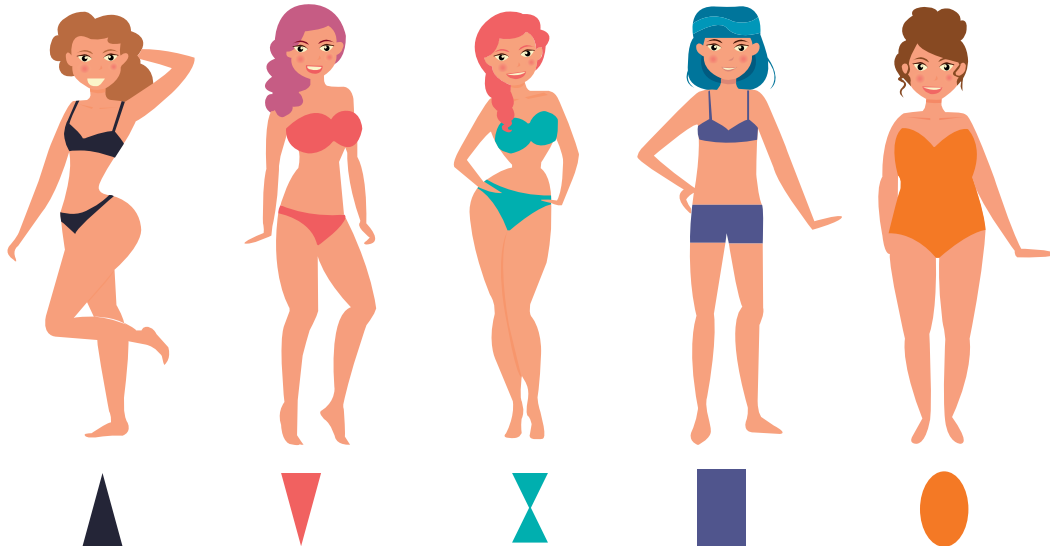


# Le forme del corpo e come vestirle

Se si vuole imparare a valorizzarsi con l'abbigliamento è importante conoscere le varie forme del corpo femminile e soprattutto sapere riconoscere la propria. Vediamo insieme quali sono e come riconoscerle:



## DONNA A PERA

Proprio come il frutto da cui prende il nome, questa forma del corpo è caratterizzata dalla parte inferiore del corpo (fianchi e gambe) più ampi rispetto alla parte superiore del corpo (spalle e seno). Le donne con questo fisico tendono ad accumulare grasso proprio nella parte inferiore del corpo, dall'ombelico in giù.

## DONNA TRIANGOLO INVERTITO

Tutto il contrario della pera, questa forma del corpo ha spalle larghe e seno importante, mentre i fianchi rimangono stretti e le gambe snelle. La zona superiore del corpo è proprio quella dove il grasso tende ad accumularsi maggiormente.

## DONNA A CLESSIDRA

Perfetta fusione tra le due precedenti, la clessidra, proprio come suggerisce il nome, ha parte superiore ed inferiore del corpo proporzionate, ma ben distinte dal punto vita che sarà stretto ed evidente. Questa forma, quando prende peso, lo fa accumulando il grasso uniformemente in tutto il corpo.

## DONNA RETTANGOLO

Le rettangolo hanno un fisico "senza forme", sono tipicamente filiformi e tendono a non ingrassare. È il classico corpo da modella: spalle e fianchi stretti, seno piccolo e punto vita poco evidente.

## DONNA A MELA

Quest'ultima tipologia di fisico ha tutta la parte toracica più ampia rispetto al resto del corpo ed è proprio in questa zona che tende ad accumulare tutto il grasso. La donna a mela non ha punto vita ed ha tipicamente gambe snelle, che rimangono tali anche quando ingrassa.

Riconoscere la tipologia del proprio fisico potrebbe essere un po' difficile per alcune donne, soprattutto se non si rientra nei canoni di una categoria, e questo perché esistono delle varianti a quasi ogni forma del corpo. Ad esempio esiste il triangolo invertito con poco seno, ma che rientra nella categoria perché ha comunque le spalle più ampie dei fianchi, zona che difficilmente accumula grasso come in generale la parte inferiore del corpo; un

altro esempio sono le clessidre poco formose, con curve poco accentuate e punto vita non troppo evidente, ma che comunque sono proporzionate e accumulano grasso in maniera uniforme; etc.

Ogni forma del corpo ha comunque un paio di semplici regole base per valorizzarlo con l'abbigliamento che si basano sulla ridistribuzione delle proporzioni: per le donne a pera è importante ampliare le spalle e segnare il punto vita; per le triangolo invertito aggiungere volume sui fianchi e minimizzare il seno; per le rettangolo scegliere capi della giusta taglia ma che aumentino un po' i volumi; per le clessidre segnare il punto vita e non nascondere il seno; per le mele non nascondere le gambe ma evidenziarle, e spezzare la figura lontano dalla pancia.