**1 = ectomorfo - IMC baixo - ADRYEL:** 🟓

O corpo ectomorfo particulariza-se pelo seu físico um pouco mais magro com uma estrutura óssea menor, peitoral reto e ombros estreitos. Por conta do metabolismo muito acelerado tende a não engordar com facilidade e pouca vantagem para hipertrofiar. Conforme ao seu índice de massa corporal (IMC) que teve como resultado um IMC com classificação Baixa, indica que sua saúde pode não está em boas condições apontando que você deverá cuidar da sua alimentação e fazer exercícios em dobro. Mas principalmente procurar um especialista adequado para o seu caso.

**Recomendações:**

* Se puder ter acompanhamento profissional na sua nutrição você terá melhores resultados no processo;
* Tentar aumentar as taxas de carboidratos e proteínas na sua alimentação com sabedoria e sem muitos excessos;
* Começar uma rotina de exercícios com regularidade;

**2 = ectomorfo - IMC normal - EDUARDO:** 🟓

O corpo ectomorfo particulariza-se pelo seu físico um pouco mais magro com uma estrutura óssea menor, peitoral reto e ombros estreitos. Por conta do metabolismo muito acelerado tende a não engordar com facilidade e pouca vantagem para hipertrofiar. Dado ao seu índice de massa corporal (IMC) que teve como resultado um IMC com classificação Normal, indicando que possivelmente você siga uma dieta adequada, fazendo a prática correta de exercícios. Aconselhado manter essas rotinas para preservar o ótimo estado de sua saúde corporal.

**Recomendações:**

* Prosseguir com uma dieta saudável e tentar incluir alimentos ricos em carboidratos;
* Cumprir com uma rotina de exercícios ativa;
* Caso queira melhores resultados em relação a ganho de massa, tente ter uma rotina de exercícios em dobro;

**3 = ectomorfo - IMC sobrepeso - EDUARDO:** 🟓

O corpo ectomorfo particulariza-se pelo seu físico um pouco mais magro com uma estrutura óssea menor, peitoral reto e ombros estreitos. Por conta do metabolismo muito acelerado tende a não engordar com facilidade e pouca vantagem para hipertrofiar. Dado ao seu índice de massa corporal (IMC) que teve como resultado um IMC com classificação de sobrepeso, e isso pode estar ocorrendo pela má alimentação e a falta de exercícios, é recomendável que você analise sua rotina e procure inverter maus hábitos que estão ocasionando esse resultado que não é tão comum.

**Recomendações:**

* Controle com excessos na parte de alimentação**;**
* Começar uma rotina de exercícios físicos;
* Caso queira, consulte um médico especialista para melhores informações sobre seu caso;

**4 = ectomorfo – IMC obesidade – NYKOLLAS:** 🟓

O corpo ectomorfo particulariza-se pelo seu físico um pouco mais magro com uma estrutura óssea menor, peitoral reto e ombros estreitos. Por conta do metabolismo muito acelerado tende a não engordar com facilidade e pouca vantagem para hipertrofiar. Conforme ao seu índice de massa corporal (IMC) que teve como resultado um IMC com classificação de obesidade, sugerimos que procure a ajuda de um especialista para o seu caso pois isso pode ser um agravante um pouco mais sério nessa situação, dada que que esse resultado não é comum.

**Recomendações:**

* Consultar um médico especialista para melhores informações sobre seu caso;

5 = ectomorfo – IMC sobrepeso músculos – NYKOLLAS: 🟓

O corpo ectomorfo particulariza-se pelo seu físico um pouco mais magro com uma estrutura óssea menor, peitoral reto e ombros estreitos. Por conta do metabolismo muito acelerado tende a não engordar com facilidade e pouca vantagem para hipertrofiar. De acordo com seu índice de massa corporal (IMC) que teve como resultado um IMC com classificação de sobrepeso, e isso pode ser pelo seu acúmulo de músculos relacionado a sua rotina de atividades física. Porém, pedimos que continue de olho na sua saúde e mantenha uma rotina saudável com a prática de exercícios, mas sempre com sabedoria.

**Recomendações:**

* Controle com excessos, tanto na parte de exercícios como na parte de alimentação;
* Manter rotina de exercícios ativa;

**6 = mesomorfo – IMC baixo – LUIGI:** 🟓

O corpo mesomorfo tende a ser um tipo mais atlético com bastante facilidade de emagrecer e armazenar massa corporal tendo facilidade para hipertrofiar. Boa proporcionalidade entre os ombros e a cintura, é dito por muitos um presente da natureza. Conforme ao seu índice de massa corporal (IMC) que teve como resultado um IMC com classificação baixa e pode estar ocorrendo pela falta de exercícios e uma alimentação regular e saudável. Fique de olho em alguns maus hábitos para que você mude aos poucos sua rotina e transforme ela em algo saudável e leve, e se puder com acompanhamento de um profissional.

**Recomendações:**

* Se puder ter acompanhamento profissional na sua nutrição você terá melhores resultados no processo;
* Começar uma rotina de exercícios com regularidade;
* Tente incluir alimentos ricos em proteínas em sua dieta;

**7 = mesomorfo – IMC normal – NYKOLLAS:** 🟓

O corpo mesomorfo tende a ser um tipo mais atlético com bastante facilidade de emagrecer e armazenar massa corporal tendo facilidade para hipertrofiar. Boa proporcionalidade entre os ombros e a cintura, é dito por muitos um presente da natureza. Isso aliado ao seu índice de massa corporal (IMC) que teve como resultado um IMC com classificação normal, indica que sua saúde está em boas condições. Isso não significa que você simplesmente possa deixar de cuidar da alimentação ou fazer exercícios.

**Recomendações:**

* Manter uma rotina ativa e controlada sem muitos excessos;
* Lembre-se que sua saúde está em boas condições, mas não significa que você deva esquecer dela;

**8 = mesomorfo – IMC sobrepeso – LUIGI:** 🟓

O corpo mesomorfo tende a ser um tipo mais atlético com bastante facilidade de emagrecer e armazenar massa corporal tendo facilidade para hipertrofiar. Boa proporcionalidade entre os ombros e a cintura, é dito por muitos um presente da natureza. Conforme ao seu índice de massa corporal (IMC) que teve como resultado um IMC com classificação de sobrepeso, pode indicar que sua saúde não está em boas condições, isso se dá pela falta de uma rotina ativa de exercícios ou má alimentação. Pedimos que fique de olho nos maus hábitos e tente mudá-los conforme o tempo.

**Recomendações:**

* Caso queira, consulte um médico especialista para melhores informações sobre seu caso;
* Controle com excessos na parte de alimentação tentando incluir alimentos com gorduras boas;
* Começar uma rotina de exercícios físicos;

**9 = mesomorfo – IMC obesidade – EDUARDO:** 🟓

O corpo mesomorfo tende a ser um tipo mais atlético com bastante facilidade de emagrecer e armazenar massa corporal tendo facilidade para hipertrofiar. Boa proporcionalidade entre os ombros e a cintura, é dito por muitos um presente da natureza. Levando em consideração essa característica pode sim ter casos em que a pessoa seja mesomorfo e tenha um IMC acima do normal, porém não acaba sendo o mais comum. Por isso recomendamos a procura de um especialista no seu caso para que ele possa dar um melhor diagnostico da sua saúde.

**Recomendações:**

* Consultar um médico especialista para melhores informações sobre seu caso;

**10 = mesomorfo – IMC sobrepeso músculos – ADRYEL:** 🟓

O corpo mesomorfo tende a ser um tipo mais atlético com bastante facilidade de emagrecer e armazenar massa corporal tendo facilidade para hipertrofiar. Boa proporcionalidade entre os ombros e a cintura, é dito por muitos um presente da natureza. Conforme ao seu índice de massa corporal (IMC) que teve como resultado um IMC com classificação de sobrepeso, isso pode ocorrer devido ao seu estilo de vida, se você for uma pessoa que vai muito a academia seus músculos e a sua massa podem estar afetando o seu IMC, porém isso não é ruim continue praticando exercícios, mas pense, tudo ao exagero não é bom.

**Recomendações:**

* Controle com excessos, tanto na parte de exercícios como na parte de alimentação;
* Manter rotina de exercícios ativa;

**11 = endomorfo – IMC baixo – EDUARDO:** 🟓

O corpo endomorfo tende a ser um tipo com mais dificuldade de emagrecer e bastante facilidade de engordar, isto acontece por seu metabolismo ser mais lento do que os outros, capacidade de ganho de gordura e músculos elevados com músculos mais fortes. Para o somatotipo endomórfico está relacionado ao IMC baixo, pode ser por conta de má alimentação, não é algo comum, mas por estar ocorrendo. Recomendamos que procure um especialista para o seu caso.

**Recomendações:**

* Consultar um médico especialista para melhores informações sobre seu caso;
* Iniciar ou manter uma rotina ativa de exercícios principalmente atividades aeróbicas;
* Começar uma dieta saudável e longe de alimentos gordurosos e ricos em carboidratos refinados;

**12 = endomorfo – IMC normal – NYKOLLAS:** 🟓

O corpo endomorfo tende a ser um tipo com mais dificuldade de emagrecer e bastante facilidade de engordar, isto acontece por seu metabolismo ser mais lento do que os outros, capacidade de ganho de gordura e músculos elevados com músculos mais fortes. De acordo com seu índice de massa corporal (IMC) que teve como resultado um IMC com classificação normal, indica que sua saúde está em boas condições. Recomendamos que mantenha os níveis de exercícios altos e ficar longe de exageros para melhor saúde do seu corpo.

**Recomendações:**

* Manter uma rotina saudável de exercícios físicos;
* Prosseguir com uma dieta saudável e longe de alimentos gordurosos e ricos em carboidratos refinados;

**13 = endomorfo – IMC sobrepeso – ADRYEL:** 🟓

O corpo endomorfo tende a ser um tipo com mais dificuldade de emagrecer e bastante facilidade de engordar, isto acontece por seu metabolismo ser mais lento do que os outros, capacidade de ganho de gordura e músculos elevados com músculos mais fortes. Conforme o seu índice de massa corporal (IMC) que teve como resultado um IMC com classificação de sobrepeso, indica que sua saúde pode não estar em boas condições. Sinalizando que você deve ter atenção para sua alimentação ou fazer exercícios periódicos.

**Recomendações:**

* Caso queira, consulte um médico especialista para melhores informações sobre seu caso;
* Controle com excessos na parte de alimentação tentando evitar alimentos gordurosos;
* Começar uma rotina regular de exercícios;

**14 = endomorfo – IMC obesidade – ADRYEL:** 🟓

O corpo endomorfo tende a ser um tipo com mais dificuldade de emagrecer e bastante facilidade de engordar, isto acontece por seu metabolismo ser mais lento do que os outros, capacidade de ganho de gordura e músculos elevados com músculos mais fortes. Conforme o seu índice de massa corporal (IMC) que teve como resultado um IMC com classificação de obesidade, indica que sua saúde não está em boas condições. Sinalizando que você deve ter atenção para sua alimentação e fazer exercícios periódicos. Contate um especialista para mais informações a respeito de seu caso.

**Recomendações:**

Consultar um médico especialista para melhores informações sobre seu caso;

**15 = endomorfo – IMC sobrepeso músculos – LUIGI:** 🟓

O corpo endomorfo tende a ser um tipo com mais dificuldade de emagrecer e bastante facilidade de engordar, isto acontece por seu metabolismo ser mais lento do que os outros, capacidade de ganho de gordura e músculos elevados com músculos mais fortes. De acordo com seu índice de massa corporal (IMC) que teve como resultado um IMC com classificação de sobrepeso, e isso pode ser pelo seu acúmulo de músculos relacionado a sua rotina de atividades física. Porém não deixe de se preocupar com sua saúde, mantenha sua rotina de exercícios e alimentação ativa e com saudável mas sempre com sabedoria.

**Recomendações:**

* Controle com excessos, tanto na parte de exercícios como na parte de alimentação;
* Tente ficar longe de alimentos muito gordurosos e com carboidratos refinados;
* Manter rotina de exercícios ativa;

🟓 - ­Indica que o texto foi feito corretamente.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nykollas | | Eduardo | | Adryel | | Luigi | |
| 04 – Feito | - ✓ | **02 – Feito** | - ✓ | **01** – **Feito** | - ✓ | **06 – Feito** | - ✓ |
| 05 – Feito | - ✓ | **03 – Feito** | - ✓ | **10 – Feito** | - ✓ | **08 – Feito** | - ✓ |
| 07 – Feito | - ✓ | **09 – Feito** | - ✓ | **13** – **Feito** | - ✓ | **15 – Feito** | - ✓ |
| 12 – Feito | - ✓ | **11** – **Feito** | - ✓ | **14 – Feito** | - ✓ | X | |

🟓 - ­Indica que o texto não foi feito corretamente ou precisa ser feito.

Teste de IMC

<h3 id="text-imc">

Mas o que é IMC?

</h3>

<h5>

O Índice de Massa Corporal (IMC), refere-se ao teste feito para identificar por meio de uma fórmula matemática se você está com o peso condizente coma sua altura, e para certificar que você não está abaixo do peso, com sobrepeso ou até mesmo com índice de obesidade.

<br>

Por meio do teste a seguir você saberá como está a situação de sua saúde segundo a matemática, mas... a seguir faremos mais testes

</h5>

# Teste de Somatotipo

<h3 id="text-imc">

Teste de pulso

</h3>

<h5>

Para que tenhamos uma avaliação prévia do seu somatotipo, faremos um simples teste, que consiste em usar uma das mãos, o dedo médio e o polegar para medir a circunferência do pulso como mostra a imagem ao lado. <br>Logo após selecione quais das opções abaixo se encaixa melhor ao resultado.

</h5>

<br>

<hr>

# Exercício para cada somatotipo

<p>

Vamos entender um pouco sobre alguns exercícios e suas vantagens para o nosso corpo?

</p>

<p>

Primeiramente sabemos que a base da nossa saúde é manter a rotina de exercícios ativa, nosso corpo depende disso em algum mento.

</p>

<p>

Para a gente ter uma ideia de o quão é bom atividades físicas, além de prevenir doenças físicas como níveis de colesterol, diabetes hipertensão etc. Como também pode prevenir de doenças psicológicas igual a depressão e ansiedade.

</p>

<p>

Você pode conferir algumas delas aqui!

</p>

# O que são os somatótipos?

<h5>

Diferente de biotipo que está relacionado a genética da pessoa e acaba sendo imutável, os somatótipos são o estado atual de cada corpo e que pode ser mudado com treinamento e dieta correta.

<br>

O termo somatótipo criado por Sheldon, em 1940, se refere a classificação física do corpo humano, que pode ser aplicada tanto para homens quanto para mulheres, sendo divido em 3 tipos: Ectomorfo, Mesomorfo e Endomorfo e é através deles que podemos dizer como o nosso corpo está atualmente.

</h5>