

Test hormonal

Challenge Papa In Shape

OBJECTIF DU JOUR

👉 Ce test va te permettre d'évaluer si ton système hormonal est équilibré...
ou si ton métabolisme tourne au ralenti.

**Lis chaque affirmation et coche celles qui te concernent.
Puis fais le total pour chaque duo.**

DUO 1 : TESTOSTÉRONE – ŒSTROGÈNE

- ☐ Ma libido est plus basse qu'avant.
- ☐ Je prends surtout du gras au ventre et aux poignées d'amour.
- ☐ Je me sens moins motivé, moins compétitif, plus passif.
- ☐ J'ai perdu de la masse musculaire ou de la force.
- ☐ J'ai une poitrine molle et/ou des tétons prédominants.

Score Testo/Œstro = ____ / 5

DUO 2 : GHRÉLINE – LEPTINE

- ☐ J'ai faim rapidement après un repas.
- ☐ Je grignote souvent le soir ou devant la télé ou en dehors des repas.
- ☐ J'ai du mal à résister aux envies de sucre.
- ☐ Je prends du poids même sans manger énormément.
- ☐ Je peux manger beaucoup sans jamais vraiment me sentir "plein".

Score Ghréline/Leptine = ____ / 5



DUO 3 : CORTISOL – MÉLATONINE

- ☐ Je me réveille fatigué, même après une nuit complète.
- ☐ J'ai un sommeil léger, ou je me réveille souvent la nuit.
- ☐ Il me faut un stimulant (café ou autre) pour me réveiller le matin.
- ☐ Mon ventre gonfle ou je stocke dès que je traverse une période de stress.
- ☐ J'ai du mal à "débrancher" le soir, mon cerveau tourne encore.

Score Cortisol/Mélatonine = ____ / 5

DUO 4 : INSULINE – GLUCAGON

- ☐ J'ai un gros coup de fatigue après le déjeuner (vers 14–15h).
- ☐ J'ai des variations d'énergie dans la journée, un peu comme des montagnes russes.
- ☐ Je prends facilement du ventre même si je ne mange pas "énorme".
- ☐ J'ai beaucoup de mal à perdre du poids malgré mes efforts.
- ☐ Quand je saute un repas, je me sens faible, irritable.

Score Insuline/Glucagon = ____ / 5

DÉBRIEF DE TON TEST

Duo 1 : Testostérone – Œstrogène

Quand ce duo se dérègle, ton énergie masculine décline. Tu te sens moins combatif, ta motivation chute, et ton ventre prend de plus en plus de place.

- **1 point** : Quelques signaux isolés, ton moteur masculin commence à faiblir.
- **2–3 points** : Déséquilibre installé, tes résultats physiques déclinent.
- **4–5 points** : Ton système hormonal est profondément dérégulé. C'est ton identité d'homme qui est impactée.



Duo 2 : Ghréline – Leptine

Quand ce duo se dérègle, tes signaux de faim sont brouillés : tu manges mais tu as encore faim, tu grignotes, surtout du sucre. Tu stockes alors que tu crois ne pas exagérer.

- **1 point** : Signaux parfois trompeurs, tu compenses encore.
- **2–3 points** : Ton cerveau reçoit régulièrement les mauvais messages --> grignotages incontrôlables.
- **4–5 points** : Système de régulation quasiment hors service --> stockage permanent.

Duo 3 : Cortisol – Mélatonine

Quand ce duo se dérègle, ton horloge interne se brouille. Tu dors mais tu ne récupères pas, ton stress reste élevé et ton ventre réagit directement.

- **1 point** : Quelques failles, ton corps compense encore.
- **2–3 points** : Tes nuits ne suffisent plus à recharger tes batteries, fatigue et stress pèsent lourd.
- **4–5 points** : Fatigue chronique et stress de fond --> accélération du vieillissement.

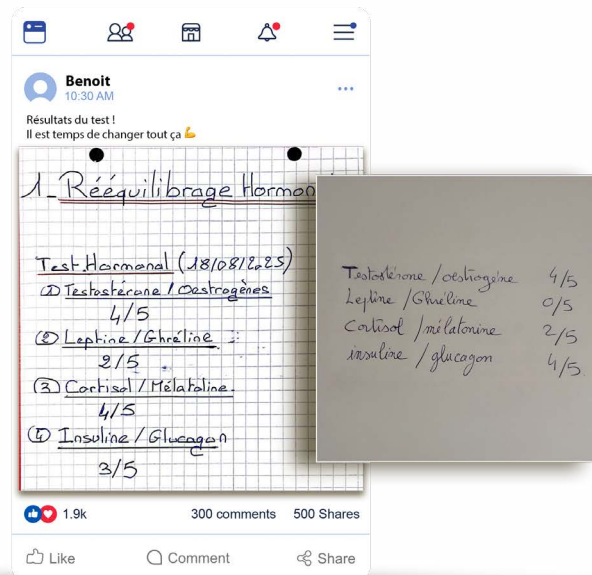
Duo 4 : Insuline – Glucagon

Quand ce duo se dérègle, ton énergie devient instable. Tu stockes facilement, surtout au niveau du ventre. Perdre du poids devient une lutte.

- **1 point** : Variations légères, tu restes fonctionnel.
- **2–3 points** : Énergie irrégulière, ton corps commence à résister à la perte de poids.
- **4–5 points** : Métabolisme verrouillé --> stockage constant, incapacité à brûler la graisse efficacement.

ACTION À RÉALISER

- 01 Fais ton test hormonal et additionne tes scores.
- 02 Note tes résultats dans ton carnet.
- 03 Partage dans le **Groupe Facebook du Challenge** une photo de ta feuille avec ton score et ton ressenti.



LIENS UTILES



Groupe Facebook du Challenge

<https://live.papainshape.com/facebook>



Plan d'Action Papa In Shape (replays, documents & missions) :

<https://go.papainshape.com/plan-action>