

# Hvilken hormontype er du ?

## **Ernæringsnatural** (entoderm)

### **Eksempler på ernæringsnatural-typen:**

Oprah Winfrey

Friederich Damore Bruun (curra • me)

Melissa Mccarthy

Nicolas Bro

Poul Bundgaard

### **Sæt kryds der hvor du passer mest ind!**

#### **Udseende:**

- Rundt hovedform
- Rund og blød i det (bliver aldrig rigtig knoglet)
- Korte fingre og tæer - Korte ben og arme
- Ser utrolig varm og kærlig ud (en man har lyst til at få et kram af)
- Fyldige ører
- Fyldige kinder
- Ofte fyldige læber

#### **Tema:**

Svigt og nydelse

#### **Fysiske kendetegn ved ubalance:**

- Problemer med at holde vægten - yo-yo-vægt kender du til
- Væskeophobning
- Hårtab, herunder øjenbryn
- Kuldsvær
- Ømhed og smerter i muskler og/eller led (for meget syre i kroppen)
- Træthed – slæber sig afsted - orker intet
- Kegleformet i kropsform - mest fedt på numsen, og du har 'håndtag'
- Fordøjelsesproblemer
- Temperatursvingninger, med +/- 1 grad
- Cellulitis
- Hage går i et med halsen

#### **Psykiske tegn på ubalance:**

- Langsommere tænkning, tale, bevægelse og problemer med at huske ting
- Nedtrykthed - Deprimeret
- Lever i en bobbel
- Apatisk
- Rod omkring dig og i dig
- Reagerer med omgivelserne/resignation
- Synes, at det er synd for dig - det er mere synd for dig end andre

#### **Dette ved du ikke:**

Du er manipulerende og ønsker, at det skal omhandle dig, så du får drejet ting til din fordel

#### **Psykiske tegn ved balance:**

- Lever i nuet, mærker livet og hverdagen.
- Tager en ting ad gangen.
- Elsker nydelse i form af god mad, smukke omgivelser etc.
- God til at sige pyt
- Stor sexlyst

## **Bevægelsesnatural** (mesoderm)

### **Eksempler på bevægelsesnatural-typen:**

Arnold Schwarzenegger

Sandra Bullock

Nikolaj Coster-Waldau

Chloe Bjoerk (curra • me)

Angelina Jolie

### **Sæt kryds der hvor du passer mest ind!**

#### **Udseende:**

- Firkantet hovedform
- Høj, rank og kantet
- Lange fingre og tæer - Lange ben og arme
- Har let ved at se trænet ud - atletisk
- Markeret pande, kindben, næse og kraveben

#### **Tema:**

Accept og handling

#### **Fysisk kendetegn ved ubalance:**

- Grå hår og tidlig aldring
- Riddebukseben (fedt på ydersiden af lårene)
- Hængende hud
- Enten store eller små pupiller (stress)
- Træthed (ind til knoglerne)
- Føler sig ikke frisk om morgenen, og får mere energi om aftenen
- Hovedpine/migræne
- Ingen sexlyst
- Muskelspændinger og ømhed
- Brystsmerter og ændring i hjertebanken
- Søvnproblemer
- Angst, irriteret, trist og rastløs
- Manglende fokus

#### **Psykisk kendetegn ved ubalance:**

- Fokus på præstation
- Hierarkisk opdeling af verden
- Sygeligt høje krav til dig selv og andre
- Mærker ikke dig selv (hovedet på en pind)
- Ingen forståelse for andres (og egne) fejl
- Utrolig kontrollerende på egne og andres vegne
- 'Der er en vej og det er min vej'
- Afstumpet
- Dette ved du ikke:**
- Du kan virke skræmmende, og du skræmmer hurtigt folk fra, hvis de ikke er din kop te.

#### **Psykisk kendetegn ved balance:**

- Fremadrettethed
- Tager beslutninger, og er super god til at få dem ført ud i livet.
- Der er ikke langt fra tanke til handling.
- Elsker bevægelse.
- Altid løsningsorienteret og god til at finde en løsning

## **Følelsesnatural** (ektoderm)

### **Eksempler på følelsesnatural-typen:**

Woody Allen

H. C. Andersen

Keira Knightley

Leslie Mann

*(Det er svært at finde en ren følelsesnatural-type, men Woody Allen er et godt bud!)*

Sæt kryds der hvor du passer mest ind!

### **Udseende:**

- Ovalt hovedform
- Lille og fin - Alt er småt og meget smukt lavet
- Små hænder og fødder
- Små ører
- Lille ansigt

### **Tema:**

Kærlighed og familie

### **Fysiske kendetegn ved ubalance:**

- Depression - tristhed
- Manglende hår-vækst
- Manglende vitalitet
- Infertilitet
- Ligner en der har mistet tilliden til livet
- Lav stemmeføring
- Bange, genert og forsigtig
- Sensitiv over for lyde, for mange mennesker og lys
- Uregelmæssig menstruation, klumper, smerter
- Humørsvingninger
- Hår omkring overlæben som kvinde (hår på mandesteder - testosteron)
- Rynker ved læbe (østrogen)

### **Psykiske tegn på ubalance:**

- Mærker alt - meget sensitiv
- Mindreværdskomplekser
- Dækker andres behov og lukker af for dine egne behov
- Synes, at alle er mere værd end dig selv
- Svært ved at have tillid til livet
- Svært ved at sætte dig selv i centrum
- Angst for at miste, bange for at træde forkert
- Mental overaktivitet
- Dette ved du ikke:**
- Du gør dig selv mindre i alle situationer, og derfor er det også sådan, du tror, at andre ser dig

### **Psykiske tegn ved balance:**

- Mærker andres følelser (balance) og kan hurtigt føle empati for andre
- Er meget forstående og kærlig
- Familiemenneske
- Passer på dig selv - handler på egne behov
- Mærker kærligheden til dig selv og andre
- Elsker ro