

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 – OESTROGÈNE

- 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/Oestro = _____ / 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 – Oestrogène

Quand ce duo se dérègle, ton énergie masculine décline. Tu te sens moins combattif, 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 déréglé. 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.

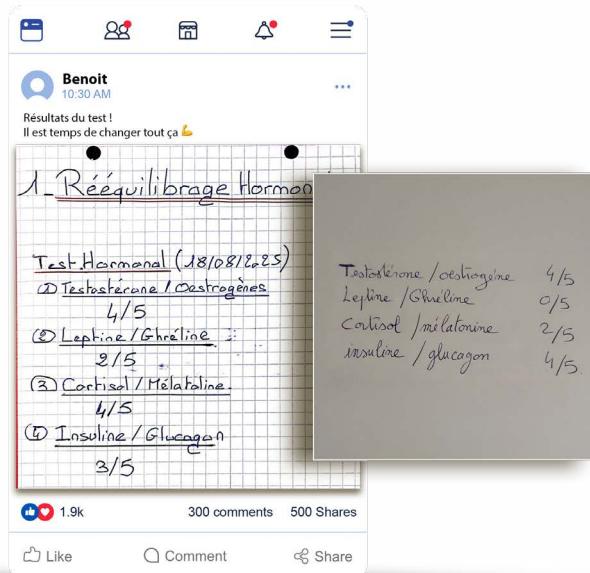
Duo 4 : Insuline – Glucagon

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>