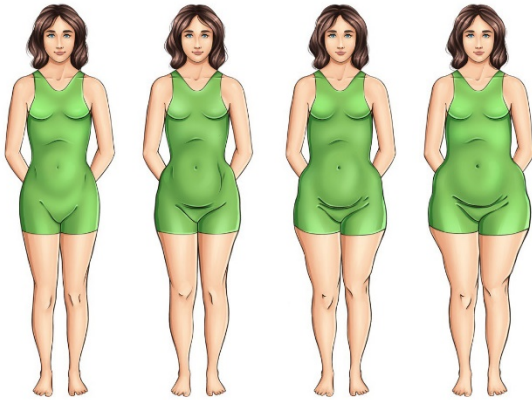


Яєчниковий тип

При цьому типі активніше працюють як надниркові залози, а й статеві, що призводить до надлишку естрогену в організмі.



При нормальній масі тіла, статура виглядає так:

- Овальна чи нагадує серце голова;
- Шия подовжена;
- Плечі вузькі (порівняно з стегнами);
- Груді невеликі;
- Занижена лінія талії, слабо виражена;
- Ноги великі та м'язисті, з товстими кісточками;
- У спині є прогин.

Зайві калорії часто перетворюються на жир, що накопичується в черевній порожнині (нижче талії), в ногах і нижній частині сідниць (фігура груша). До того ж, жирова тканина нерівна і комковата, що створює стійкий ефект целюліту. Жінкам з таким метаболічним типом складно скинути вагу, оскільки велика концентрація естрогену призводить до утворення жирових клітин, а вони, у свою чергу, провокують активне вироблення даного гормону, і виходить замкнене коло.

Для яєчникового типу фігури підходять такі заняття:

- Стрибки зі скакалкою;
- Ходьба швидким темпом;
- Повільний біг;
- Катання на лижах чи роликах;
- Силовий тренінг для верхньої частини тулуба

Рекомендації з харчування

При гіперактивній роботі надниркових залоз та статевих залоз варто відмовитися від борошняних продуктів та жирного м'яса зі спеціями.

Щодня варто вживати такі продукти:

- Сирі овочі та фрукти;

- Каші;
- Кефір;
- Риба;
- Мед.

Такий набір продуктів допоможе швидко насититися та добре перетравлюється. У помірних кількостях можна вживати м'ясо птиці (без шкіри), бобові, гриби, молоко (навіть знежирене), сир, каву, чай та солодощі. Відмовитися слід від сала, яєць, сметани, сиру, спецій, жирних десертів та вершкового масла. Як перекушування можна з'їсти шматочок кавуна або випити склянку овочевого соку.