

EMANUELA DONATI
PERFORMANCE COACH

GUIDA AL BIOTIPO



@dott.ssa_emanueladonati

GUIDA AI BIOTIPI

Alimentazione · Allenamento · Stile di vita · Integrazione

Dott.ssa Emanuela Donati

Scienze Motorie · Scienze Dietetiche · Psicologia Sportiva · Posturologia - Riabilitazione

 **BIOTIPO GINOIDE** |  **BIOTIPO ANDROIDE**

INTRODUZIONE — PERCHÉ IL BIOTIPO CAMBIA TUTTO

Il corpo femminile non è uguale per tutte. Non lo è mai stato. Ma dopo i 40, le differenze si amplificano: gli ormoni cambiano, il metabolismo si ridisegna, e quello che funzionava a 30 anni smette di funzionare.

Il Metodo Walkabout parte da questa realtà biologica. Non ti chiede di seguire una dieta uguale per tutte o una scheda di allenamento generica. Ti chiede di conoscere il tuo corpo, la sua forma di accumulo, il suo profilo ormonale, i suoi punti di vulnerabilità e di lavorare con lui, non contro di lui.

Questa guida è divisa in due grandi aree per i due biotipi principali che riscontriamo nelle donne over 40:

-  **BIOTIPO GINOIDE** — accumulo tipicamente su fianchi, glutei e cosce, governato dagli estrogeni
-  **BIOTIPO ANDROIDE** — accumulo tipicamente su addome e zona viscerale, governato da insulina e cortisolo



Nota importante

La maggior parte delle donne è un mix dei due biotipi. Usa questa guida come orientamento, non come etichetta. Se ti riconosci in entrambi i profili, applica le strategie del biotipo prevalente e integra elementi dell'altro dove senti più risonanza.

Il biotipo può cambiare nel tempo: la menopausa sposta spesso un biotipo ginoide verso caratteristiche androidi. Rileggi questa guida ogni 3-6 mesi e aggiornala con quello che senti nel tuo corpo oggi.

01 — PROFILO BIOLOGICO DEI DUE BIOTIPI

Caratteristiche fisiche e ormonali a confronto

● BIOTIPO GINOIDE	● BIOTIPO ANDROIDE
Accumulo adiposo su fianchi, glutei e cosce	Accumulo adiposo su addome e zona viscerale
Vita relativamente definita rispetto ai fianchi	Fianchi più stretti rispetto al girovita
Buona massa muscolare nella parte superiore	Tendenza alla perdita muscolare generalizzata
Metabolismo più lento nella parte inferiore	Metabolismo basale più reattivo ma instabile
Ritenzione idrica ciclica e gonfiore premestruale	Gonfiore addominale da infiammazione cronica
Cellulite nella zona trocanterica (buccia d'arancia)	Grasso viscerale — meno visibile ma più pericoloso
Pelle elastica nella parte superiore	Ossidazione cellulare più precoce

Profilo ormonale — il vero motore

● ORMONI GINOIDE	● ORMONI ANDROIDE
Dominanza estrogenica (o calo rapido degli estrogeni in perimenopausa)	Insulino-resistenza — risposta insulinica rallentata
Progesterone spesso basso per stress o perimenopausa	Cortisolo cronicamente elevato — accumulo viscerale
Prolattina elevata — peggiora ritenzione idrica	Testosterone basso — perdita muscolare accelerata
Insulina reattiva ma stabile se i ritmi sono regolari	Estradiolo in calo rapido — sintomi metabolici forti
Cortisolo: accumulo peggiora con stress cronico	DHEA basso — invecchiamento metabolico precoce
Testosterone basso — difficoltà a tonificare i muscoli	Serotonina instabile — voglie di carboidrati e zuccheri

🔑 Il punto chiave

Il biotipo GINOIDE è un problema di distribuzione degli estrogeni e di drenaggio linfatico.
 Il biotipo ANDROIDE è un problema di resistenza insulinica e infiammazione cronica.

Questi due meccanismi richiedono strategie DIVERSE. Ecco perché una guida uguale per tutte non funziona.

Scarica tutta la guida Acquistando il Bundle Biotipo!!



Nata a Roma nel 1981. Laureata in Scienze Motorie con Master universitari in Nutrizione Sportiva, Posturologia, Psicologia Sportiva, Terapia e Trattamento post Trauma ed Intervento.

Ex atleta dell'Esercito nel Nuoto, ha conquistato titoli Nazionali ed Internazionali. Ha allenato più di 1000 persone tra amanti dello Sport, ed Atleti Professionisti, accompagnandoli ad Olimpiadi e manifestazioni internazionali in tutto il Mondo sia come Tecnico, che come Preparatrice Fisica e Mentale.



www.dottoressaemanueladonati.it



[dott.ssa_emanueladonati](https://www.instagram.com/dott.ssa_emanueladonati)



[Dott.ssa Emanuela Donati](https://www.facebook.com/Dott.ssaEmanuelaDonati)