Teoria tipus de cuerpos.

**Mesomorfo**

Una persona con un [**tipo de cuerpo**](http://www.vix.com/es/imj/5409/vestidos-de-invierno-segun-tu-cuerpo)**mesomorfo** tiene bastante masa muscular, y necesita poco entrenamiento de gimnasio para conseguir buenos resultados. Suelen tener una forma corporal bastante rectangular y poca flexibilidad: el pecho y los brazos están bien definidos, la cintura es recta, la cadera es del mismo ancho que los hombros, el trasero y las piernas están bien definidos. Si están pasados de peso, suelen tener problemas de salud relacionados con el corazón.

**Ectomorfo**

El **ectomorfo** es “delgado” por naturaleza: suelen ser personas a las que les cuesta subir de peso, tienen extremidades largas, una figura bastante lineal con poca masa muscular y grasa. Los huesos suelen ser pequeños y débiles.

### Endomorfo

Por último, las p**ersonas con cuerpos endomorfos** suelen ser curvilíneas, en el caso de las mujeres similares a un reloj de arena o con forma de pera. La grasa se suele concentrar en la parte baja: el abdomen bajo, las caderas y las piernas; y se suele subir de peso rápidamente. Suelen tener una estructura ósea pequeña a mediana. En general, las mujeres con este tipo de cuerpo y en su peso suelen ser consideradas sensuales y femeninas, un buen ejemplo es Marilyn Monroe.