



# SALWENDER TRAINING

## Selbsteinschätzung

Welcher der 4 Typen passt am ehesten zu Dir? Überlege wie Dein Körper vor aber auch nach der Gewichtszunahme grundsätzlich aussieht!

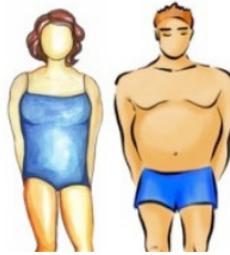
<p><b>Ovarientyp</b> (nur bei Frauen)</p> <p>Trifft am ehesten zu <input type="checkbox"/></p>		<p>Der Ovarientyp nimmt vor allem an Oberschenkeln, Hüften und Gesäss zu.</p> <p>Im Verhältnis ist der Oberkörper eher schmal. Auch neigt der Ovarientyp zu Cellulite. Der Ovarientyp hat rundliche Formen, eher einen kleinen Körperbau und ein betontes Gesäss. Die Haut ist weich, die Haare eher dick.</p>
<p><b>Hypophysentyp</b></p> <p>Trifft am ehesten zu <input type="checkbox"/></p>		<p>Optisch fällt der Hypophysentyp auf durch eine eher jugendliche Erscheinung auch im Alter. Der Hypophysentyp nimmt in der Regel gleichmässig am ganzen Körper zu, wobei der Bauch ausgeprägt ist. Eher rundlicher Bauch, der Bauch sitzt eher höher.</p> <p>Der Körperbau ist rundlich, «weich», kann aber dabei durchaus schlank sein. Die Muskeln sind weich und schwächer als beim Nebennierentyp. Das Gesicht hat ist eher «kindlich».</p>
<p><b>Schilddrüsentyp</b></p> <p>Trifft am ehesten zu <input type="checkbox"/></p>		<p>Die Körperform des Schilddrüsentyps ist eher feingliedrig, grazil und bei einer Gewichtszunahme nimmt er vor allem um den Bauch herum zu (Schwimmringe). Hände und Füsse bleiben in der Regel schlank. Er hat einen eher schlanken Hals, schmale Schultern und eine schlanke Taille. Nimmt eher wenig zu auch bei starkem Appetit. Wenn er zunimmt, dann vor allem um die Hüfte (Rettungsring) und an den Oberschenkeln.</p>



# SALWENDER TRAINING

## Nebennierentyp

Trifft am ehesten zu



Der Nebennierentyp hat einen ausgeprägten Oberkörper und eher ein flaches Gesäss. Er nimmt relativ schnell am Bauch und im Brustbereich zu. Er hat einen kräftigen Körperbau mit eher rundem oder quadratischem Gesicht und starken Händen und Füßen. Der Nebennierentyp nimmt gleichmässig zu, jedoch eher einen stärkeren runden Bauch und bei Frauen eine Vergrößerung des Busens. Der Bauch sitzt bei Übergewicht tiefer als beim Hypophysentyp. Der Nebennierentyp baut schnell Muskeln auf und gilt als Athletisch (geeignet für Bodybuilding).

**Was passt grundsätzlich eher zu Dir 1 oder 2? Überlege nicht zu lange, handle schnell und spontan! Es ist klar, dass immer beides ein bisschen zutrifft 😊**

## 1: Parasympathikus oder Langsamverbrenner (Beta)

Er ist eher hypoaktiv, gesellig, gemütlich, gefühlsbetont, verschleppt gerne Erledigendes, schwer reizbar, vorsichtig, überlegen, emotional warm, kontaktfreudig.

Trifft am ehesten zu

## 2: Sympathikus oder Schnellverbrenner (Glyko)

Er ist eher hyperaktiv, zielorientiert, aufgedreht, launisch, flatterhaft, besitzt sehr gutes Konzentrationsvermögen, sehr motiviert, eher emotionskalt, reizbar, nicht sehr kontaktfreudig.

Trifft am ehesten zu