تعرفي الى شكل جسمك وخصائصه

قد لا تعلمين ذلك، ولكن مهما إختلف وزنك يندرج شكل جسمك تحت عدّة أنواع شائعة ومتعارف عليها! فأنت لست فقط بجسم معتدل، نحيف أو سمين، إذ يمكن تصنيفك أيضا ضمن شكل معيّن، تستطيعين من خلاله فهم إطلالتك بشكل أكبر والإهتمام برشاقتك حسب الطريقة الصحيحة.

المثلّث المقلوب: أردافك صغيرة ولكن تعانين من أكتاف عريضة؟ هل تشعرين بأنّ جسمكِ على شكلّ مثلّث مقلوب؟ إبتعدي عن التمارين الرياضيّة للجزء العلوي بالجسم كي لا تقومي بتضخيم الذراعين والكتفين!

النحيل عاموديا: إن كنت من صاحبات هذا الجسم، فأنت نحيلة بإمتياز، حتّى بات الأمر يزعجك قليلا خصوصا عندما ترتدين الفساتين والأزياء الضيقة التي تفضح إفتقادك للمنحنيات الأنثويّة. إعمدي على إكتساب الكيلوغرامات ولا تهملي الرياضة لصقل جسمك وإبراز عضلات المؤخّرة والأرداف.

المستطيل: تفتقرين إلى الشكل أنثوي والمنحنيات في جسمكِ خصوصا في أردافك وخصرك؟ أنت من صاحبات الجسم المستطيل، وبالتالي، عليك التركيز في تمارينك الرياضيّة على الحصر لنحته كما على شدّ المؤخّرة والأرداف.

التفاحة: إجمالاً ما تتحاشى صاحبات هذا النوع من الجسم الكنزات الضيقة ولكنّها لا تمانع السراويل الضيقة، فأجسام التفاحة تتمتّع بساقين نحيلتين نسبيا مقابل تجمّع أكبر للدهون في منطقة البطن، الذراعين والصدر. للتخلّص من تلك الشحوم المتراكمة، تابعي الحميات الغذائية الصارمة وركّزي في تمارينك على منطقة المعدة والبطن.

الإجاصة: تشعرين أن تجمع الدهون لديك يزداد تدريجيّا كلّما انتقلت من الرأس حتّى القدمين؟ أنت حتما من صاحبات جسم الإجاصة، لذلك، ركّزي على تمارين الركض والرقص والقفز على الحبل، ولا تتناولي الأطعمة الدهنية التي تساهم في تسمين الأرداف.

الساعة الرمليّة المثاليّة: أنت حتما صاحبة الجسم المثالي الذي يجذب كلّ رجل وتتمناه كلّ إمرأة! إذ أنّك تتمتّعين بمنحنيات تطغى عليها الأنوثة وتشابه كإسمها الساعة الرمليّة. لا تحرمي نفسك

من الطعام ولكن تفقّدي وزنك بإستمرار ومارسي الرياضة بإعتدال كي لا تخسري نعمتك.

الساعة الرمليّة الممتلئة: ربّما أنت الأكثر حظا من بين اللواتي يعانين الوزن الزائد، إذ أنّ سمنتك لا تحرمك الشكل المتناسق والمفعم بالأنوثة! إن أردت إزالة الكيلوغرامات الزائدة، الحلّ الأفضل لك هو المثابرة على نظام غذائي متوازن وتمارين رياضيّة تحرّك كافّة انحاء جسمك بشمل متساو.