

Izabela Ruedell

Guia básico da IMAGEM PODEROSA

25 dicas de moda e estilo para você ficar mais poderosa e confiante!

O que você encontrará nesse e-book?

Esse *Guia Básico* traz dicas para você dar um “up” no seu visual e se sentir mais confiante!

1. Como parecer mais magra
2. Como parecer mais alta
3. Como combinar suas peças
4. Como perder o medo de ousar
5. Como ficar mais elegante
6. Como ter mais estilo

IMAGEM PODEROSA



Sobre a Imagem Poderosa

IMAGEM PODEROSA

A Imagem Poderosa é a sua fanpage do Facebook para você ficar atendida com dicas diárias de moda e estilo.

Sobre a autora



Izabela Ruedell é Consultora de Imagem e fundadora da fanpage Imagem Poderosa e do blog Izabela Ruedell.

Capítulo 1

Como parecer mais magra

Dica 1

Use a linha vertical no centro do corpo

A linha vertical no centro do corpo atrai o olhar. Tudo que atrai o olhar para o centro diminui as laterais, portanto você parecerá mais magra. Essa linha não precisa estar nas roupas, ou seja, você pode criá-la também com echarpes e colares longos.



Dica 1

Use a linha vertical no centro do corpo



Dica 2

Invista no decote V

O decote V também chama atenção para o centro do corpo, desviando o olhar das laterais e afinando a silhueta. Você pode usá-lo em blusas, vestidos e até em camisas, abrindo os botões na proporção certa.



Dica 3

Defina a cintura

O olhar é atraído pelas cores e formas mais evidentes. Transparência e preto nas laterais automaticamente desviam o foco para a próxima cor. Afine a cintura direcionando o olhar e pareça mais magra em minutos.



Capítulo 2

Como parecer mais alta

Dica 4

Use looks monocromáticos

Como só existe uma cor, seu olhar não é interrompido por cintos, barras e detalhes na blusa, saia ou calça. Sua silhueta é alongada instantaneamente!



Dica 5

Use calça flare

A calça flare pode ser usada por qualquer tipo físico. Por delinear o corpo e ser bem comprida, ela dá a ideia de continuidade, fazendo com que as pernas pareçam bem mais longas.



Cintura ajustada

Pernas levemente justas até o joelho

Boca que se alarga a partir do joelho

Dica 6

Use sapato nude

O sapato nude alonga a silhueta, porque não cria interrupção no olhar. Mas pense nele como se fosse uma base para o rosto. Cada pessoa tem seu tom de pele, portanto cada pessoa terá seu tom de base e de sapato nude. Escolha o tom correto e ganhe pernas mais longas!



Dica 7

Deixe o peito do pé livre

Nosso olhar é treinado para ler alguém na vertical. Quando você deixa o peito do pé livre, o olhar sobe e desce sem interrupção. Porém quando você coloca uma sandália de tira no tornozelo, o olhar é interrompido, criando uma ilusão de pernas mais curtas.



Capítulo 3

Como combinar peças

Dica 8

Descombine!

Não use cinto, bolsa, sapato e roupa da mesma cor. Para montar um look interessante alterne as cores desses itens. Se você não tem muita prática, escolha somente uma peça para ser o ponto focal e adicione cor; no restante do look use peças de cores neutras.



Dica 9

Alterne estilos

Para que seu visual tenha um equilíbrio, não carregue demais num único estilo. Cada pessoa pode ter até 3 estilos, então misture os itens. Se você é romântica, por exemplo, evite colocar blusa, saia, sapato e bolsa desse mesmo estilo num mesmo look. Coloque um vestido mais delicado com uma jaqueta ou sapato mais pesado. Isso torna o visual mais criativo e único!



Dica 10

Invista em acessórios

Os acessórios são aliados na composição de um visual. Você pode criar vários looks com a mesma roupa e acessórios diferentes. Escolha peças marcantes como maxi colares, brincos, braceletes e anéis e crie várias combinações.



Dica 11

Tenha um sapato “invisível”

Tenha um sapato nude do tom da sua pele. Ele não interfere no visual porque ficará “invisível” nas pernas. Dessa forma você poderá combiná-lo com cores fortes, claras, escuras e até com estampas sem medo de errar.



Dica 12

Exercite e “escute” seu espelho

Assim como em todos os aspectos da vida, de nada vale a teoria sem a prática. Tire roupas do armário, experimente, faça combinações que normalmente não faria e observe se o que você vê no espelho reflete sua personalidade. Combinar peças é um exercício diário!



Capítulo 4

Como perder o medo de ousar

Dica 13

Comece pelas extremidades

Se você tem medo de ousar nas cores ou numa estampa animal, comece pelas extremidades: sapatos e bolsas. Longe dos olhos não lhe incomodarão e você, aos poucos, vai se familiarizar com esse novo visual.



Dica 14

Escolha estampas pequenas e de fundo escuro

Para introduzir a estampa no seu guarda-roupa, comece pelas menores. Elas são o ponto focal do look e se forem muito grandes, podem ressaltar partes do corpo que você talvez queira disfarçar. Prefira as de fundo escuro, pois fazem você parecer mais magra.



Dica 15

Equilibre as proporções

Se quiser ousar numa peça mais justa, use outra mais soltinha na parte contrária.

Calça justa + blusa soltinha ou **calça soltinha + blusa justa**. O visual equilibrado faz bem aos olhos e deixa seu corpo mais bonito.



Dica 16

Mude com a vida

A vida muda e você também. Você não precisa ter o mesmo estilo por toda vida. As mudanças de local, trabalho e convívio pessoal podem fazer com que você queira descobrir outros estilos. Arrisque-se! Inove e crie um visual que traduza o seu momento atual.



*A vida é muito curta para usar roupas chatas.

Capítulo 5

Como ficar mais elegante

Dica 17

Use o comprimento certo

Certas peças têm um comprimento certo. Blazer não pode ser longo demais e calça flare deve ficar a 1 dedo do chão. O comprimento errado além de deixar o look deselegante e desproporcional, pode achatar a silhueta, acabando com o objetivo da peça.



Dica 18

Escolha peças de bom caimento

Servir não significa vestir bem! Caimento e elegância caminham juntos. Caimento perfeito significa que a peça veste seu corpo e o valoriza, ou seja, não fica justa demais e nem excessivamente larga. Não se preocupe com números! Se estiver muito justa opte por um número maior e se estiver muito larga, você está se vendo maior do que realmente é!



Dica 19

Use peças de qualidade

Escolha bem antes de comprar. Qualidade não significa necessariamente uma peça muito cara ou de “marca”. Peças de qualidade não encolhem, não desbotam e estão sempre bonitas. Quando a peça é “rica em qualidades”, faz de você uma pessoa “rica” também.



Dica 20

Traje x ocasião

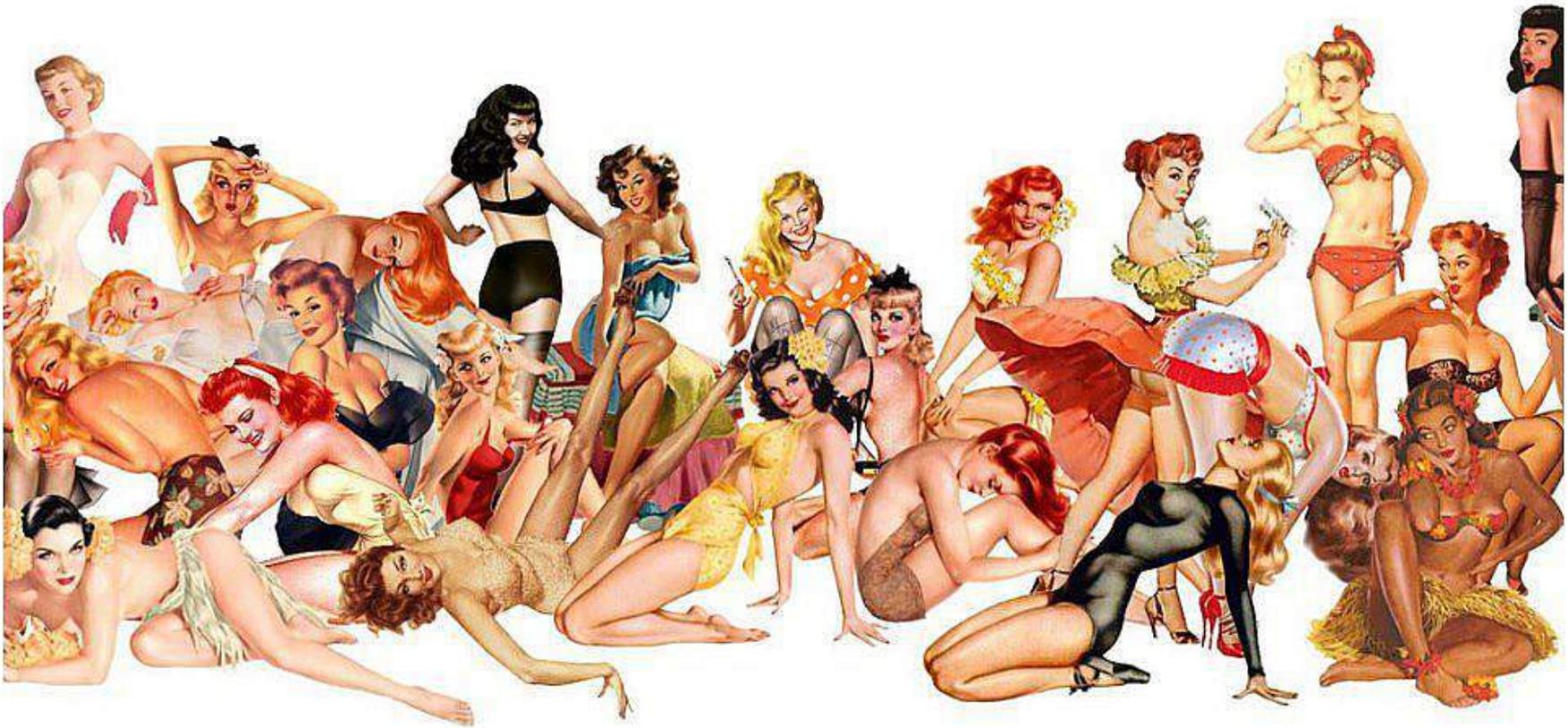
Respeite o traje recomendado numa festa, trabalho ou qualquer outra ocasião. Se você estiver excessivamente arrumada ou desarrumada, será notada de forma errada. Elegância é atitude e uma pessoa elegante valoriza o ambiente e as pessoas à sua volta.



Dica 21

Seja você mesma

Quando você age de acordo com suas crenças, veste-se de acordo com seu estilo e tem atitudes positivas é impossível passar despercebida. Você pode se adaptar a qualquer situação sem precisar ser ou se vestir como outra pessoa. Você como um todo (pensamento, atitude e roupa) deve ser o centro das atenções e não somente a roupa.



Dica 22

Escolha o que mostrar

Quando for montar um look defina qual será o ponto focal: seios, barriga ou pernas. Evidencie somente 1 deles. Mostrar-se demais pode afetar negativamente sua imagem. A elegância está no equilíbrio!



Capítulo 5

Como ser mais estilosa

Dica 23

Entenda seu estilo

Você pode ter até 3 estilos. Entenda cada um deles e use as peças que mais lhe atraem. Mais importante do que identificar o que você gosta é identificar o porquê! O motivo vai te ajudar a refinar suas escolhas e você poderá ousar cada vez mais, escolhendo peças cheias de informação de moda.

Clássico

DRAMÁTICO

Criativo/Expressivo

Natural

Romântico/Retrô

Sexy

Esportivo

Dica 24

Valorize seu tipo físico

Use seu corpo a seu favor. Não use roupas que evidenciem o que você quer disfarçar. Quando você define seu tipo físico e aprende a selecionar o que veste, seu foco muda e toda peça que você adquire vira sua aliada.



Ampulheta

Retângulo

Triângulo
Invertido

Triângulo/
Pera

Oval

Dica 25

Aprenda a otimizar seu armário

Uma mesma peça deve compor até 4 looks diferentes. Experimente essa dica e exercite sua criatividade. Usar a mesma peça de várias maneiras é inteligente e mostra que você conhece seu estilo!



**Não se limite apenas a esse e-book.
Visite meu blog e minha fanpage todos os dias
e aprenda a construir uma imagem
cada vez mais poderosa!**



/imagempoderosa

izabelaruedell.com.br

Muito obrigada!