

# TIPOS DE CUERPO

TODO LO QUE DEBES SABER PARA  
CONSEGUIR UN RESULTADO EXITOSO



CP  
CARLA PARRA

# TIPOS DE CUERPO

## TODO LO QUE NECESITAS PARA IDENTIFICAR EL TUYO

LA FORMA DE NUESTRO CUERPO DEPENDE EN SU MAYORÍA DE NUESTROS GENES Y ORIGEN ÉTNICO. ASÍ QUE POR MUCHO QUE INTENTEMOS CAMBIARLO MEDIANTE DIETA, EJERCICIO O AMBAS COSAS, SIEMPRE ENCONTRAREMOS UNOS LÍMITES QUE NO PODREMOS TRASPASAR. EL PATRÓN GENÉTICO QUE NOS HA TOCADO DEFINE LA DISTRIBUCIÓN Y ESTRUCTURA QUE NOS CARACTERIZA.

ESTA DISPOSICIÓN POR SUPUESTO QUE PUEDE MODIFICARSE COMO DECÍAMOS SIEMPRE EN UN GRADO LÓGICO, PARA QUE DENTRO DE NUESTRA CONFIGURACIÓN CORPORAL NOS SINTAMOS CÓMODOS CON NUESTRO PROPIO ASPECTO. ASÍ UNA PERSONA EXCESIVAMENTE DELGADA PUEDE TRABAJAR SU CUERPO LO SUFICIENTE COMO PARA GANAR MASA MUSCULAR, PERO NUNCA LLEGARÁ A LOS VOLÚMENES DE UNA PERSONA CON OTRA PREDISPOSICIÓN

Y VICEVERSA, UNA PERSONA CON EXCESO DE GRASA PUEDE PERDER GROSOR, PERO NO MÁS ALLÁ DE LO QUE LE PERMITA SU NATURALEZA. LA FORMA QUE NOS DEFINE SEGUIRÁ SIENDO LA MISMA TENGAMOS MÁS O MENOS GRASA Y MÁS O MENOS MÚSCULO.

ES POR ESTO QUE DEBEMOS ENTENDER QUE TODOS SOMOS ÚNICOS Y QUE COMPARARNOS FÍSICAMENTE CON OTRAS PERSONAS NO TIENE SENTIDO PORQUE PODEMOS CORRESPONDERNOS A CONSTITUCIONES DIFERENTES...

SI QUEREMOS SABER QUÉ TIPO DE ROPA NOS FAVORECE MÁS PARA PODER ADAPTAR NUESTRO ARMARIO, PRIMERO TENEMOS QUE CONOCER CUÁL ES NUESTRO TIPO DE CUERPO. Y SACRLE EL MEJOR PROVECHO A NUESTRO CUERPO.

## HAY 5 TIPOS DE CUERPOS DE MUJER, ¡DESCUBRE CUÁL ES EL TUYO Y CÓMO VESTIRLO!

NUESTRO CUERPO ES ÚNICO, CON CARACTERÍSTICAS PROPIAS QUE NOS PROPORCIONA UN ABANICO INFINITO DE POSIBILIDADES A LA HORA DE ELEGIR QUE PONERNOS O QUE USAR EN CADA OCASIÓN. ES POR ELLO QUE LA BASE Y EL PRINCIPIO DE CUALQUIER DECISIÓN ES SABER QUE TIPO DE CUERPO DE MUJER TENEMOS PARA DESDE ALLÍ PARTIR A LO QUE NOS SIENTE MEJOR Y NOS PERMITA LUCIR DE LA MEJOR MANERA NUESTRA FIGURA

## TIPOS DE CUERPO FEMENINO: APRENDE LAS MEDIDAS

TENIENDO EN CUENTA QUE LAS VARIABLES QUE DEFINEN NUESTRO CUERPO SON LOS HOMBROS, EL BUSTO, LA CINTURA Y LA CADERA, TE PROPONGO QUE TE TOMES LA MEDIDA DEL CONTORNO DE CADA UNA DE ELLAS, CON EL FIN DE DETERMINAR CUÁL ES TU SILUETA, CON LA AYUDA DE NUESTRA EXPLICACIÓN RECOMENDAMOS ANOTAR LAS MEDIDAS QUE HAYAS TOMADO PARA EL SIGUIENTE PASO, LA DIFERENCIACIÓN DE LAS FORMAS DE CUERPO DE MUJER.

# TIPOS DE CUERPO

## ¿DÓNDE MEDIRSE PARA CONOCER SU CUERPO?

- 1. HOMBROS:** HAY QUE MEDIR EL ANCHO DE HOMBROS, DESDE LA PARTE DE LA ESPALDA.
- 2. PECHO:** TOMAR LAS MEDIDAS DEL CONTORNO DEL BUSTO SIN MODIFICAR SU FORMA NATURAL, DE LA FORMA MÁS AJUSTADA POSIBLE.
- 3. CINTURA:** LA TERCERA MEDIDA QUE NECESITAS ES EL CONTORNO DE LA CINTURA, EN SU PUNTO MÁS ESTRECHO.
- 4. CADERA:** DEBERÍA MEDIRSE EL CONTORNO EN SU ZONA MÁS AMPLIA.
- 5. GLUTEOS:** NECESITAS MEDIR EL CONTORNO DE LOS GLUTEOS, Y EL CONTORNO DEBAJO DE ELLA.

## TIPOS DE CUERPOS FEMENINOS

LA SOLUCIÓN NO SE ENCUENTRA EN DIETAS MILAGROSAS SINO EN SABER ELEGIR LA PRENDA QUE MÁS NOS FAVORECE Y RESALTA NUESTRO CUERPO CON SUS FORMAS NATURALES.

EL VESTIDO ES LA PRENDA MÁS VERSÁTIL, SIN DUDAS. SIN EMBARGO NO TODOS NOS LLEGAN A FAVORECER SEGÚN NUESTRA FIGURA

LO MÁS IMPORTANTE ES QUE SEPAS RECONOCER QUE ME FAVORECE SEGÚN EL TIPO DE CUERPO QUE TENGAS.

MÁS ALLÁ DE QUE LA DECISIÓN SOBRE QUÉ VESTIR PERTENECE A CADA UNA, TE DARE UNOS BUENOS CONSEJOS BASADOS EN EL ESTUDIO DE LAS PROPORCIONES Y LAS FORMAS DEL CUERPO FEMENINO. PARA QUE RECONOZCAS EL TUYO

UNA VEZ QUE TENGAS ANOTADAS TODAS TUS MEDIDAS, TE TRAEMOS LOS RESULTADOS DE TUS MEDIDAS PARA ACONSEJARTE EN QUE PRENDAS USAR CON CADA TIPO DE CUERPO:

- SI LA MEDIDA DE TUS HOMBROS O BUSTO ES 5% MÁS GRANDE QUE LA MEDIDA DE TU CADERA, TU TIPO DE TU CUERPO ES TRIANGULO INVERTIDO.
- CUÁNDO LAS MEDIDAS DE TUS HOMBROS Y TU CADERA SON PARECIDAS, ES DECIR QUE ENTRE ELLAS NO HAY UNA DIFERENCIA MAYOR A UN 5%, Y A SU VEZ LA MEDIDA DE TU CINTURA ES UN 25% MENOR A ÉSTAS, TU CUERPO DE MUJER ES RELOJ DE ARENA.
- SI LA EXTENSIÓN DE TUS CADERAS ES ALREDEDOR DE UN 5% MAYOR A LA MEDIDA DE TUS HOMBROS O PECHO, TU TIPO DE CUERPO ES TRIANGULAR O PERA.
- TUS HOMBROS Y CADERAS TIENEN MEDIDAS SIMILARES Y LA DIFERENCIA CON TU CINTURA ES COMO MUCHO, DE UN 25%, ENTONCES LA FORMA DE TU CUERPO ES RECTANGULAR.
- TU ABDOMEN ES ALREDEDOR DE UN 10% MAYOR A LAS MEDIDAS DE TUS HOMBROS Y CADERA, SI TU SILUETA ES OVALADA O MANZANA.

# CUERPO TIPO “H”

Ó RECTÁNGULO

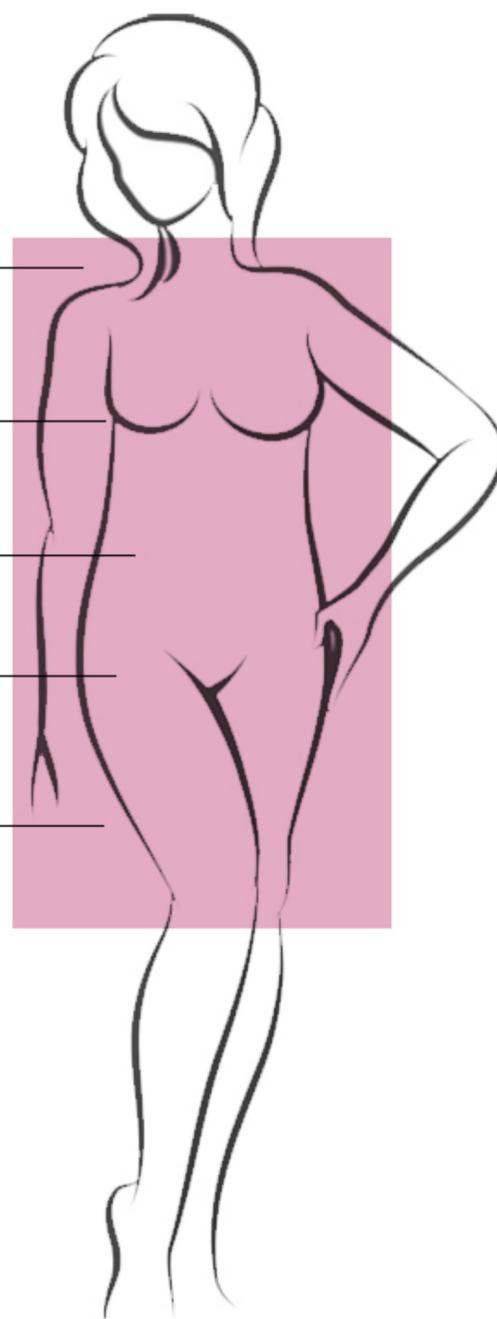
Hombros del mismo ancho que las caderas

Busto pequeño

Cintura poco marcada

Caderas del mismo ancho que los hombros

Glúteos planos



EN ESTE TIPO DE CUERPO SE NECESITA DARLE FORMA Y VOLUMEN.

**UTILIZA CORTES SKINNY O BOYFRIEND.**

**TIP: EVITA COLORES OSCUROS Y UTILIZA TIRO ALTO.**

# CUERPO TIPO OVAL

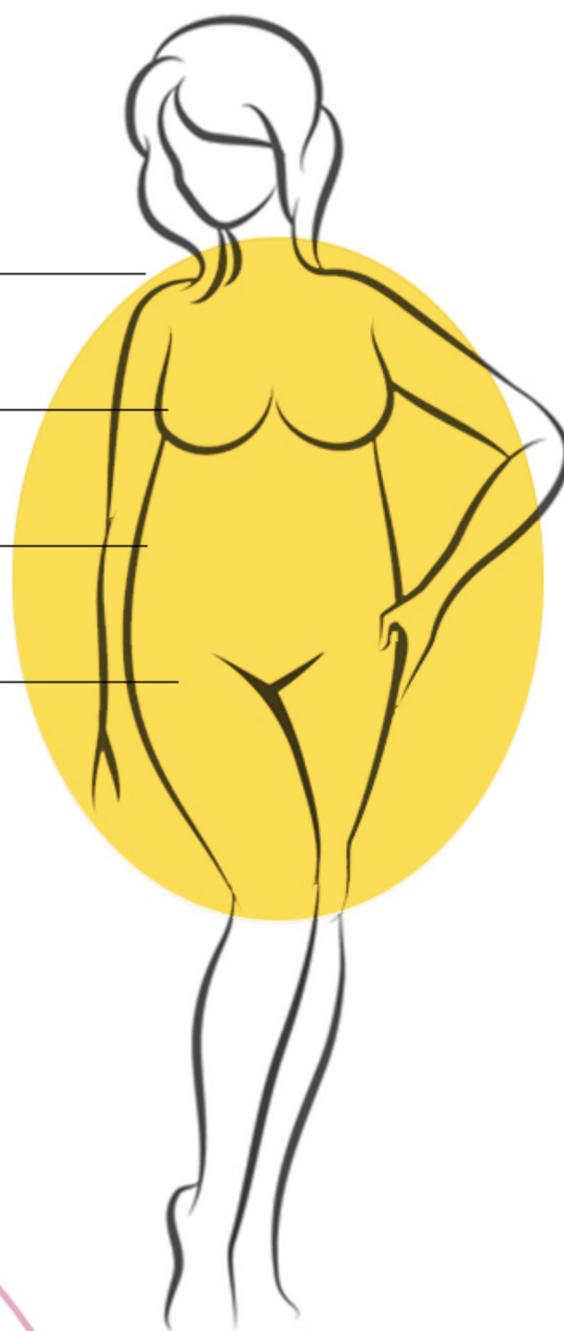
Ó MANZANA

Hombros grandes

Busto grande

Cintura ancha

Caderas y piernas anchas



CON ESTE CUERPO NECESITAMOS DISIMULAR LA PARTE CENTRAL, UTILIZA TONOS MÁS OSCUROS SIN ESTAMPADOS Y CON MUCHOS DETALLES.

**TIP: NO USES LOS JEANS TAN AJUSTADOS NI DEMASIADO SUELTOS.**

# CUERPO TIPO "V"

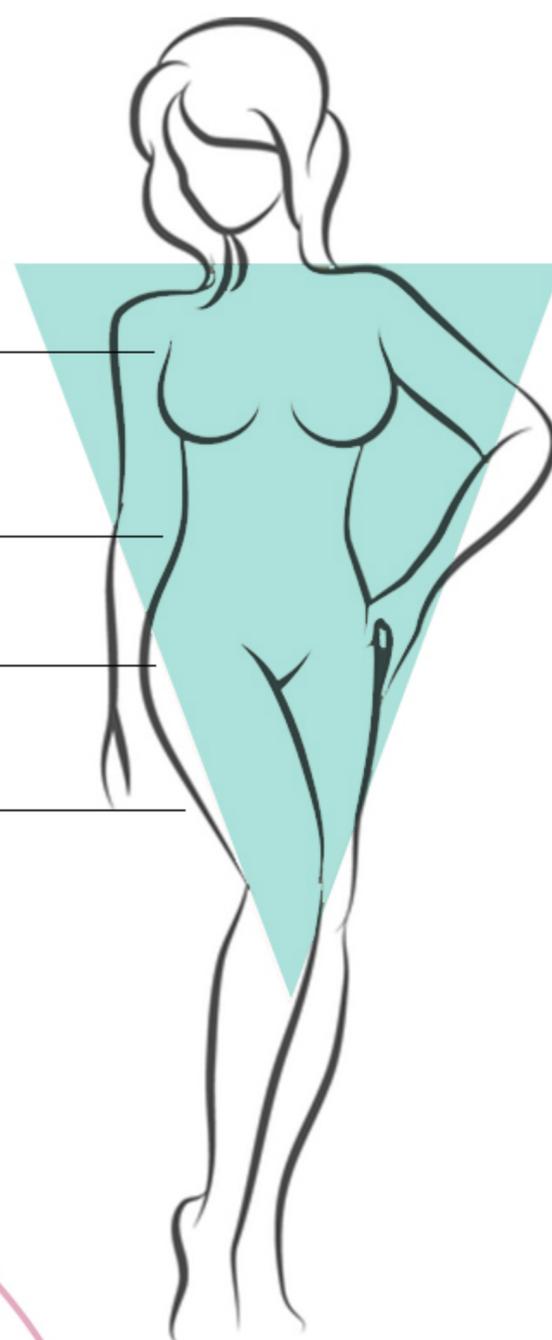
Ó TRIÁNGULO INVERTIDO

Espalda ancha, el busto puede ser proporcionalmente mayor que el cuerpo

Cintura angosta

Glúteos planos por lo regular

Piernas largas por lo regular



PARA ESTE TIPO DE CUERPO ES NECESARIO EQUILIBRARLO CON JEANS BÁSICOS QUE SE CARACTERIZAN POR SER MÁS ANCHOS EN LA BOTA.

**UTILIZA CORTES FLARED O RECTOS A EXCEPCIÓN DEL SKINNY.**

**TIP: UTILIZA TIRO ALTO**

# CUERPO TIPO "A"

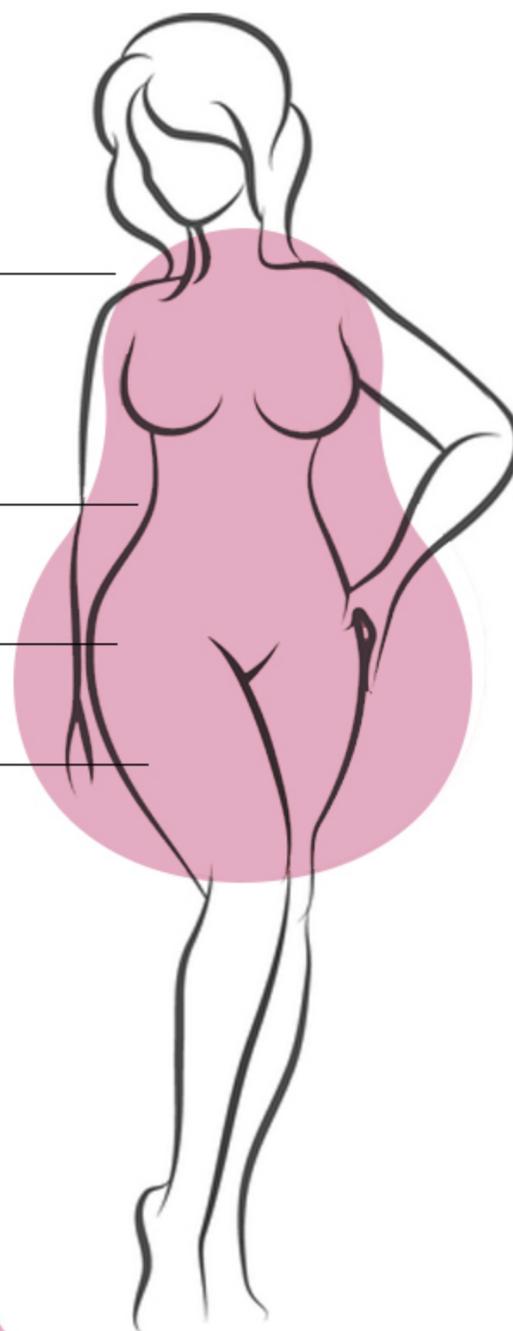
Ó TRIÁNGULO PERA

Hombros pequeños  
caídos

Cintura pequeña

Glúteos grandes

Caderas anchas y  
muslos grandes



BUSCA LOS CORTES QUE HAGAN QUE  
TU SILUETA SE VEA EQUILIBRADA

**UTILIZA CORTES BOOTCUT  
O FLARED.**

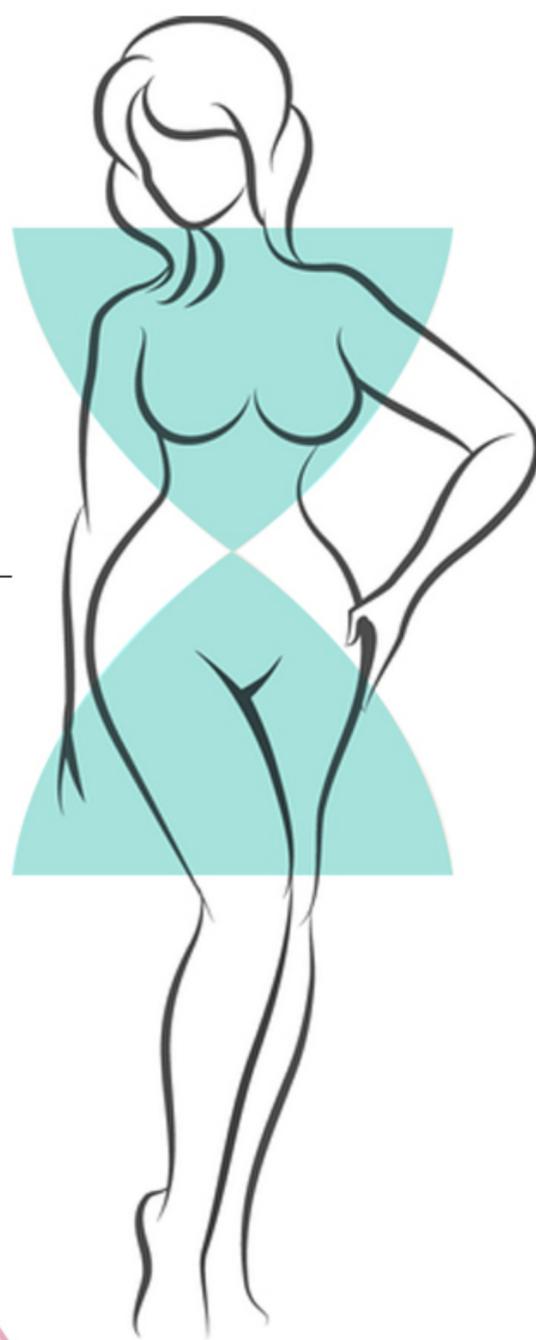
**TIP: EVITA ESTAMPADOS SI TU  
CADERA ES MUY AMPLIA.**



# CUERPO TIPO "X"

Ó RELOJ DE ARENA

Balance en hombros,  
busto y caderas.  
**PUEDEN SER  
REDONDEADAS**



SI TIENES ESTE CUERPO PUEDES USAR  
TODOS LOS TIPOS DE JEANS, SOLO TEN  
CUIDADO Y ELIGE LA TALLA ADECUADA.

**TIP: LOS JEANS DE TIRO ALTO  
CON AMARRES Y DETALLES SON  
IDEALES.**

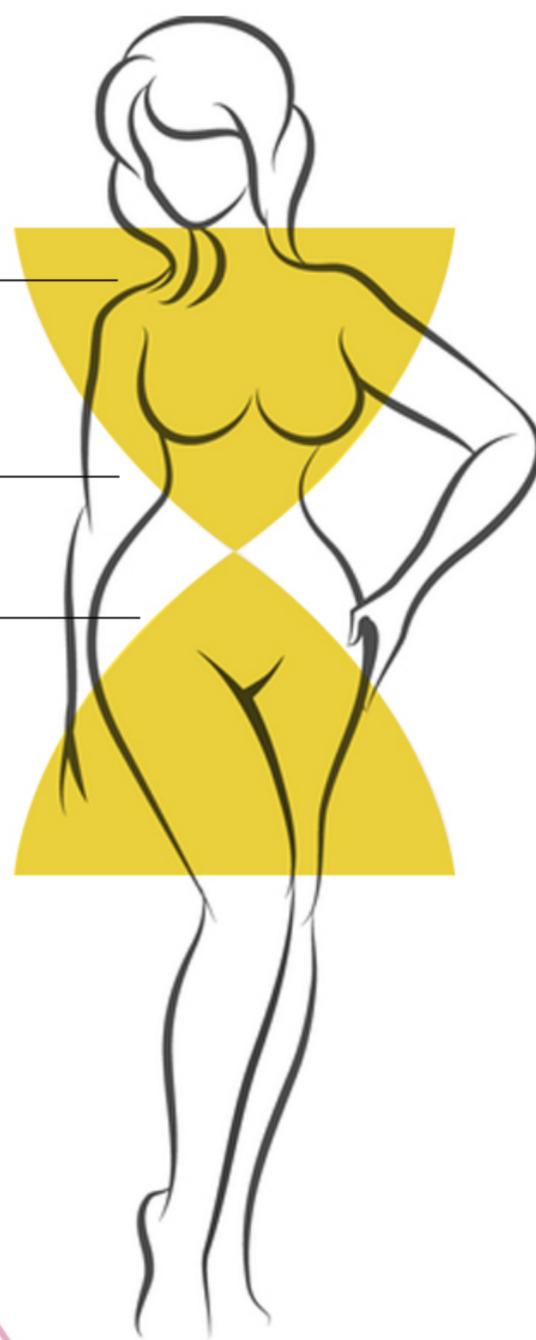


# CUERPO TIPO "8"

Hombros y caderas  
curvilíneos

Cintura pequeña

Busto y caderas  
grandes y balanceado



CON ESTE TIPO DE CUERPO LO ÚNICO QUE SE REQUIERE ES RESALTAR LA FIGURA.

**CORTES RECTOS Y SKINNY TE AYUDARÁN A SACAR LO MEJOR DE TI.**

**TIP: EVITA JEANS A LA CADERA**



C A R L A | P A R R A

**f** @CARLAPARRAOFICIAL

**ig** CARLAGLAM\_

MONTERREY N.L.