

Moda e Sport

*L'occhio vuole la sua parte
anche quando si fa fitness*

Sentirsi belle e a proprio agio mentre facciamo sport, si può e aiuta a motivarci ancora di più. Anche in queste occasioni, dunque, non vanno utilizzati i primi capi che ci capitano tra le mani. Tuttavia c'è da dire che se ci sentiamo scomode, e se alcune imperfezioni del nostro corpo sembrano più evidenti, tenderemo ad evitare alcuni capi.

L'ABBIGLIAMENTO PIÙ ADATTO IN BASE ALLA STRUTTURA DEL CORPO

FISICO A MELA



Chi possiede un fisico a mela non ha un punto vita ben definito. Le spalle e le braccia hanno un'ampiezza maggiore dei fianchi, quindi, dovrà valorizzare la parte bassa del corpo. Vanno dunque mostrate le gambe, ad esempio con dei leggings che, anche in questa occasione sono molto comodi, purché stretti e che non cedano durante il movimento, ma se si preferisce, si può optare per dei pantaloni da fitness stretti.

Per la parte superiore, consigliamo maglie larghe, svasate in modo tale da sentirsi libere. Sconsigliamo pantaloni larghi e maglie strette che renderebbero visibili i punti deboli.

FISICO A PERA E A CLESSIDRA



Chi è dotata di un fisico a clessidra, ha l'ampiezza delle spalle uguale a quella dei fianchi e pertanto, ha un fisico bene proporzionato, andrà quindi valorizzato il punto vita.

Così, anche per il fisico a pera il punto vita è molto definito, seno poco abbondante, fianchi larghi e gambe in carne, ma andrà valorizzata la parte alta.

Sì a maglie strette nel punto vita, canotte, o maglie a mezze maniche, le quali devono essere però abbastanza lunghe e non scoprire la pancia.

Certo, in questo periodo, il freddo si fa sentire e fa specie sentir parlare di canotte, ma fare sport con felpe pesanti può risultare molto scomodo. Per quanto riguarda la parte inferiore, consigliamo pantaloni di taglio dritti anche abbastanza larghi.

Sconsigliamo leggings che creerebbero l'effetto contrario di esaltare i nostri punti deboli, così come sconsigliamo anche pantaloni che stringono i polpacci.

FISICO A TRIANGOLO INVERTITO



Chi possiede questo tipo di fisico ha spalle più ampie dei fianchi, con un seno prosperoso un bacino piccolo e gambe sottili, bisogna quindi fare attenzione a non evidenziare la sproporzione del corpo.

Tutti i pantaloni andranno bene e le gambe non sembreranno troppo gonfie perché sono sottili, tuttavia, scegliere pantaloni troppo stretti potrebbe creare sproporzione nella figura.

Non vanno utilizzati nemmeno pantaloni troppo larghi, dato che, non c'è nulla da nascondere.

Per quanto riguarda la parte alta sono adatte maglie con tessuto elastico e scollo a V o a barchetta, che minimizzano le proporzioni del seno.

UN CONSIGLIO PER TUTTE

Molte donne le odiano, tuttavia, ne va della propria salute, non vanno scelte le scarpe in base ad un senso estetico.

Absolutamente da evitare quelle a pianta piatta le quali ci provocherebbero problemi alle caviglie ma soprattutto alla colonna vertebrale.

Quindi sono perfette le scarpe con ammortizzatori e che seguono la pianta del piede.

