

DIABETES

- **COMO EVITARLA SI NO LA QUIERE**
- **Y REVERTIRLA SI YA LA TIENE**

CAUSAS

- **QUIEN TENGA SOBREPESO Y GRASA EN LA CINTURA, TIENE PROBABILIDAD MUY ALTA DE SER DIABETICO.**

SOBREPESO

- **COMO EVITARLO**
- **DEBEMOS SABER QUE NACIMOS CON UN APARATO DIGESTIVO IGUAL AL DE UN CAVERNICOLO DE LA ERA PALEOLITICA.**

ALIMENTACION PALEO

- **HOJAS VERDES**
- **CARNES Y GRASAS DE ANIMALES**
- **HUEVOS DE AVES**
- **SEMILLAS SECAS**
- **HACER EJERCICIO DIARIO**

ALIMENTACION ANTIPALEO

- HARINAS Y DERIVADOS
- CEREALES
- LECHE DE VACA Y DERIVADOS
- AZUCARES
- REFRESCOS
- FRUTAS
- CERVEZA
- GRANOS
- AVENA

RESUMEN

- **LA ALIMENTACION PALEO NUTRE AL CUERPO Y NO SE ENFERMA**
- **LA ALIMENTACION ANTIPALEO AFECTA EL METABOLISMO Y ACTIVA 2 FABRICAS DE GRASA, AUMENTANDO EL SOBREPESO Y EL RIESGO DE ENFERMAR.**

BIBLIOGRAFIA

- **DIABETES**
- **PARE LA DIABETES EN 14 DIAS**
- **LA GORDURA NO ES SU CULPA**
- **SU ENDOCRINO EN 1 MINUTO**
- **DR. LUDWIG JOHNSON**