

Neuro

Kroppsförm

Samma bredd mellan axlar och höftben och över midjan. Huvudet är ofta stort i förhållande till övriga kroppen som kan vara tunn och smal eller mullig. Vid övervikt är vikten jämnt fördelad över hela kroppen. De har svårt att bygga upp ordentlig muskelmassa, men det är viktigt att de gör sitt bästa.

Kostförslag för ökad energi

- Kött tolereras i regel bra med intag av enzymtillskott.
- Välj gärna lättare protein, till exempel fisk, kalkon och ägg.
- Sallader eller grönsaker, hellre ångkokta än råa.
- Frukten bör vara mogen och ätas rå.

Frukost

Välj mellan fruktsallad och en proteinrik måltid, till exempel sojayoghurt med lite müsli. Koffeinfritt kaffe eller te av fänkål.

Lunch

Välj mellan fettsnål kyckling, fisk eller ägg med ångkokta grönsaker.

Middag

En lättare måltid med till exempel wokade grönsaker med tofu, råris och örter.

Mellanmål

Undvik mellanmål. Neuro drabbas lätt av matsmältningsproblem. Prova att istället dricka lite te av ingefära eller johannesört.

Träning

- En tunn och smal Neuro bör koncentrera sig på att öka muskelmassa och styrka. Styrketräning: långsamma rörelser, få repetitioner.
- En mjuk och mullig Neuro bör satsa på daglig hjärt-kärlstimulerande motion, till exempel 20–30 minuter jogging, gång eller step up. Styrketräning: snabba rörelser, få repetitioner.
- Neuro mår bäst av ledarledd motion. Yoga, Tai Chi och meditation rensar hjärnan.

