

TENDENCIAS

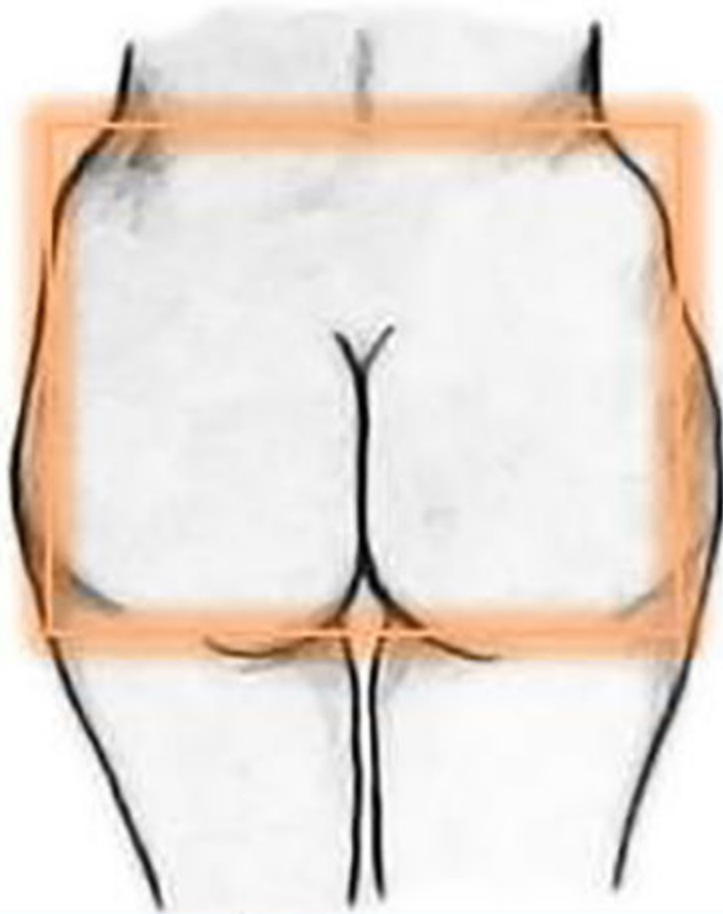
Dinos qué forma tienen tus glúteos y te diremos que tan sano eres

El Ciudadano · 23 de abril de 2017



Aunque la genética es uno de los principales factores que le dan forma a tus glúteos, estos te dan más señales sobre tu estado de salud de lo que creías. Aquí te informamos qué es lo que revelan, para que pongas atención a tu cuerpo y a tus hábitos de vida.

1. Cuadrado



cuadrado

Si eres una mujer y tienes esta forma de glúteos, puede ser que te falten nutrientes; si has sentido síntomas como debilidad o malestar, puedes padecer anemia.

Consulta a tu médico.

2. Pera



Pera

Esta clase de traseros es la que almacena más grasa, por lo que debes medir tu consumo de grasas, harinas y azúcares para evitar que te suba el nivel de colesterol.

3. “V” invertida

En las mujeres significa que sus niveles de estrógenos están muy bajos; para recuperarlos es necesario tener una dieta balanceada y dejar las sustancias nocivas como la nicotina, el alcohol y la cafeína.

4. Redondo

Regularmente este tipo de glúteos son señal de buena salud y de que la grasa se distribuye de forma correcta por todo el cuerpo, por lo que es menos probable que

se padezca de obesidad o colesterol alto; sin embargo no debes confiarte y debes cuidar tu salud.

www.recreoviral.com

Fuente: [El Ciudadano](#)