

Curso dos Biótipos Glandulares

“Estudo dos Biótipos Corporais”

(Uma orientação alimentar aberta)

Baseado nos trabalhos do Dr. Abravanel sobre os “Tipos Corporais” o professor Rubens Balestro desenvolve, desde 1984, o **"Estudo dos Biótipos Corporais"**. Este estudo relaciona três coisas: **alimentação**, **distribuição** de gordura pelo corpo (armazenamento) e **personalidade**.

http://www.bodytypes.com/Body_Type_System/Home.html

* Cada Biótipo apresenta uma predominância alimentar

A - Carne vermelha (álcool).

G - Carne vermelha, molhos e condimentos.

P - Produtos lácteos, estimulantes e carboidratos refinados.

T - Estimulantes, frutas e carboidratos refinados.

Estas predominâncias alimentares relacionam-se com a distribuição (armazenamento) da adiposidade pelo corpo e influenciam comportamentos e maneiras de pensar. Assim como encontramos quatro predominâncias alimentares igualmente encontramos quatro tendências de comportamento:

A - Pessoa amigável, astuta e prática no uso do dinheiro.

G - Mulheres sensuais, sensíveis, carinhosas, que vivem para os seus.

P - Pessoas intelectuais, analíticas, procuradas para dar conselhos.

T - Pessoas artísticas, companheiras, intuitivas e imediatistas.

Conhecendo o **"ESTUDO DOS BIÓTIPOS CORPORAIS"** pode-se:

- Emagrecer localizadamente sem passar fome.
- Entender o comportamento das pessoas, dos povos.
- Procurar um equilíbrio de comportamento através da alimentação.