ESTILO Y PROPORCIONES



[MENS STYLE](http://docs.google.com/MenEstyle.html)

[WOMEN STYLE](http://docs.google.com/women.html)

[STYLES](http://docs.google.com/styles.html)

[CREADORES DE LA PAGINA WEB](http://docs.google.com/desarrolladores.html)

[APP](http://docs.google.com/Tutorial.html)

¿Que Tipo De Cuerpo Tengo?

No trates de ser un pajaro siendo una oruga, mejor se una hermosa mariposa. Cada persona tiene diferente genética y diferentes cuerpos, esta pagina te ayudara a identificar tu tipo de cuerpo y te ayudara a vestirte mejor para resaltar tu estilo.

Observa los siguientes tipos de cuerpo para identificar el tuyo.

# Ectomorfo



Delgado, con extremidades largas y hombros estrechos, tiene un metabolismo rápido que dificulta ganar peso o músculo, manteniendo un bajo nivel de grasa corporal.

Los ectomorfos suelen tener dificultades para aumentar masa muscular, pero una rutina adecuada de entrenamiento y una dieta específica pueden ayudar a mejorar su físico. Es importante que se centren en ejercicios de fuerza y en una ingesta calórica adecuada para maximizar su potencial de desarrollo muscular.

# Endomorfmo



Cuerpo ancho y redondeado, acumula grasa fácilmente debido a un metabolismo lento, con tendencia a ganar peso rápidamente.

Las personas con este tipo de cuerpo pueden tener dificultad para perder peso, pero con un entrenamiento adecuado y una dieta balanceada, pueden mejorar su composición corporal.

# Mesomorfo



Atlético, con hombros anchos, cintura estrecha y un tono muscular natural, tiene un metabolismo balanceado que facilita ganar músculo y perder grasa.

Las personas con este tipo de cuerpo suelen tener una buena capacidad para ganar masa muscular y mantener un bajo porcentaje de grasa.

El entrenamiento con pesas y una alimentación adecuada son clave para maximizar sus resultados y mantener un físico equilibrado.

No puedes cambiar tu tipo de cuerpo pero si mejorarlo con ejercio y una buena alimentacion.

Una vez que ya identificaste tu tipo de cuerpo ve a una seccion del menu que desees.

[Toca aquí para volver arriba](#gjdgxs)