

Щитовидний тип

Фігура жінок з даним типом метаболізму нагадує пісочний годинник - як би вони не видужували, все одно буде переглядатися талія. Такий процес обміну речовин обумовлений низьким виробленням естрогену, тому, скидаючи вагу, представниці прекрасної статі ризикують втратити свої округлості (зменшаться груди та сідниці).



При нормальній масі тіла, статура виглядає так:

- Довгі кінцівки;
- Шия та зап'ястя тонкі;
- Ширина стегон та плечей однакова;
- Талія добре позначена;
- Груди середнього розміру;
- Видно ключиці;
- Прогин у спині.

За такого типу зайві кілограми набираються і скидаються хаотично. Можна їсти скільки завгодно і не видужувати, а потім несподівано виявити скупчення жиру, зосереджені в черевній порожнині та стегнах. Верхня частина тіла при цьому залишається стрункою.

У жінок із щитовидним типом метаболізму період менопаузи може настати набагато раніше, ніж у інших.

При низькому рівні естрогену небажано стимулювати роботу надниркових залоз та щитовидної залози, інакше виникне синдром хронічної втоми і буде складно скинути вагу. Експерти радять підібрати план тренувань з метою зміцнення кісток та перетворення жирової маси на м'язову.

Для щитовидного типу фігури підходять такі заняття:

- Плавання (на спині, стилями «батерфляй» чи брасом);
- Верховна їзда;
- Акробатика, художня гімнастика;
- Ходьба інтенсивним темпом;
- Катання на ковзанах;
- Танці (особливо балет);
- Бойові мистецтва;
- Китайська гімнастика (цигун, тай-чи).

Рекомендації з харчування

Висока активність щитовидної залози призводить до частих перепадів настрою, що заїдаються солодощами. Це перевантажує нервову систему, порушує обмін речовин та стає причиною збільшення маси тіла. Щоб придушити бажання їсти солодке, дієтологи радять збільшити у раціоні кількість білків та складних вуглеводів.

Щодня варто вживати такі продукти:

- Яйця;
- М'ясо птиці та риби;
- Тофу;
- Бобові та овочі (в т.ч. крохмалисті);
- Молочні продукти (нежирні);
- Горіхи, насіння (несолені).

Не варто зловживати фруктами, ягодами та хлібобулочними виробами.

Помірна кількість гречки, кукурудзи та коричневого рису допоможе підтримувати баланс глюкози в крові та подолати потяг до солодощів.

Повністю відмовитися потрібно від картоплі, цукру, какао, кави, алкоголю, напівфабрикатів та ковбасних виробів.