

UNO NORTE N° 963, EDIFICIO 2000 | OFICINA 505 5TO PISO, TALCA - CHILE  
TELEFONOS 7450 4056 - (071) 2217633  
contacto@clinicaperfectbody.cl | www.clinicaperfectbody.cl



**GENOTIPO**  
DE LA ZONA  
**DESINTOXICACIÓN**  
AURICULOTERAPIA

**NUTRICION**  
PLAN DE NUTRICION

# GENOTIPO

CONOCER TU GENOTIPO ES LA CLAVE

O

A

B

AB

## VENTAJAS

- SE ADAPTA A LA PERSONA
- RICA Y COMODA
- SANA BALANCEADA Y NUTRITIVA
- SIN PASAR HAMBRE
- ELIMINA GRASA Y NO MUSCULO
- ELIMINA RETENCION LIQUIDO
- DESINTOXICA
- AMINORA ENVEJECIMIENTO
- MEJORA ASPECTO DE LA PIEL
- RESULTADOS DURADEROS

NO INVASIVO **CLINICAMENTE PROBADO**

# GENOTIPO

CONOCER TU GENOTIPO ES LA CLAVE

GRUPO  
SANGUINEO

+

ESTADO  
SECRETOR

+

ESTADO  
TESTER

+

BIOIMPEDANCIA

=

TÚ GENOTIPO  
EXACTO

NOMADE, RECOLECTOR, CAZADOR, EXPLORADOR, GUERRERO, PROFESOR

NO INVASIVO **CLINICAMENTE PROBADO**

## GENOTIPO CAZADOR

Este genotipo responde a aquellos hombres y mujeres que son de formas y músculos estilizados. Tienen un delicado sistema digestivo, con mucha acidez y son bastante alérgicos. Pueden ser sensibles al trigo y, por ende, al gluten. (Muchas veces hay celíacos en este grupo, las personas que principalmente no pueden comer harinas). Les es muy beneficiosa la carne. En ellos es fácil corregir cualquier trastorno como la obesidad, sobrepeso y trastornos inflamatorios. Con una dieta inadecuada tienen tendencia genética a la aparición de numerosos problemas de salud, como artritis, asma, cáncer, diabetes y enfermedades cardíacas. Tipo de sangre: Sólo tipo O (IV). Algunos de los alimentos que debes evitar: Harinas, ni siquiera pan integral y leche

## GENOTIPO RECOLECTOR

Características: Lleno de formas redondeadas, tiene tendencia a engordar, se puede decir que es el genotipo más común en la población Chilena. Los recolectores son propensos a conservar las calorías como grasa acumulada. Si se corrige su economía metabólica mediante una dieta adecuada, los recolectores pueden envejecer muy bien manteniendo un peso óptimo. Extraen en forma rápida el azúcar de la corriente sanguínea pasando la mayor parte en estado de hipoglucemia por lo que el cerebro y los tejidos musculares no obtienen su justa parte, corriendo riesgos para su salud, pueden enfermar de Alzheimer, Depresión, Hipertensión, Obesidad, Resistencia a la Insulina y Diabetes Tipo de sangre: O (IV) o B (III). Algunos de los alimentos que debes evitar: Carbohidratos como pan o pastas, lentejas, porotos y garbanzos, arroz, mucha fruta.

## GENOTIPO MAESTRO

Características: Fuerte, vigoroso y estable, este es el genotipo de equilibrio. La dieta de los Maestros está basada en verduras, baja en bacterias de crecimiento excesivo, alta en fitonutrientes que reprograman epigenéticamente sus genes tolerantes, ayudan a mantener en plena forma sus defensas anticancerígenas, a optimizar el metabolismo y a mantener un peso óptimo. Tipo de sangre: A (II) o AB (I). Algunos de los alimentos que debes evitar: Carbohidratos refinados como harina blanca y azúcares simples, pollo.

# GENOTIPO

GENOTIPO  
EXPLORADOR

Características: El Explorador suele gozar de una mayor longevidad que los demás genotipos, pero con una mala vejez debido a su hiper sensibilidad ambiental y química que va resintiendo el hígado debido a que las toxinas pasan mucho más tiempo en él, dando vueltas y vueltas cuando habría que procesarlas y eliminarlas. Tipo de sangre: Puede ser cualquier tipo de sangre. Muchos son Rh negativo. Algunos de los alimentos que debes evitar: Café, harinas de trigo, cerdo, atún, leche y semillas.

GENOTIPO  
GUERRERO

Características: Delgados y sanos durante la juventud, en un periodo de su vida adulta de repente engordan y les cuesta mucho bajar de peso. La dieta del guerrero es una dieta mediterránea, basada en verduras, hipoglucémica y alta en fitonutrientes, son súper alimentos que reprograman epigenéticamente sus genes ahorrativos y ayudan a ralentizar el proceso de envejecimiento y a optimizar el metabolismo, lo que comporta una mayor energía y un peso óptimo. Cuentan con puntos muy fuertes ya que tienes muy buena recuperación de las enfermedades, al no seguir su dieta adecuado tendrán un envejecimiento prematuro con riesgos para la salud como problemas digestivos crónicos, enfermedades cardiacas, hipertensión, ataques de parálisis cerebral, desequilibrio hormonal, resistencia a la insulina y obesidad en la mediana edad. Tipo de sangre: A (II) y AB (I). Algunos de los alimentos que debes evitar: Pollo, la mayoría de las carnes rojas, mantequilla, leche entera y derivados.

GENOTIPO  
NOMADA

Características: Este genotipo es usual en nórdicos, algunos españoles y judíos, ya que su origen implicó mayores desplazamientos territoriales. Poseen una personalidad muy adaptable. Con la dieta para su genotipo puede mantener su sistema inmune equilibrado y regular la producción de óxido nítrico, sustancia química que ayuda a mantener las arterias con buena dilatación para que el flujo sanguíneo sea óptimo y así evitar problemas neuromusculares. Un Nómada bien acondicionado, tiene el don envidiable de control de la ingesta calórica y envejecer con gracia. Tipo de sangre: B (III) y AB (I). Algunos de los alimentos que debes evitar: Pollo, patata y Tomate.

GENOTIPO

# DE LA ZONA

## DIETA

El método EnerZona está basado en la Dieta de la Zona del Dr. Barry Sears, bioquímico americano. La dieta de la Zona es un estilo de alimentación que se caracteriza por alcanzar un "correcto equilibrio hormonal".

Propone una dieta equilibrada entre todos los grupos de nutrientes. Su concepto básico es el aporte en cada una de las comidas de Hidratos de Carbono (40%), Proteínas (30%) y Grasas (30%).

El aporte de ácidos grasos esenciales Omega 3 es fundamental en esta dieta.

Los ácidos grasos omega 3 son esenciales para la vida y nuestro organismo no es capaz de sintetizarlos, por ello debemos consumirlos diariamente.

Nuestro organismo necesita un equilibrio entre ácidos grasos omega 6 y ácidos grasos omega-3. Se encuentran habitualmente en una relación de 9:1 en la dieta mediterránea y sin embargo los expertos recomiendan proporciones de 4:1 e incluso de 2,5:1. Los ácidos grasos omega 6 son mucho más abundantes en nuestra alimentación y las proporciones recomendadas difícilmente pueden alcanzarse a través de la dieta, aunque ésta incluya alimentos suplementados en omega 3.

Un aporte extra de ácidos grasos omega-3 administrado de forma diaria permite conseguir dicho equilibrio alcanzando niveles óptimos de salud.

Muchas investigaciones científicas han evidenciado que los ácidos grasos omega 3 EPA y DHA aportan importantes acciones protectoras sobre nuestro organismo, contribuyendo a nuestra salud.

- Regulan los niveles de triglicéridos y colesterol HDL.
- Reducen la presión sanguínea.
- Disminuyen la inflamación.
- Disminuyen el dolor.
- Previenen la formación de trombos y coágulos.
- Mantienen la flexibilidad de las membranas celulares.
- Producen vasodilatación.
- Regulan el ritmo cardíaco.
- Disminuyen la división celular.
- Mejoran el sistema inmunitario.
- Mejoran la función cerebral (concentración, humor, funciones cognitivas, favorecen la capacidad de resistencia al estrés, etc).

La principal misión de los ácidos grasos omega 3 es la de mantener un equilibrio en la síntesis de eicosanoides y en la regulación hormonal.

Los beneficios de los ácidos grasos omega 3 son visibles en diversas patologías: Cardiopatías, Arteriosclerosis, Depresión, Enfermedades Neurológicas, Procesos Artríticos y Reumatóides, Alteraciones en los niveles de colesterol, Patologías cutáneas que cursen con la inflamación, etc.

También son visibles los beneficios de los ácidos grasos omega 3 en personas sanas, ya que al regular el equilibrio hormonal producen efectos favorables y beneficiosos para el organismo.

El aporte de ácidos grasos omega 3 tienen una notable importancia en la regulación de los triglicéridos y el colesterol, el riego sanguíneo, la respuesta inmunitaria y antiinflamatoria y la agilidad mental.

# DESINTOXICACIÓN DE ORIGEN ALEMÁN

Este plan de desintoxicación que tiene como duración 43 días, tiene por objetivo alcalinizar el organismo y equilibrar el metabolismo.

Lo que busca este plan es desintoxicar a base de :

- Vitaminas
- Frutas
- Verduras
- Productos orgánicos (aceite de coco, maca, camu camu, chía, espirulina ancestral)

En base a este tipo de productos se logra desintoxicar, y bajar los niveles de acidificación e inflamación en el cuerpo, para que la energía vital vuelva a surgir.

Este tratamiento es llevado a cabo en conjunto con nuestra terapia Soft Láser, la cual trabaja la ansiedad de los pacientes.

# AURICULOTERAPIA PARA BAJAR DE PESO

En Perfectbody contamos con Nutricionista Auriculoterapeuta, la Auriculoterapia es una rama de la acupuntura basada en la estimulación del pabellón auricular y la colocación de imanes para mantener esta estimulación durante el tratamiento.

En la oreja existe un punto reflejo para cada zona del cuerpo, que es perceptible en el caso de enfermedad; sólo cuando una región del cuerpo humano pierde el equilibrio fisiológico, pueden detectarse en la oreja los puntos alterados.

El tratamiento con auriculoterapia tiene efectos sobre las siguientes enfermedades o sintomatología:

- Sobrepeso u Obesidad (Control del Apetito, ansiedad y metabolismo)
- Trastornos funcionales (endocrinos y orgánicos: hipo e hiperacidez, estreñimiento)
- Dolores de cualquier causa, tipo y localización: neuralgias, dolores de parto, dolor postoperatorio, gastralgia, post-traumático.
- Trastornos psíquicos y depresiones, ansiedad y estrés.
- Alergias, asma, rinitis.
- Hábitos tóxicos, enuresis nocturna, insomnio.

El tratamiento con auriculoterapia incluye atención Nutricional, ya que no debemos olvidar que todo tratamiento relacionado con el control del peso requiere además de un adecuado plan nutricional, basado en hábitos de alimentación saludable.

La auriculoterapia sirve para tratar y prevenir enfermedades de manera natural y no invasiva, de ninguna manera reemplaza la medicina convencional y sirve solo como apoyo para esta.



**PERFECTBODY**  
CLINICA

TU VERSION MAS BELLA

**REJUVENECIMIENTO FACIAL**  
**MODELADO CORPORAL**  
**REDUCCION DE ABDOMEN**  
**NUTRICION**  
**LASER**