

**GUÍA DEFINITIVA
PARA ENTENDER
TU SILUETA**



Si bien es verdad que existe un concepto muy establecido de los tipos de cuerpo de mujer que existen, también es cierto que con el tiempo han ido cambiando, sobre todo porque **existen distintas figuras** y cada una tiene atributos y elementos que las diferencian del resto.

Partiendo desde este punto hay que hacer una diferenciación entre **tipo de cuerpo** y **tipo de figura femenina**.

NO TODOS LOS CUERPOS SON IGUALES

Cuando hablamos de los tipos de cuerpos debemos tomar en cuenta que todas las mujeres somos distintas, con distinto metabolismo, diferente masa muscular, estructura ósea y genética, por lo que podemos clasificar en tres grandes grupos de tipos de cuerpos que son:

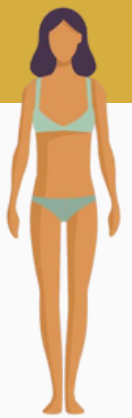


1. ENDOMORFO



Se caracteriza por tener un **metabolismo más lento**, y por ende tiene más tendencia a acumular una mayor cantidad de grasa, existe una tendencia al sobrepeso, sin embargo, esto no quiere decir que todas aquellas con un cuerpo endomorfo lo sufran, ya que también depende del estilo de vida.

2. ECTOMORFO



Es un cuerpo delgado y con bajo peso, incluso por debajo del promedio de las personas. En este tipo de cuerpo, los huesos se caracterizan por ser alargados y tener un metabolismo acelerado, lo que provoca que exista poca acumulación de grasa y a la vez haya poca tendencia a ganar masa muscular.

3. MESOMORFO



Es el punto medio entre los dos anteriores, cuenta con una masa muscular media y una acumulación de grasa más bien moderada.

Todos los cuerpos femeninos son distintos, y se habla de seis siluetas principales, dentro de los tres grandes grupos mencionados.

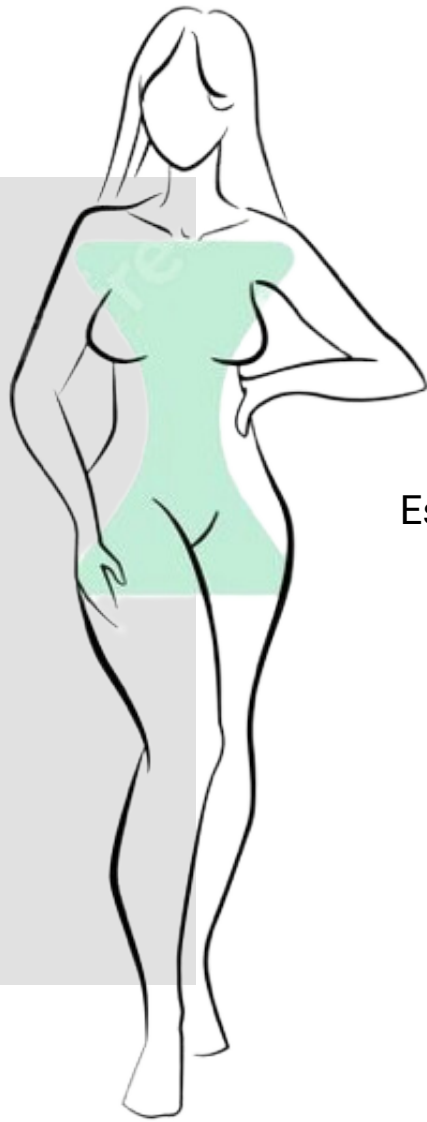
Conocer sobre la diversidad de siluetas te ayuda a identificar tu figura y sacarle ventaja a todos tus atributos.

Reloj de arena

Se conoce por tener **proporciones armónicas**, las caderas y los hombros tienen una **anchura similar** y la **cintura es muy marcada**.

Es un cuerpo que mas allá del peso, esta silueta siempre va a tener una **cintura estrecha**, las piernas suelen ser estilizadas y bien torneadas.

La grasa se distribuye, entre glúteos, muslos y pecho.



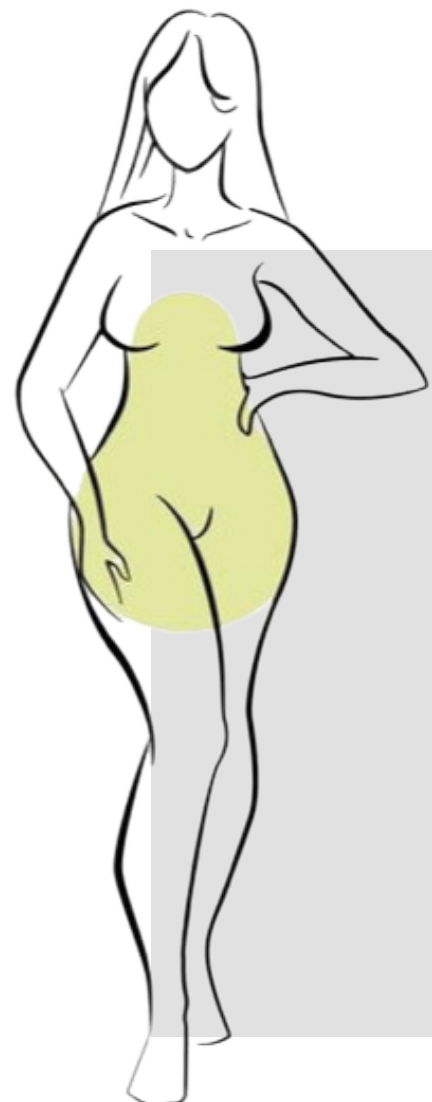
Pera o triángulo

Se llama así por su forma muy parecida a la de la fruta.

Es una silueta con **hombros más estrechos** que la cintura y caderas anchas.

Este tipo de mujeres tienen pechos pequeños y brazos finos, pero suele caracterizarse por unas **piernas anchas**.

La grasa suele acumularse en las piernas y los glúteos.



Rectángulo

No hay diferencias de volumen entre ninguna parte del cuerpo, es decir que **las medidas de hombros, cintura y cadera son muy similares.**

Estas mujeres suelen tener poco pecho y glúteos además de brazos y piernas que son delgadas pero simétricas. La grasa se acumula en el abdomen y los muslos, y si se tiene sobrepeso, se suele perder la figura y desaparece la cintura.



Manzana o redondo

Esta complexión la puedes identificar por tener una **cintura ancha**, hombros redondos y piernas y brazos delgados.

En este tipo de cuerpos, el peso se concentra en la zona media del cuerpo (abdomen) y en el pecho.

En caso de engordar, la grasa tiende a acumularse en la cadera y abdomen.



Triángulo invertido o fresa

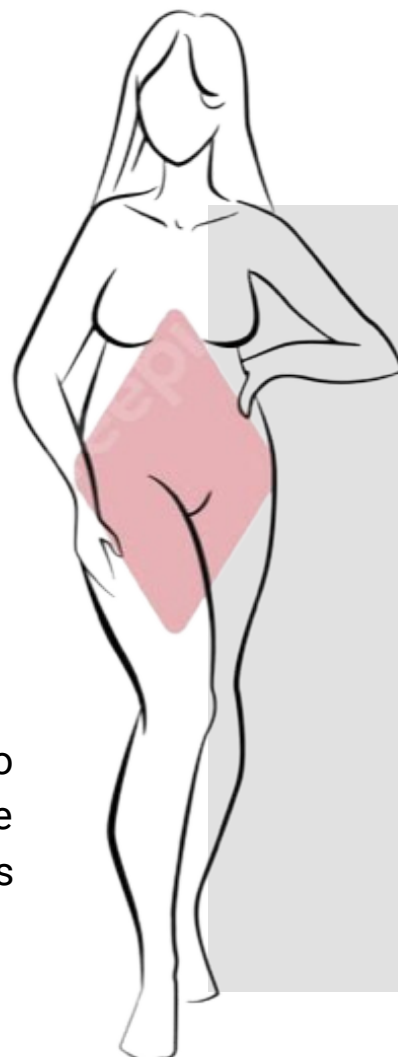
El prototipo de esta silueta son los **hombros más anchos** que las caderas. Esta silueta presenta una pelvis estrecha y sin grandes glúteos y sin una cintura marcada, por lo que el volumen del cuerpo se concentra en el pecho. Es una silueta muy **característica de mujeres deportistas**, y en caso de sobrepeso, hay una distribución de la grasa por todo el cuerpo.

Nota: Es una figura, que si no se cuida, puede pasar a ser forma de manzana.

Columna o diamante

Este tipo de silueta de caracteriza por tener **hombros estrechos**, pecho pequeño y **prácticamente sin cintura**, es mucho más común encontrarlo en mujeres altas con extremidades largas aunque proporcionadas con el tronco

Es un cuerpo que rara vez ganará peso, pero si llega suceder, suele acumularse principalmente en el abdomen y en los muslos.



MITOS Y REALIDADES

Mito: Los cuerpos con forma de pera o redondos depende de tu peso o si estás "gordita".

Realidad: Cada cuerpo es diferente y la silueta no depende de tu peso.

Mito: Si naciste con un tipo de silueta nunca va a poder cambiar.

Realidad: Con dieta y ejercicio el cuerpo cambia al igual que la figura, todo depende del tipo de ejercicio que hagas.

Mito: Sólo las mujeres con cuerpo reloj de arena pueden verse bien.

Realidad: Todas las siluetas se pueden ver estilizadas y bien vestidas con las prendas correctas.

SYB