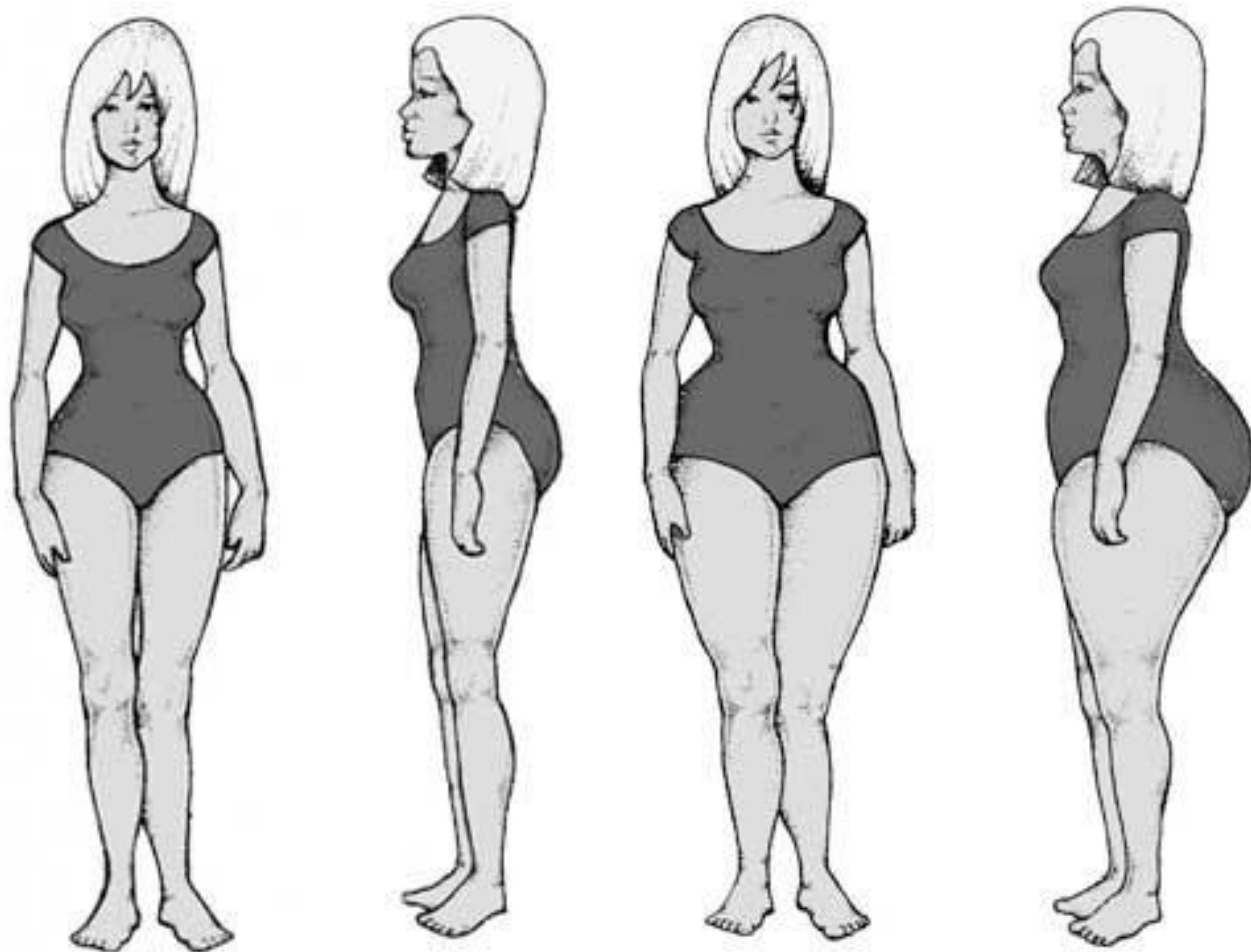
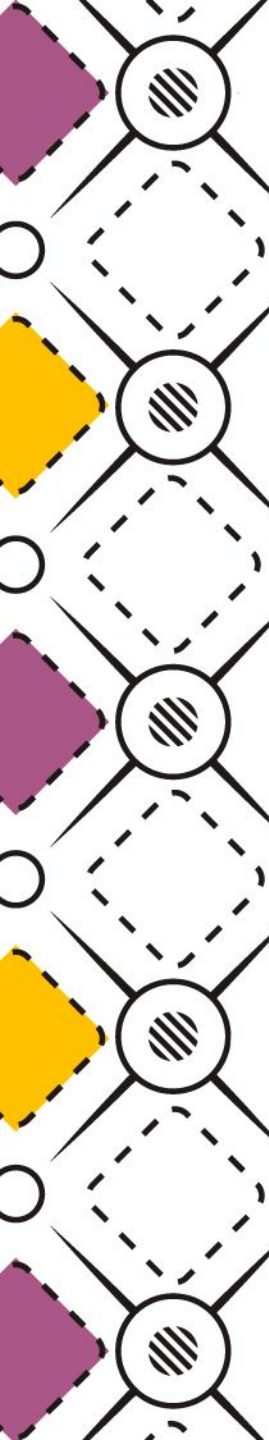




# Типы метаболизма

# Овариальный тип



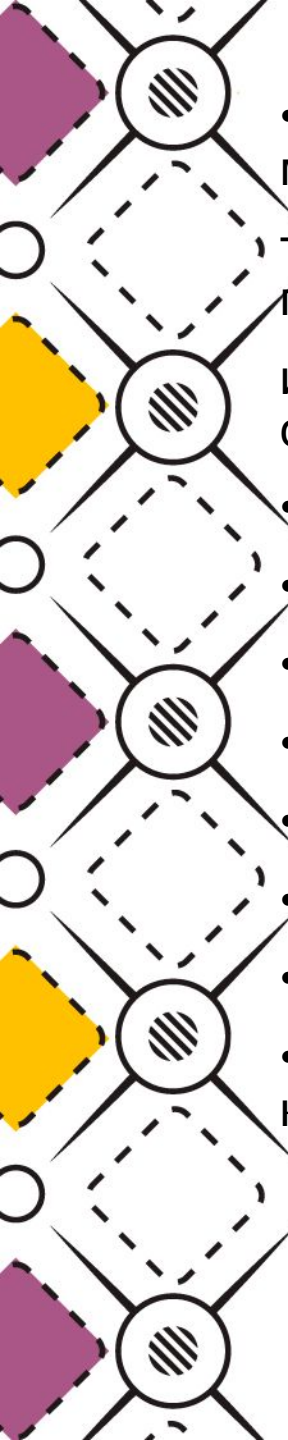


- Вы заботитесь обо всех вокруг, вы любите вечеринки, вы общительны, любите знакомиться с людьми и поддерживать с ними отношения. Вам нравится делать приятное людям. К сожалению, вы часто жертвуете собой помогая другим.

- У этого типа тела проблемы с тем, что гиперактивны и надпочечники, и половые железы. Поэтому и низ и верх достаточно массивны, хотя у женщин есть талия при любом весе. Эти люди обычно очень легко набирают вес и медленно с ним расстаются.

- Нормальный вес – овальная голова или голова в форме сердца, длинная шея, плечи уже бёдер, маленькая или средняя грудь, небольшая, низкорасположенная талия, большой прогиб в спине, большие мускулистые ноги, толстые лодыжки.

- Избыточный вес – жир набирается больше ниже талии, полные, круглые, выступающие ягодицы, жир в первую очередь набирается в ногах и в нижней части ягодиц.



• Этот тип перекликается с щитовидным и, надо сказать, граница между ними тонка. Отложения жировой

ткани тяготеют к бедрам, ягодицам и нижней части живота (ниже пупка). При гиперфункции или

искажении работы яичников женщина может встретиться со следующими проблемами:

- Тяжелый ПМС
- Нерегулярные болезненные менструации
- Связанные с циклом мигрени
- Задержка жидкости перед месячными
- Акне
- Кисты яичника
- Трудности с зачатием
- Приливы и ночная потливость, сухость влагалища, маточные кровотечения (во время перименопаузы)



## Рекомендации для овариального типа

- Сахар – это сильный яд для этого типа.
  - Много белка и полезных жиров. Оптимально подойдут молочные продукты – сливки, сыры, кефир, ряженка, йогурт. Но не мороженое и чизкейки.
  - Крестоцветные овощи – брокколи, спаржа, листовая капуста, кале, брюссельская капуста. Почему? Они обладают антиэстрогенным действием, а также эффективно борются с раком.
  - Лучше избегать соевых продуктов – еще один источник фитоэстрогенов.
  - На ночь лучше есть белковую пищу и немного. Избегать острой, жирной пищи, мороженого, чипсов, жареного, а также десертов и сала. Завтрак обязателен. Из упражнений рекомендуется – быстрая ходьба, легкий бег, скандинавская ходьба и танцы.
- 



**Риски для здоровья:**

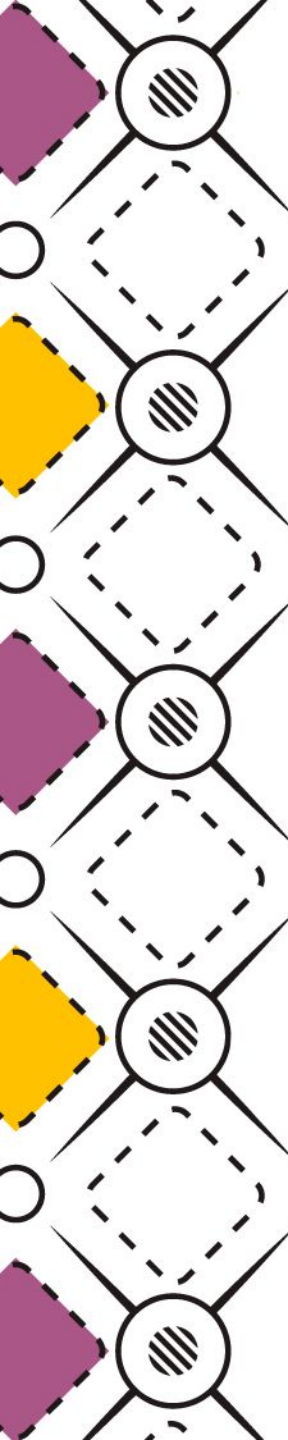
При длительном стрессе могут возникнуть :  
Изменение веса плюс / минус 10 кг, отеки, прыщи на ягодицах.  
Только у женщин: Эндометриоз, ПМС, вагинит, заболевания органов малого таза и груди кисты, фиброзные опухоли.

**Часто рецессивная функция печени, что приводит к :**

проблемы с пищеварением  
Жирная / токсичная печень  
болезни желчного пузыря

**И часто рецессивный функция шишковидного тела, что приводит к :**

Плохое самосознание  
Низкий интерес к познавательной деятельности  
Сезонные депрессии  
Может быть перегрузка от сексуального напряжения и дальнейшее занятие сексом вызовет воспаления репродуктивных тканей.



Цель этой диеты – это уберечь вас от высокожировой, со специями еды, которую вы любите, т.к. эта еда ведёт к перестимуляции ваших желез яичников, что приводит к откладыванию жира на бёдрах и ягодицах. Вы должны избегать жирной еды, красного мяса и продуктов из белой муки.

### **Диета для овариального типа**

•Лёгкий завтрак, средний обед, средний ужин

### **Что есть ежедневно**

- Овощи, созревающие выше земли, такие как: зелёные овощи, тыква, помидоры,
- грибы, перец (4-5 чашек),
- Крахмалистые овощи и бобовые(3 чашки);
- Фрукты (6-7 штук)
- Птица или рыба (120-150г)

### **Есть умеренно**

- Каши, хлеб (2-3 порции), мононенасыщенные жиры, такие как в оливках, авокадо,
- орехах ( 2-3 ст.л);
- • Если хочется чего-то съесть
- Овощи и фрукты с высоким содержанием воды, такие как арбузы, овощные соки