

# WOMAN

LUX

SARA  
PRATA

Viver a cem  
por cento

CHIARA  
FERRAGNI

Conheça  
a nova linha  
de *make-up*!

YOUTUBE

Como lidar com  
o fenómeno  
entre crianças?

DIA DOS  
NAMORADOS

- Moda
- Beleza
- Casa

CATHERINE  
ZETA-JONES

O LADO  
DESPORTIVO  
DA ATRIZ

APNEIA  
DO SONO

A doença que afeta  
entre 9 a 24%  
da população adulta

# O AMOR

VIVA A SUA ESSÊNCIA



POR BÁRBARA MENDONÇA  
CONSULTORA DE IMAGEM

# AFINAL, QUE PEÇAS SÃO ESSENCIAIS NO NOSSO GUARDA-ROUPA?

Ao longo de dez anos a trabalhar como consultora de imagem, talvez seja esta a questão que maioritariamente me colocam. Exatamente por isso, não poderia escolher outro tema para dar início a esta minha nova crónica, que contará com temas relacionados com a minha área de especialidade: a imagem enquanto ferramenta de comunicação



- 1/ Blazer, €344,40, Elisabetta Franchi 2/ Óculos, €370, Philipp Plein, na Olhar de Prata 3/ Soutien, €54; e cueca, €24, Dama de Copas 4/ Mala, €47,99, Steve Madden 5/ Brincos, preço sob consulta, Elisabetta Franchi 6/ Calças, €385, Elisabetta Franchi 7/ Camisa, €196, Pinko 8/ Sapatos de salto alto, €71,99, Steve Madden 9/ Camisola de gola alta, €165, Pinko 10/ Brincos, €136,50, Elisabetta Franchi 11/ Óculos de sol, €119,50-€129, Ray-Ban, na Olhar de Prata 12/ Soutien, €56; e cueca, €24, Dama de Copas 13/ Casaco, €515, Pinko 14/ Mala, €320, Pinko 15/ Sapatos, €89,99, Steve Madden 16/ Brincos, €9,99, Mango 17/ Óculos de sol, €370-€800, Gucci, na Olhar de Prata 18/ Blusa, €150, Pinko 19/ Jeans, €175, Pinko 20/ Soutien, €52; e cuecas, €24, Dama de Copas 21/ Mala, €15,99, Mango 22/ Tênis, €175, Pinko

Existem temas muito similares nas clientes com quem trabalhei ao longo deste meu percurso profissional como mentora de imagem pessoal. Além de terem como objetivo aprender a valorizar o seu corpo e a definir o seu estilo pessoal, pretendem, também, obter dicas e truques para compor um guarda-roupa cápsula, com peças verdadeiramente essenciais para um dia a dia prático.

Com certeza, já leu artigos ou boas práticas com sugestões genéricas. Porém, o principal desafio chega quando se tenta identificar as características das peças ideais para si. E é nesse momento que a maior parte das pessoas sente grande dificuldade. Vou exemplificar com aquela que é uma das peças mais faladas como sendo essencial em qualquer guarda-roupa: umas calças pretas. Quantas vezes, simplesmente, considerou comprar

umas "simples" calças pretas e, nesse momento, encontrou um grande desafio? Consegue identificar quais são as calças pretas ideais para si? De cintura alta, média ou baixa? Pantalonas, de corte a direito ou justas? Com pinças ou sem pinças? De seda, de malha ou de algodão? Com botões dourados, prateados ou sem botões? Outras dúvidas chegariam, para esta e para todas as outras peças "básicas" a ter no armário.