

Este pequeño test te guiará para determinar de forma general que forma de cuerpo posees.

a. ¿Qué tan rápido acumula la grasa mi cuerpo?

- (1) Muy lento
- (2) Normal
- (3) Muy rápido

b. ¿En dónde se acumula la mayor parte de la grasa en tu cuerpo?

- (1) Sólo en el abdomen y un poco en los glúteos
- (2) En el abdomen, espalda baja, glúteos y un poco en las piernas.
- (3) En todo el cuerpo

c. Tu cuerpo tiene forma de:

- (1) Recto, delgado, extremidades largas y delgadas
- (2) Reloj de arena
- (3) Robusto, extremidades grandes y robustas.

d. Tu nivel de fuerza es:

- (1) Muy poco
- (2) Normal
- (3) Tengo bastante fuerza

e. Tu nivel de resistencia es:

- (1) Tengo bastante resistencia
- (2) Normal
- (3) Muy poco, me canso rápido

f. Cómo defines tu carácter en general

- (1) Ansioso generalmente
- (2) Normal, sólo reacciono ante estímulos
- (3) Muy calmado, pacífico

g. La proporción de tus extremidades es

- 1) Tengo brazos delgados y largos
- (2) Tengo brazos normales en proporción a mi cuerpo
- (3) Tengo brazos y muñecas grandes y fuertes, no muy largos.

h. Si ejercitas:

- (1) Pierdo peso muy rápido
- (2) Pierdo peso no muy rápido pero tampoco lento
- (3) Me cuesta perder peso o pierdo muy poco

i. Si haces ejercicios de fuerza tus músculos:

1. Crecen muy lentamente
2. Crecen de forma normal, no muy rápido ni lento
3. Gano músculos rápidamente

j. Con una dieta para perder peso

1. Pierdo peso demasiado rápido
2. Pierdo peso en un tiempo normal, no muy lento ni muy rápido
3. Me cuesta perder peso, pierdo poco

k. Tu apetito es:

1. Me da poca hambre, puedo saltar comidas, olvido comer
2. Como cuando me corresponde, no salto comidas
3. Siempre quiero comer y puedo comer mucho

l. Tu tipo de piel es:

1. Tiende a ser seca
2. Normal, mixta
3. Tengo piel y cabello graso

m. Tus venas:

1. Se pueden ver fácilmente a través de tu piel.
2. Veo muy pocas y sólo cuando hago esfuerzos
3. No las veo con facilidad

n. Bajo estrés:

1. Pierdo el apetito y olvido comer
2. Siento hambre y puedo comer
3. Tengo más apetito y deseos por alimentos dulces.

Tus Resultados:

TIPO DE CUERPO	PUNTUACION
ECTOMORFO	14 puntos
ECTOMESOMORFO	15 - 27 puntos
MESOMORFO	28 puntos
ENDOMESOMORFO	29 - 41 puntos
ENDOMORFO	42 puntos

Nota: Aunque este test se aproxima a brindarte una idea acerca de tu tipo de cuerpo, recuerda que el metabolismo puede cambiar y así algunas de las características de tu cuerpo como las reacciones a diferentes estímulos y ambientes.

En casos de inconvenientes de salud se recomienda acudir a un especialista para determinar de forma exacta y detallada todo lo relacionado a tu salud y así tomar mejores decisiones.