

USA LA FAJA SEGÚN TU TIPO DE CUERPO

¿Cuántas veces no hemos soñado con esa silueta de reloj de arena, cintura pequeña y estómago plano? Es bastante difícil cuando has trabajado durante tanto tiempo y simplemente no consigues los resultados que quieres. Una ayuda extra te la brinda la faja adecuada a tu tipo de cuerpo que trae a Bolivia ENTALLARTE desde Colombia exclusivamente para ti.

A veces la clave no es solo enfocarse en la nutrición, comer menos o tratar de encontrar los ejercicios perfectos para acabar con esos centímetros de más y tonificar esas partes que necesitan **ponerse en forma**. Hace falta algo más que te ayude a moldear más rápido y como esperas.

Cada **tipo de cuerpo** requiere de una manera diferente de entrenar y **ponerse en forma**. También necesita atención y control en unos lugares más que en otros, ¿Cuál es el secreto? Compresión y conocer tu metabolismo. Existen varios **tipos de cuerpo de mujer**, con sus características, formas y necesidades. Trabajarlo teniendo consciencia de cómo funciona según asimilación, necesidades, quema de grasa y aumento de la masa muscular te ayudará a obtener resultados con mayor eficacia.

ENTALLARTE según tu tipo de cuerpo

Existen diferentes tipos de prendas de compresión con sus funciones específicas. Nosotros te ayudaremos a conocer cuál modelo entre **las mejores fajas colombianas** te ayudará de una manera más eficaz a estilizar tu figura, recuerda que también debes enfocarte en el camino, no solo en la meta.



CUERPO CON FORMA DE RELOJ DE ARENA:

Las características de este tipo de cuerpo incluyen caderas y busto proporcionados, con una marcada y estilizada cintura. Las tallas de la cadera y el busto, dividiendo el torso por una marcada y delgada cintura resultan en unas increíbles curvas que tienden a parecerse a un reloj de arena.

La **faja colombiana de RAF_OVER tipo short con microcapsulas** define y moldea tus caderas, haciendo que tus curvas luzcan grandiosas y adicionalmente levantan tus glúteos. La alta compresión en el área del estómago aplana el abdomen si es lo que deseas disimular.

Hacer ejercicios de tonificación para todo el cuerpo mantendrá todo en su lugar y te ayudará a quemar grasas. Presta atención a las extremidades haciendo levantamiento de pesas para tonificar tus músculos.

CUERPO CON FORMA RECTANGULAR:



También llamado cuerpo cuadrado, es uno de los más comunes entre las mujeres. El cuerpo rectangular tiene una apariencia atlética, donde las caderas y el busto están balanceados pero la cintura no está definida como en el cuerpo de reloj de arena. El cuerpo cuadrado es propenso a ganar grasa primeramente en el torso, luego en la parte exterior de las caderas y los brazos.

La **faja colombiana de RAF_OVER chaleco o cinturilla** es ideal para este tipo de cuerpo, controla el abdomen, además que resalta esas sexis curvas con la alta compresión que brindan sus broches frontales. Oculta los rollitos indeseados y modela esa sexy cintura que puedes lograr para lucir la silueta que siempre has deseado.

Los cuerpos rectangulares deben tener cuidado con las grasas trans, debido a su tendencia a ganar centímetros en el abdomen. Para agregarle algunas curvas, enfócate en ejercitar el área baja del abdomen y los oblicuos con abdominales, planchas, burpees y rutinas de resistencia.

CUERPO CON FORMA DE PERA:



Es una figura bastante femenina con caderas gruesas y una pequeña y definida cintura. Tu meta es resaltar la pequeña área de la cintura y agregarle volumen a los pechos, para crear una apariencia más balanceada.

La **faja colombiana de RAF_OVER hasta la rodilla con microcapsulas** te ayuda a controlar la parte inferior del cuerpo, moldeando tu figura y dándote una silueta curvilínea y hermosa. La compresión en las caderas y en la parte interna de las piernas hace que luzcan más estilizadas además de regular la circulación sanguínea. Sus microcapsulas de COSMACOL EMI, Vitamina E y GINGKO BILOVA te ayudarán a controlar la celulitis y las estrías a la vez que nutren la piel de tus zonas más complejas.

En el gimnasio, intenta combinar sentadillas con sesiones de cardio de diferentes intervalos de tiempo e intensidad, ejercita los brazos y el busto para tener mayor equilibrio corporal.

CUERPO CON FORMA DE MANZANA:



Tienen la tendencia a engordar en el área abdominal, suelen tener apariencia redonda, rollitos en la espalda y piernas delgadas, probablemente con una cintura poco pronunciada. Este tipo de cuerpo tiene la ventaja de no engordar demasiado en las extremidades, logrando de tal forma reducir medidas con mayor velocidad.

La **faja colombiana de RAF_OVER entera con microcapsulas** realza la parte central de tu cuerpo, dándole una figura esbelta. La compresión en la cintura y cadera te brinda una apariencia de reloj de arena que te hará lucir moldeada y sexi.

Tus brazos se verán tonificados y delgados, dando espacio para el busto y mucho confort con su tela de licra 100% algodón.

Enfócate en los ejercicios del área superior del cuerpo, como abdominales, brazos y espalda.

Una dieta saludable y balanceada disminuirá tu porcentaje graso y elevará tu metabolismo facilitando la disminución de peso y modelación de tu cuerpo.

Recuerda que para lograr la figura de tus sueños debes empezar por conocerte a ti y a tu cuerpo. Para lucir bella hay que estar sana por dentro también. ENTALLARTE trae las mejores fajas colombianas para ayudarte a verte y sentirte hermosa cada día de tu vida.