



sistema
Hoffmann
sanación holística

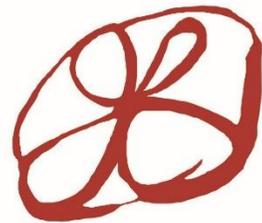


academia
Hoffmann
de formación holística

Dr. ^{Efrain} Hoffmann

-DIPLOMADO-

Cocina Sanadora Gourmet



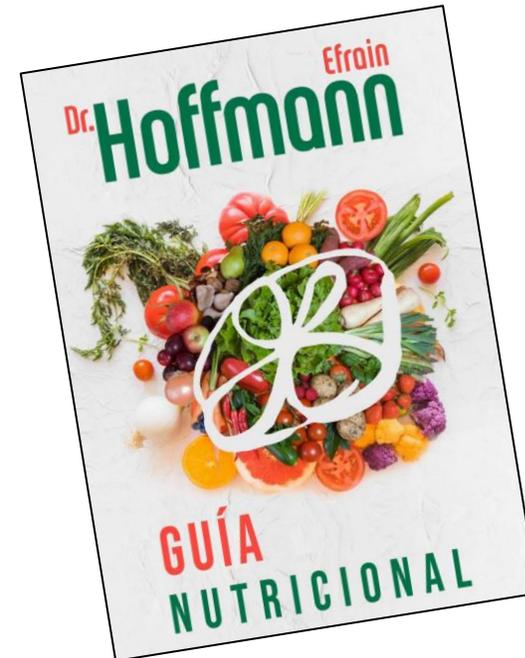
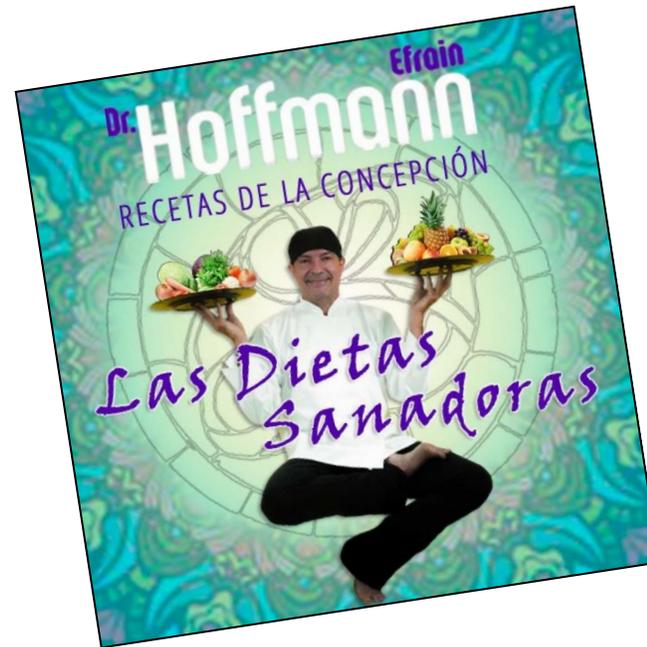
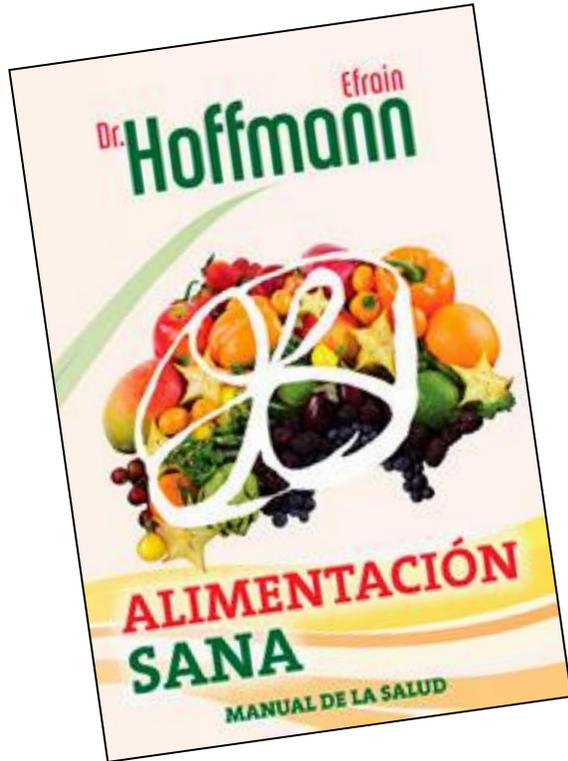
Hacienda La Concepción

HOTEL & SPA

Las Dietas Sanadoras

COCINA SANADORA

-Gourmet-



**Sistema de Sanación
Holística Hoffmann
-SSH-**

Dieta De Los Biotipos Glandulares



FUNDAMENTOS DE LA DIETA

Cada persona es diferente: la dieta que adelgaza a unos puede no tener efecto para otros.

Existen 4 tipos corporales: Hay una glándula que predomina en la función metabólica de cada tipo

La influencia de cada glándula determina un patrón bioquímico para obtener una sensación de bienestar

Necesidad imperiosa de consumir alimentos que estimulan la glándula predominante (antojos)

PRINCIPIOS BASICOS

Se debe comer menos de los alimentos que estimulan la glándula

Se debe comer más de aquellos alimentos que apoyan y nutren a las otras glándulas menos activas

El resultado: un cuerpo balanceado, más energético y control natural de antojos de comidas

LOS AUTORES DE LA DIETA



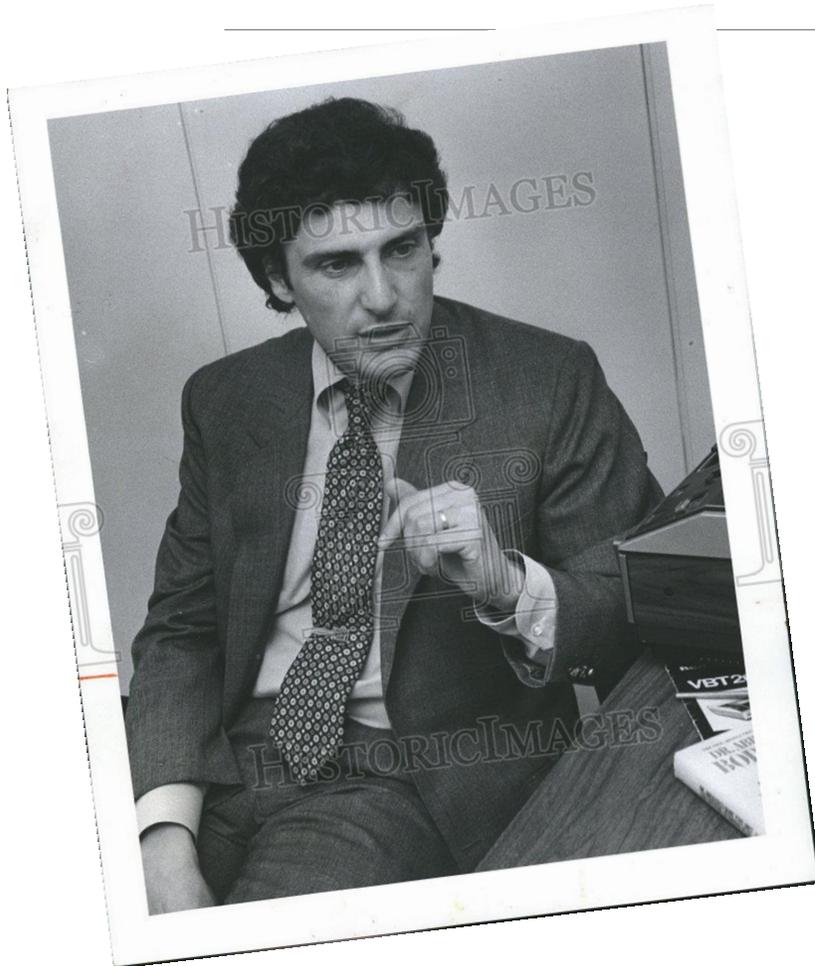
Elliot D. Abravanel, (Médico), es conocido como uno de los fundadores de la medicina holística. Trabajó junto a Maharishi Mahesh Yogi como jefe del personal médico y Profesor de Medicina en la Maharishi European Research University, Autor de tres libros:

"Dr. Abravanel's Body Type Diet and Lifetime Nutrition Plan", "Dr. Abravanel's Body Type Program for Health, Fitness and Nutrition," y

"Dr. Abravanel's Anti-Craving Weight Loss Diet,"

Elizabeth King Morrison (Escritora y educadora) Especialista en la creación de programas individuales de salud y nutrición. Es autora de dos libros sobre meditación trascendental en la educación secundaria. Es coautor de los tres libros de tipo de cuerpo con el Dr. Abravanel y ha formado a muchos profesionales de la salud en el sistema de tipo de cuerpo.

Dr. ELLIOT D ABRAVANEL

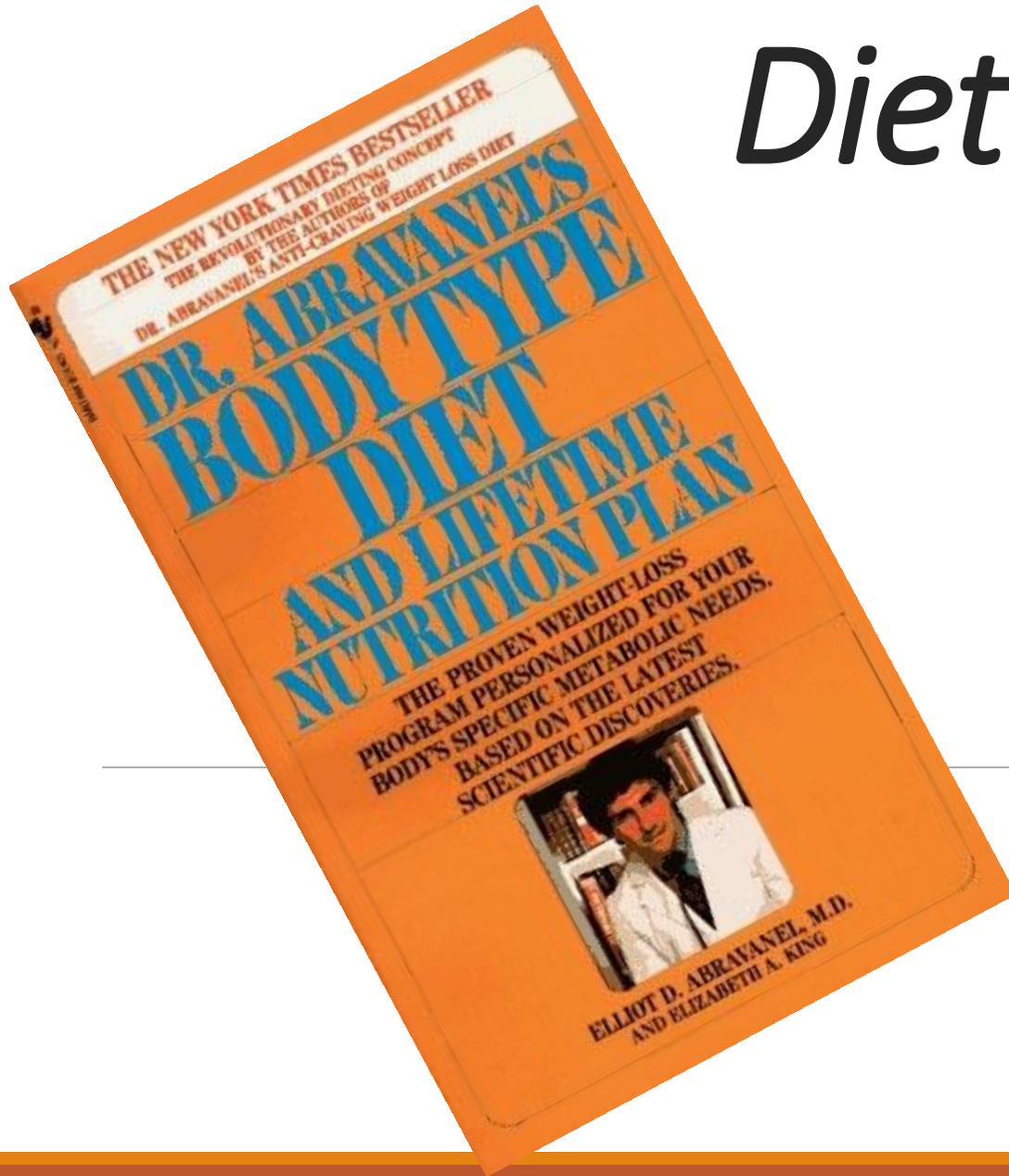


Es un médico y asesor dietético estadounidense que desarrolló el sistema *Body Type* para la pérdida de peso y el bienestar general.

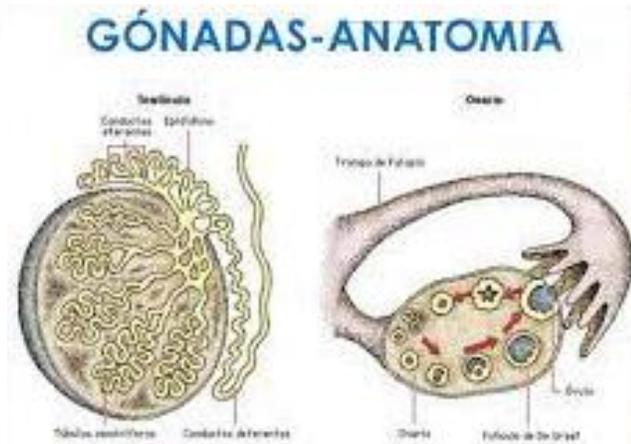
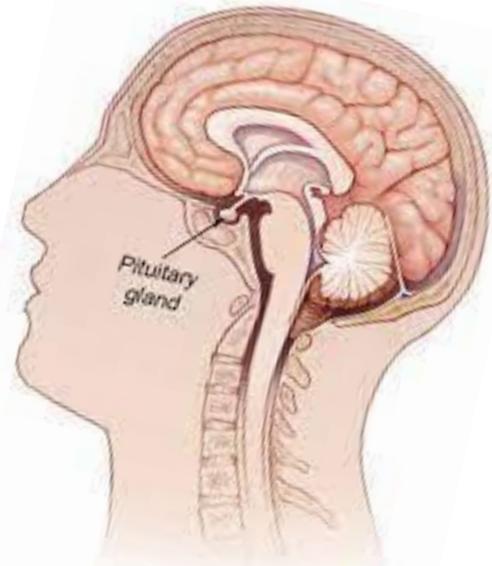
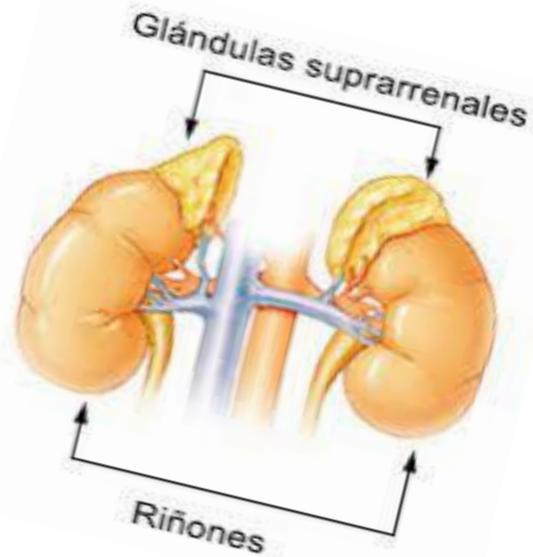
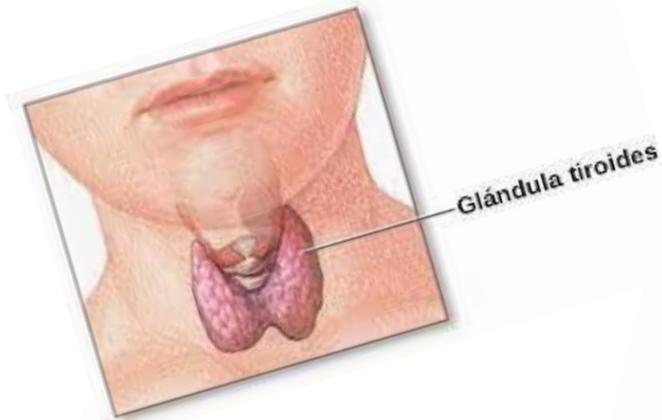
Basado en su experiencia con el programa "Skinny School" en las décadas de 1970 y 1980, el programa *Body Type* se describe en el libro *Body Type Diet and Lifetime Nutrition Plan* del Dr. Abravanel , publicado por primera vez en 1983

Dieta DEL TIPO DE CUERPO

Año 1984



El Dr. en su programa *Body Type Diet* define cuatro (4) tipos corporales según la glándula que predomina en la función metabólica:



- ❖ Tiroideo
- ❖ Suprarrenal
- ❖ Pituitario
- ❖ Gonadal

La influencia de la glándula dominante es muy intensa y determina un patrón bioquímico particular para obtener una sensación de bienestar.

Se crea así, en la persona una necesidad imperiosa de consumir aquellos alimentos que estimulan la glándula dominante

Tipos de cuerpos femeninos



**BIOTIPO
TIROIDEO**

**BIOTIPO
ADRENAL**

**BIOTIPO
GONADAL**

**BIOTIPO
PITUITARIO**

Tipo tiroideo

*Glándula dominante: Tiroides,
ubicada en el cuello*

*Alimentos que la estimulan: dulces,
almidones, café*

*Engorda entre los hombros y las
rodillas*

*Antojos: pan, dulces, pastas,
carbohidratos, café*



ALIMENTACION DEL *Tipo tiroideo*

Alimentos recomendados: *pescado, huevos, pollo, mariscos, verduras y productos lácteos bajos en grasa*

Con moderación: *Legumbres, granos enteros, mantequilla, carne roja y frutas*

Restringidos: *cafeína, azúcar y granos refinados*



Tipo ADRENAL

Glándulas dominantes: Supra renales

Alimentos que la estimulan: salados, grasas y alcohol.

Engorda alrededor de la cintura (cauchitos)

Antojos: comidas saladas, carnes rojas, embutidos, quesos.



ALIMENTACION DEL *Tipo ADRENAL*

Alimentos recomendados: lácteos bajos en grasa, granos enteros, legumbres y verduras.

Con moderación: Pescado, aves de corral y huevos

Restringidos: mariscos, carnes rojas, mantequilla, alimentos salados y alcohol



Tipo GONADAL

Glándula dominante: Ovarios

Alimentos que la estimulan: ricos, cremosos y con especias

Engorda en forma de pera: aumenta en las caderas y muslos

Antojos: alimentos grasos y muy condimentados, con especias.



ALIMENTACION DEL *Tipo GONADAL*

Alimentos recomendados: Frutas, verduras, legumbres, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa. Alimentación vegetariana

Con moderación: Pescado, aves y granos refinados.

Restringidos: carne roja, crema, mantequilla y postres ricos en calorías



Tipo PITUITARIA

Glándula dominante: pituitaria o hipófisis

Alimentos que la estimulan: lácteos y dulces

Engorda en todo el cuerpo, como un bebé.

Antojos: lácteos aunque sean alérgicos a ellos



ALIMENTACIÓN DEL *Tipo PITUITARIA*

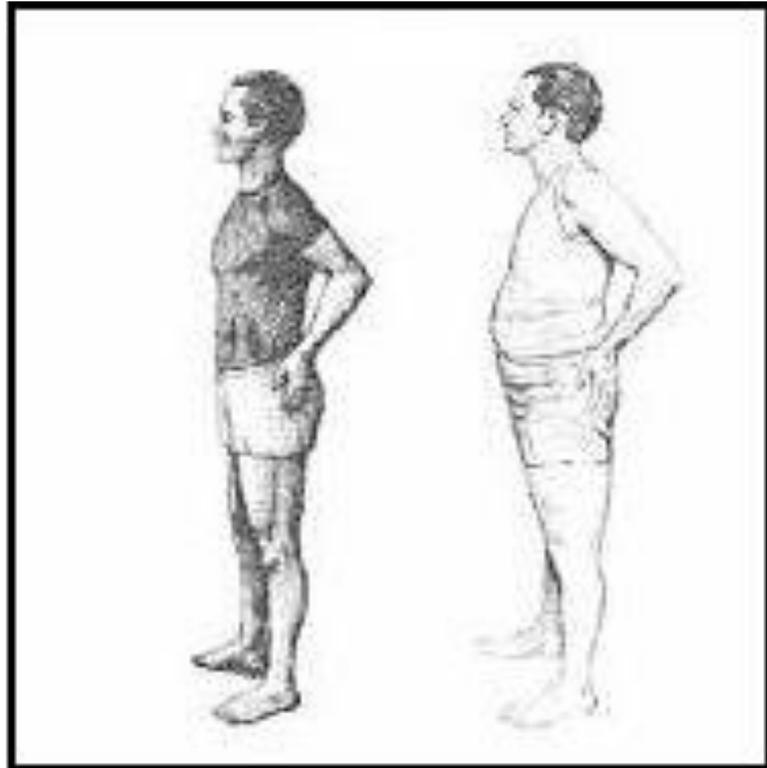
Alimentos recomendados: abundancia de carne de res, cordero, pollo y cerdo

Con moderación: frutas, legumbres, granos enteros y verduras

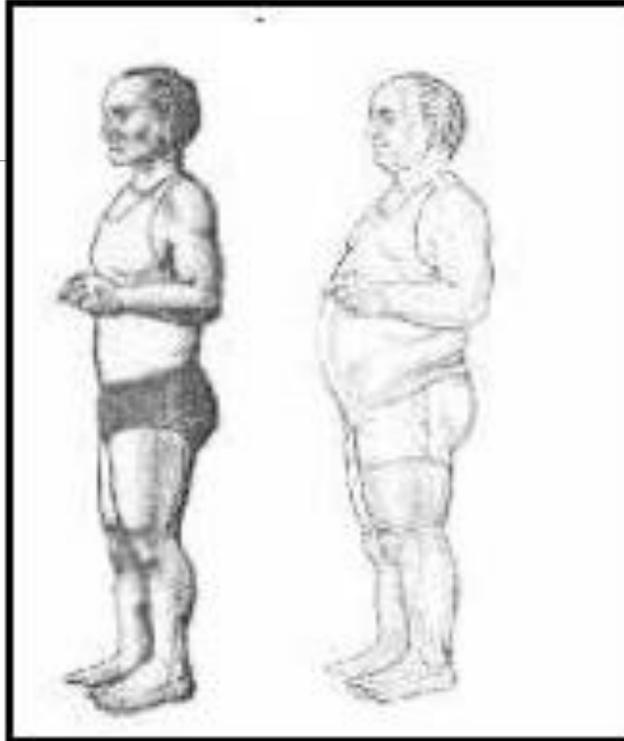
Restringidos: productos lácteos, azúcar, cafeína y carbohidratos refinados



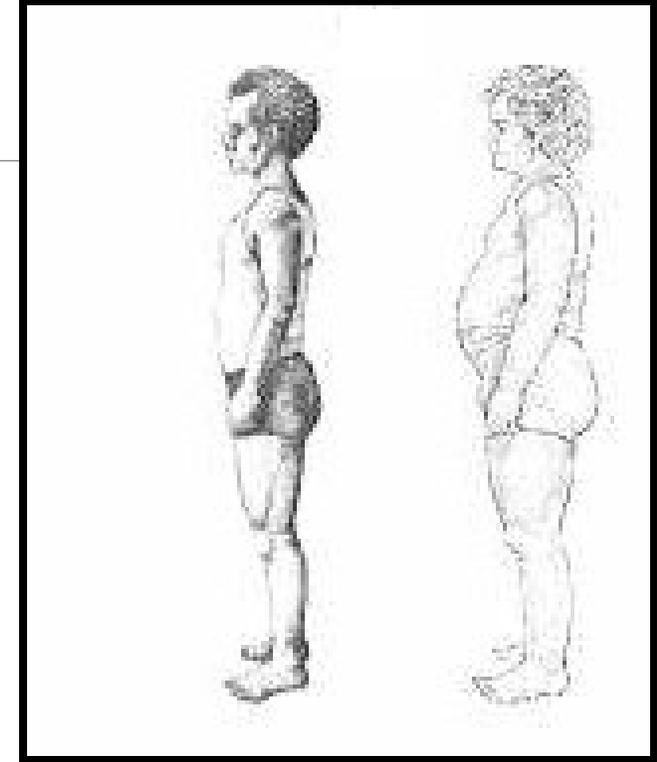
Tipos de cuerpos masculinos



A Thyroid Type Man



An Adrenal Type Man



A Pituitary Type Man

*En los hombres sólo hay tres tipos de cuerpos.
No existe la clasificación gonadal.*

GLANDULA	TIROIDES	SUPRARRENAL	PITUITARIA	GONADAL
CARACTERISTICAS FISICAS	Huesos finos Espalda Ancha Cintura Marcada Caderas y muslos redondeados y delgados Creativos y Destructivos Indecisos "VICTIMAS DE ALTIBAJOS"	Senos grandes Cadera plana Cintura apenas marcada La grasa se acumula en piernas, brazos y abdomen al engordar Engordan con facilidad Difícil de perder peso	Cabello fino Busto pequeño Manos y piel delicada Figura delgada Curiosa e inteligente Indecisos	Cintura marcada Caderas abultadas Delgados de la cintura para arriba Abdomen plano Difícil perder peso al engordar
PATOLOGIAS FRECUENTES	Irritación de la piel Bajas defensas frente a infecciones y enfermedades	Enfermedades cardiovasculares y circulatoria Diabetes	Colesterol y triglicérido elevados Grasa visceral y corporal elevada	
NECESIDAD DE CONSUMIR	Azucares Carbohidratos cafeina	Embutidos Sal Carnes rojas Lacteos huevos	Lacteos	Grasas y especias estimulantes de las glándulas sexuales

RECOMENDACIONES

1. Disminuyendo la ingesta de alimentos de la glándula dominante, se romperá la dependencia física de determinados alimentos.
2. Sustitución de estos alimentos que estimulan las glándulas menos activas enseñara nuevos caminos para lograr una plena satisfacción.
3. Se trata de usar la comida como medicina ya no como droga, para eliminar la adicción y producir un equilibrio interno.
4. Hacer ejercicios con regularidad.
5. Cambios en el estilo de vida (dormir saludablemente, encontrar equilibrio entre el trabajo y la vida personal, ponerse en primer lugar, organizar nuestras metas y objetivos)

REFERENCIAS

Abravanel, E y King E.(1999) [Dr. Abravanel's Body Type Diet and Lifetime Nutrition Plan](#)
Editorial [Bantam Books](#)

Abravanel, E y King E.(1985) [Dr. Abravanel's Body Type Program for Health, Fitness, and Nutrition](#)

http://bodytypes.com/body_type_system/Lose_weight.html

<http://es.manager-articles.com/1/dieta-y-nutricion/dietas-de-moda/article-270.html>

http://www.livestrong.com/es/planes-dieteticos-tipo-info_15811/

<http://www.semana.com/vida-moderna/salud/articulo/cual-es-su-tipo-corporal/7490-3>

“El equilibrio que buscas
está dentro de ti.
En la coherencia de tus actos,
pensamientos, palabras
y sentimientos”



GRACIAS A TODOS