

# M

ANO 2 | N.º 7 | TRIMESTRAL | €5,00

AMW  
A MARIA VAIDOSA

Beauty Trends | Beleza animal friendly  
A filosofia de vida minimalista | Moda made in Portugal  
Style fashion book + 100 páginas de tendências

pink power

Mafalda  
Sampaio

# V





## HOW TO

# Aprenda a escolher o tamanho certo de soutien

Sabia que, segundo a Dama de Copas, loja de roupa interior, mais de 90% das mulheres não usa o soutien do tamanho certo? E, embora seja um problema comum, muitas não têm a noção que não usam o soutien adequado? Para acabar com esta problemática, damos-lhe dicas infalíveis. Não acredita? Ora veja!

POR CATARINA CONSTANTINO.COM DAMA DE COPAS @DAMADECOPAS\_PT | FOTOGRAFIAS DAMA DE COPAS

Na hora de vestir, é normal dar-se especial atenção às peças que são vistas pelas outras pessoas. Procuram-se peças que caiam bem no corpo, que sejam confortáveis e bonitas. O problema é que às vezes o mais importante é o que está por baixo. O malfadado soutien é essencial para uma mulher desde a puberdade. Tem de assentar bem, para distribuir o peso do peito corretamente, fazendo com que fique esteticamente mais bonito e até que a mulher mantenha uma postura mais correta. Para além disso, ajuda a estilizar a silhueta, melhorando a autoestima. Sabemos que muitas vezes é um verdadeiro bicho de sete cabeças acertar no tamanho. E, caso não use o correto, as consequências são mais do que estéticas. Um soutien que não cumpre o que deve, pode comprometer a saúde, provocando dores de ombros e costas.

Se acha que sabe escolher o seu soutien, leia os erros mais frequentes e veja se dá check em algum dos pontos:

- A banda é demasiado larga, o que faz com que o soutien suba pelas costas;
- O soutien não é justo o suficiente e não consegue suportar o peito. Neste caso, os seios descaem mesmo enquanto usa a peça;
- As copas são demasiado pequenas o que resulta no peito fora do soutien;
- As copas são demasiado grandes e ficam afastadas dos seios;
- As alças escorregam por não estarem adequadamente ajustadas;
- As alças estão demasiado apertadas e acabam por vincar os ombros.



## O QUE TER EM CONTA NA ESCOLHA DE SOUTIEN?

Para evitar cometer erros, é importante saber o que deve ter em conta para não voltar a falhar. Primeiro que tudo, é importante saber que, no que diz respeito ao tamanho do soutien, o número define a largura do tórax (costas) e a letra representa o tamanho do peito (copa). Depois de definido o tamanho, é hora de vestir corretamente o soutien. Quanto à banda, esta deve ser ajustada devidamente ao torso, estando alinhada com a base da mama. Os soutiens alargam! Por isso, é fundamental apertar a banda nos colchetes mais largos para ter margem para ir ajustando à medida que o soutien alarga. Desta forma, garante uma maior durabilidade da peça. Em relação à copa, o aro deve abraçar a base da mama para envolver todo o peito. Assim, não terá espaço extra ou o efeito de "dupla mama", onde a copa corta e marca, podendo até deformar o seio a longo prazo. O modelo de soutien é também algo a ter em consideração, uma vez que nem todos caem bem a toda a gente.

O ideal é procurar uma consultora especializada para a ajudar a encontrar o tamanho e modelos certos, para que esta avalie o tipo de peito e ponto de conforto, uma vez que nenhuma tabela de tamanhos pode saber qual o melhor modelo para cada tipo de peito.

## O QUE É O "BRA FITTING"?

Na hora de ir às compras, quando não percebemos nada de soutiens, torna-se difícil encontrar a peça certa. O Bra Fitting é um método de aconselhamento, disponível na Dama de Copas. A consulta é feita através de um aconselhamento individual, num provador, e conduzida por uma consultora especializada, durante o tempo que for necessário.

Além disso, na Dama de Copas existem diversos modelos em mais de 100 tamanhos diferentes, entre as copas A e K e os tamanhos de costas 28 ao 46, para se adaptarem a cada tamanho e tipo de peito.