

فمن الناحية الجسمية يتميز صاحب هذا النمط بزيادة حجم البطن , هيكل عظمي عريض وحرق منخفض للدهون فنجد دهون :  
، متراكمة في منطقة البطن والاردا ف مما يجعل بنية الجسم دائرية او بيضاوية اما من ناحية المزاج فيتميز بحب للراحة الجسمية