

Estro/Testro

Estro är den kvinnliga kroppstypen. Testro är den manliga motsvarigheten.

Kroppsform

Smal överkropp i förhållande till höfterna. Platt mage och smal midja. Stjärten är förhållandevis låg och päronformad. Har starka benmuskler, är goda löpare och cyklister. Oftast tjockare på höfter och ben. Med fettrik kost och hormonobalans kan de börja likna en Supra till kroppsformen.

Kostförslag för ökad energi

- Frukost bör ätas under dagens första två vakna morgontimmar. En bra måltid består av lite protein tillsammans med mycket grönsaker.
- En kost med lågt fettinnehåll rekommenderas.
- Grönsaker och frukt tolereras bättre än bröd, pasta och fikabröd.
- Protein konsumeras bäst till lunch.
- Mellanmål före sänggåendet kan ge sömnproblem.
- Det är viktigare att dricka än att äta mellan måltiderna.

Frukost

Lättyoghurt eller fil med frukt, lättmüsli och örter.

Lunch

Kyckling, kalkon eller fisk, lite råris och ångkokta grönsaker passar bra som huvudmål. Frukt som efterrätt.

Middag

Grönsallad, grönsaker, keso, ägg eller vegetabiliskt protein med en skiva fullkornsbröd. Frukt som efterrätt.

Mellanmål

Örter, till exempel rödklöverter rekommenderas. Proteindryck och/eller en frukt.

Träning

- Yoga, stretcha minst 15 minuter varje dag.
- Styrketräning
överkroppen: långsamma koncentrerade rörelser, få repetitioner.
underkroppen: snabba rörelser, många repetitioner.
- Promenader, cykling, dans eller simning, två till tre gånger i veckan.

