

ALTROvestire

# Pochi ma buoni

SCOPRI LA TUA SILHOUETTE E I CAPI GIUSTI PER VALORIZZARTI, SENZA SPRECHI



**IMPEGNATI**  
**a cambiare**

 ALTROCONSUMO

# Uniti da un accento

Fin dalle sue origini (più di 50 anni fa) Altroconsumo ha custodito nel suo stesso nome il valore e l'importanza di fare scelte consapevoli: la parola "altro", da sempre usata per guidare i consumatori a fare scelte di acquisto che tenessero conto soprattutto di qualità e prezzo, oggi viene declinata nei tanti ambiti del nostro vivere. Perché ogni nostra azione quotidiana è una presa di posizione ben precisa anche dal punto di vista etico: impatta sugli altri, sull'ambiente, sul benessere collettivo.

**Impegnati a cambiare** è la definizione che abbiamo voluto attribuire a questo nuovo percorso, naturale evoluzione del ruolo che un'organizzazione come la nostra vuole interpretare nella società odierna. Vi chiederete: con quale accento va letta la parola "impegnati"? Impegnati" con l'accento sulla e o sulla a? Va sempre bene, perché una società più giusta va costruita insieme.

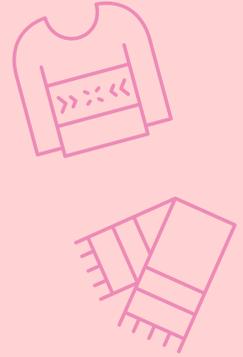
*Alessandro Sessa - Direttore Editoriale Altroconsumo*

## **IMPEGNATI a cambiare**

**Altrovestire** è il primo passo di questo impegno, per fare scelte più sostenibili nell'abbigliamento e ridurre l'impatto sul settore moda, il secondo più inquinante al mondo. In questa guida troverai uno strumento pratico per scegliere consapevolmente gli abiti, ridurne lo spreco e ottimizzarne il riuso. Un comportamento virtuoso per salvaguardare l'ambiente, una buona pratica per te, per valorizzarti allo specchio.

**È il momento di ripensare le priorità  
delle nostre scelte, anche quando si tratta  
di decidere cosa indossare.**

# Impegnati a cambiare, a partire dall'armadio



Quante volte ti sei trovata anche tu in una di queste situazioni...



- ◆ **Vedi un capo in vetrina** e te ne innamori: lo provi, sembra perfetto, ti piace, e poco dopo finisce nel tuo armadio.
- ◆ **Arrivano i saldi** e trovi un'occasione imperdibile: non sai bene se il modello di quel capo fa per te, come e quando lo userai, ma il prezzo è un affare, e lo acquisti.
- ◆ **Pomeriggio di shopping** con un'amica: ti affidi ai suoi consigli ed esci dal negozio con un sacchetto pieno di abiti, convinta che finalmente siano quelli giusti per te.

Peccato che molti di questi abiti perderanno il loro fascino dopo poco tempo, cambierai idea su come ti stanno indosso, oppure non saprai come abbinarli con il resto dei tuoi indumenti, finendo inutilizzati dentro un armadio probabilmente già pieno.

Si innesca un circolo vizioso per il quale il guardaroba abbonda di capi ma di fatto non sai mai cosa indossare e ricadi di nuovo nello shopping.

Il *fast fashion*, insieme alle alte rotazioni delle collezioni, ha innescato un comportamento di acquisto basato solo sulla velocità, sull'occasione da cogliere al volo, sull'impulso e l'abbondanza, favorendo acquisti inutili, fatti **senza consapevolezza** e incuranti delle **conseguenze** sull'ecosistema. Comprare senza criterio genera **spreco**, sia sul piano individuale in termini di soldi spesi e accumulo di abiti, sia sul piano collettivo, in termini di risorse produttive, **impatto ambientale**, rifiuti e inquinamento

Se da un lato la **responsabilità** di rendere più sostenibile il settore fashion deve partire dalle aziende, dall'altro tutti noi come consumatori abbiamo un ruolo rilevante all'interno del sistema moda, a partire dalle scelte che facciamo ogni giorno con il nostro armadio.

Dobbiamo **impegnarci a cambiare** riscrivendo un modello di acquisto degli abiti non più dispersivo, impulsivo, smisurato e nocivo per l'ambiente, bensì ponderato, consapevole, mirato sulla persona e senza spreco.

**Pochi capi, ma buoni,  
quelli giusti per te,  
che vestono perfettamente  
la tua fisicità, che ti piacciono,  
che usi e che ti valorizzano.  
Senza spreco di soldi,  
tempo, risorse.**

Per fare questo primo passo di cambiamento abbiamo chiesto aiuto all'esperta, la Consulente d'Immagine **Francesca Marini**.

Una professionista in campo estetico che guida le persone nella scelta degli abiti e dello stile più adatti a **valorizzare la propria immagine**, in base alle caratteristiche cromatiche, morfologiche, stilistiche di ciascuno. L'obiettivo non è solo creare un'armonia estetica, ma rendere le persone più **consapevoli** di cosa è preferibile indossare, così da facilitare le scelte di abbigliamento quotidiane, fare acquisti più mirati senza spreco e favorire una maggiore libertà e indipendenza dalle influenze dettate dalle mode.



## Pochi ma buoni, grazie alla silhouette

Molti dei tuoi abiti restano inutilizzati perché davanti allo specchio non ti convincono mai, non ti piaci, non sai come abbinarli, vedi che qualcosa “non torna” nel modello o nella vestibilità, e sembrano evidenziare i tuoi presunti difetti.

Pensi di avere poca dimestichezza con lo stile, di non essere brava a fare shopping, o peggio ancora, di non avere il fisico adatto, ma non è questo il motivo.

Una delle trappole che ti porta fuori strada durante lo shopping, e che anche a casa non ti permette di sfruttare al meglio il tuo armadio, è **la scelta sbagliata del modello**, che non veste bene la tua specifica forma del corpo.

Probabilmente nel tuo armadio ci sono abiti che non vanno bene per il tuo tipo di fisicità, che hai comprato solo per moda, per abitudine o dietro consiglio, ma che **non valorizzano le tue forme**, qualunque esse siano. Ecco perché poi non ti piaci allo specchio e li lasci a prendere polvere sulla gruccia. **Non è una questione di peso e di taglia, ma di quale modello scegli.**

Ogni corpo è diverso dall'altro per forma e proporzioni e come tale ha bisogno di essere valorizzato in modo diverso. Non esistono abiti che calzano a pennello su ogni fisicità, così come non esistono forme del corpo "perfette" che indossano bene qualunque tipo di indumento (neanche il fisico asciutto delle modelle, come spesso si crede, lo scoprirai più avanti in questa guida).

## **Il primo comportamento virtuoso per uno shopping consapevole e sostenibile è scoprire qual è la tua Silhouette e i modelli di abiti che la valorizzano**

In questo modo avrai una bussola per orientarti negli acquisti, fare chiarezza su cosa non ha più senso comprare e su cosa invece è importante puntare.

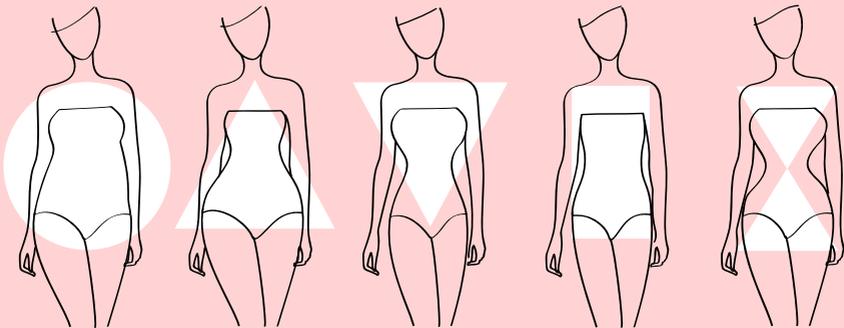
**Meno capi, ma buoni.** Buoni per te che sarai più felice e soddisfatta allo specchio; buoni per l'ambiente, senza sprechi. Per aiutarti a scoprire la tua Silhouette, nelle prossime pagine troverai degli esempi di donne iconiche di ieri e di oggi, in cui potrai più facilmente riconoscere la similitudine con le tue forme.

**Una nota importante:** ricorda che la Silhouette non è una questione di peso sulla bilancia o di taglia sul cartellino. Due donne possono benissimo avere la stessa Silhouette con taglie differenti, quindi metti via ogni tua autocritica o giudizio e scopri nelle prossime pagine come valorizzare le tue forme.



## Per ogni Silhouette troverai:

- ◆ Le caratteristiche morfologiche che la contraddistinguono;
- ◆ L'obiettivo "zero spreco" per fare sempre le scelte di abbigliamento sostenibili;
- ◆ 5 capi "must have" per un armadio ottimizzato e funzionale;
- ◆ La bussola dei modelli più adatti, per orientarti in negozio e fare acquisti mirati;
- ◆ Trucchetti salva armadio e salva spreco.



ALTRÖVestie

# Silhouette Marilyn Monroe

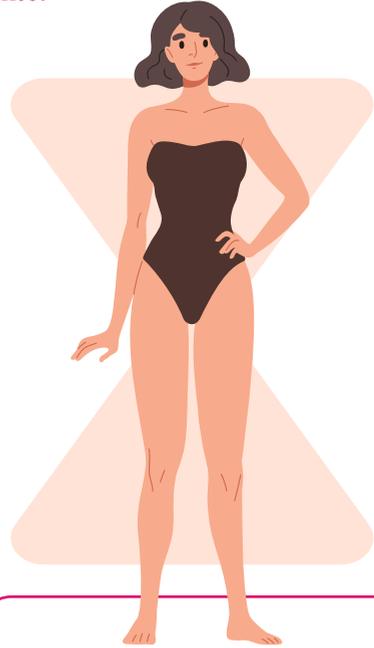


**Tecnicamente denominata “Clessidra”, la tua fisicità è proporzionata, le spalle sono della stessa ampiezza dei tuoi fianchi generosi. Hai curve morbide come quelle di Marilyn, e soprattutto, puoi vantare una vita molto stretta ed evidente!**



### **Obiettivo zero spreco**

Per acquisti consapevoli e mirati segui una sola semplice indicazione: modelli che seguono e valorizzano la linea “a sirena” delle tue curve sinuose



### **Trucchetti salva armadio e anti spreco**



- ◆ Se i tuoi maglioni sono troppo larghi usa una cintura per stringerli in vita.
- ◆ Indossa magliette e camicie sempre dentro le gonne/ pantaloni, non fuori, così esalterai il punto vita e darai più slancio alle gambe.
- ◆ Se hai camicie molto ampie, allacciale solo fino all'altezza della vita, e poi annodale.

### **I tuoi 5 capi “pochi ma buoni”:**



- ◆ Una gonna dritta al ginocchio;
- ◆ Un *wrap dress* (scollo a V e incrocio in vita);
- ◆ Un jeans *bootcut* a vita alta (più largo sul fondo);
- ◆ Una maglia con scollo ampio da spalla a spalla;
- ◆ Una giacca stretta in vita;
- ◆ Un accessorio jolly: una cintura colorata.

# I tuoi capi “pochi ma buoni”



# La tua bussola per uno shopping consapevole



- ◆ **Maglieria, top, camicie e t-shirt:** scegliili dal taglio aderente alle tue forme, con una bella linea sagomata soprattutto in vita! Puoi anche valorizzare le spalle con volants o ruches applicate alla maglia. La lunghezza non deve superare i fianchi, preferiscila ad altezza punto vita, oppure al bacino.
- ◆ **Pantaloni:** anche in questo caso non usare modelli troppo ampi, non fanno altro che aggiungere volume inutile. Scegli un taglio mediamente aderente, dritto su tutta lunghezza o leggermente svasato sul fondo (questi ultimi si chiamano bootcut o flair), e preferibilmente a vita alta, per esaltare ulteriormente il punto vita.
- ◆ **Gonne:** i fianchi in questa morfologia corporea sono un punto di forza! Quindi via libera a gonne dritte fino al ginocchio, così dette a tubo o a matita, che li esaltano. Se invece vuoi camuffarli un po', sceglile nel modello a trapezio/svasate o a campana (stile anni '50). Come per i pantaloni, la vita alta valorizza molto la figura.
- ◆ **Abiti:** i modelli migliori sono quelli che esaltano la forma sinuosa del corpo: tubini sagomati in vita, abiti stretch, o wrap dress (con scollo a V e incrocio in vita), o a campana (stile 'anni 50, più stretti sul busto e gonna ampia).
- ◆ **Scollature:** preferisci quelle larghe da spalla a spalla (a "barchetta") per esaltare le spalle, ma anche gli scollati a V che valorizzano il tuo décolleté e slanciano il busto.
- ◆ **Capispalla:** giacche, giacchini e cappotti sono perfetti per valorizzare le spalle, ma devono avere una linea stretta in vita e non aggiungere troppo volume al busto. Evita i tagli oversize o completamente dritti. Ad esempio, bene i cappotti con la cintura, i giacchini di pelle sagomati in vita, e la giacca monopetto.

# Silhouette Jennifer Lopez

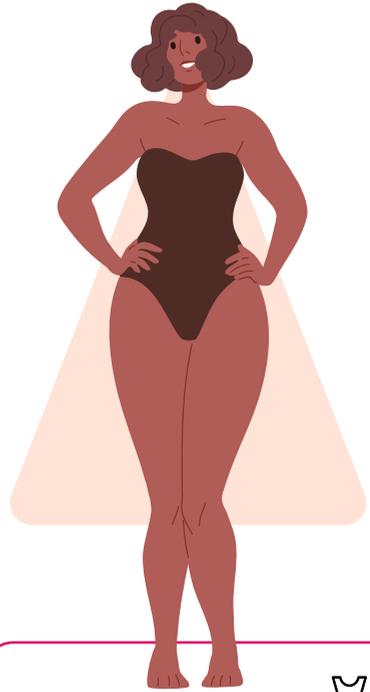


Tecnicamente denominata “Triangolo”, la tua fisicità è morbida nella parte bassa del corpo, con fianchi generosi, mentre la parte alta in proporzione è più esile, con spalle strette, torace e seno minuti, oltre ad una vita visibilmente stretta. Spesso hai due taglie differenti, più grande nella parte bassa, più piccola nella parte alta del corpo



### Obiettivo zero spreco

Ottimizzare gli acquisti per te significa scegliere capi che valorizzino l'*upper body*, cioè busto, spalle e vita, lasciando in secondo piano la parte bassa.



### Trucchetti salva armadio e anti spreco



- ◆ Usa le cinture per stringere in vita maglioni/abiti troppo larghi
- ◆ Indossa magliette e camicie sempre dentro gonne/pantaloni, non fuori, per spostare l'attenzione dai fianchi alla vita.
- ◆ Se hai camicie molto ampie, allacciale solo fino all'altezza della vita, e poi annodale.
- ◆ Sfrutta gli accessori (collane, foulard, spille) sopra magliette e maglioni, per arricchire il busto.
- ◆ Usa un reggiseno a balconcino per volumizzare leggermente il seno ;)

### I tuoi 5 capi “pochi ma buoni”:



- ◆ Una gonna a campana;
- ◆ Un abito svasato con vita delineata;
- ◆ Un jeans *wide leg* (taglio dritto) a vita alta;
- ◆ Una maglietta con maniche arricciate;
- ◆ Un giacchino corto in vita;
- ◆ Un accessorio jolly: una collana voluminosa.

# I tuoi capi “pochi ma buoni”



# La tua bussola per uno shopping consapevole



- ◆ **Maglieria, top, camicie e t-shirt:** consiglio tagli stretti in vita con una bella linea sagomata, evitando misure oversize e larghezze eccessive che nascondono completamente la vita, il tuo punto di forza! Parola d'ordine: arricchire il busto minuto con fantasie o applicazioni, come bottoni, paillettes, tasche o collane. Valorizza le spalle con maniche a palloncino, o arricciate, con volants e ruches, che le renderanno otticamente più larghe. Fai attenzione alla lunghezza della maglieria, che non cada ad altezza fianco (autogol!) ma appena sopra o sotto.
- ◆ **Pantaloni:** non coprire gambe e fianchi con pantaloni troppo larghi (altro autogol!). Il tuo modello migliore è a vita alta, dal taglio dritto e lineare, possibilmente senza tasche davanti, leggermente svasato sul fondo, un "trucchetto" che farà sembrare i tuoi fianchi più stretti. Meglio evitare fantasie e colori troppo chiari. La vita bassa non deve entrare nel tuo armadio!
- ◆ **Gonne:** anche per le gonne preferisci vita alta e un modello svasato sui fianchi, oppure a corolla o a campana (stile anni '50), appena sopra il ginocchio. Bene anche le gonne lunghe, sempre a vita alta ma dal taglio non troppo voluminoso.
- ◆ **Abiti:** devono essere stretti in vita e avere una gonna svasata, quindi via libera agli abiti a trapezio, a corolla o wrap dress (scollo a V e incrocio in vita). Da evitare i tubini, che spesso risultano stretti sui fianchi e non valorizzano il punto vita, oltre gli abiti "a sacco", troppo ampi e informi. Se li hai nell'armadio, stringili in vita con una cintura.
- ◆ **Scollature:** preferisci quelle larghe da spalla a spalla (a barchetta) per allargare otticamente le spalle oppure scolli tondeggianti. Evita scolli a V profondi perché chiudono il busto.
- ◆ **Capispalla:** giacche, giacchini, cappotti sono perfetti per strutturare le spalle piccole e bilanciare i fianchi, ma devono essere sagomati in vita e preferibilmente arricchiti da volume nella parte alta (ad esempio un collo di pelo, o una sciarpa per i cappotti; tasche, zip o altri tipi di applicazioni per le giacche)

ALTRÖVestie

# Silhouette Audry Hepburn



**Tecnicamente denominata “ Rettangolo”, la tua corporatura è per natura molto asciutta e androgina, senza curve sinuose. L'ampiezza delle spalle è allineata a quella dei fianchi (che sono dritti e mai formosi). Il seno è poco accentuato e la vita non pronunciata.**



### **Obiettivo zero spreco**

Acquistare sostenibile per te vuole dire scegliere abiti dal taglio abbastanza ampio, per aggiungere morbidezza e volume alla figura.



### **Trucchetti salva armadio e anti spreco**



- ◆ Usa piccole cinture per valorizzare il busto accennando un punto vita che altrimenti non si vedrebbe.
- ◆ Per lo stesso motivo, indossa magliette e camicie dentro le gonne/ pantaloni, meglio ancora se in modo asimmetrico (da un lato più sborsate, dall'altro meno).
- ◆ Sfrutta gli accessori colorati (collane, foulard, spille, cinture, scarpe, borse) per aggiungere volume e dare movimento alla figura.
- ◆ Borse shopper di grandi dimensioni sono perfette per la tua figura, usale!

### **I tuoi 5 capi “pochi ma buoni”:**



- ◆ Una gonna a pieghe, o più sbarazzina a palloncino;
- ◆ Un abito stile impero (vita sotto il seno);
- ◆ Un jeans *skinny* (elasticizzato e aderente);
- ◆ Una maglietta a righe orizzontali;
- ◆ Un cardigan oversize;
- ◆ Un accessorio jolly: una stola per aggiungere volume e movimento.

# I tuoi capi “pochi ma buoni”



# La tua bussola per uno shopping consapevole



- ◆ **Maglieria, top, camicie e t-shirt:** Via libera a modelli leggermente ampi, morbidi, dalle linee fluide che riempiono il busto. Preferisci le trame consistenti, gli intrecci, e le applicazioni. È consigliato giocare con le asimmetrie per rendere la figura più dinamica.
- ◆ **Pantaloni:** per enfatizzare le gambe affusolate puoi usare i tagli stretti, skinny o a sigaretta; oppure giocare per contrasto, aggiungendo volume con pantaloni ampi a palazzo (non troppo, per evitare l'effetto opposto di sproporzione). Anche l'aggiunta di fantasie, tasche, applicazioni e colori chiari è di aiuto per volumizzare. Scegli la vita regolare, non alta.
- ◆ **Gonne:** a ruota, a palloncino, a corolla, a pieghe, e tutti quei modelli e tessuti che aggiungono movimento. Bene anche le gonne lunghe e ampie, abbinata a un capo altrettanto voluminoso sul busto per evitare di sbilanciare la figura.
- ◆ **Abiti:** evitare tessuti troppo stretch che non arricchiscono la figura. Il tubino è sicuramente il modello più conforme al Rettangolo, ma arricchiscilo con accessori (una spilla, una cintura, una collana) per evitare l'effetto "scatola". In alternativa abiti morbidi, leggermente tagliati in vita, con tessuti fluidi, sufficientemente larghi ma che non ti ingoffino, meglio se con a un accenno di punto vita.
- ◆ **Scollature:** preferisci quelle monospalla, oppure tonde, morbide, ad anello o a barchetta (da spalla a spalla). Quelle a V chiuderebbero troppo il busto già esile. In estate puoi lasciare scoperte le spalle con top senza spalline o con allacciatura dietro al collo.
- ◆ **Capispalla:** giacche, giacchini, cappotti servono per riempire bene la figura, meglio se con un taglio poco rigido e più destrutturato (bene i blazer e le mantelle ad esempio). Il doppiopetto ti aiuta a volumizzare. Prediligi tessuti corposi, applicazioni, fantasie e colori chiari.

ALTRÖvestie

# Silhouette Angelina Jolie

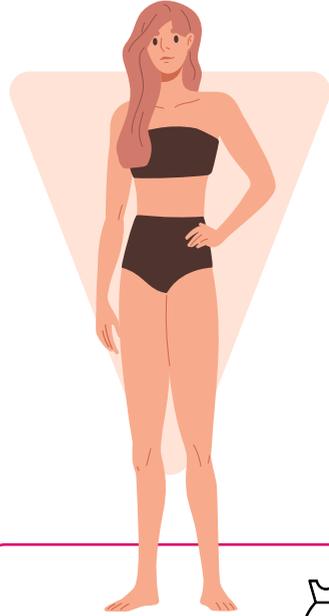


**Tecnicamente denominata “Triangolo Inverso”, la tua corporatura è caratterizzata da spalle ampie, e va gradualmente a restringersi verso i fianchi, come un triangolo inverso. Il busto è ampio, il seno medio, mentre la vita è poco marcata, i fianchi stretti e le gambe longilinee. Anche tu, come la Silhouette Jennifer Lopez, ma in modo opposto, puoi avere taglie differenti, più grande per la parte superiore e più piccola per quella inferiore**



### **Obiettivo zero spreco**

Per una scelta consapevole dei tuoi abiti, gioca con gonne, vestiti e colori che spostino l'attenzione sulle gambe, il tuo punto di forza, usando invece sul busto modelli più scuri e lineari possibili



### **I tuoi 5 capi “pochi ma buoni”:**

- ◆ Una gonna a trapezio;
- ◆ Un abito incrociato sotto al seno;
- ◆ Un pantalone a fantasia;
- ◆ Una blusa con scollo a V;
- ◆ Un blazer scuro con revers profondi;
- ◆ Un accessorio jolly: collant o scarpe colorate per valorizzare le tue gambe.

### **Trucchetti salva armadio e anti spreco**



- ◆ Lascia magliette e camicie fuori dai pantaloni/dalle gonne in modo asimmetrico, per dare slancio al busto.
- ◆ Sfrutta le collane lunghe (non eccessivamente voluminose) oppure foulard e scialli lasciati lunghi sul busto, perché le linee verticali aiutano a ridurlo.
- ◆ Usa borse a tracolla, o a mano, che non appesantiscono il busto.
- ◆ Alza la manica fino a tenere i polsi scoperti che aiutano a slanciare la figura!

# I tuoi capi “pochi ma buoni”



# La tua bussola per uno shopping consapevole



- ◆ **Maglieria, top, camicie e t-shirt:** Evita di aggiungere volume con tessuti molto grossi, lavorati, o con applicazioni e fantasie. Preferisci linee pulite, tessuti leggeri, colori scuri. Fai attenzione anche a maniche ampie e voluminose (arricciate o a palloncino) e alle spalline. Bene le maniche a kimono, a pipistrello o raglan (maniche cucite alla base del collo, che chiudono otticamente il busto). Un capo must have è il cardigan, che, lasciato aperto con un colore a contrasto sotto, riduce otticamente l'ampiezza del busto
- ◆ **Pantaloni:** similmente alla Silhouette Audry, puoi enfatizzare le gambe affusolate con tagli stretti, skinny o a sigaretta, ma si noterà maggiormente la sproporzione con le spalle. Ti consiglio quindi modelli leggermente più voluminosi, dal taglio fluido e mediamente ampio che bilanciano meglio la figura. Anche in fantasia, con tasche e applicazioni, o in colori chiari.
- ◆ **Gonne:** sono un capo fondamentale per questa figura per valorizzare le belle gambe. Puoi usare tagli più dritti e stretti, anche se valorizzano meglio quelli a ruota, a palloncino, a pieghe, a tulipano, in fantasie, colori chiari e tessuti voluminosi. Bene anche le gonne lunghe e ampie, che andranno a bilanciare l'ampiezza delle spalle.
- ◆ **Abiti:** il modello migliore è quello a trapezio, dalle linee pulite sul busto, e più svasato sui fianchi, da indossare corto sopra il ginocchio. Oppure scegli abiti a incrocio con una gonna svasata (wrap dress). Gli abiti dalla linea dritta (chemisier, tubini) non sono invece particolarmente valorizzanti.
- ◆ **Scollature:** da preferire quelle a V perché riducono otticamente il busto e alleggeriscono il seno nel caso di un generoso décolleté. Evita il girocollo e il collo alto
- ◆ **Capispalla:** poni attenzione a giacche, blazer, giacchini e cappotti con spalline troppo grandi e rigide. Scegli modelli dalle linee più fluide e pulite. I blazer con revers profondi slanceranno il busto, soprattutto se di colore scuro a contrasto con una maglia più chiara sotto.

ALTROvestire

# Silhouette Venere di Botticelli



**Tecnicamente denominata “Ovale” o “Diamante”, la tua corporatura è proporzionata, parte alta e bassa del corpo sono allineate come larghezza, la vita non è marcata, le spalle sono leggermente scese e la caratteristica principale è l'addome che tende ad essere più largo e quindi più voluminoso.**



## **Obiettivo zero spreco**

Per scelte consapevoli in negozio e nel tuo armadio ti consiglio abiti che valorizzano décolleté e gambe, in modo da distogliere l'attenzione sulla pancia!



## **Trucchetti salva armadio e anti spreco**



- ◆ Indossa bluse e magliette dentro i pantaloni/le gonne e poi sblusale leggermente in modo asimmetrico, aiuta a camuffare la pancetta
- ◆ Se hai una camicia ampia, lascia aperti gli ultimi 2 bottoni e annodala davanti
- ◆ Se anche maglioni o bluse sono ampie, usa una piccola cintura applicata sopra per delineare un cenno di punto vita

## **I tuoi 5 capi “pochi ma buoni”:**



- ◆ Una gonna a portafoglio;
- ◆ Un abito con arricciatura sull'addome;
- ◆ Un jeans *bootcut* (svasato in fondo);
- ◆ Blusa con scollo a incrocio o a V;
- ◆ Un blazer colorato;
- ◆ Un accessorio jolly: borsa colorata a mano o a tracolla.

# I tuoi capi “pochi ma buoni”



# La tua bussola per uno shopping consapevole



- ◆ **Maglieria, top, camicie e t-shirt:** per dare più struttura alle spalle preferisci modelli con maniche ben tagliate sulla spalla, non scese, o con ruches e arricciature. Non appesantire il busto con troppo volume e applicazioni. Preferisci tessuti leggeri che puoi anche modellare sull'addome per camuffarlo. Molto bene le righe in diagonale, o i tagli a incrocio sul busto, che creano un punto vita ottico. Evita tessuti molto stretch.
- ◆ **Pantaloni:** meglio dal taglio dritto e regolare, non troppo stretti, soprattutto con una buona vestibilità sull'addome. Può essere utile un elastico oppure la zip laterale, da preferire a quella centrale.
- ◆ **Gonne:** meglio dritte, o leggermente svasate in fondo, non troppo ampie, con un taglio pulito che non porti l'attenzione sull'addome, preferibilmente a vita alta. Bene anche le gonne lunghe che slanciano la figura.
- ◆ **Abiti:** puoi optare per un abito dritto, o a trapezio, dalle linee pulite e leggermente sagomato in vita, ma non stretch. Oppure scegli abiti con un corpetto a incrocio e una gonna svasata (wrap dress) o abiti dal taglio sotto il seno (stile impero)
- ◆ **Scollature:** può essere utile usare scollature squadrate per dare più definizione a busto e spalle. Le scollature ampie da spalla a spalla aprono otticamente le spalle e indirettamente segnano un punto vita, mentre se hai un bel décolleté preferisci quelle a V perché slanciano il busto
- ◆ **Capispalla:** giacche, blazer, giacchini e cappotti danno struttura alle spalle un po' scese e nel modello più avvitato, aiutano a delineare la vita. Non esagerare con il volume e per i soprabiti scegli tagli dritti e lineari, senza troppe tasche o altre applicazioni, ma meglio se tagliati in vita.



Contenuti a cura di **Francesca Marini, Consulente d'immagine ed esperta in style coaching.**

Fondatrice del progetto *JOYfully. Il tuo stile, con gioia* ([www.joyfully.it](http://www.joyfully.it)), con cui dal 2018 promuove contenuti, corsi e servizi di stile rivolti a privati e professionisti, per aiutarli a valorizzare la propria immagine e favorire un benessere non solo estetico ma anche in termini di autostima, sicurezza e accrescimento delle proprie potenzialità.

Docente per numerosi corsi di immagine, in particolare sul tema dell'Armocromia.

E' inoltre autrice del libro *Vèstiti di Felicità – Indossa una bellezza che ti fa stare bene* (Capponi Editore - febbraio 2024).

*I contenuti di questo documento, compresi testi, immagini e grafica, sono forniti esclusivamente a scopo informativo e non intendono sostituire una consulenza professionale personalizzata. Tutte le immagini sono di Pinterest eccetto dove diversamente specificato. I contenuti delle pagine non possono, né totalmente né in parte, essere copiati, riprodotti, trasferiti, caricati, pubblicati o distribuiti in qualsiasi modo senza il preventivo consenso scritto dell'autore.*

Copyright 2024 Francesca Marini