



VITÍ  
Control

Todo lo que necesitas  
saber sobre los

*Tipos de Cuerpo*



## Índice

1. 7 tipos de cuerpo de mujer.
2. Características más comunes.
3. Tips para elegir prendas.
4. Sobre la autora.

## Introducción

Ser únicas es una gran virtud de todas las mujeres. Nuestras características individuales surgen desde el interior y se reflejan no solo en la personalidad o forma de actuar, sino también en cómo nos vemos y la seguridad con que nos mostramos ante el mundo.

Y parte del secreto de mostrarnos seguras, es ser consciente de que las cualidades físicas son parte de nuestra esencia y que nos convierten en mujeres auténticas y hermosas, por ello conocer tu cuerpo, sus características y formas de aprovechar cada parte de él es importante para que encuentres la armonía que necesitas al momento de vestirte, y así puedas enfrentarte al mundo sintiéndote cómoda y más segura de ti misma.



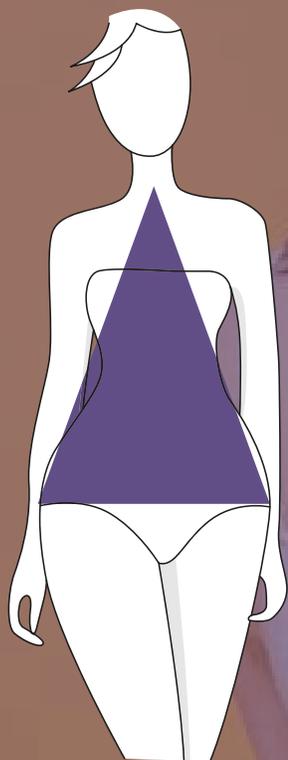
# 7 Tipos de cuerpo *de mujer*

Hoy día es común que muchas mujeres se encuentren con dudas frente a qué tipo de prenda les conviene usar más y por qué. No se trata solo de una cuestión de tallas, colores, gustos o moda. Va más allá de eso y principalmente se trata de analizar cuáles son esos atributos físicos que te hacen especial y que sepas cómo es la mejor forma de resaltarlos a la hora de vestir, para que así puedas acentuar tus mejores características.

Pensando en ello, es importante que empieces a mirarte y a indagar sobre tu cuerpo. Te has preguntado alguna vez, ¿qué relación tiene que tus caderas sean más estrechas que tus hombros? o ¿por qué esa blusa descubierta en los hombros no se te ve igual de bien con un pantalón que con una falda?

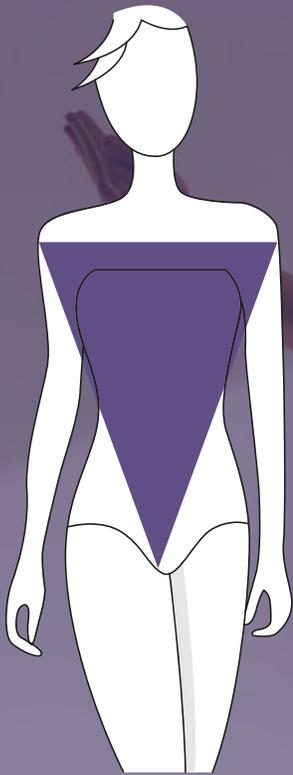
Ese tipo de preguntas llevan a la respuesta más lógica, ¡tu tipo de cuerpo! Para conocer cuál es el tipo de cuerpo de cada mujer, es clave saber que éste se determina teniendo como variables los hombros, el busto, la cintura y las caderas, a partir de las medidas y formas de los mismos es que se puede categorizar cuál es la forma del cuerpo.

Actualmente se reconocen 7 tipos de cuerpo de mujer que son los más comunes, permiten categorizar las diferentes figuras y tamaños que usualmente tienen las mujeres ya desarrolladas.



# *Cuerpo triángulo*

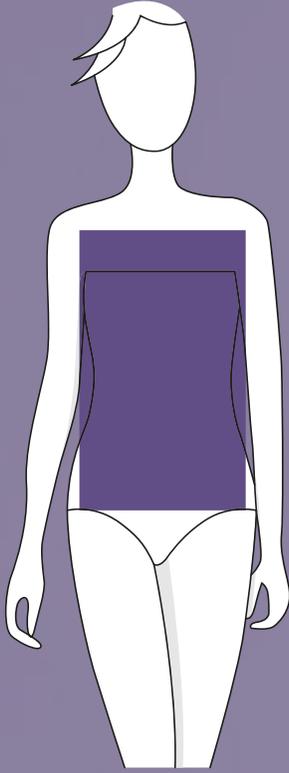
Se le conoce así porque el cuerpo suele ser más ancho en la parte inferior, dando la sensación de una forma de triángulo.



## *Cuerpo triángulo invertido*

La parte superior del cuerpo, específicamente los hombros, se caracteriza por ser más ancha que la parte de las caderas.

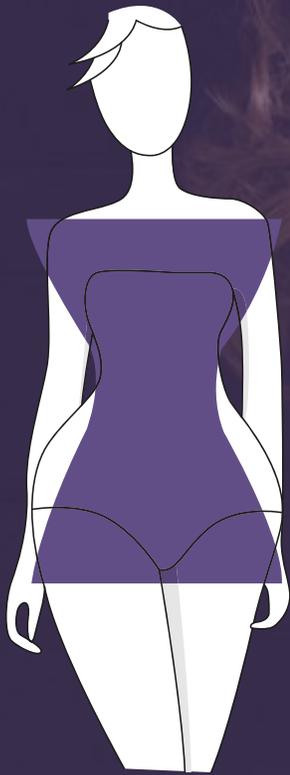




## *Cuerpo rectángulo*

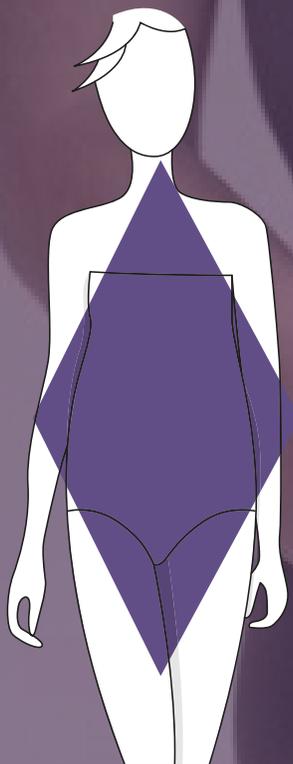
Este tipo de cuerpo presenta medidas muy similares en los hombros, cintura y cadera, dando así una forma recta.





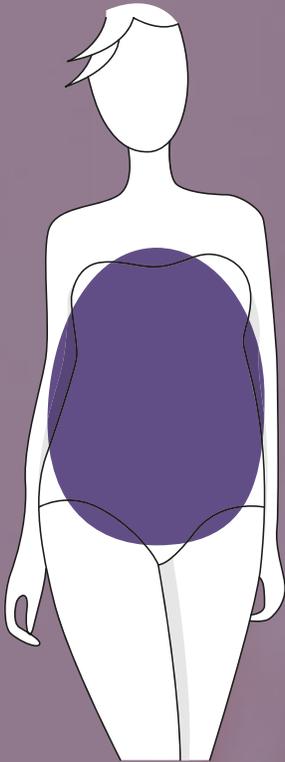
## *Cuerpo reloj de arena*

Presenta una armonía entre la parte superior e inferior del cuerpo, además cuenta con una cintura muy marcada.



## *Cuerpo diamante*

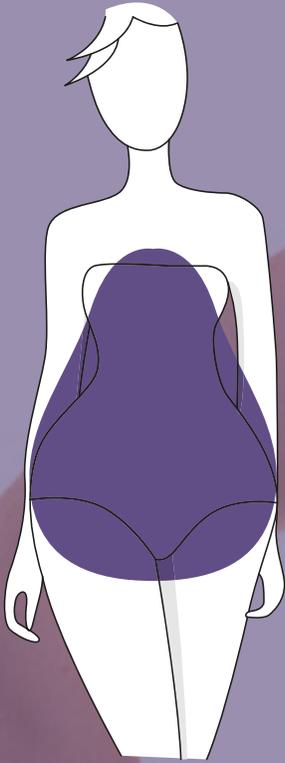
Esta silueta se identifica porque su énfasis se encuentra en la parte superior, mientras que la figura se reduce drásticamente en la parte inferior del cuerpo.



## *Cuerpo redondo*

Se caracteriza por presentar cintura ancha y abdomen prominente.





## *Cuerpo pera*

Posee caderas con curvas, muslos anchos y glúteos pronunciados.





VITÍ™  

---

*Control*

# Características más comunes

Hablaba arriba que los hombros, el busto, la cintura y las caderas, son las principales variables que permiten categorizar los tipos de cuerpos, sin embargo, existen otros factores físicos que ayudan a establecer cuál de los 7 se aproximan más al nuestro.

Sé que no existe el cuerpo perfecto, pero conociendo estos factores podrás identificar cuál es el tuyo e interpretar qué características son las más favorables para ti.

## 1 *Cuerpo Trinagulo*

Las mujeres con este tipo de cuerpo tienen caderas y piernas gruesas, y su cintura definida. La cara, los hombros, los brazos, el busto y la caja torácica son, casi siempre, mucho más pequeños con relación a la cola.

Además, por lo general cuentan con:

- Muslos voluptuosos
- Busto más pequeño que el torso inferior
- Espalda pequeña o mediana.

Identificar si tienes este tipo de cuerpo es muy simple, basta con cerciorarte si tu parte inferior es la más notoria.

## 2 *Cuerpo Trinagulo invertido*

Una cintura pequeña y hombros anchos, es muy normal en mujeres con este tipo de cuerpo.

Así mismo, es común que tengan:

- Caderas estrechas
- Piernas esbeltas
- Espalda ancha
- Senos grandes



## 3 *Cuerpo Rectángulo*

Si notas que tu cintura no está definida y las caderas son de tamaño mediano, probablemente es que tienes cuerpo rectángulo. En este tipo de cuerpo, el busto y las caderas están proporcionados, por lo cual las curvas no se hacen prominentes.

También, lo puedes identificar si notas que:

- Los hombros están en línea con la cadera
- La caja torácica es amplia y la espalda es ancha
- Las piernas son delgadas y proporcionales con el resto del cuerpo.

## 4 *Cuerpo reloj de arena*

Tener un cuerpo reloj de arena significa que los hombros y caderas son de la misma proporción. Además, las curvas son pronunciadas, brazos carnosos en la parte superior y espalda mediana.

Y, además, es posible que posea las siguientes características físicas:

- Cintura muy definida
- Piernas estilizadas
- Busto en proporción a las caderas



## 5 *Cuerpo diamante*

Hombros muy anchos o senos muy prominentes, son características que permiten identificar los cuerpos diamantes, ya que debido a esto el énfasis está en la parte de arriba del cuerpo.

Otras de las características en este tipo de cuerpo son:

- Cintura no marcada
- Piernas delgadas
- Caderas angostas.

## 6 *Cuerpo redondo*

Usualmente una mujer que esté por encima de su peso ideal y que no tenga de por sí definición en la cintura, podría llegar a tener este tipo de cuerpo. En ese caso, el punto donde más grasa acumula es la zona del abdomen y en ocasiones en la espalda.

Es común que en mujeres con cuerpo redondo:

- El abdomen puede sobresalir más que el pecho y los glúteos.
- La cintura sea ancha y hombros redondos.
- Las piernas sean delgadas.



# 7 *Cuerpo pera*

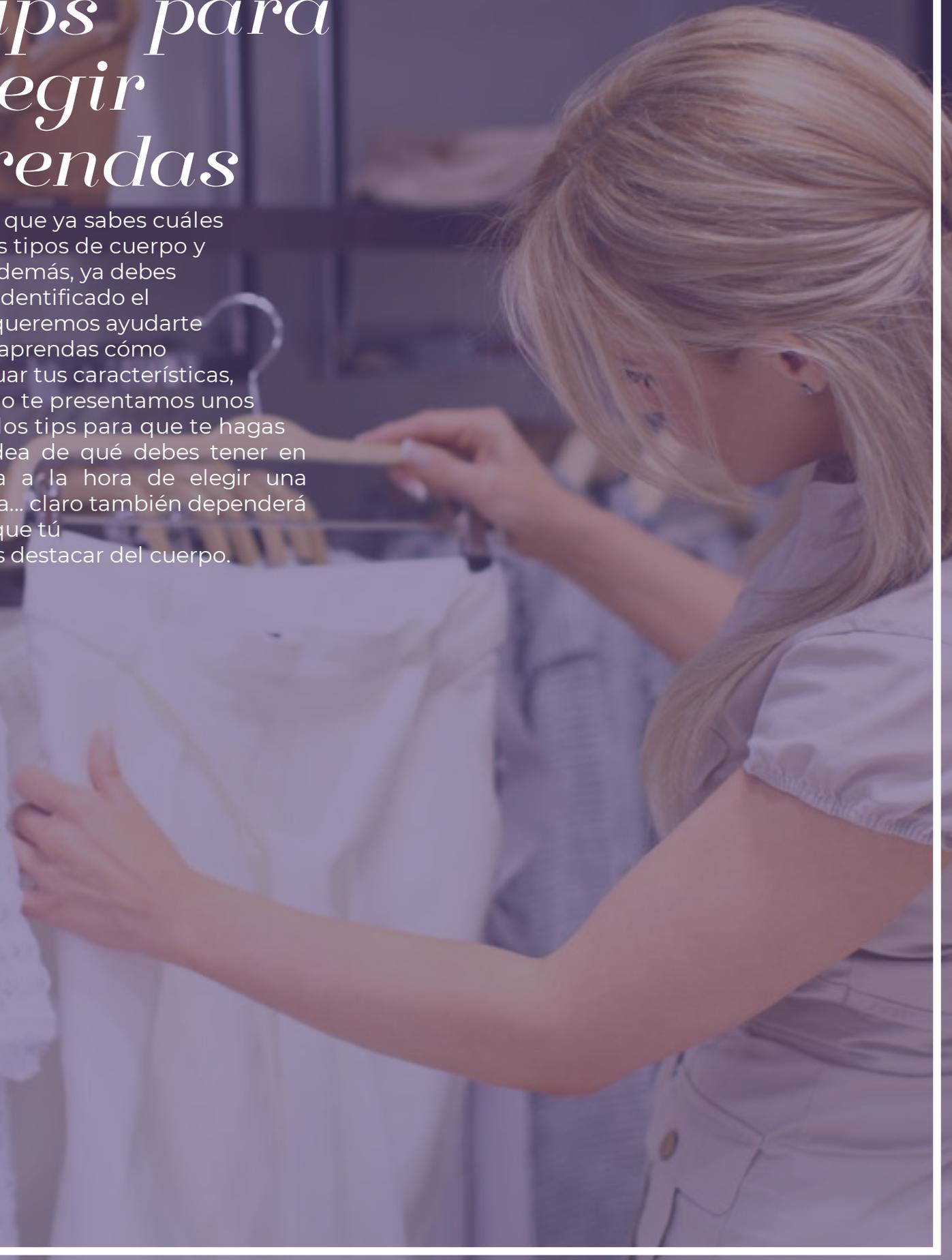
Además de contar con caderas con curvas, los muslos anchos, trasero pronunciado, las mujeres con cuerpo pera tienen pantorrillas gruesas, en la mayoría de los casos.

Y es muy probable que este tipo de cuerpo tenga:

- Hombros estrechos.
- Cintura bien definida.
- Brazos delgados.

# *Tips para elegir prendas*

Ahora que ya sabes cuáles son los tipos de cuerpo y que, además, ya debes tener identificado el tuyo, queremos ayudarte a que aprendas cómo acentuar tus características, por ello te presentamos unos sencillos tips para que te hagas una idea de qué debes tener en cuenta a la hora de elegir una prenda... claro también dependerá de lo que tú deseas destacar del cuerpo.



# 1 *Cuerpo triángulo*

Destacar la parte de los hombros y el busto, es el principal tip a tener en cuenta al momento de elegir prendas.

Para centrar la atención en la parte superior, puedes utilizar prendas con detalles como adornos o vuelos que llevan la mirada hacia allí.

Optar por sostenes push up es también una buena idea, ayudan a darle una forma más curva a tu parte superior.

# 2 *Cuerpo triángulo invertido*

Es recomendable lograr equilibrar la parte superior del cuerpo con las caderas y evitar destacar los hombros.

El escote en V es el que mejor luce en este tipo de cuerpo.

Elegir pantalones con cintura media o la cadera es una buena opción que permitirá dar más volumen a las caderas, al igual que si optas por telas estampadas.

# 3 *Cuerpo rectángulo*

Lo principal para este tipo de cuerpo es utilizar prendas que ayuden a marcar la cintura.

Vestir blusas con cinturón o vestidos entallados son perfectos para estilizar la cintura.

Para que la cadera luzca más ancha, es preferible que utilices pantalones de tiro bajo o medio.

# 4 *Cuerpo reloj de arena*

Usar prendas que acentúan más la cintura es clave para aprovechar este atractivo en los cuerpos reloj de arena.

Usar prendas ajustadas en la cintura hará resaltar más tu figura. Preferiblemente utilizar escotes en V que ayudan a realzar el pecho y estilizar la figura.

Pantalones de tiro alto son el aliado perfecto para acentuar aún más la cintura.



## 5 *Cuerpo diamante*

Lograr un equilibrio en el cuerpo es importante para verse bien vestida, cuando se tiene cuerpo diamante. Además, utilizar ropa con curvas y prendas que hagan lucir más delgada.

Escoge camisas con mangas onduladas o que traen cinturón incorporado.

Pantalones rectos o faldas rectas son una buena idea para que tus piernas luzcan mejor.

## 6 *Cuerpo redondo*

Prendas que ayuden a estilizar la figura o alarguen la silueta es lo más importante a la hora de escoger qué vestir.

Trata siempre de vestir camisas cuyo largo sea hasta las caderas.

Puedes utilizar pantalones de corte recto o anchos desde las caderas.

## 7 *Cuerpo pera*

A la hora de elegir qué vestir, es preferible centrarse en la parte superior.

Escotes con forma redonda o en corazón ayudan a dar volumen a los hombros.

En la parte de abajo, utiliza pantalones rectos o un poco ajustados sin adornos.

*¿Ya tienes más ideas sobre como vestir según tu tipo de cuerpo?  
¡Espero que sí!*

No cabe duda que cada mujer tiene un caso particular con relación a su cuerpo, encasillarse no es obligatorio, así como tampoco lo es tener el cuerpo perfecto.

Sin embargo, con esta guía he querido ayudarte a entender un poco más las características que son comunes encontrar en cada mujer, espero haberlo logrado y que a partir de hoy puedas elegir con mayor seguridad esas prendas que te permitirán resaltar lo que más amas de tu cuerpo.



# Uberlis Blanco



Soy Odontóloga y Especialista en Gerencia en Salud de la Universidad de Cartagena, realicé un diplomado en Seguridad Social de la misma universidad. Luego de vivir en Europa, decidí regresar a Colombia, no ejercer mi profesión y dedicarme íntegra y apasionadamente a realizar mi sueño: Vití, marca de la que actualmente soy la CEO.

También me desempeñé como la gerente de Summa Gestiones SAS. y a realizar inversiones de capital y bienes raíces. En el pasado viví gratas experiencias como asesora en la gerencia del Hospital Local de Marialabaja, auditora de salud de la Alcaldía de Cartagena y secretaria de Salud de Córdoba - Bolívar, vivencias que sin duda ayudaron a fortalecer mi carácter, a desarrollar capacidad resolutiva y a trabajar en función de generar bienestar colectivo.

*Cartagena, Colombia  
Showroom*

Dirección: Centro Calle 35 (del  
Tablón) #7-43. Ed. Baladí P1 L2

Teléfonos: +57 57-5 6686627 /  
+57 3016342621

Mail: [info@byviti.com](mailto:info@byviti.com)

