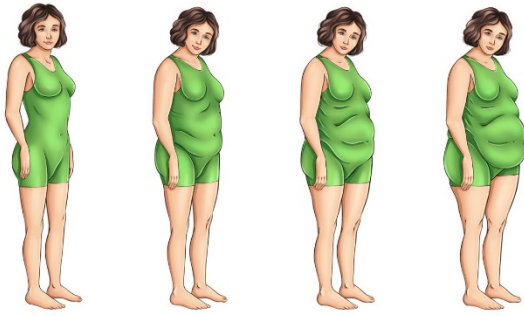


Наднирковий тип

У людей з таким типом обміну речовин активніше працює надниркова залоза та переважає чоловічий гормон – андроген.



При нормальній масі тіла, статура виглядає так:

- Масивні, широкі плечі;
- Голова прямокутна чи овальна;
- Широка грудна клітка, груди великі або середні;
- Шия потовщена (при надмірній вазі – коротка);
- Талія майже виділяється;
- Тулуб майже однаковий у всіх місцях (без прогинів).

Надлишок андрогену призводить до того, що жир з'являється на спині, грудях та в ділянці живота. При цьому сідниці стають плоскими. Жінкам із такою домінуючою залозою складно скинути вагу без фізичних навантажень та режиму харчування.

Для наднирковому типу фігури підходять такі заняття:

- Стрибки на батуті;
- Їзда на велосипеді;
- Катання на лижах;
- Спортивна хода.

Також можна займатися східними танцями, а ось від силових тренувань краще відмовитись.

Рекомендації з харчування

Надмірне вироблення андрогену провокує вживання насичених жирів, спиртного та солі, тому жінкам з наднирковим типом фігури потрібно збільшити в раціоні кількість клітковини.

Щодня варто вживати такі продукти:

- Бобові, крохмалисті овочі;
- Овочі (крім коренеплодів) - помідори, гриби, гарбуз, перець;
- Фрукти (3-4 шт. на день);
- Нежирні молочні продукти (молоко, кефір);
- Каші.

У помірних кількостях потрібно їсти рибу, м'ясо птиці, солодощі та випічку, мононенасичені жири (горіхи, авокадо, оливки), пити каву.

При надмірній масі найкраще пити чай із сушеного листя петрушки або малиновий. Його можна підсолодити невеликою кількістю меду.