

GUÍA PARA IDENTIFICAR TU TIPO DE SILUETA

Todos los cuerpos son perfectos y hermosos, pero ¿realmente conoces cuál es tu silueta?, tenerlo claro ayuda a potencializar aquellas zonas que más te gustan de ti. Vamos a averiguarlo.

- I. Toma una cinta métrica y mide lo siguiente:
 1. Tu cintura a la altura de tu ombligo.
 2. Tu cadera en la parte donde es más pronunciada.
 3. Tu busto a la altura de los pezones.

A continuación, viene la descripción de los tipos de cuerpo, veamos cuál es el tuyo.

CUERPO TRIÁNGULO INVERTIDO

Esta silueta tiene los hombros más amplios que la cadera. Generalmente el busto es 5% mayor que la medida de la cadera. Por ejemplo: si tu cadera mide 90 cm, tu busto podría medir 94.5 cm o más.

→ ¿Tu silueta es Triángulo invertido? ←

Elige prendas superiores ajustadas, sin holanes ni strapples.
Opta por escotes tipo v.
Evita tirantes delgados, prendas con hombreras, faldas muy ajustadas.

CUERPO RELOJ DE ARENA

Esta silueta tiene el busto y la cadera proporcionados y son enmarcados con una cintura bien definida. Normalmente la medida del busto y la cadera son similares y la cintura es 27% más pequeña.

→ ¿Tu silueta es Reloj de arena? ←

Opta por prendas ajustadas, faldas tipo A, rectas o con cintura alta, pantalones skinny, rectos o con cintura alta.
Evita telas rígidas, prendas con bolsillos en la cintura.

CUERPO H O RECTANGULAR

Esta silueta carece de curvas o son muy delicadas. Usualmente la medida del busto y cadera son muy parecidas y la cintura mide entre 15% y hasta 25% menos.

→ ¿Tu silueta es H o rectangular? ←

Elige prendas con cuellos bajos, asimétricos y en V. Faldas tipo globo o rectas.

Evita prendas con drapeados, blusas cortas o con volumen en la cintura.

CUERPO MANZANA

Esta silueta tiene un torso amplio y las extremidades delgadas, es decir, el busto, la espalda y la cintura son grandes; mientras que las piernas, brazos y caderas son delgadas. Frecuentemente las medidas de la cadera y busto son las mismas, pero la cintura es 5% mayor o menor.

→ ¿Tu silueta es Manzana? ←

Usa prendas que definan tu busto, cuellos en v, escotes profundos, strapples y halter. Pantalones de corte recto, o con cintura alta.

Evita prendas ceñidas, prendas tipo torero o crop tops, estampados en la zona de la cintura.

CUERPO PERA

Esta silueta tiene hombros y cintura del mismo ancho, y cadera pronunciada. Generalmente la medida de la cadera es 5% mayor que la del busto y un poco más que la de la cintura.

→ ¿Tu silueta es pera? ←

Opta por prendas con escote o strapples, mangas anchas y cuellos con aplicaciones o moños. Pantalones rectos y faldas tipo A con largo a las rodillas o tobillos.

Evita blusas cortas, pantalones o faldas ajustadas, con pliegues en la cintura, bolsas o con estampados llamativos. Minifaldas y shorts.