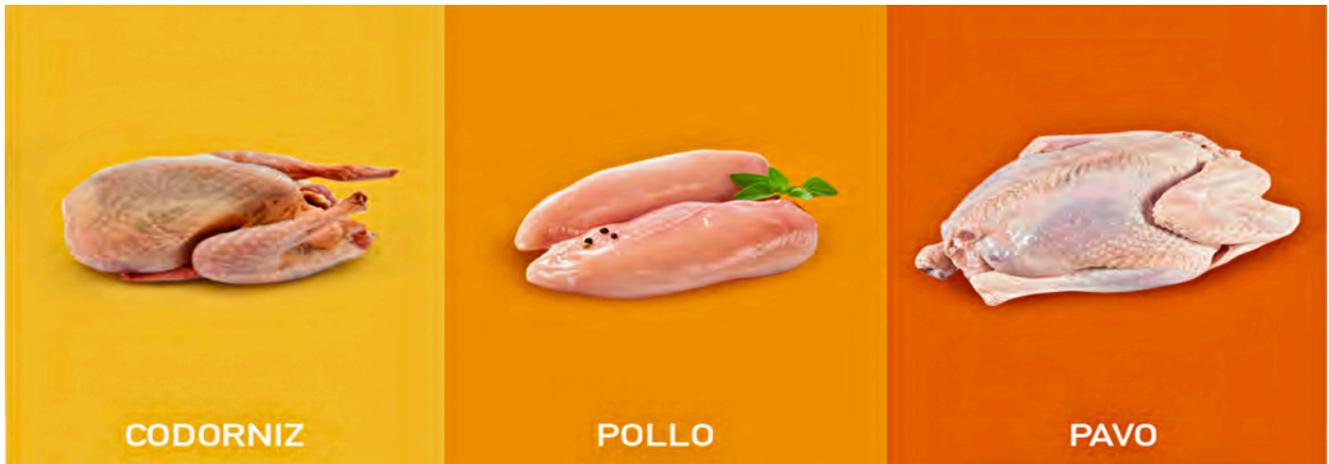
◆ Qué son los Alimentos Tipo A?

Para efectos de simplificar, podemos dividir los alimentos en términos de cuánta *insulina* se produce cuando usted los consume. Los alimentos que producen una reacción de poca *insulina* en el cuerpo son alimentos que ADELGAZAN. Por el contrario, los alimentos que producen en el cuerpo una reacción de mucha *insulina* son alimentos que ENGORDAN. En principio, y para efectos de lo que deseamos lograr a modo de dieta para adelgazar, solamente hay dos tipos de alimentos:

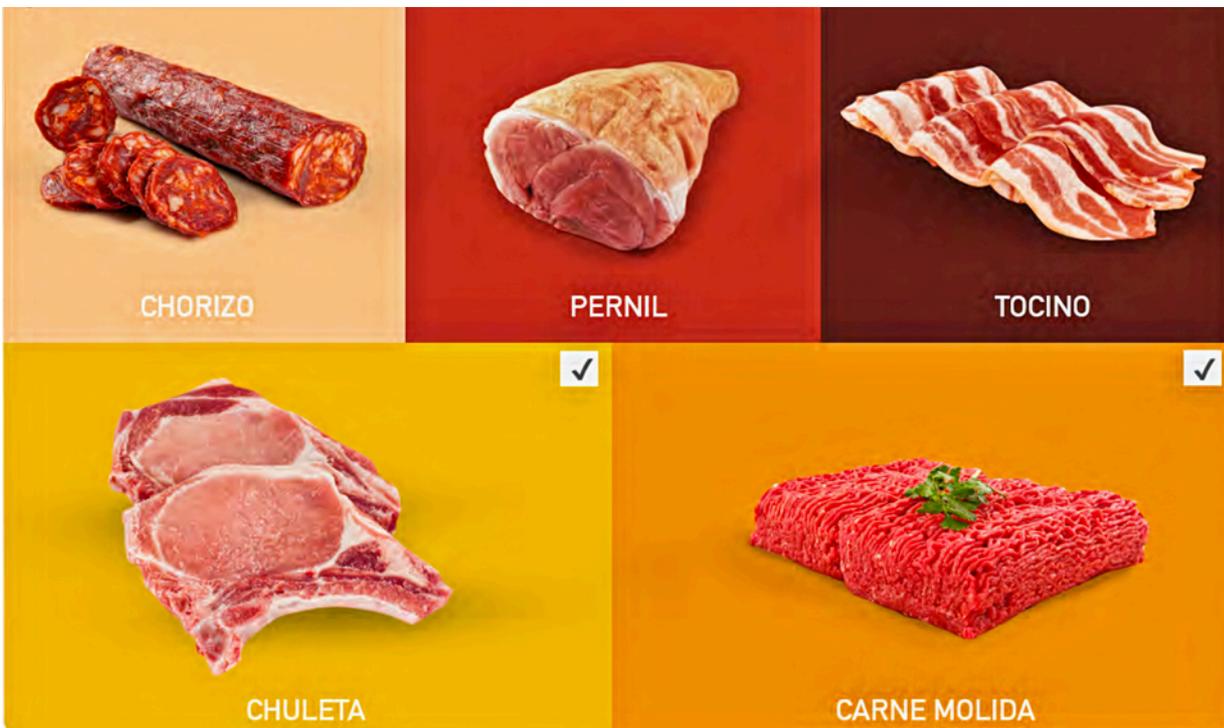
CLASES DE ALIMENTOS	EJEMPLOS	EFEECTO EN EL CUERPO	TIPO
Alimentos que producen POCA reacción de INSULINA en el cuerpo		ADELGAZAN	A
Alimentos que producen MUCHA reacción de INSULINA en el cuerpo		ENGORDAN	E

Si nosotros seleccionamos, como parte de nuestra dieta, más alimentos de los que producen poca reacción de *insulina* en el cuerpo (TIPO A) y menos de los que producen mucha reacción de *insulina* en el cuerpo (TIPO E) empezaremos a adelgazar. Cualquier régimen que reduzca la producción de *insulina* le hará reducir la grasa del cuerpo; osea, adelgazar. Esperamos que esta Guía de Alimentos TIPO A le permita comer y adelgazar saludablemente.

AVES



CARNE DE CERDO



CARNE DE RES



PESCADO



MARISCOS



QUESOS



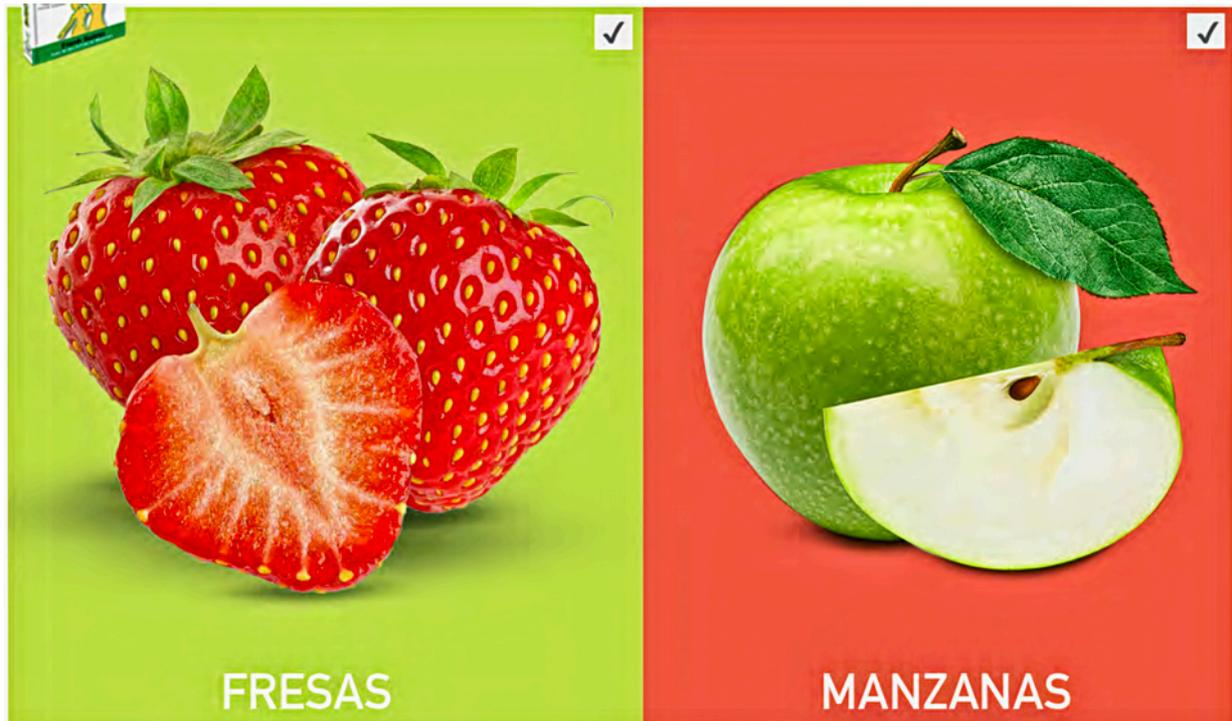
LACTEOS



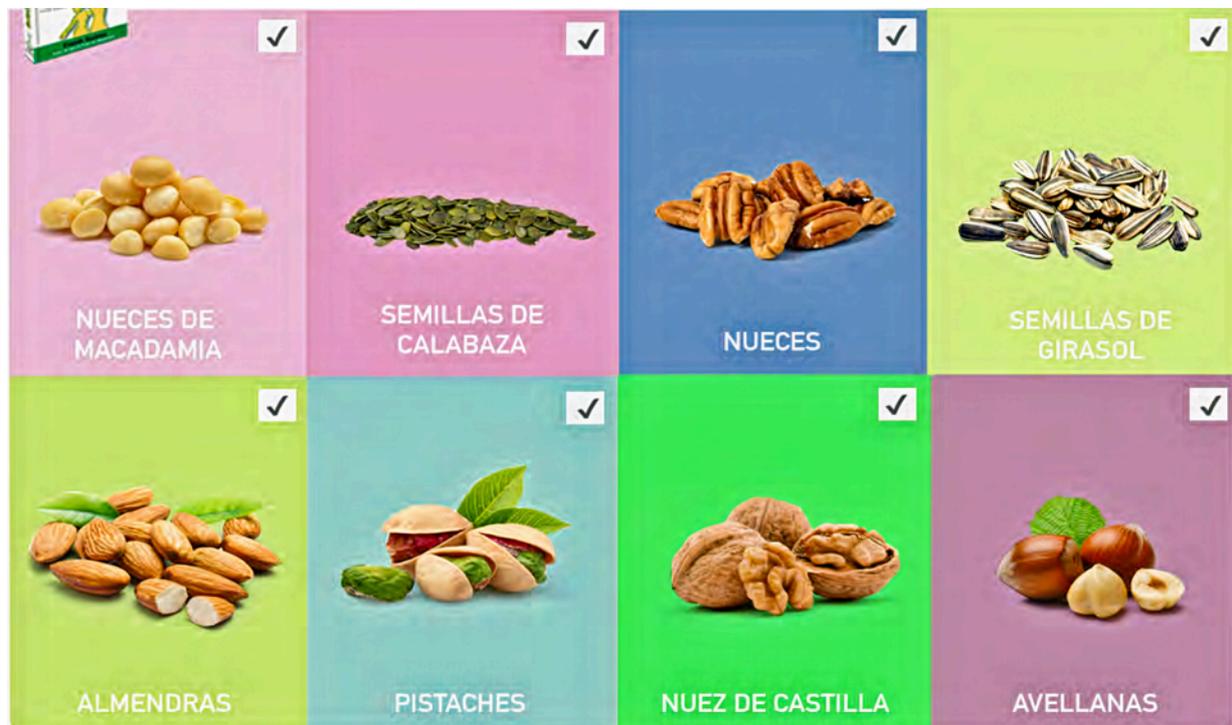
GRASAS



FRUTAS



SEMILLAS



VEGETALES



CONDIMENTOS



ALIMENTOS RICOS EN
MAGNESIO



ALIMENTOS PARA ESTIMULAR EL
CRECIMIENTO DE LA MASA MUSCULAR



◆ **Combina tus alimentos con la Dieta 3x1**

ADELGAZAN

- Carne de res
- Pollo
- Pavo
- Pescado
- Mariscos
- Quesos
- Huevos
- Vegetales
- Ensalada
- Almendras
- Nueces
- Jugo de vegetales

ENGORDAN

- Pan
- Pasta
- Harina
- Arroz
- Plátano
- Papa
- Cereales
- Azúcar
- Dulces
- Chocolates
- Jugo de fruta
- Leche
- Frijoles
- Tortillas
- Refresco

DIETA 3X1
EL PODER DEL METABOLISMO

COMBINA TU PLATO
A TU MANERA CON
LA DIETA 3X1®

75%

25%