



Knjiga "Hormonska formula" autora dr Detlefa Pape, dr Beate Quadbeck i Anne Cavellius otkriva razlog čestih neuspjelih dijeta i nakupljanja viška kilograma te tvrdi da su za sve odgovorni hormonski tipovima ili biotipovi žena. Naime, spolni hormoni estrogen, gestagen (progesteron) i testosteron upravljaju nama od rođenja. Ipak, kod svake je žene naglašen je jedan od tih spolnih hormona koji onda određuje njezin osobni hormonski tip.

Tri nasljedno uvjetovana hormonska tipa žena, koja se međusobno razlikuju rasporedom masnoga tkiva na tijelu i većom ili manjom sklonošću prema debljanju: estrogenski, gestagenski i testosteronski tip žene. Ta tri tipa žena čine pozadinu na kojoj hormoni izmijene stvari izvode svoju predstavu, a upravo je to ključno prilikom gubljenja kilograma. Kojem hormonskom tipu žena pripadate, može se vidjeti ponajprije po određenim tjelesnim obilježjima i po raspoređenosti masnoga tkiva na tijelu, a upravo ova knjiga donosi detaljni opis svakoga hormonskog tipa žene.

Genetski, u životu žene postoje razdoblja obilježena spolnim hormonima, koja pogoduju debljanju: pubertet, mjesečni ciklus, pod određenim okolnostima trudnoća i dojenje, klimakterij i poslije njega menopauza. Hormonska neravnoteža može se pojaviti u svakoj životnoj dobi, a za ponovno uspostavljenje izgubljene ravnoteže, osobito za uspješno mršavljenje, potreban je program prilagođen vašem osobnom hormonskom tipu. Estrogenski tip je najženstveniji i najzastupljeniji, te mu pripada gotovo svaka druga žena. Gestagenski tip žene po izgledu se nalazi između estrogenskoga i testosteronskoga tipa, a pripada mu 25 do 35% svih žena, a testosteronskom ili sportsko-atletskom hormonskom tipu pripada oko 15% žena.

### Estrogenski tip žene



**Tjelesna građa:** Žene estrogenskog tipa, tzv. kruškoliki (op.prev.) vrlo su ženstvene, imaju tanak struk, uobičajeno velike grudi, okruglu stražnjicu i punašna bedra. Do duboke starosti krasi ih čvrsta i gusta kosa te ružičasta i glatka koža. Upravo zbog tih obilježja savršeno se uklapaju u mušku sliku privlačne žene. U koži koja je najčešće jako mekana lako se nakuplja voda, stoga je vrlo sklona pojavi celulita na stražnjici i bedrima. Premda su često nešto niže ili srednje visine, žene estrogenskog tipa imaju čvrste kosti, pa s time i malu vjerojatnost da će oboljeti od osteoporoze.

**Psiha:** Zbog visoke razine estrogena, ove žene su brižne, prilagodljive, sposobne za timski rad te vezane uz kuću. Prevladavanjem estrogena, posebno u ranim godinama, može izazvati tipične psihičke teškoće predmenstrualnog sindroma poput razdražljivosti, promjena raspoloženja i napadaja gladi koji proizlaze iz toga. Hormoni tada postaju opasne ubojice vitkosti.

**Savjeti za vitkost:** Ovom hormonskom tipu odgovara nemasna hrana s ugljikohidratima iz žitarica i s malom količinom bjelančevina životinjskog podrijetla. Nije dobro uzimati previše masti, a tijekom dana treba uzimati manje bjelančevina i masti. Kad žene kod kojih prevladava estrogen dobiju koji kilogram više, zbog tipičnog raspreda masnih naslaga na tijelu, to im neće ugroziti zdravlje.

### **Gestagenski tip žene**



[Amazon](#) [UPPT](#)