

RENDA A ESCOLHER A ROUPA CERTA, VALORIZAR O SEU ROSTO ATRAVÉS DA MAQUILHAGEM E A AUMENTAR A SUA AUTO-ESTIMA, NUMA MUDANÇA DE VISUAL TOTAL

QUE É 20 POR CENTO MAIS BONITA DE PENSAR? Quem o diz é Eva Ritvo, psiquiatra, e Debra Luftman, dermatologista, autoras do livro *Beauty Prescription Complete Formula for Feeling and Looking Beauty*. Ambas com mais de 20 anos de prática clínica, durante os quais contactaram com inúmeras mulheres, que tinham uma auto-estima muito distorcida e não se sentiam bem consigo próprias. As especialistas defendem a ideia de que «a verdadeira beleza não se trata de ser fisicamente perfeito, mas sim na maximização do potencial de cada um de nós», ou seja, os atributos físicos são apenas uma parte de um conjunto de coisas que a podem tornar bonita. Alguma vez tinha pensado nisto? Portanto mudar a tua imagem está ao teu alcance, mesmo que não tenhas um corpo perfeito. Tomando esta ideia como ponto de partida, está na hora de pôr mãos à obra. Com a ajuda de especialistas na área da beleza, imagem e comportamento, damos-te as ferramentas para o conseguir. Lembra-te que, como afirma Eva Ritvo e Debra Luftman no seu livro, «aumentando a tua auto-estima, começará a ter mais consciência do seu potencial e a aparecerá para os outros».

CAETANO
 MELIA LÉ Maquilhadora **EVA RITVO** Psiquiatra
 ANTONES Consultora de Imagem
 EKI Consultora de Bra Fitting
 DA FURST Consultora de Bra Fitting
 JEDES Personal Stylist e Shopper
 TUR Produção **MÓNICA MAIA**

1

Se estás descontente com a tua imagem, começa, como aconselha Maria Guedes, *personal stylist* e *shopper*, por avaliar a fase em que estás, perceber o que não funciona e definir um objectivo do que pretendes. «Pequenas alterações podem trazer melhorias significativas», afirma. Para Eva Ritvo, uma forma de se sentir «imediatamente melhor consigo própria e mais bonita é olhar para o espelho e focar-se no que gosta em si e não tanto no que gostaria de melhorar».

2

No livro «Tanta Roupa e Nada para Vestir» (Porto Editora), Maria Guedes tem algumas acções práticas que ajudam neste processo. «Uma delas consiste em pedir a pessoas próximas que definam o nosso estilo, através de uma matriz de palavras. Desta forma, conseguimos perceber como os outros nos vêem e eliminar os aspectos que não correspondem ao posicionamento visual que pretendemos ter». Mas, mais importante é a auto-avaliação, ou seja, deve avaliar-se, «em termos de silhueta, distinguir que favorece e o que não melhora a tua figura; perceber o que pode ser melhorado (corte de cabelo, tipo de sobrancelha, cores que melhor funcionam com o tom de pele, entre outros)», refere a *personal stylist* e *shopper*.

3

Se acha que não consegue fazer esse trabalho sozinha, peça ajuda profissional. Eva Ritvo aconselha-a a procurar, por exemplo, uma consultora de imagem, uma maquilhadora, uma *personal shopper*, mas sem esquecer os médicos. Neste caso, a psiquiatra recomenda consultar um dermatologista e um dentista. Mas pode completar essa ajuda profissional, com livros e revistas que tratem deste tema.

4

O ritual de beleza diário é um passo importante nesta sua mudança. Tal como consta no livro *Beauty Prescription – The Complete Formula for Feeling and Looking Beauty*, cuidar da pele diariamente com produtos adequados ao seu tipo de pele e idade, sem esquecer o protector solar é um aspecto fundamental se quer melhorar o seu visual. Os cosméticos hidratam, ajudam a atenuar rugas, manchas e vermelhidões e a combater a acne. Lembre-se ainda de limpar a pele de manhã e à noite, todos os dias sem excepção. As unhas também devem estar sempre cuidadas.

5

Toda a nossa silhueta depende do soutien correcto, por isso, uma das primeiras acções a ter neste plano de renovação é descobrir qual é o seu verdadeiro número e copa de soutien. «Com o soutien certo, a figura torna-se mais esguia, ficamos mais magras e altas, enquanto se usarmos um soutien que não suporte bem o peito perdemos cintura e ficamos com uma silhueta mais pesada», afirma Margarida Furst, consultora de *Bra Fitting*. Vai ver que quando colocar a roupa por cima do soutien mais apropriado para si, aquela cai de outra forma, até porque, como realça Inês Basek, também consultora de *Bra Fitting*, vestindo o tamanho e copas certos, o soutien «consegue diminuir o volume de um peito grande e aumentar o de um pequeno».

6

Os erros mais comuns na escolha do soutien são optar por modelos muito largos nas costas, copas muito pequenas e alças demasiado grandes. «O que verificamos é que as mulheres portuguesas não sabem que existem várias copas e que o número do soutien só tem a ver com a medida das costas. A copa correcta abarca todo o peito desde a base da axila até ao externo», refere Inês Basek. Outra questão está relacionada com a forma de vestir o soutien, explica Margarida Furst: «Nas costas deve ficar abaixo da omoplata e no peito tem de ser puxado para a frente debaixo da axila».

ROTEIRO: ONDE IR ÀS COMPRAS

AS SUGESTÕES DE
HELENA ANTUNES

ZARA, MANGO, FRIDAYS PROJECT são a escolha certa para básicos e peças tendência com a melhor relação qualidade/preço.

STEFANEL, LANIDOR E BENETTON têm peças de malha de boa qualidade, com uma oferta quer ao nível dos básicos quer em peças com cortes diferentes e originais.

MASSIMO DUTTI E PURIFICACION GARCIA pela relação qualidade/preço em fatos, sobretudo os e camisas.

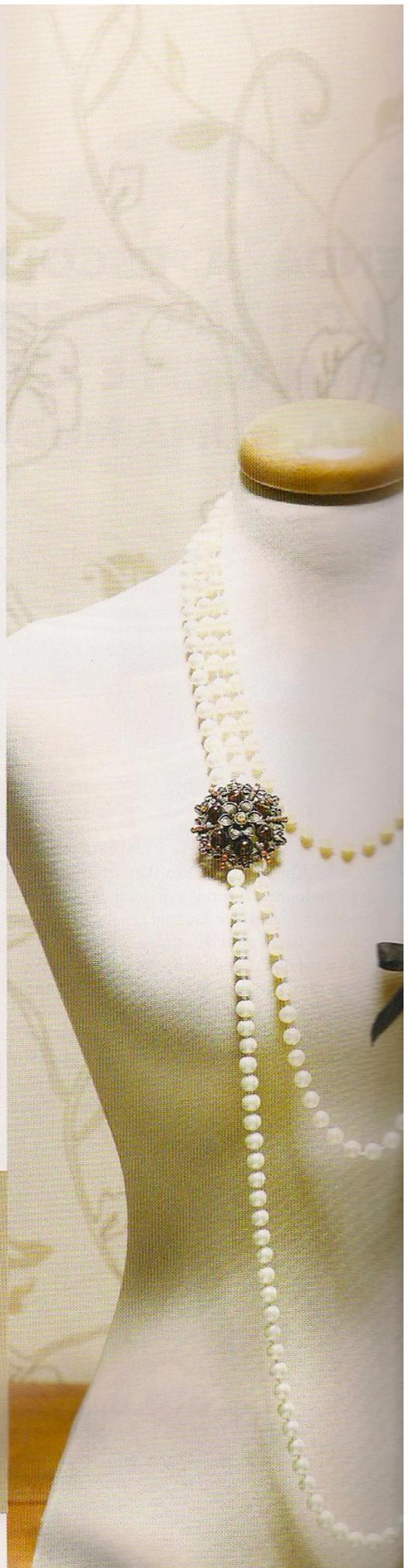
PEPE JEANS, DIESEL, MISS SIXTY, REPLAY para os

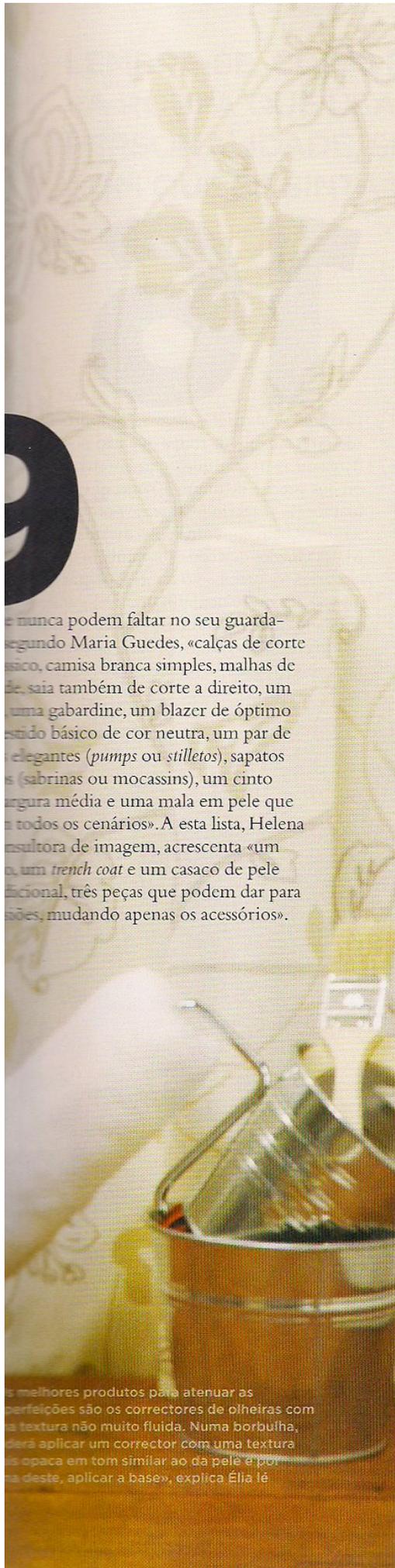
jeans e segmento jovem. **CAROLL** para um estilo mais clássico.

LOJA AMARELA, BCBG MAX AZRIA, EXTART & PANNO, BUBBLES COMPANY, LAUNDRY, TARA JARMON são óptimas escolhas para roupa de festa, nomeadamente vestidos.

PARFOIS, ACCESSORIZE E B-DESIGN melhores lojas para se adquirirem acessórios.

ZILIAN, PROF. ALDO, ZARA no calçado, pela relação qualidade/preço e conforto/design.





e nunca podem faltar no seu guarda-roupa. Segundo Maria Guedes, «calças de corte clássico, camisa branca simples, malhas de algodão, saia também de corte a direito, um blazer, uma gabardine, um blazer de óptimo corte, um casaco básico de cor neutra, um par de sapatos elegantes (*pumps* ou *stilletos*), sapatos casuais (*sabrinas* ou *mocassins*), um cinto largo de largura média e uma mala em pele que serve para todos os cenários». A esta lista, Helena, consultora de imagem, acrescenta «um casaco, um *trench coat* e um casaco de pele clássico, três peças que podem dar para vários dias, mudando apenas os acessórios».

Os melhores produtos para atenuar as imperfeições são os correctores de olheiras com uma textura não muito fluida. Numa borbulha, deverá aplicar um corrector com uma textura mais opaca em tom similar ao da pele e por fim, neste, aplicar a base», explica Élia Lé

7

Depois de descobrir o tamanho certo para si há que escolher os modelos mais adequados ao seu guarda-roupa. Inês Basek aconselha a ter, pelo menos, cinco soutiens: «um *cai-cai*, um *t-shirt-bra* (mole ou acolchoado), um *balconette* (para transparências e malhas), um *plunge* (que junta ligeiramente os seios) e um *half cup* (para vestir com decotes em bico); mas o ideal é ter cada modelo em duas cores, em bege e preto, o primeiro para roupas claras e o segundo para escuras». Para quem faz desporto é também necessário um modelo desportivo.

8

Agora que já sabe qual o soutien que deve vestir, passemos para a roupa. Um guarda-roupa simples e funcional consegue-se, de acordo com a *personal stylist* e *shopper* Maria Guedes, «com muita organização». «A máxima do “menos é mais” funciona sempre. Como não usamos cerca de 80 por cento do nosso guarda-roupa, é importante eliminar as peças que não vestimos (por variadas razões) e manter à vista apenas as que nos ficam verdadeiramente bem e que usamos com frequência», realça. Isto faz também com seja menos confuso escolher um *look* de manhã.

10

Para ter um toque sempre actual, ao vestuário base «basta adicionar um pouco de magia, ou seja, tendências, vintage, peças especiais ou outras com design original que facilmente se poderão articular com a base criada», realça Maria Guedes, que também assegura que «as tendências devem ser usadas em apontamentos. Nunca da cabeça aos pés».

11

Na próxima estação, «vão continuar a ver-se vários tipos de modelo para cada peça; as calças podem ser largas, justas, boca-de-sino ou marroquinas; as saias acima e abaixo do joelho e até compridas», afirma a *personal stylist*, que diz ainda que o importante nesta Primavera/Verão vão ser as cores (muito branco e cores fortes) e os estampados bastante geométricos ou abstractos em cores garridas.

ROTEIRO: ONDE IR ÀS COMPRAS

AS SUGESTÕES DE MARIA GUEDES

ADOLFO DOMINGUEZ, BIMBA & LOLA, UTERQUE Joias com roupa de qualidade e design bastante actual onde podem ser encontrados básicos com detalhes originais que fazem muita diferença.

ZARA com tendências fortes, mas onde também pode encontrar peças básicas ou mais especiais a preços reduzidos.

AS SUGESTÕES DE ÉLIA LÉ

MAQUILHAGEM: MAC, CHANEL, GIORGIO ARMANI E NVEY (esta última ecológica 100 por cento natural)

AS SUGESTÕES DE INÊS BASEK EM ARGARIDA FURST

LINGERIE: MASQUERADE, ALISHA, CLEO, ATLANTIS, CHANELLE E PASSIONATA