**Ectomorfo**

Las personas ectomorfas suelen ser altas, delgadas por lo general, con extremidades largas y hombros estrechos. Tienen un metabolismo increíblemente rápido que les permite comer todo lo que quieran sin ganar apenas peso.

A pesar de tener la ventaja de que les cuesta ganar peso, también les cuesta**ganar masa muscular**, razón por la que a veces se les conoce como “hardgainers”. Las personas descritas como “gordiflacas” (del inglés “skinny fat”) por lo general son ectomorfas.

**Endomorfo**

Por el contrario, las personas endomorfas son el polo opuesto a las que son ectomorfas, ya que las endomorfas son más bajas, bastante más corpulentas y ganan peso con más  facilidad.

Tiene su lado bueno y malo, ya que ganan masa muscular fácilmente, pero tienen la cintura ancha, ganan peso con mucha facilidad y les cuesta mucho perderlo.

**Mesomorfo**

Por último, tenemos el cuerpo **mesomorfo**. Si eres uno de ellos puedes considerarte un afortunado.

Las personas mesomorfas se consideran genéticamente dotadas, ya que ganan masa muscular muy fácilmente y queman grasa con mucha más facilidad que las personas endomorfas y ectomorfas. Además, acostumbran a ser más deportistas.

Las personas mesomorfas tienen la cintura estrecha, el tronco largo, son más musculosos y queman grasa más fácilmente. Vamos, que son unos verdaderos afortunados, lo tienen todo.