

Supra

Kroppsform

Ser stark ut. Har starka ben och bär den största vikten på överkroppen. Har relativt platt stjärt. Binjurarna är avgörande för Supran. Binjurarna kontrollerar kroppens uppbyggnad av energi, muskler och fett.

Kostförslag för ökad energi

- Vegetarisk eller semivegetarisk kost passar perfekt.
- Frukost bör innehålla mycket litet protein.
- Huvudmålet bör ätas på kvällen.
- Rikligt med vatten som stöd för njurarna.
- Fettsnåla mejeriprodukter tillsammans med enzymer.
- Bönor bör kombineras med sädeslag för att bilda fullvärdigt protein.

Frukost

Flingor och lättmjölk eller lättyoghurt, en lättare typ av gröt, till exempel polenta, äppelmos eller lingon, rågbröd och örter, exempelvis grönt te, eller koffeinfritt kaffe.

Lunch

En bakad potatis med keso, en stor grön sallad och en frukt. Undvik krämiga dressingar.

Middag

En böngryta eller fisk med ris, ångkokta eller råa grönsaker. Frukt som efterrätt.

Mellanmål

Lättyoghurt, frukt, te. Te av persiljerot, maskros, ingefära eller ginseng passar bra.

Träning

- Supra har lätt för att utveckla muskler.
- Tennis, squash eller annan hjärt-kärlstimulerande träning två gånger i veckan. Styrketräning är inte den bästa motionsformen, men om man utövar det bör fokus ligga på en muskelgrupp åt gången. Styrketräningen kombineras med 30 minuters promenad dagligen. Stretching och massage en gång i veckan.

