

CÓMO DETERMINAR TU TIPO DE CUERPO



Lo primero que nos viene a la mente cuando oímos sobre **tipos de cuerpo** son las preguntas: ¿Qué es esto y para qué necesito saberlo?; ¿Qué necesidad tengo yo de poner una 'etiqueta' a mi cuerpo? Hablemos de todo esto...

Cada **tipo de cuerpo** depende de las características personales de la estructura y el desarrollo del tejido óseo, grasa y muscular. Además, tu *tipo de cuerpo* se puede corregir visualmente, con la ayuda de ropa, accesorios y una construcción de imagen competente. Los modelos de prendas y accesorios, siluetas y estilos de vestir que mostrarán tus proporciones ideales dependen de esta característica.

¿QUÉ SIGNIFICA PROPORCIONES IDEALES?

Esto significa que cuando trabajamos de forma visual con la construcción siempre nos centraremos en una figura esbelta y armónica en la que se observan los parámetros ideales del cuerpo femenino: el volumen de las caderas es igual al volumen del busto, mientras que la cintura está claramente definida. Cuando elegimos modelos de prendas y accesorios, nuestro objetivo es acercarnos a este canon.

VENTAJAS PARA CONOCER TU TIPO DE CUERPO

Enfoque profesional para la construcción de imagen. Imagínate, puedes crear fácilmente (*looks*) que muestran visualmente las *proporciones ideales de tu figura*. Te guiarán técnicas y herramientas específicas que te ayudarán a conseguir este objetivo.

Correcta elección de colores. Trabajar con el color no solo implica conocer tu paleta personal de colores, sino también trabajar junto con tu **tipo de cuerpo**. Después de todo,

CANO Y GALLARDO SRL

el color puede cambiar la percepción del volumen y la forma, por lo tanto, conociendo las características de tu figura, es fácil para ti colocar los colores correctos en lugares correctos para corregir las proporciones de la figura.

Selección precisa de prendas y accesorios. Podrás comprar exactamente aquella ropa y accesorios en los que tu figura se verá perfecta. Con la ayuda de la ropa, puedes hacer que tu figura sea visualmente más proporcional y armoniosa. También puedes enfatizar eficazmente aquellas zonas que te gustan de tu cuerpo y ocultar suavemente aquello que no deseas mostrar.

En total, hay **6 tipos de cuerpo**, que para mayor claridad se pueden representar en forma de letras:



COMO DEFINIR TU TIPO DE CUERPO?

Paso I

Es mejor medir tus parámetros en ropa interior para obtener unos resultados más precisos.

Paso II

Mide el ancho de tus hombros, de un hombro al otro (exactamente el ancho, no la circunferencia completa en ambos lados).

Paso III

Mide tu busto con una cinta métrica. La medición debe realizarse sobre el sujetador. La circunferencia del pecho se mide en los puntos más prominentes de las glándulas mamarias.

CANO Y GALLARDO SRL

Paso IV

Mide alrededor de tu cintura. La cintura es la parte más estrecha del torso. Suele situarse a unos 2-4 cm por encima del ombligo.

Paso V

Mide tus caderas. Las caderas se miden en el punto más ancho.

Apunta los resultados en una hoja de papel. Ahora necesitan ser analizados. Son posibles las siguientes opciones:

» La circunferencia de las caderas es aproximadamente igual a la circunferencia del pecho (la diferencia no es más del 10%), mientras que la circunferencia de la cintura es menor que la circunferencia de las caderas (en más del 25%), entonces tu tipo de cuerpo es «**Reloj de Arena**».

» La circunferencia de las caderas es aproximadamente igual a la circunferencia del pecho (la diferencia no es más del 10%), la circunferencia de la cintura es solo un poco menor que la circunferencia de las caderas (no más del 25% de la diferencia), entonces tu tipo de cuerpo es «**Rectángulo**».

» La circunferencia de las caderas, el pecho y la cintura es aproximadamente igual (la diferencia no es más del 10%), tipo de cuerpo asténico, entonces tu tipo de cuerpo es «**Columna**».

» La circunferencia de las caderas es claramente mayor que la circunferencia del pecho (la diferencia es más del 10%), entonces tu tipo de cuerpo es «**Pera**».

» La circunferencia de la cintura es prácticamente igual a la circunferencia de las caderas, hay exceso de peso y una barriga que sobresale hacia adelante, entonces tu tipo de cuerpo es «**Manzana**».

» Si se cumplen las condiciones de los párrafos anteriores y los hombros son claramente más anchos que las caderas durante la inspección visual (o matemáticamente, su ancho es más del 10%), entonces tu tipo de cuerpo es «**Triángulo Invertido**».

