

# Dossiê da Mulher Elegante



ANDRÉA CASSANHA

“Quando eu falo de elegância estou falando de luxo. O luxo precisa ficar invisível, mas precisa ser percebido. O luxo é simples, é o oposto de complicação. O luxo é uma necessidade que começa onde a necessidade termina. Algumas pessoas acham que o luxo é o oposto da pobreza. Não é. É o oposto da vulgaridade. O luxo é o oposto do status. É a capacidade de ganhar a vida sendo você mesma. É a liberdade de recusar viver de acordo com o hábito. Luxo é liberdade! LUXO É ELEGÂNCIA.” – Coco Chanel





# Introdução

Ser elegante não está somente ligado em como você se veste, na bolsa de marca ou no sapato de sola vermelha que usa...

Ser uma mulher elegante é muito mais profundo... 80% da sua elegância, vem do seu comportamento e como se expressa ao mundo e só 20% vem da forma que você se veste e se adorna. E também é importante salientar que "elegância" não funciona da mesma forma à todas as mulheres.

Você vai aprender com esse e-book a se tornar uma mulher mais sofisticada, segura e claro ELEGANTE!!!

Vamos lá??



“Para ser elegante por fora,  
uma mulher deve olhar para  
dentro de si”

*Mainbocher*

Muito se fala em autoconhecimento, mas pouco se aplica.

Falar que você precisa se conhecer profundamente é clichê, toda mulher sabe disso.

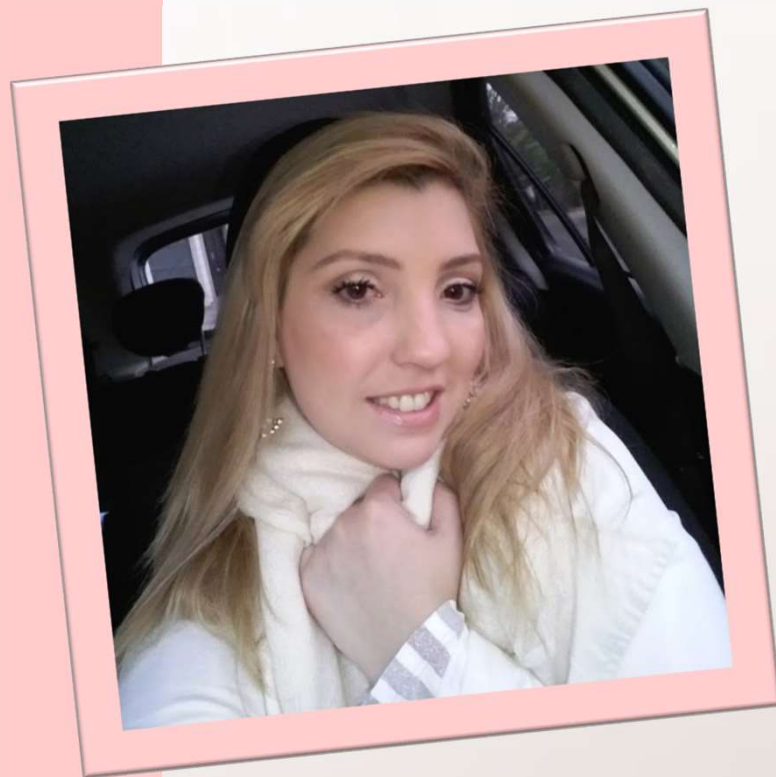
Porém muitas mulheres não sabem por onde começar a se conhecer, sim, muitas vezes nos perdemos pelo caminho, e acabamos esquecendo de quem somos, do que gostamos, dos nossos valores... E isso com certeza é externalizado na nossa imagem, no nosso visual.

Dedique um tempo para se conhecer...

Quem você era? Quem você é hoje?

Faz esse comparativo e veja o que mudou e o que mais te agrada.

Você já parou para pensar o que o autoconhecimento significa?



**Saiba quem  
você é!!!**

## *Significado no dicionário*

*Autoconhecimento é...*

Conhecimento de si próprio, das suas características, qualidades, imperfeições, sentimentos etc; que caracterizam o indivíduo por si próprio.

Existe um provérbio africano que diz  
"quando não há inimigo dentro, os  
inimigos de fora não podem fazer  
nenhum mal"

Já pensou no quanto você conhece  
de si mesma?

# Exercício

Se olhe no espelho **todos os dias** por um minuto e veja uma característica boa no seu corpo. Qualquer coisa, uma diferente por dia.

Trabalhe o reforço positivo incondicional, ou seja, valorize o que já se é e o que já se tem.

Autoconhecimento é um exercício **diário**, precisa de foco e determinação. Dedicar um tempo para se conhecer diariamente é essencial para atingir seus objetivos pessoais e profissionais.

# Agora vamos para o exercício “Regra dos Três”

**Escreva três qualidades sobre você:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



O amor-próprio é um sentimento único, avassalador, cativante e sedutor, portanto, se você entende, exercita e desenvolve esse tipo de amor que está praticamente em extinção por aí, você se torna única, exclusiva. Ele faz com que você seja luz, mesmo que o ambiente em que esteja seja de trevas. Forte, não acha? Não só forte como poderoso!!

Trecho do livro: Desafio do amor-próprio

**Escreva MAIS três qualidades sobre você:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**E por ultimo escreva MAIS três qualidades sobre você:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

O objetivo desse exercício é te mostrar o quão incrível você é! Ao nos observar descobrimos qualidades em nós que achávamos que não tínhamos.

Se, se sentir confortável faça o exercício também com outra pessoa. Peça para cada uma falar 3 qualidades **positivas** sua. Você vai se surpreender com o resultado.

Quando eu mesma fiz esse exercício me deixou muito surpresa. As vezes nos enxergamos com olhos cruéis, diferente de outras pessoas. Vale a pena fazer!!!

Você não precisa ser outra mulher. Só precisa se conhecer profundamente e se valorizar.

Não quer dizer que tem que aceitar o que não gosta, e sim valorizar o que você ama.

Agora é daqui pra frente, esquece o passado... Quem é você hoje? Amanhã? E aí sim melhorar corpo, mente e espírito!

“Nada melhor que um novo olhar para recomeçar.”



Acredite  
em você!!

Uma mulher elegante é segura, é confiante, é amiga, não tem "medo" de outras mulheres porque ela sabe bem quem é.

Quando nos conhecemos, aprendemos a acreditar em nós mesmas e começamos a não nos preocupar com a opinião dos outros, pois sabemos a mensagem que estamos passando.

Essa confiança não se conquista da noite para o dia, mas surge a partir do momento que começamos a nos conhecer e saber quais são nossas **forças e fraquezas**.

Todas temos luz e sombra, e tudo bem! **SER ELEGANTE é saber lidar com elas harmoniosamente.**

Ser elegante é...  
conhecer seu corpo e se orgulhar dele



É fundamental conhecer seu formato de corpo e o principal, se orgulhar dele.

Nenhuma mulher é igual a outra, não existe, cada mulher é única, tem suas particularidades e é isso que a torna especial.

Corpo perfeito não existe, e é libertador quando aprendemos a não se comparar com outras mulheres.

Respeite suas medidas, respeite sua numeração. **AME seu corpo de hoje.** Não use roupas muito apertadas e nem folgada, use peças do tamanho correto, com caimento certo para o seu corpo atual.

Ah, uma dica super importante, desapegue das numerações da roupa. Uma calça 40 de uma loja X, por exemplo, não é o mesmo tamanho da calça 40 da loja Y. No Brasil as lojas não seguem um padrão.


Respeitar as proporções do seu corpo é muito mais elegante do que "brigar" com elas, e passar uma imagem que está usando roupa de outra pessoa.











Elegância é quando o  
interior é tão belo quanto o  
exterior.

*Coco Chanel*

Ser uma mulher elegante é alinhar sua imagem ao seu Estilo Pessoal. Falo muito de estilo pessoal porque é essencial para você se tornar uma mulher mais segura de si, pulando as tendências que não tem haver com você e vestindo o que reflete sua personalidade e individualidade.

Se sentir bem com uma produção vai fazer você se sentir mais confiante, e confiança é o ponto mais importante para que você passe uma imagem de Mulher Elegante

Quer ser uma MULHER ELEGANTE e não sabe quais são seus estilos pessoais? FAÇA O TESTE DE ESTILO nesse [LINK](#)

**Ser elegante é...  
conhecer seu  
Estilo**





Ser elegante é...  
saber usar lingerie  
corretamente

Roupa íntima é sempre complicado de falar, mas é necessário para que a sua lingerie não seja um sabotador da sua produção.

Só quem já passou por isso vai entender, você pensa em uma produção, coloca e quando vai na frente do espelho vê que a lingerie está aparecendo ou marcando, e então você tem que trocar tudo.

Isso acontece com roupas claras, roupas justas e com blusas de recorte/decote diferenciado.

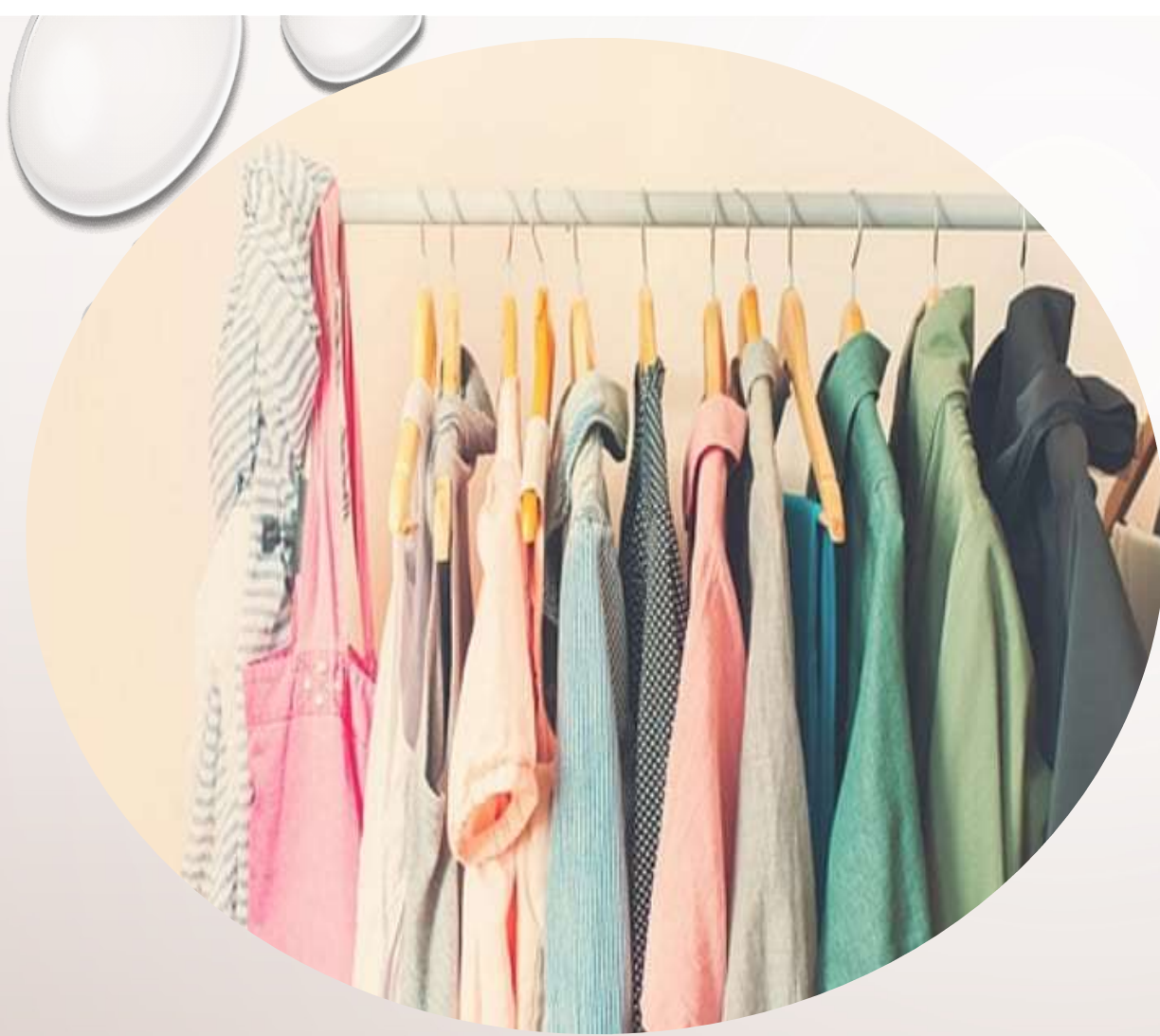
Para ajudar vocês a montar uma produção Elegante, trouxe algumas opções de peças que eu mesma uso.

- Calcinhas cortadas a laser, ou a famosa sem costura. Não precisa ter só elas, mas tenha pelo menos duas, uma de tom claro e outra de tom escuro, para você usar com roupas mais justas. Elas não marcam.

- Use a Lingerie da cor da peça. Exemplo... calça ou blusa preta com lingerie preta, tons claros com tons claros. É sempre bom ter também um top Vermelho para as peças dessa cor. É extremamente deselegante usar roupas com lingerie contrastantes.

- Use o sutiã correto para cada tipo de blusa e esqueça alças de silicone.
- Use shortinhos cor da pele por baixo de saias, vestidos e calça branca. Eu uso muito. Ele é ótimo porque desaparece na produção, e com saias e vestidos protege a pele do suor, que as vezes pode até machucar com o atrito. Ele também não marca, ótimo para disfarçar culote e barriguinha.
- Use sutiã adesivo, é uma ótima opção para quem adora blusas com decotes nas costas ou em vestido de festas tomara que caia e frente única. Ótimo também para usar com top ou *body* de renda, alguns são lindos mas não tem o forro. Aliar as duas peças te deixa confortável e Elegante.

Uma dica extremamente importante, **NUNCA** use calcinhas e sutiãs muito apertados, eles formam dobrinhas na pele que além de te machucar, destrói o seu look.



Ser elegante é... Usar  
peças em bom estado.



Use roupas que estão perfeitas para sair na rua.

- ❖ Evite peças com bolinhas
- ❖ Evite peças com furinhos, mesmo que seja mínimo
- ❖ Evite peças desbotadas
- ❖ Evite peças que encolheram
- ❖ Evite peças tortas
- ❖ Evite peças manchadas de suor
- ❖ Evite peças esgarçadas

Tudo isso sabota sua produção e deixa extremamente deselegante. Usar roupas velhas e desgastadas passa a sensação de desleixo, prejudicando muito sua imagem pessoal.

**Seja uma mulher conhecida por se vestir bem e ser sofisticada.**



# Ser elegante é... Usar peças com caimento perfeito.

Para se vestir de forma elegante é necessário avaliar o caimento das peças de roupas.

Vou compartilhar algumas dicas para vocês identificarem a roupa que veste bem seu corpo e as que não vestem.

Primeira coisa, experimente **TODAS** as peças antes de comprar. E se comprou pela internet, prove assim que chegar, pois se não vestir bem o seu corpo, você consegue trocar.



Ao vestir a roupa, na frente do espelho de corpo inteiro, analise:

- ✦ Como a roupa está no seu corpo? Veja se alguma parte da peça está te apertando ou marcando demais seu corpo.
- ✦ As costuras estão no lugar que deveriam? Ou estão tortas?
- ✦ Os detalhes de zíper e botões estão funcionando?
- ✦ A peça ficou transparente? Aqui quero dizer o tecido que não deveria ficar e ficou.
- ✦ Vai precisar de lingerie especial? Você já tem essa lingerie?
- ✦ Está sobrando tecido, ou faltando tecido em algum lugar?
- ✦ Os botões estão abrindo/repuxando ou estão alinhados?

O que precisamos é de paciência. Muitas vezes amamos a peça e esquecemos de ver esses detalhes. Vale a pena levar uns minutinhos a mais na frente do espelho e avaliar a peça para que essa roupa não fique parada no seu guarda-roupa.

# Elegância também está nos detalhes

Parece bobagem, mas alguns detalhes valem a pena conferir, eles fazem muita diferença na nossa silhueta e no nosso look.

Botão de calça/shorts/saia é ponto focal dentro de uma produção. **CALMA! Isso não quer dizer que é ruim.** Ponto focal quer dizer que o olhar do outro vai ser direcionado para a área onde está. Se você não quer chamar atenção para a região abdominal, eu sempre indico que "esconda" o botão com a peça da parte de cima. E quando escolhemos peças de baixo em tecidos mais nobres, como couro, linho, alfaiataria, algodão, camurça, flanela, jacquard e Suede, o ideal é que o acabamento do botão seja forrado com o mesmo material e a mesma cor, além de **ser mais elegante** ajuda a diminuir visualmente a circunferência abdominal deixando seu look mais sofisticado. Não cria volume na região abdominal e por consequência acaba ajudando a deixar sua silhueta mais esguia, mais longilínea.



# Combinação de cores elegantes

Na correria do dia acabamos usando combinações de cores confortáveis. E tudo bem!

Porém, existem algumas combinações que deixam seu look mais interessante e mais sofisticado que muitas vezes você nem pensou, porque achou que "não combinava".

Uma cor diferente que coloca, já foge do casual, do óbvio e deixa sua produção com aquele efeito UAU.



## Preto com Azul Marinho



Combinação que super combina com os dias frios. O azul é uma ótima saída para fugir da produção all Black, que é uma produção mais formal.

O azul quebra essa formalidade e passa uma imagem mais confortável.

## Preto com Marrom



Essa combinação é uma quebra de tabu, muitas vezes escutam os que elas não se combinam e jamais podem ser usadas no mesmo look.

**Essa crença acaba AGORA AAAA  
KKKK**

Essa combinação é mega sofisticada, elegante e moderna.

## Preto com Branco



A combinação mais clássica e a mais conhecida por muitas mulheres. É também a combinação mais eternizada por *Coco Chanel*.

Essa composição é super fácil de montar e deixa sua produção refinada. Uma dica para elevar a elegância é usar com acessórios metalizados quebrando também um pouco da seriedade.

## Cinza com Vinho



Essa combinação é extremamente poderosa, chique e a cara do inverno. As cores se complementam e o vinho se destaca na combinação.

## Tons de Nude



Essa combinação não é nada sem graça, pelo contrário é uma composição sofisticada, elegante e moderna.

Como existem diferentes tonalidades é bem importante você saber que o tom *nude* é o tom da sua pele. Pode variar do marrom ao bege e tons de rosa claro.

Não use acessórios escuros para não pesar a produção.

## Preto com Vermelho



Outra combinação mega clássica. Mas cuidado com o tom de vermelho, prefira do médio ao escuro.

O Vermelho adiciona luxo na combinação all Black e é responsável pela elegância.

## Branco com Nude



Essa combinação pode parecer muito apagada, mas saiba que fica extremamente elegante e passa a imagem de sofisticação.

# Elegância é usar sapato da mesma cor



Usar o sapato da mesma cor da parte de baixo do look deixa a gente mais longilínea, mais elegante.

O sapato da mesma cor ou em tom aproximado cria harmonia na produção e com isso ele fica interessante ao olhar do outro. O cérebro da outra pessoa vê harmonia, conseqüentemente vê elegância. Nosso cérebro reage bem ao que é belo.

Calma! Você não precisa ter todas as cores de sapato/sandália/bota...

**Precisa ter 3 que são coringas.**





Combinação  
monocromática é  
extremamente  
elegante





Combinação monocromática é extremamente elegante, ajuda a alongar a silhueta e te deixa visualmente mais magra.

Uma composição monocromática não precisa ser todas as peças com a mesma cor. Os tons variam na escala do mais claro ao mais escuro.

Para seu look ficar mais moderno misture texturas, camadas e tecidos leve com pesado.





# Ser elegante é... Evitar muitos acessórios.



Acessórios são essenciais na nossa produção, eles iluminam nosso rosto, mudam o nosso look e agregam sofisticação.

Não tem regra de como usar mas alguns detalhes para o visual ficar elegante.

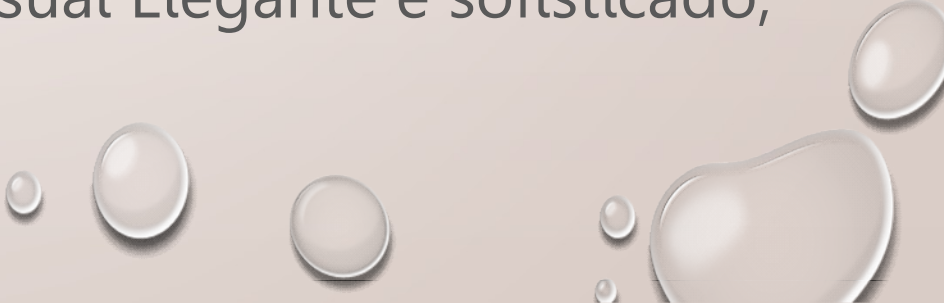
Usar acessórios tem muito haver com o seu estilo pessoal e com sua personalidade, dependendo de como usa e qual a composição que monta já vou saber qual estilo você tem, sim é visível e consigo ver pelos acessórios.



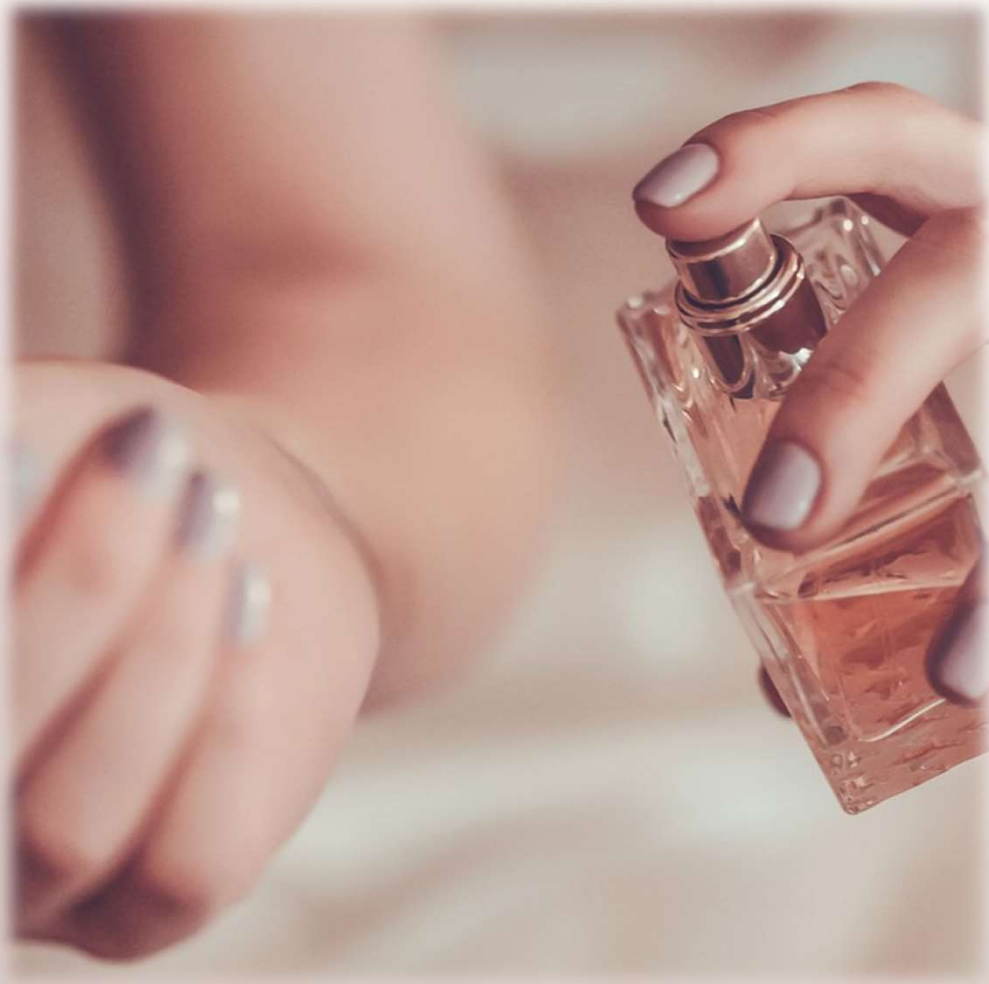
Trouxe algumas dicas para sua produção ficar extremamente Elegante.

- ✦ Nunca use três acessórios (bijus) grandes em conjunto;
- ✦ Equilibre as proporções. Ex. Um maxi colar, combine com brinco pequeno, um anel mais delicado, isso cria Harmonia;
- ✦ Cuidado com acessórios muito grandes isso deixa seu look deselegante e ainda pode achatar sua silhueta;
- ✦ Não use muitas pulseiras, principalmente barulhentas;
- ✦ Evite acessórios pesados com tecidos delicados;
- ✦ Não use anéis grandes em excesso.

Importante falar que se você gosta do contrário que eu coloquei aqui, tudo bem! Não está errado, pelo contrário com certeza tem haver com o seu estilo, mas para uma produção com visual Elegante e sofisticado, vale pensar nesses cuidados que coloquei.



# Ser elegante é... Saber passar perfume!



Quem não gosta de um bom perfume?  
De se sentir cheirosa?

É uma delícia, no entanto, não existe nada mais desagradável que o exagero de sair por aí deixando um rastro seu por onde passa. Principalmente em ambientes corporativos.

E ainda pior, você abraçar alguém e deixar a pessoa ficar pensando em você o dia todo, só que de maneira ruim. Pois ninguém é obrigado a gostar do seu perfume.

Aplique perfume a 30cm de distância. Dessa forma o exagero é evitado. Duas borrifadas são o necessário. O perfume deve ser sentido quando as pessoas estão perto de você.

# Ser elegante é... Usar acessórios pequenos!

Acessórios pequenos e médios são essenciais para quem quer produções femininas e elegantes.


Usar somente um anel grande ajuda a completar a produção com exuberância, mas escolha uma peça só de destaque. Jamais combine vários anéis volumosos. Joias com pedras são finas e elegante em ocasiões mais formais que exigem pedras naturais e preciosas, mas para ambientes descontraídos vai de pedras de resinas.

Prefira colares mais curtos rente ao pescoço, colares com correntes finas e pingentes pequenos, são mais delicados e sofisticado. Essas opções são ótimas pois também podem ser usadas com quase todos os tipos de golas e para compor com outros acessórios igualmente pequenos e delicados porém harmoniosos e elegantes.

Colares longos também podem conferir elegância e dar um pouco de cor e brilho às produções sérias.

É muito mais sofisticado e chique acessórios menores, mais delicados, mais leves. Um brinco de pérolas, um brinco médio, anéis finos, esses acessórios passam esse ar de elegância.





Elegância é mais uma  
questão de personalidade  
do que de roupas.

*Jean Paul Gaultier*

# Ser elegante é... ser educado com todos

Elegância vai muito além da moda, elegância tem mais haver com atitude e educação do que com roupa bonita.

A voz, o humor, o sorriso, a inteligência, o caráter, a maneira de se portar, a atitude, a educação, o respeito, etc...

Tudo isso é um combo que agrega valor ao seu look, seja ele um vestido de festa ou um moletom.



Porque nada adianta você perder horas na frente do espelho, sair com um look incrível e não for capaz de dar um bom dia no elevador. Quando chega no prédio ou vai embora não dar bom dia e boa noite, que não é gentil no supermercado, com o garçom no restaurante...

Não interessa se gosta ou não da pessoa, se conhece ou não, dizer bom dia, boa tarde, boa noite faz parte do manual básico de elegância.

Outra palavra mágica que você deveria repetir mil vezes ao dia é OBRIGADA!!!

Se você não faz isso, está na hora de rever seus hábitos. Óbvio que ninguém está bem o tempo inteiro, mas os outros não tem nada haver com isso. É extremamente deselegante tratar as pessoas mal ou com indiferença.

Não importa a classe social, o cargo que exerce, não interessa quem... Faça a sua parte de ser educado.

**Ah, e se a pessoa não te responder, tudo bem a elegância é sua e não dela**



# Ser elegante é... SORRIR

Elegância é algo que carregamos e não vestimos. Regras de etiqueta de vida e não do guarda-roupa, elegância é sinônimo de educação.

Não é preciso estar em cima de um salto alto ou dentro de um carrão, se suas atitudes enfeiam seu look.

A elegância está no saber sorrir, mesmo quando é só isso que você puder oferecer.

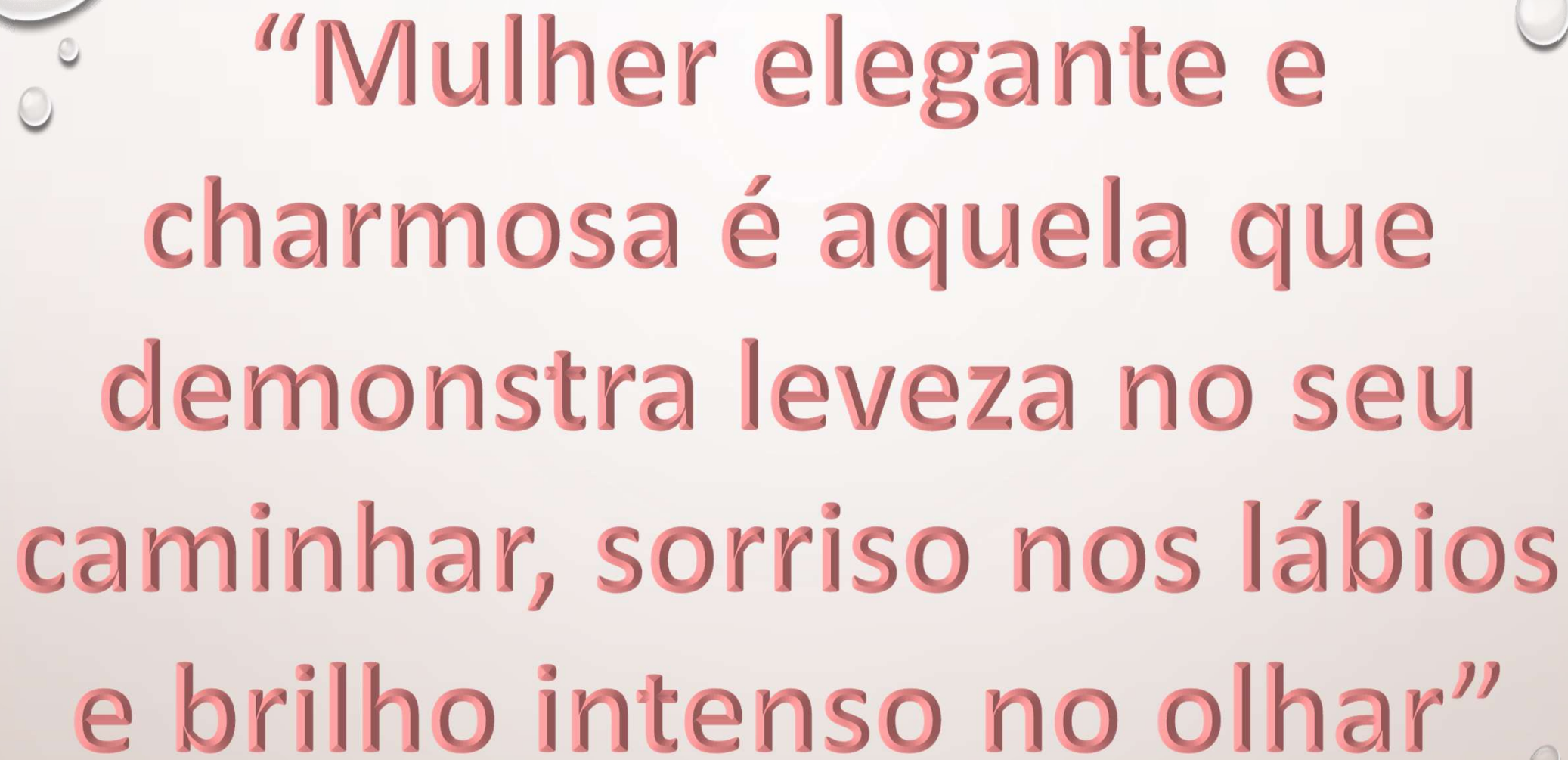
Uma pessoa elegante tem encantamento na voz, sorriso no rosto e amor no olhar. Saber chamar atenção sem ser grosseira.

A elegância está no tom de voz e no silêncio que também comunica, na forma de se posicionar e no jeito de ver o mundo.

Quem é Elegante é positiva, atrai pessoas do bem, vibra com a vida, torce pela colega, não tem inveja. Elegância está nos detalhes, está na mão que ajuda, está na gratidão.

**Elegância é SER e não TER**

Elegante é aquele que se veste de amor e gratidão.



“Mulher elegante e  
charmosa é aquela que  
demonstra leveza no seu  
caminhar, sorriso nos lábios  
e brilho intenso no olhar”

*Élida Pereira Jerônimo*

# Ser elegante é... saber escutar!!

**Pratique a escuta ativa verdadeiramente.**

Ser elegante é saber escutar sem interromper, sem se distrair, sem mexer no celular.

**Escute com os ouvidos, olhos e coração.**

Uma boa Comunicação abre portas inimagináveis, e a forma que você faz isso determina o seu sucesso.

Ser elegante é compreender o outro, absorver o que ele está transmitindo até que chegue a hora de você falar.

É extremamente deselegante interromper uma pessoa o tempo todo, ou ficar mexendo no celular enquanto ela te conta uma história, é muito chato e parece que a pessoa está falando sozinha .

Já aconteceu comigo e tenho certeza que com você também.

Falar é muito mais fácil que ouvir e nem sempre estamos dispostas e com a mente aberta, estamos mais preocupadas com os nossos acontecimentos e com isso perdemos informações valiosas.

Escute com o coração, empatia e sinceridade, sem julgamento. **Acredite isso sim é ELEGÂNCIA.**



# Ser elegante é... escolher tecidos finos.



Tecidos finos agrega muita sofisticação ao look. Mas **CALMA!**

Não estou falando para comprar somente tecidos caros, seda e linho, mas sim de tecidos com "cara" de caro. Tecidos fluidos, tecidos mais leves são ótimas opções.

Eles são mais acessíveis e deixam sua produção com mais cara de rica do que se tivesse usando uma produção inteira de algodão.

Claro que se puder investir em tecidos mais nobres, ótimo, mas saber comprar um tecido que parece nobre já deixa sua produção extremamente elegante.

Na hora da compra observa alguns detalhes. Se o tecido tem bom caimento, se não está esgarçado, com a costura torta, etc.

Olhe as etiquetas das roupas, tem muitas com misturas de tecido sintético com natural e isso deixa o valor mais em conta e a qualidade boa. Vale a pena verificar esses detalhes na hora da compra e passar uma imagem mais **Elegante** no dia a dia, no trabalho e até em eventos.



## Quem disse que precisa de salto alto pra ser elegante?

Eu amooooo um salto bem alto, quem me conhece sabe, porém isso não quer dizer que pra ser **Elegante** precisa estar em um salto.

Usar salto ou não, tem muito mais haver com estilo pessoal do que com elegância. Por isso trouxe esse tema para esse e-book, porque recebo muitos comentários dizendo querer ser igual a mim elegante no salto alto.

**Não**, você não tem que ser igual a mim e muito menos Elegante no salto alto, você tem que ser ELEGANTE no sapato que mais tem haver com a sua essência.





Existem inúmeros sapatos que podem substituir o salto sem tirar o charme do look, inclusive o tênis.

Algumas opções...

- ◆ Alfaiataria + Oxford
- ◆ Calça skinny + Sapatilhas
- ◆ Camisa + sapatilhas
- ◆ Vestidos fluidos + tênis
- ◆ Blazer + slipper

Essas são **só algumas opções**, mas você pode criar uma infinidade.

Lembra que elegância tem muito haver com comportamento? Então com salto ou sem salto se você for gentil e ser você na sua essência, com certeza vai arrasar e receber muitos elogios.

# Ser elegante é... Estar com a unhas sempre bem cuidadas.



Estar com as unhas bem cuidadas não quer dizer necessariamente pintadas.

Tudo bem se não conseguiu uma vez ou outra passar pela manicure, porém alguns detalhes diário básicos é preciso fazer pra não sabotar sua produção, além é claro de ser uma questão de higiene.

Se não conseguiu ir na manicure, mantenha suas unhas sem esmalte, nada de deixar aquele esmalte desbotado, descascando e faltando metade da unha, sempre tenha em casa algodão e removedor, assim você mesmo remove até a próxima visita ao salão.

- ✦ Mantenha as unhas cortadas e lixadas.
- ✦ Hidrate as cutículas
- ✦ Invista em suplementos que contenham vitaminas e colágenos específico para unhas

Mantenha esses cuidados e quando puder vá a uma manicure... Uma mão com unhas bem pintadas deixam sua produção chiquíssima.

# Penteado Elegante para o dia a dia

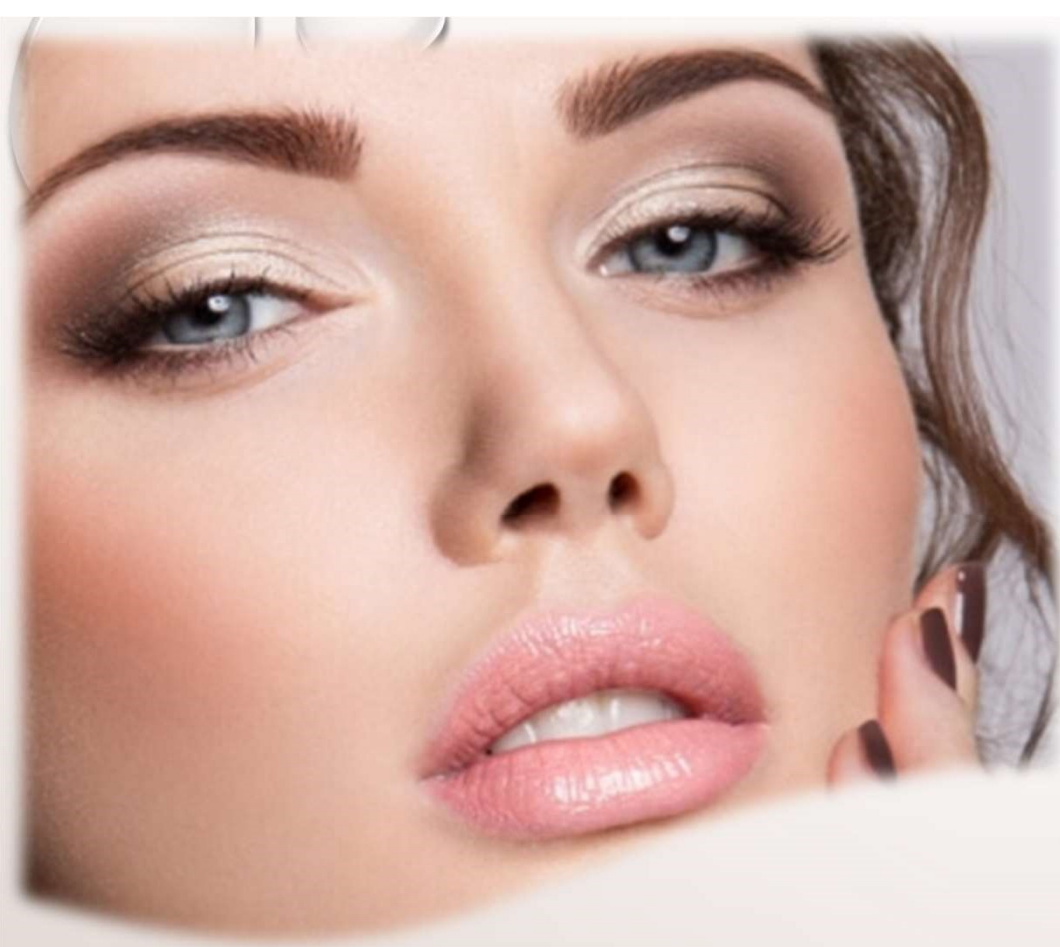


Use seu cabelo como acessório na produção. Não precisa ser nada elaborado, um penteado simples, uma escova, ou aqueles cachos lindos e bem cuidado já deixa sua produção básica Elegante.

Já vi muita mulher com uma produção impecável e com o cabelo de qualquer jeito, isso sabota seu look.

Nosso rosto é identidade e os elementos próximos a ele são o que vão deixar lembranças. Ou seja um sapato de grife e um cabelo ressecado e mal arrumado... Adivinha o que as pessoas vão olhar primeiro e lembrar depois ? Sim do seu cabelo.

Além do que cabelo é autocuidado, só de arrumar o cabelo no dia a dia já nos deixa com a autoestima elevada.  
É ou não é?



# Maquiagem Elegante

Maquiagem é outra coisa que tem muito haver com seu estilo pessoal. O que é carregada pra você pode não ser para outra pessoa.

Mas sim, existe uma make para todas que é Elegante e você pode usar do trabalho a uma festa.

Isso se aplica mais a cores de sombra, porque pele é igual pra todas.

Sabe aqueles tons que vem em todas as paletas que ou você ama ou você odeia? Sim eles mesmos, os tons de marrom. Por incrível que pareça é a maquiagem mais elegante, porque o tom dá um ar de sobriedade e sofisticação.

Difícilmente esse tom vai deixar seus olhos carregados e cansados, mesmo as com cintilância.

Outro detalhe, uma make Elegante pede pouco contorno e blush bem discreto. Troque o lápis preto pelo marrom e use delineador somente se gostar muito, e mesmo assim nada de gatinho.

Eu adoro esses tons, além de estar na minha Coloração Pessoal é prática e rápida pra fazer em um dia corrido.

Mas tem dias que amooo uma cor mais forte e alegre.

Elegante no  
Inverno



Tenho certeza que já falou ou já escutou essa frase... "Inverno é a temporada onde as mulheres se vestem mais elegante"

Mas o fato é que montar produções invernais no Brasil é mais complicado. Depende muito da região e do clima.

Por exemplo quem mora no sul faz inverno na real, chega às vezes a 10 graus. Já quem mora no nordeste quase não usa bota e casaco, lá os dias frios não passam de 20 graus.

O inverno tem essa fama por conta das peças serem mais elegantes. Trench coat, peças em tweed, couro... São algumas peças que entregam charme, glamour e sofisticação ao look.

Porém vá com calma, naqueles dias que estamos com muito frio queremos colocar tudo que temos de quente no guarda-roupa, e isso deixa nossa produção pesada e nada harmônica.

Sobreposições são lindas, mas nem sempre nos esquentam. Se colocar vários tecidos finos um em cima do outro só vai aumentar nossa silhueta, nos deixar imobilizada e desconfortável.

Em lugares que esfria de verdade, pense na possibilidade de investir em peças térmicas.

Invista em peças de lã grossa e com textura diferenciada, pois você não vai precisar colocar um outro casaco e assim fica mais confortável pra se mexer. Só essa peça já deixa seu look estiloso.

Tenha um bom sobretudo em cor neutra, invista um valor maior e tenha pra vida inteira. Esse casaco aquece muito e você não precisa de muitas blusas por baixo.

Outro investimento, porém barato, são em cachecóis, mantas e pashiminas. Esses acessórios elevam sua produção e muda completamente a "cara" do mesmo casaco que usa nos dias frios.

Calças de material sintético é outra peça que eleva seu look e vale o investimento. Além delas aquecerem ficam perfeitas com botas e ainda alonga nossa silhueta. E ainda combina com todos os complementos que mencionei acima.

E por último tenha uma bota cano curto ou médio na cor preta. Claro pode ter várias se gostar, mas se tiver que escolher uma, invista em uma preta.







Elegante no  
Verão



Verão é aquele calor excessivo e aquela "preguiça" de se arrumar.

Nos dias muito quentes realmente é complicado usar muita roupa e principalmente acessórios.

O suor nos deixa desconfortável e ainda causa alergia na pele.

Mas precisamos nos vestir elegantemente no dia a dia, não tem jeito. Queríamos mesmo é ficar só de biquíni né 😊

Se o inverno tem a fama de ser a estação mais Elegante, o verão vai para o extremo.

Muitas mulheres perdem um pouco do bom senso, inclusive em roupas de trabalho.

Use saias, vestidos e roupas bem leves, cuidado com o comprimento, nada muito curto.

Camisas sem manga, ou camisas com mangas mas de tecido fino são ótimas opções para a formalidade do escritório. Tons claros também são ótimos para diminuir o calor.

Um investimento que vale a pena são em macacões, é uma peça só, você não precisa pensar muito e tem vários em tecidos fresco e leve que pode tranquilamente transitar pelo escritório.

Vestidos leves regata também é aquele investimento maravilhoso. E quando for para o trabalho coloca um cardigan ou um blazer.

Nos pés aposte em sandálias de salto bloco, você pode trabalhar, ir para o happy hour e usar ainda no fim de semana. Ela não cansa e te deixa estilosa em todos os momentos.

Essas são só algumas diquinhas para driblar o calor, mas tem uma infinidade de peças, e você vai ter de acordo com a sua rotina e seu estilo.





Elegante em  
Casa



**Comprovado!!!** Se arrumar pra trabalhar em casa aumenta sua produtividade e melhora sua autoestima.

E também passar um batom e arrumar o cabelo melhora sua atitude, seu ânimo e seu humor.

**Calma!!!** Não estou falando pra se arrumar como se fosse trabalhar no escritório formal, mas sim tirar o pijama e se arrumar com peças confortáveis e elegantes.

Listei algumas peças básicas pra te deixar confortável, elegante e linda.

- ✦ Shorts de alfaiataria, são confortáveis, arrumadinhos e combinam com camisa e blazer se precisar fazer uma reunião.
- ✦ Camisa de algodão, aquelas clássicas de botão na frente, porém de um tecido mais leve.
- ✦ T-shirt, a peça clássica de casa, aproveita, mas oh! não é pra colocar aquelas que vai para academia e nem aquelas de campanha eleitoral.
- ✦ Vestidos leves e macacões, uma peça única sem precisar pensar muito, confortável e elegante. E se precisar sair só colocar um sapato.
- ✦ Regata, ótima opção em dias quentes, são confortáveis, arrumadinhas e ótimas para quem precisa lavar uma louça e fazer comida.
- ✦ Pantacourt, prefira as de elástico na cintura e de tecido leve, elas são boas pois não ficam arrastando no chão, pois provavelmente você estará descalça.
- ✦ E para os dias frios, aposte em um bom tricô, são lindos e super confortáveis.

Essa lista são de peças básicas, mas se você gosta de se arrumar pode ir além... Calça jeans, calça jogger, saia Midi etc

**O importante é tirar o pijama e se arrumar, muito ou pouco, de acordo com seu Estilo Pessoal.**







Você pode escolher ser  
linda aos 30, charmosa  
aos 40 e irresistível a vida  
toda.

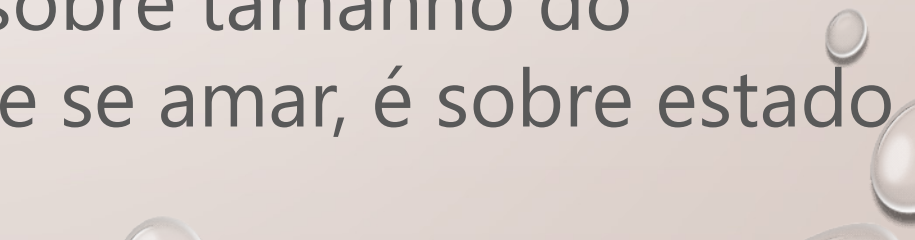
*Coco Chanel*



Hoje em dia a moda não é feita para uma ou outra idade, mas para todas as idades.

Ainda existe muito preconceito, mas só depende de nós acabar com ele na hora de experimentar novas peças de roupa. Uma mulher que conhece seu estilo pessoal de verdade e se apropria dele, é segura e confiante na hora de montar sua produção.

**NÃO envelheça o seu guarda-roupa...** Não é sobre moda, não é sobre idade, não é sobre tamanho do manequim! É sobre estilo, é sobre se amar, é sobre estado de espírito.



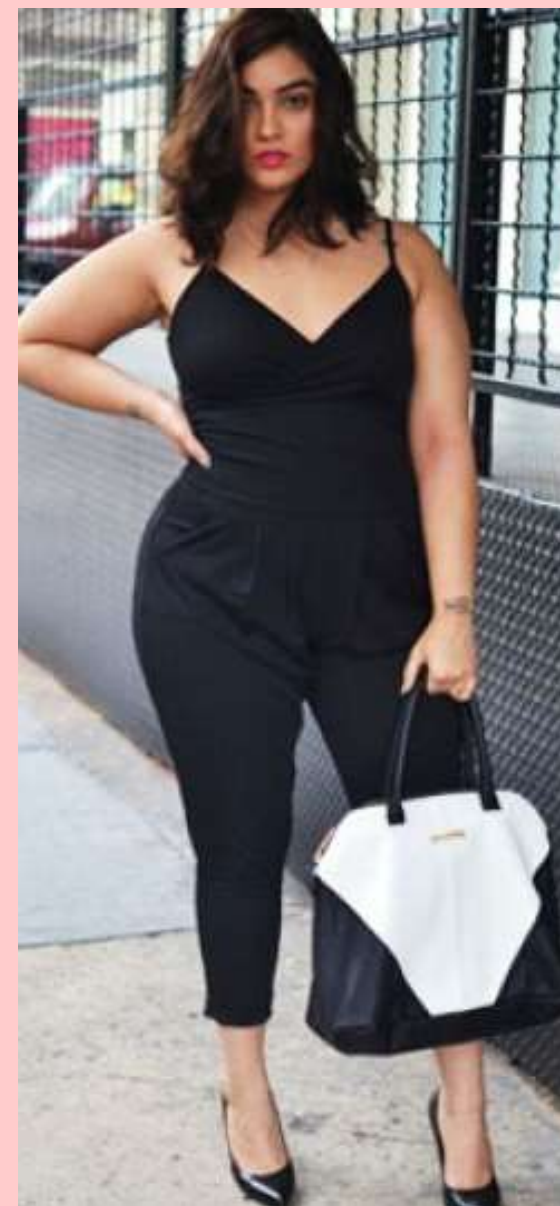
# Elegante aos 20...





# Elegante aos 30...





# Elegante aos 40...





# Elegante aos 50...



# Elegante aos 60...

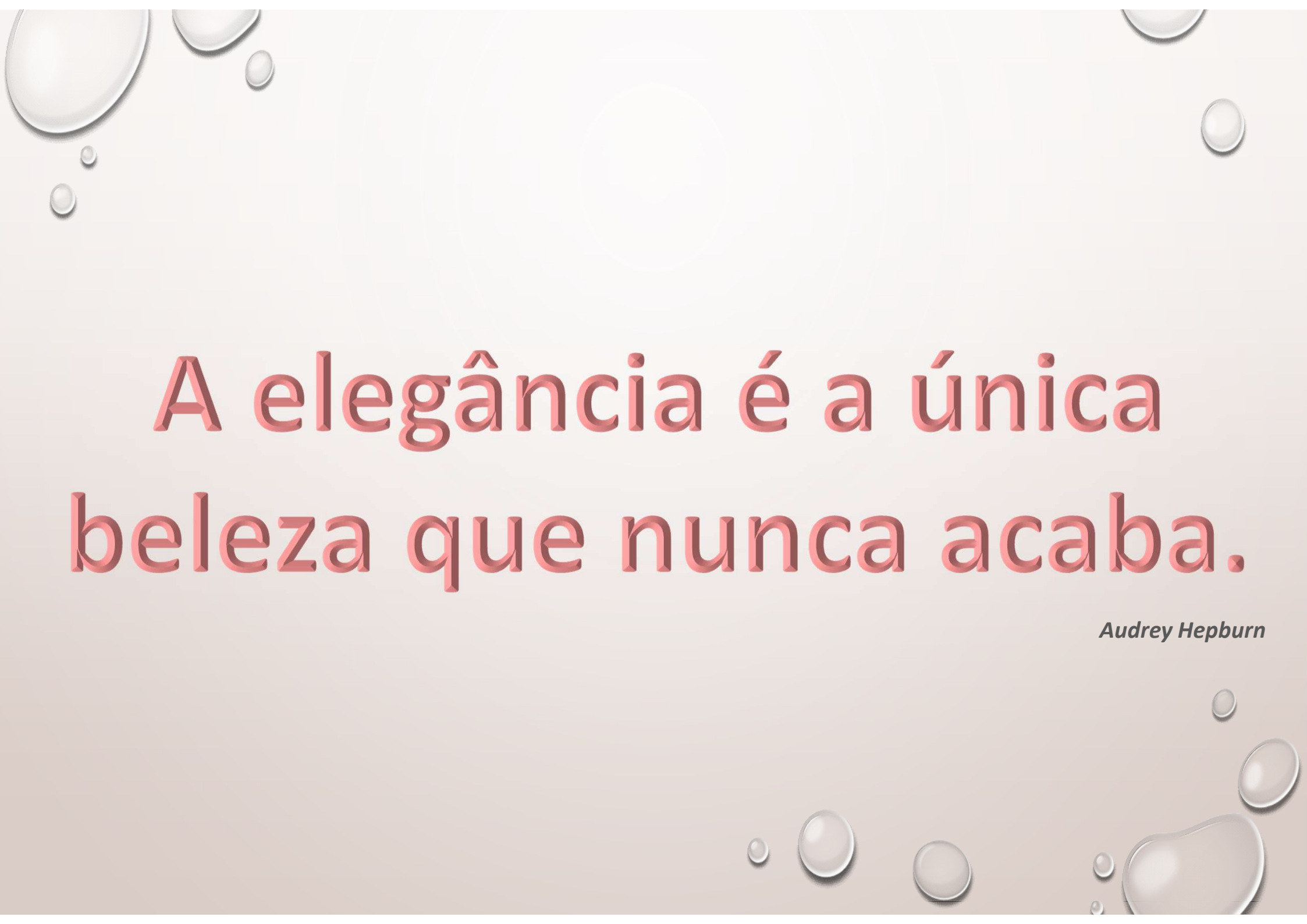


# Elegante aos 70...



# Elegante aos 80,90...





A elegância é a única  
beleza que nunca acaba.

*Audrey Hepburn*



Gostou desse  
e-book?  
Foi escrito com  
muito carinho...

### ... Agora deixa eu me apresentar:

Sou Andréa Cassanha, tenho 36 anos, sou formada em Administração de empresas e por amar o mundo fashion desde pequena, mudei de carreira e hoje sou formada em Consultoria de Imagem, Personal Stylist e Certificada em Coloração Pessoal. Como acredito que a Beleza é única, completei meu currículo com a formação de Maquiadora Profissional.

Hoje sou **Consultora Humanizada**, Master Coach em desenvolvimento pessoal feminino e trabalho a fundo o resgate da autoestima feminina. Minha empresa é especializada em Consultoria Feminina Humanizada. E porque humanizada? Porque antes de eu dizer quais cores e roupas ficam melhor em você eu preciso conhecer o ser humano que vai vesti-la.

Ajudo você a se reconectar com sua menina interior e ser uma Mulher de Sucesso!!! Minha missão é ajudar você a se AMAR mais, a se OLHAR com mais carinho, a SONHAR mais alto, a entender que a roupa e a maquiagem é um instrumento que irá ressaltar sua REAL beleza e te mostrar que você pode ser uma Mulher confiante.

**Mas antes de tudo isso**, eu trabalho duro para todos os dias ser feliz, manter minha autoestima elevada e ajudar quem passa por mim a ser feliz e confiante também... Sou esposa do Breno, mãe apaixonada do Bernardo de 7 anos, filha da Dona Sonia e do Seu Jair, dona de casa, paulista, amo foto e natureza.

Amo Deus e reconheço a presença dele em cada minuto da minha vida e da minha trajetória. Longe de ser perfeita, sou apenas uma mulher com forças e fraquezas se conhecendo diariamente. **Sou como VOCÊ, humana!!!**