

#5

EBOOK

## Guía de Ejercicio

¿Cuánto ejercicio le conviene a mi tipo de cuerpo?

---

Descubré como hacer ejercicio para tu tipo de cuerpo.



Guía  
Saludable



# ittola!



## Soy la Doctora Giselle Escaño especialista en nutrición y medicina estética.

Graduada de la Universidad Iberoamericana (UNIBE), Universidad De Les Illes Balears (España) y el Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC), me hago especialista en medicina estética y nutriología clínica.

Actualmente soy directora del área de medicina estética y nutriología clínica de la República Dominicana y pionera en desarrollar el primer menú "light calorimétrico" en la República Dominicana, según las regulaciones de los E.E.U.U.

Como parte del programa para la pérdida de peso y prevención del Sobrepeso y Obesidad, trabajo en un inicio como #RetoDraGi y #YoMeCuidoConDraGi a través de las redes sociales.



Certificada experta internacional en el manejo de la obesidad (FECCOM 2014), miembro de la Sociedad Dominicana para el Estudio de la Obesidad (SODEO) y de la Fundación Dominicana de Endocrinología y Diabetes (FUNDOMED).

Actualmente ofrezco planes de salud integral con la famosa "Dieta Online con la Dra. Gi." Mediante la página web donde tienen acceso directo a consultas nutricionales desde cualquier parte del mundo con gran éxito.

*Dra. Gi*

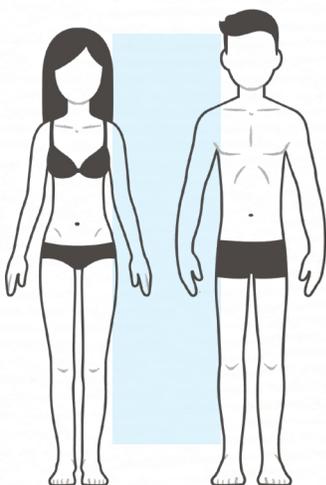
# guía de ejercicio



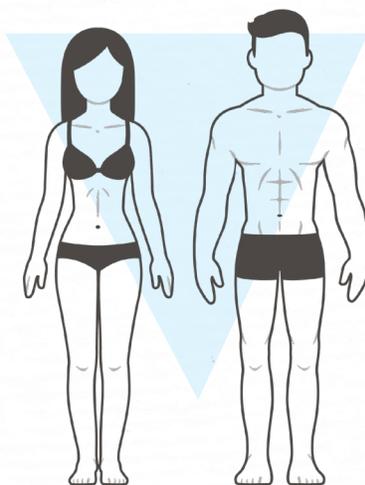
## ¿Cuánto ejercicio le conviene a mi tipo de cuerpo?

Todas las personas son distintas, tanto en la personalidad como en la complexión física, y responden de manera diferente ante estímulos de la actividad física. Las características de las personas están determinadas por la genética, incluso las características corporales, éstas características corporales permiten clasificar los cuerpos en somatotipos en base a la textura ósea, muscular y del tejido graso.

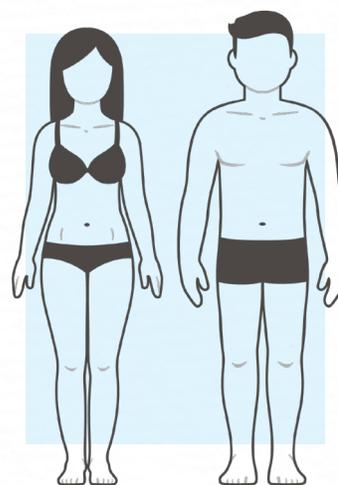
**Los tipos de cuerpos son: Ectomorfo, Mesomorfo y Endomorfo.**



Ectomorfo



Mesomorfo



Endomorfo

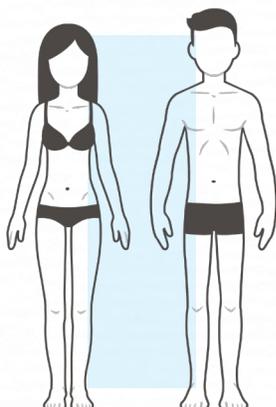
Puede que no te identifiques con uno de ellos específicamente, pero puede ser que te des cuenta cual es el más predominante en ti.



**¿Sabías que también hay diferentes tipos de ejercicios para cada tipo de cuerpo?** Seguro no podrás tener el cuerpo de reloj de arena o el cuerpo que todo el mundo imagina y sueña tener, pero hay una serie de ejercicios y entrenamientos para cada somatotipo que pueden ayudar a sacar lo máximo del mismo y conseguir la figura ideal.

## Ectomorfo

---



Ectomorfo

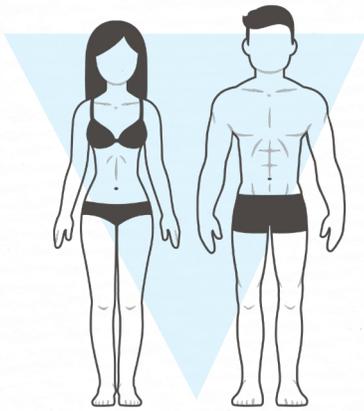
Las personas con este tipo de cuerpo tienden a hacer personas muy delgadas, con brazos y piernas delgadas y largas, tienen las caderas y los hombros estrechos y poca grasa corporal. Además estas personas tienen dificultad para ganar peso y poseen el metabolismo muy acelerado.

Las personas con este tipo de cuerpo pueden tener sobrepeso si llevan un estilo de vida sedentaria y no saludable, con malos hábitos alimenticios. Cuando esto ocurre, las personas suelen acumular la grasa en la zona central del cuerpo, creando una pequeña barriga.

**Los ejercicios para los individuos con este tipo de cuerpo deben estar compuestos por entrenamientos intensos y enfocados en los grupos musculares mayores. Lo ideal es realizar por lo menos cinco sesiones o tipos de entrenamiento, en donde se trabaje la fuerza con mancuernas o ligas y se descansa mucho entre las series entre 2 - 3 minutos. Intentar hacer 5 - 10 repeticiones y 6 - 8 series en cada ejercicio.**

En cuanto al cardio o los aeróbicos, lo ideal es mantener una intensidad moderada y hacerlo preferiblemente tres veces por semana durante 30 minutos, debido a que si se hacen con mayor frecuencia se quema más calorías, y puede acelerar el proceso de adelgazamiento y por ende no aumentar la masa muscular sino más bien perderla.

# Mesomorfo

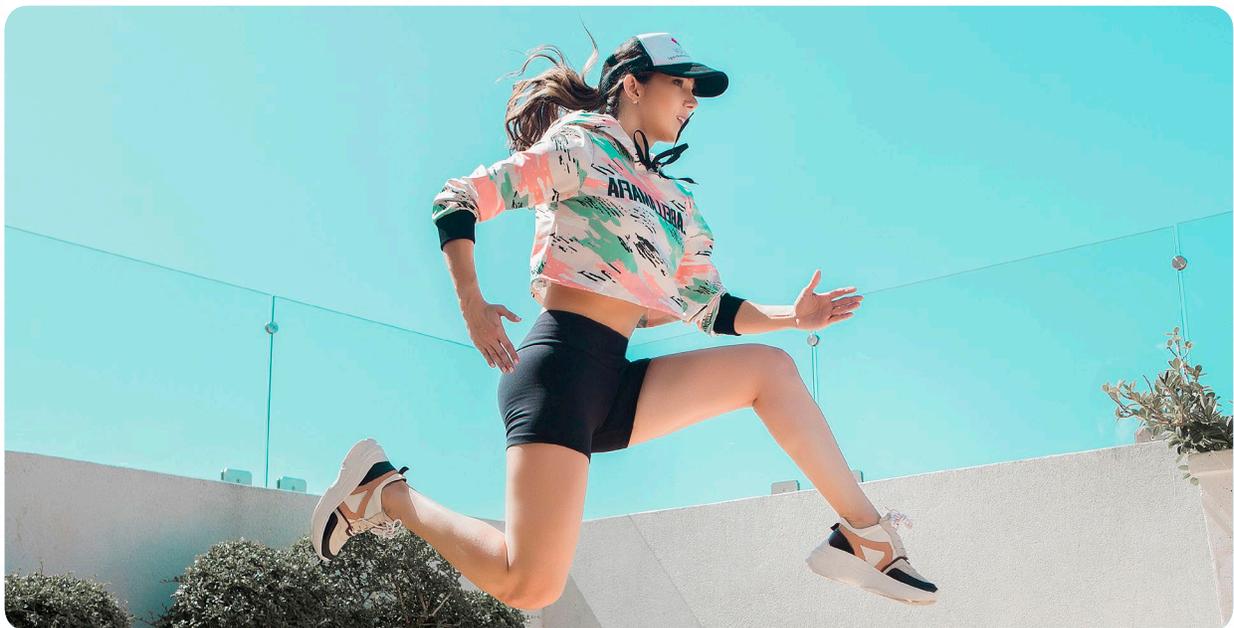


Mesomorfo

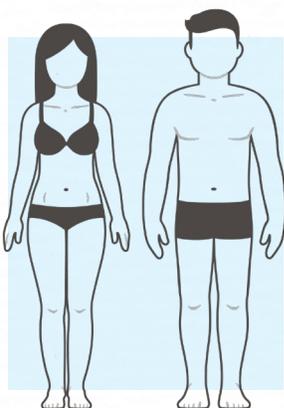
Las personas con este tipo de cuerpo son los que con frecuencia son catalogados como personas de "buena genética", con contextura atlética. Tienen piernas muy fuertes, hombros anchos y cintura estrechas. Las mujeres suelen tener los glúteos y piernas tonificados, y si llegan a aumentar de peso la grasa se les acumularía en las caderas y piernas.

Estas personas son capaces de crear masa muscular fácilmente. Y aunque son considerados como el tipo de cuerpo "idea", si no tienen hábitos saludables pueden llegar a tener y formar una de los otros dos tipos de cuerpo, ectomorfo o endomorfo, debido a que pueden ganar grasa fácilmente, por lo que deben mantener un consumo de calorías adecuado.

**El tipo de entrenamiento de fuerza de estos individuos puede ser con pesas con intensidad baja o moderada, así como el entrenamiento con su propio peso. Se pueden realizar de 8 – 12 repeticiones. Con respecto a los ejercicios cardiovasculares se recomienda combinarlos con los de pesa y realizarlos al menos 3 veces a la semana por al menos 30 minutos, para que así haya una quema de grasa y crecimiento del músculo constante.**



# Endomorfo



Endomorfo

Las personas con este tipo de cuerpo tienden a ser un poco más redondeados, con un aspecto físico grande, con cintura ancha y extremidades cortas, su cuerpo suele tener forma de pera. Así mismo poseen una estructura ósea fuerte.

Estas personas poseen un metabolismo lento, aunque se les hace fácil ganar masa muscular, aunque también se les hace difícil perder peso y grasa, esta última se acumula principalmente en el área del abdomen y las caderas.

Debido a la gran dificultad para perder peso los ejercicios deben de ser de alta intensidad, aeróbicos y con carga moderada, aunque puede realizar ejercicios con su propio peso.

**Una sesión de entrenamiento debe de incluir calentamiento al menos 5 minutos, seguido por 5 minutos más de abdominales vasodilatadores. Luego se puede realizar ejercicios cardiovasculares por lo menos 15 o 20 minutos, donde se puede utilizar la caminadora o la bicicleta estática. Se puede lograr buenos resultados haciendo ejercicios como natación, ciclismo, y caminar.**



**Es muy difícil encontrar que una persona presente específicamente uno de estos tres somatotipos, lo que sucede es que usualmente tenemos tipos de cuerpos combinados.**

**Por ejemplo, los endo-mesomorfo tienden a ser con porte atlético, ganan fácilmente masa muscular, al mismo tiempo que tienen facilidad en ganar grasa. Es por esto que lo recomendable es un entrenamiento de intensidad elevada.**



## Ecto-mesomorfos

Las personas con esta combinación presentan dificultad para ganar masa muscular aunque se mantienen delgados con facilidad y con el cuerpo definido. Lo ideal para estas personas es hacer ejercicios intensos y no dejar de lado el reposo debido a que es necesario que las células se recuperen y no se utilice como energía el tejido muscular.

**Sabiendo todo esto ¿puedes identificar tú tipo de cuerpo? Saber cuál es la forma de tu propio cuerpo es la clave para conocer el tipo de ejercicio y la alimentación ideal para cada quien. Sin embargo, visita tu nutriólogo y no inicies una dieta sin su supervisión, así mismo no hagas ejercicio sin un profesional del área correspondiente.**

*Dra. Di*



**M. hola@dragi.com.do**  
**T. (809) 562 6662 ext. 4**  
**C. +1 (809) 566 7879**



Calle Francisco Prats Ramírez #55. Piantini.  
Santo Domingo, R.D.

Encuentra más  
contenido en mi  
página web.

A través de la **Dieta Online** ya hemos evaluado  
y conseguido resultados con éxito a más de 650  
personas.



[dragi.do](https://dragi.do)