

JUANA BONITA

DE COLECCIÓN

TIPOS DE CUERPO

Conocer qué tipo de cuerpo tenés es el primer paso del estilismo. **Para determinarlo, vas a necesitar tomar algunas medidas.**

Estás lista? Vas a necesitar:

- Lápiz y papel
- Un centímetro



Las reglas no sirven, necesitamos que el instrumento de medición sea flexible para ubicarlo alrededor del cuerpo

Tené en cuenta que al momento de tomar las medidas, debemos estar vestidos con ropa cómoda, pero que no sea gruesa. Tomarnos medidas con ropa gruesa nos agregará centímetros.

Vamos a comenzar por la parte superior e iremos descendiendo hasta la parte inferior.

Si vas a tomar las medidas de otra persona, la otra persona debe estar frente a vos y vos deberás moverte alrededor de ella.

Hay 3 medidas que son fundamentales: **Busto, Cintura y Cadera.**



Para la medición del busto.

Colocá el centímetro alrededor de la parte más grande del pecho. Medite con el corpiño puesto, el que uses siempre. Procurá que el centímetro esté ajustado, pero sin que eso implique apretar el pecho o los senos.

Paráte bien derecha y no contengas la respiración.

Revisá la medición y anotála.

Hacé lo mismo con tu cintura.

Colocá el centímetro alrededor de la parte más pequeña de tu cintura.

La cintura puede ser muy fácil de encontrar si tenemos un cuerpo de reloj de arena. Pero si tenemos un cuerpo mas bien cuadrado, tené presente que la cintura es el espacio que queda entre el final de las costillas y el principio del hueso de la cadera.

Acordáte, de nada vale contener la respiración. Revisá la medición y anotála.





Y finalmente, tus caderas.

Colocá el centímetro alrededor de la parte mas ancha de tus caderas.

Tus piernas (hasta los talones), deben estar juntas.

La zona de las caderas suele estar entre 15 y 20 centímetros por debajo de la cintura.

¿LISTA?

Recordá siempre que:

- ➔ No existe un mejor o peor tipo de cuerpo. **Todos ellos tienen sus pros y sus contras.**
- ➔ Los talles nada tienen que ver con los tipos de cuerpo.
- ➔ Cada tipo de cuerpo tiene la predisposición a ganar o perder peso en determinadas zonas. Por ejemplo, una mujer con una figura de reloj de arena por lo general ganará o perderá peso en el busto y las caderas, no en la cintura. Sin embargo, una mujer con un cuerpo de pera ganará peso en las caderas y no tanto en el busto.
- ➔ **La ropa está diseñada para favorecer el cuerpo,** no al revés. Las actrices, modelos y otras personalidades similares se visten para lucir maravillosas sin importar su tipo de cuerpo. Es más, las modelos no siempre lucen bien con todo.

Estate atenta para las próximas entregas, donde detallaremos cada uno de los diferentes tipos de cuerpos.

#Juanaestaunida
#Juanasigue

JUANA BONITA