

UM MANUAL PARA VOCÊ DESCOBRIR SEU ESTILO

EBOOK GRATUITO - FAÇA
O DOWNLOAD DO SEU!

WWW.COQUETELFASHION.COM

PRIMEIRA IMPRESSÃO

O QUE AS PESSOAS PENSAM SOBRE VOCÊ É O QUE
VOCÊ GOSTARIA QUE ELAS PENSASSEM?



A apresentação pessoal pode ser um fator determinante para transmitir uma imagem positiva às pessoas. Segundo alguns estudos sobre comportamento, temos apenas 4 segundos para causar uma boa primeira impressão, por isso ter uma boa imagem é imprescindível a todos nós.

A imagem é a impressão que as pessoas guardam de você, tanto das que te conhecem bem, quanto das que encontramos ocasionalmente. E ela não deve ser superficial, deve expressar a sua própria personalidade, e a sua aparência pode significar a aprovação ou desaprovação por parte de algumas pessoas.

Que atire a primeira pedra quem nunca julgou mal alguém pela sua aparência.

Estudiosos comportamentais ainda afirmam que formamos uma opinião a respeito de alguém baseada:

- 55% NO aspecto visual
- 38% Na maneira como a pessoa fala
- 7% No conteúdo dito

Neste manual você verá algumas dicas importantes a respeito da Imagem e Comportamentos corretos, que você pode adquirir para causar impactos positivos perante suas relações, seja elas familiares, na roda de amigos ou até mesmo no trabalho.

QUEM É VOCÊ?

MONTE SEU COMERCIAL DE 10 SEGUNDOS

Em hipótese alguma finja ser alguém que não é, a não ser que consiga sustentar essa “mentirinha” o resto da vida.

Tem muitas pessoas que fingem ser o que não são para se adequarem a um ambiente ou a uma situação qualquer. Mas é muito obvio reconhecer um peixe fora d’agua.

Por isso, para que você se torne uma pessoa interessante é importante primeiro saber **quem é você. Qual é o seu valor e o que te diferencia das outras pessoas** (se você tiver uma profissão, vale ressaltar o que te diferencia dos demais profissionais)

Fazer um **comercial de 10 segundos** irá te ajudar a descobrir muito sobre a sua personalidade, além de contar aos outros o seu valor, o que você faz, e como faz.

O comercial de 10 segundos também serve para fazer conexões em uma conversa, um almoço de negócios, em uma festa e até mesmo no elevador. É uma forma de te conectar rapidamente a quem esta te ouvindo.

Essa mini apresentação de 10 segundos sobre **“Quem é você”** deve conter algumas perguntas chaves como:

1. Qual a sua especialidade?
2. Quais são os seus valores?
3. O que as pessoas imaginam que você entende e entrega?

Respondidas essas perguntas monte o seu comercial de 10 segundo baseados em três partes:

1. O que você faz.
2. Para quem você faz.
3. E como faz a vida deles melhorar.

Mantenha o seu comercial de 10 segundos curto e direto ao ponto.

Vou dar como exemplo o meu próprio comercial de 10 segundo:

“Eu me chamo Monique, sou designer de moda e por meio do Blog Coquetel Fashion, ajudo mulheres a melhorarem a sua autoestima através de uma boa imagem pessoal.

E ainda eu posso ter um comercial de 10 segundos da empresa na qual eu trabalho:

“ O Blog Coquetel Fashion é um veículo de comunicação que ajuda mulheres a melhorarem a sua autoestima por meio de dicas de moda, comportamento, criatividade empreendedorismo e comunicação”.

Essa técnica pode ser usada também para vender uma ideia ou um novo projeto para a sua equipe de trabalho, parceiros e clientes e até mesmo familiares.

A ideia por trás do comercial de 10 segundo é fazer com que a pessoal com quem você esta falando, fique intrigada e diga: **“Me fala mais sobre você / isso”**. Para que ela pergunte isso, o seu comercial de 10 segundo precisa ser em tom de pergunta:

Veja mais um exemplo:

- **VOCÊ:** *“ Você sabia que você tem apenas 4 segundo para causar uma boa primeira impressão nas pessoas?*
- **O OUTRO:** *“Me fala mais sobre isso”.*
- **VOCÊ:** *Sim, a apresentação pessoal pode ser um fator determinante para transmitir uma imagem positiva às pessoas.*



QUAL É O SEU ESTILO?

PARA ENCONTRAR SEU ESTILO, BASTA CONHECER A SI PRÓPRIA

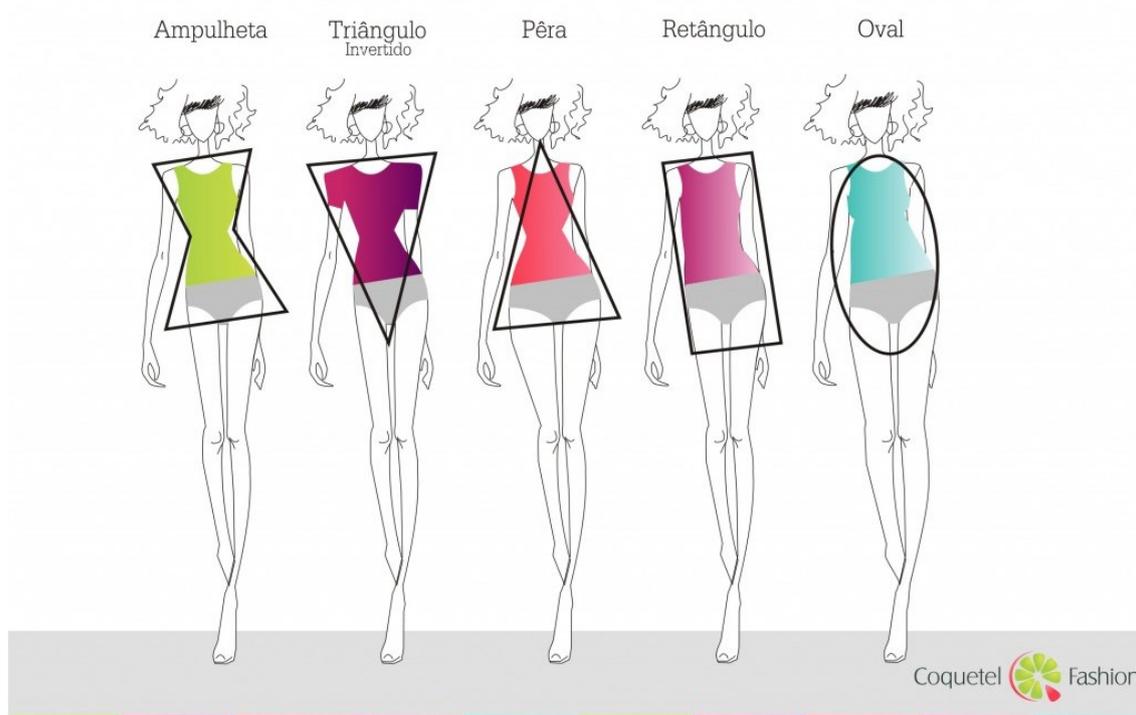
Agora que você já sabe quem é você, para quem ou no que trabalha e o que faz, esta na hora de saber se a imagem pessoal que você projeta diz o que você é, e se o seu estilo esta sendo usado a se favor.

E para que isso funcione você precisa conhecer o seu estilo pessoal e saber se é possível incorporá-lo ao seu dia a dia de acordo como as suas relações sociais.

Primeira dica: Descubra seu tipo de corpo

A primeira coisa que devemos ter em mente antes de comprar qualquer peça de roupa, é o tipo/formato de corpo que você tem, para saber exatamente o que lhe cai bem.

Na moda conseguimos definir isso com cinco shapes diferentes, são eles: **Ampulheta, Triângulo Invertido, Pera, Retângulo e Oval.**



Mulheres de **corpo ampulheta** tem ombros e quadris bem equilibrados e a cintura é bem marcada. Esse é o tipo de corpo que praticamente tudo cai bem.

Já quem tem o corpo **triângulo invertido** (*eu tenho*) tem os ombros mais largos que o quadril. Procure usar peças para balancear esta diferença. A regra é simples, se o ombro é maior, então o volume tem que ficar da cintura para baixo!

Mulheres de corpo no **formato Pera** têm a cintura bem definida e o quadril é maior que o ombro. Também conhecida por nós como “corpo violão”. A regra é similar ao Triângulo Invertido, só que neste caso o volume vai para os ombros.

A mulher com o corpo retângulo tem seu quadril e bustos equilibrados, mas a sua cintura não é muito definida. Então sua atenção para a roupa tem que ser voltado a destacar a cintura.

E para quem tem a silhueta oval, é gordinha e não tem a cintura definida.

Tem um post no blog que pode ajudar bastante para quem tem dúvidas sobre o tipo que roupa que valoriza e o que evitar para cada corpo.

Post: [Vestidos de festa ideal para cada tipo de corpo](#)

Segunda dica: Descubra o seu estilo

Estilo vai muito além da aparência, e não é só o que você veste, é a sua identidade como pessoa. E o estilo vem de dentro para fora, refletindo a sua história, personalidade, a maneira como você vive, as escolhas que faz, as suas atitudes, o seu gosto etc.

Tem a ver também com autenticidade, em vestir aquilo que faz você se sentir bem, bonito (a), confortável, seguro (a) e em sintonia com a pessoa que você é.

“ O seu estilo pode ou não adaptar-se a moda atual, mas deve ser uma expressão da sua independência e confiança”.

É importante ressaltar que você pode ter um estilo esportivo, romântico, boho, *um life style* aventureiro, entretanto trabalhar para uma corporação mais conservadora, por exemplo, onde a imagem que você precisa projetar, seja de um profissional mais autoritário.

Tenha sempre em mente qual é o seu estilo, porque é ele quem vai te dar a segurança que precisa para se comunicar, e saiba usá-lo a seu favor, de acordo é claro, com a situação na qual você se encontra no momento.

Não adianta vestir-se com o mesmo estilo que você sai para a balada com as amigas para ir ao trabalho, por exemplo, mesmo que o seu estilo seja sexy.

Dá sim para ser sexy no trabalho, mas com as peças adequadas, e já vou falar sobre elas.

Enquanto isso veja esses posts no blog sobre estilos diferentes, quem sabe aqui tem o seu:

Post: [Qual é a diferença entre os estilos Boho, Folk, Gipsy e Étnico](#)

Post: [GIRLIE STYLE x LADY LIKE | Como definir estes estilos](#)

Aqui estão algumas perguntas que você deve fazer para descobrir o seu estilo:

1. O que o meu visual hoje está dizendo sobre mim?

Resposta:

.....
.....
.....

2. Eu pareço o que quero parecer aos olhos de quem me vê? Essa é a imagem que eu quero passar?

Resposta:

.....
.....
.....

Faça alguns questionamentos:

3. Como eu me arrumo combina com meu guarda roupa?

- ✓ Seu cabelo está limpo e bem cortado?
- ✓ Suas unhas estão limpas e bem feitas?
- ✓ Seu perfume é muito forte ou mais suave?

4. As minhas roupas estão bem cuidadas?

- ✓ Estão devidamente passadas?
- ✓ Sem manchas, fio solto, botão faltando?
- ✓ Os sapatos estão engraxados?

5. Minhas roupas estão fora de moda?

- ✓ Opte por um guarda roupa mais seguro e duradouro.
- ✓ Use peças-chave como: Camisas brancas e de listras, trench coat, sapatos clássicos (scarpim para mulheres), calça jeans com bom

corde, jaquetas de couro com modelagem clássica, tailleur para mulheres.

6. Os meus calçados passam a mensagem certa?

- ✓ Estão usados, sujos, gastos, furados?
- ✓ Eles combinam com a sua roupa?
- ✓ Eles dizem alguma coisa quanto ao meu estilo?

7. As minhas roupas são poluídas ou distrativas?

- ✓ Qual mensagem seu guarda roupa esta passando para os outros?

Se você costuma usar camisetas com frase, tome cuidado se elas te representam. E uma dica extra, procure a tradução para saber o que você tem carregado no peito!

- ✓ Minhas roupas são chamativas?



8. As minhas roupas dão motivos para os outros me criticarem?

- ✓ As suas roupas servem direito?
- ✓ Tem um bom caimento?
- ✓ Você parece limpo?

Exercícios:

9. Para conseguir enxergar e projetar a sua imagem, liste 2 ou 3 palavras que capturem a sua essência e o tipo de pessoa/profissional que você é:

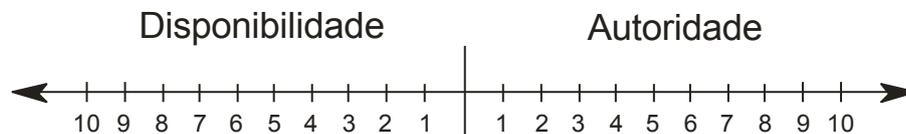
Inovador / Ousado / Moderno / Confiável / Aventureiro / Tradicional / Profissional / Amigável / Conservador / Romântica / Geek / Alternativo

10. Pense em formas e texturas que se encaixem nesses adjetivos que acabou de escolher, exemplo:

Tradicional e Profissional: Formas geométricas quadradas são ótimas para expressar tradição, assim como a cor azul é propícia para passar confiança e profissionalismo.

Note: Gerentes de banco adotam muito a cor azul na sua maneira de vestir, assim como as logomarcas das companhias bancárias são quadradas.

11. Onde quer se encaixar na escala de 1 a 10 na Disponibilidade x Autoridade.



É muito importante você responder a todas essas perguntas porque as pessoas vêm primeiro a sua imagem (que esta ligada ao estilo) e depois a sua atitude, e você nunca terá uma segunda chance para causar uma boa primeira impressão.

Lembre-se que você pode usar as suas roupas para mostrar autoridade ou disponibilidade, e isso vai depender das peças e combinações que você usa no seu dia a dia. Mas falaremos disso mais adiante.

VISTA-SE PARA O SUCESSO

A SUA APARÊNCIA IMPORTA

Vista-se para o trabalho ou a vida que você quer ter e não para a que você tem.

Livro: Como convencer alguém em 90 segundos

As aparências importam? A resposta é sim. A imagem tem um impacto muito real na sua habilidade de convencer pessoas e goste ou não o seu guarda roupa tem importância crucial nesses primeiros 90 segundos em que esta tentando começar uma conexão.

Quando as pessoas o veem pela primeira vez, ela projeta em sua mente uma primeira impressão sobre sua pessoa, e como diz o ditado popular: “Se não conhecemos o autor, julgamos o livro pela capa”.

Portanto use a roupa a seu favor, mostrando autoridade ou disponibilidade.

Para te ajudar a vestir-se para o sucesso, separei algumas perguntas essenciais que você deve fazer a si mesma para que as suas roupas comuniquem a imagem pessoal e/ou profissional que deve ser comunicada.

1. O que eu quero que a minha roupa comunique aos outros?

Resposta:

.....
.....
.....

2. Existe algum aspecto da minha personalidade que eu quero que a minha roupa enfatize?

Resposta:

.....
.....
.....

3. O meu guarda roupa atual faz isso?

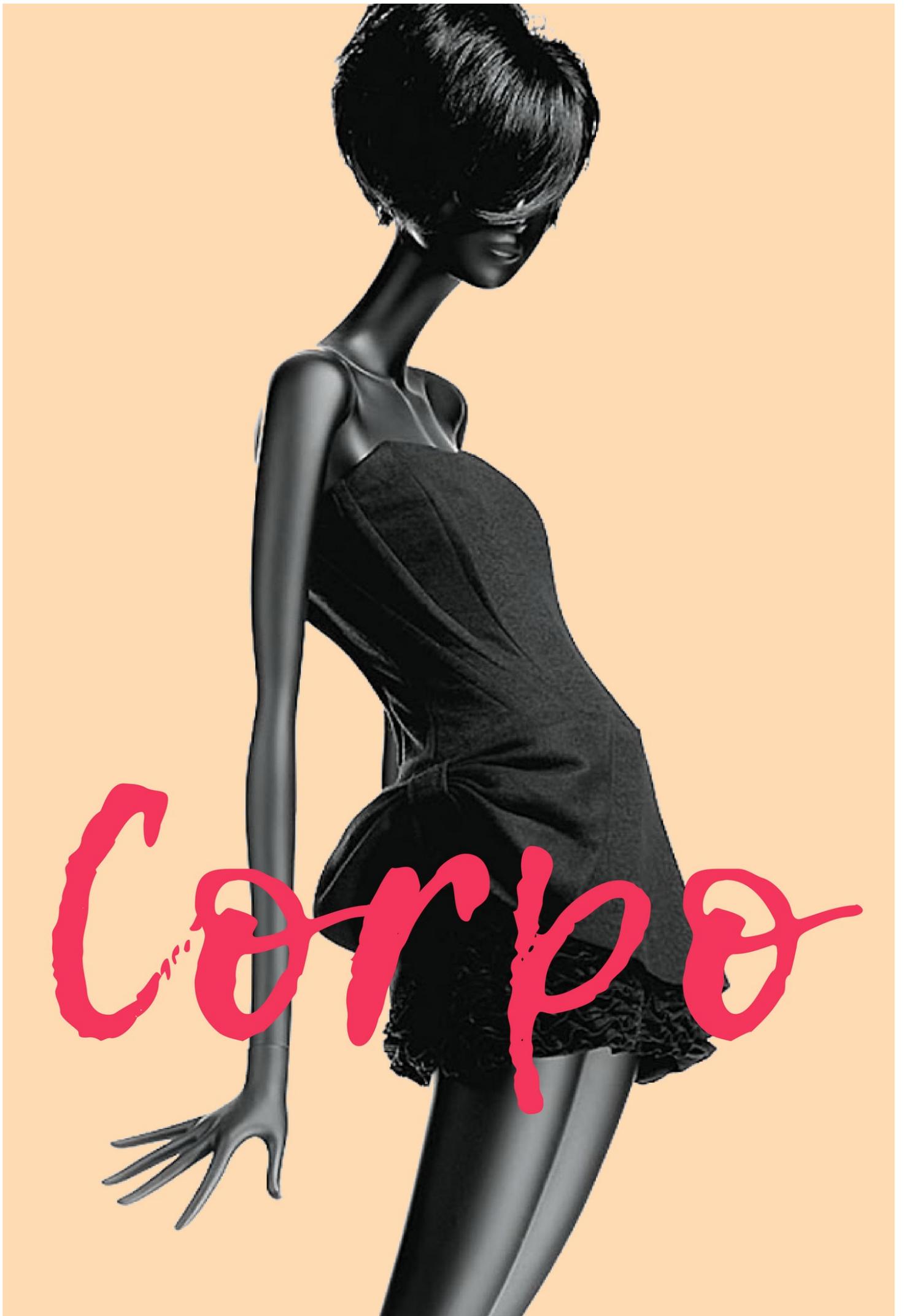
Resposta:

.....
.....
.....

Para responder essas perguntas, usufrua de algumas ferramentas como:

- ✓ Leia revistas de moda, [blogs](#) e sites;
- ✓ Peça ajuda para um amigo/a que entenda sobre o assunto;
- ✓ Vá a uma loja e peça ajuda ao vendedor para montar looks de acordo com a imagem pessoal e profissional que quer passar;
- ✓ Contrate um consultor de imagem. Isso não é frescura, é um investimento que vai ressaltar o seu valor pessoal;
- ✓ Encontre cores que o façam parecer saudável.

Dica: Se você não consegue bancar roupas mais caras, então invista em acessórios. Compre uma bolsa ou maleta bacana, relógios, sapatos, et.



O SEU CORPO FALA

COMPORTAMENTO x LINGUAGEM CORPORAL

Hoje, saber comportar-se em um almoço com os amigos, reuniões em negócio ou mesmo no local de trabalho, passou a contar pontos valiosos na construção da imagem pessoal.

O seu comportamento e a sua imagem devem estar alinhados com a imagem real que você quer passar, porque mesmo calada, você está comunicando algo, e essa comunicação não verbal se dá através da nossa linguagem corporal.

A sua linguagem corporal tem 4 vezes mais influência sobre as primeiras impressões do que qualquer coisa que você possa dizer.

Por isso vale a pena desenvolver algumas qualidades e características como:

- **Pontualidade:** Se você não gosta de esperar, não faça com que os outros te esperem. Ter pontualidade é algo essencial para qualquer pessoa, um atraso pode significar a perda de confiança e de grandes oportunidades, além de dizer muito sobre a sua postura pessoal e profissional perante os compromissos.
- **Inspire confiança:** O seu corpo fala por você. A confiança é obtida no primeiro contato por meio de uma atitude (linguagem corporal, tom de voz e da sua imagem pessoal).

Portanto, preste atenção na sua postura, não cruze os braços enquanto fala com alguém. Não sente de qualquer jeito como se estivesse cansado. Não arqueie as costas e deixe os ombros caídos.

Converse sempre olhando nos olhos da pessoa, contato visual gera confiança. Você sabe quando uma pessoa está mentindo (muitas vezes) pelo seu olhar.

E cumprimente as pessoas com aperto de mão firmes, olhando-as nos olhos, isso também gera confiança e transmite segurança.

- **Adapte-se:** Seja um camaleão. Sincronize a sua linguagem corporal com a do outro para se criar uma conexão imediata.

Exemplo: se a pessoa com quem esta conversando fala devagar, fale você também devagar. Se ela é animada, fala rápido e gesticula bastante, faça o mesmo (mas, sem exageros para não parecer forçado).

- **Capture a imaginação para capturar o coração:** Use uma imagem sensorial rica de imagens para que os outros consigam ver, sentir, e às vezes, até reconhecer o cheiro e o gosto do que você quer dizer.
- **Seja convincente:** Convencer é fazer com que os outros queiram fazer o que você quer que eles façam.
- **Desenvolva-se:** Tenha sede de aprender, conhecimento nunca é demais e com toda certeza te torna muito mais atraente. Eu por exemplo prefiro um cara feio, mas inteligente, do que o contrário.
- **Tenha habilidade para conversar:** Habilidade na conversa é a chave para o sucesso. Uma ótima conversa sobre qualquer assunto ajuda a solidificar as ideias e elucidar o raciocínio.

O bom conversador quase sempre obtém êxito na vida, ele irradia confiança e se mostra franco com os outros. A boa conversação tem como finalidade a troca de ideias, sentimentos e experiências.

- **Tenha jogo de cintura:** Busque ter jogo de cintura na hora dos imprevistos (tenha sempre um plano B nas mangas) e saiba ouvir a opinião dos outros. Elas quase sempre serão diferentes das suas.

Já diz o ditado que o pior surdo é aquele que não sabe escutar. Em uma conversa, por exemplo, aprenda a escutar mais do que criticar.

- **Cuidado com o uso de celulares e redes sociais.** Não dá para negar que o uso de celulares entre as nossas relações aumentaram nesta década. Porém existem maneiras corretas de usá-lo para que o uso exagerado não prejudique as suas, caso você não saiba a hora de deixá-lo guardado.

ELEGÂNCIA

OU VOCE TEM OU VOCE APRENDE TER

O que te faz ser uma pessoa interessante e elegante? Um sorriso animado e um brilho alegre nos olhos são mais preciosos que joias faiscantes.

Uma vez ouvi uma frase da Célia Leão - Consultora de etiqueta empresarial- que nunca mais esqueci:

“Elegante é aquele que sabe ser príncipe entre nobres e simples entre pobres”.

Célia Leão- Consultora de etiqueta empresarial

Posso concluir que o que te faz ser interessante e elegante é ter um repertório grande de histórias e experiências, por isso, invista em cultura.

Leia mais, se informe mais. Seja aquela pessoa que todos querem conversar e tirar dúvidas.

O que significa dizer que uma pessoa elegante é aquela que não constrange ninguém em hipótese alguma e sabe se portar em situações

extremas. O bacana de conhecer regras é fazer errado quando o bom senso e o coração dizem: Faça isso.

Use também as roupas a seu favor: “Vista-se bem, que mais pessoas irão te escutar”.

Você não precisa usar a roupa mais cara para ser elegante, e sim a mais adequada.

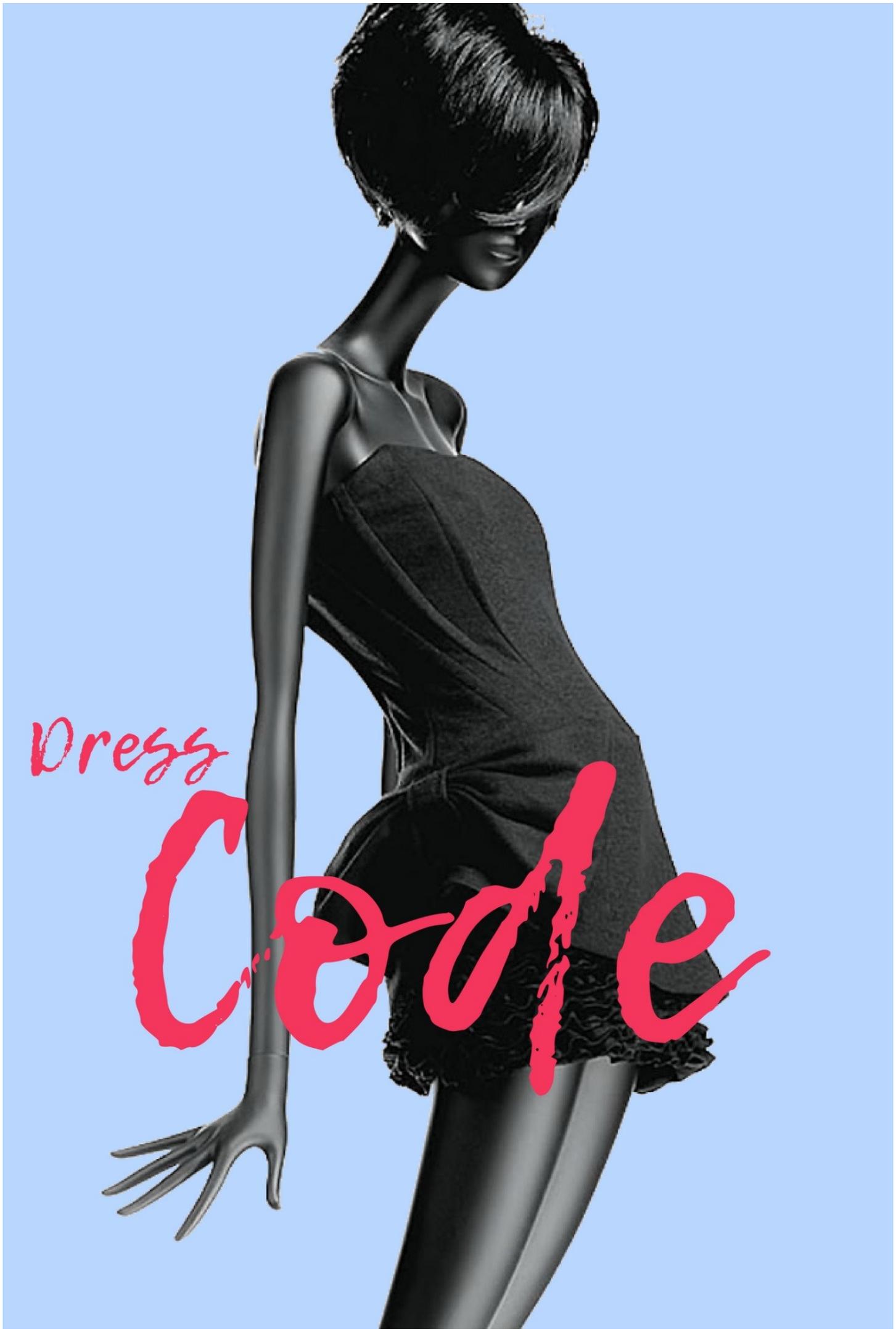
COMO PERSUADIR PESSOAS? A PERSUASÃO É UMA ESTRATÉGIA DA COMUNICAÇÃO

A persuasão é uma estratégia da comunicação que consiste em utilizar recursos simbólicos ou emocionais para influenciar pessoas.

Por isso você deve entender (ou até mesmo estudar) as várias maneiras de persuadir pessoas para que elas comprem a sua ideia. Tenha em mente que as pessoas preferem dizer *SIM* a indivíduos que conhecem e de quem gostam.

Outro ponto que influencia a afeição e o consentimento é a semelhança. Gostamos de pessoas que são semelhantes a nós e estamos mais dispostos a dizer *SIM* aos seus pedidos.

Aprenda a elogiar. Todos nós gostamos de receber elogios, portanto elogie também. Quando elogiamos, tende a ser recíproco.



Dress

Code

DRESS CODE

O CÓDIGO DE VESTIMENTA

Vestir-se bem é realmente importante para a sua vida pessoal e garante lugar de destaque para aqueles que sabem disso e usam a seu favor.

Algumas pessoas sabem que não basta mostrar competências e habilidades, é preciso também “vender” a sua imagem.

Não se esqueça de que você é um produto, vendendo outro produto. Por isso, não basta você ser bom, você precisa fazer com que as pessoas saibam disso.

Divulgar a sua imagem pessoal, nada mais é do que fazer seu marketing pessoal. Quem não é visto, raramente é lembrado.

Mas não basta ser visto, é preciso ser lembrado. E seja lembrado como uma pessoa simpática, agradável e duradoura.

Bom senso é uma qualidade na apresentação pessoal, e qualquer um pode controlar a aparência em benefício próprio. Encare a sua roupa como uma forma de exibir conceitos e códigos de valores.

É importante salientar que a ideia desse manual não é te oferecer uma **fórmula pronta do que vestir**, porque já vimos que isso é uma resposta bem particular e estilo cada um tem o seu. O que é bonito para mim, pode não ser para você.

Então, separei algumas dicas para te auxiliar na hora de se vestir, principalmente para o trabalho, porque é meio que uma “código de vestimenta universal” - Mas fique bem a vontade de utilizá-las apenas se fizer sentido para você, OK?

Para profissionais modernos

A roupa profissional tem o papel de passar o conceito da empresa e o depoimento da pessoa que a está usando. Roupas adequadas, sóbrias e bem cortadas dizem muito a seu respeito. Já as peças decotadas, maquiagem carregada, tênis ao invés de sapatos, podem causar uma péssima impressão.

Usar o certo no lugar certo é tão importante quanto à escolha baseada no tipo físico. Vestir roupas discretas ou muito tradicionais no trabalho pode vender uma imagem falsa e/ou muito conservadora.

Porém, liberdade significa responsabilidade, mesmo com o “casual” ditando algumas regras na hora de se vestir para trabalhar, o bom senso deve ser levado em consideração.

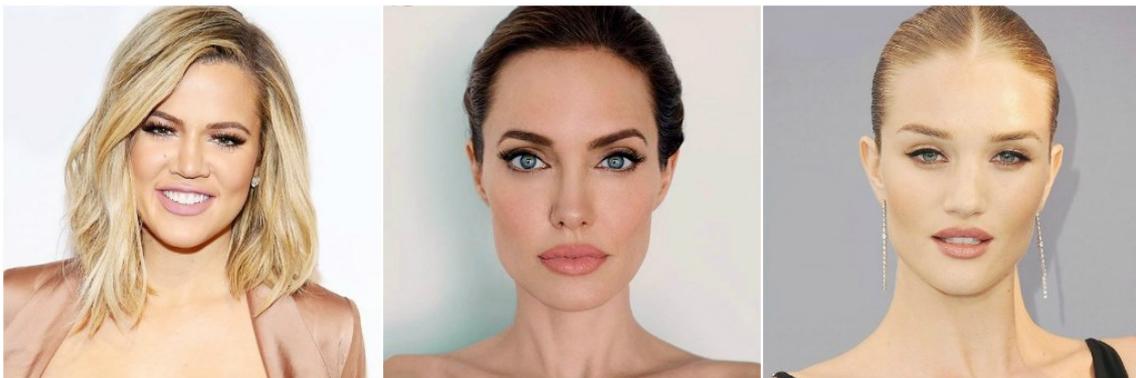
Por mais exagerado que pareça, pequenos detalhes, quando mal colocados, podem derrubar o mais caprichado visual. Porque a maneira como uma pessoa se veste pode ser uma pista para saber se ela se respeita, se é desleixada, se tem disciplina, é social ou introvertida, etc.

Por isso veja alguns itens que trabalham a seu favor e conheça também os perigosos, que podem jogar contra:

O que usar?

- ✓ **Aposte em cores sóbrias e decotes discretos:** Indica adequação e experiência. A roupa deve ser confortável funcional e discreta.
- ✓ **Aposte nos básicos modernos:** Peças que são combináveis entre si, tecidos que não amassem e nem atrapalhem os movimentos;
- ✓ **Adote tendências com critério:** Sem carregar na sobriedade e nem escorregar nos exageros;

- ✓ **Aprenda a avaliar se o que esta nas vitrines, é adequado para o seu tipo físico e ambiente de trabalho;**
- ✓ **Opte por roupas que priorizem a versatilidade e não só a beleza;**
- ✓ **Tenha roupas clássicas:** Que são atemporais, ou seja, não dependem da moda, e que seja de boa qualidade, elas são mais caras, mais podem durar até cinco anos impecáveis.
- ✓ **Imprima as tendências de moda nos acessórios:** Use roupas básicas que são mais fáceis de combinar.
- ✓ **Use sapatos confortáveis que vão aguentar a correria do dia a dia:** Use sapatos de saltos médios ou sandálias mais fechadas. É muito feio ver uma mulher mancando com um sapato de salto, ou por não saber andar, ou pelo pé estar doendo.
- ✓ **Maquiagem natural sempre:** O que não quer dizer “rosto lavado”. O mais apropriado é que a maquiagem seja leve, em tons de bege, castanho, marrons e nuances avermelhadas e rosadas.



DICAS

Não sabe se maquiar? Então aprenda com quem sabe! Este curso online: [Make Total da maquiador e Youtuber Luciane Ferraes](#), é ideal para quem quer aprender várias técnicas de make, que vão te ajudar a ter resultados profissionais direto da sua casa.

- ✓ **Não descuide dos cabelos:** Mantenha os fios bem hidratados, e o corte sempre em dia. Se ele forem tingidos, cuidado com a raiz à mostra, o mesmo vale para unhas roídas e esmaltes descascados.
- ✓ **Tenha sempre uma necesária em mãos:** Mantenha em sua gaveta uma bolsinha com itens básicos, assim fica mais fácil cuidar do visual ao longo do dia.

O que evitar?

- ✓ Roupas muito modernas destoando do ambiente de trabalho;
- ✓ Excesso de produção que podem comprometer o seu visual e conforto;
- ✓ Usar roupas justas, curtas, fendas e decotes, transparências;
- ✓ Cuidado com babados e rendas;
- ✓ Nunca deixe o sutiã visível;
- ✓ Calça legging com blusas ou camisas curtas;
- ✓ Prefira cores discretas sem estampas fortes;
- ✓ Opte por sapatos fechados e não estou dizendo tênis;
- ✓ Cuidado com o pescoço e colo à mostra.

Como se vestir em diferentes áreas de atuação

Dica 1: Se trabalha em um escritório de advocacia ou em outro ambiente sóbrio, por exemplo, sua imagem pede maneiras discretas e roupas mais formais.

Um bom paletó é indispensável, pode ser usado sobre uma calça, saia ou vestido (para mulheres). Roupas mais estruturadas, de linhas rígidas, impõe autoridade.

Se o seu trabalho permite o uso de calças (para mulheres), use e abuse delas. Usadas com camisa e blazer abertos, são modernos e discretos.





Dica 2: Já se o seu ambiente de trabalho envolve agências de publicidades, empresas de marketing, o mundo da moda, escritórios de arquitetura, então você pode usar trajas criativos e mais ousados.

Para se adaptar a ambientes mais sóbrios, as mais jovens podem dar um toque nas roupas básicas, inventando combinações inéditas e usando acessórios leves e coloridos.





Dica 3: Para mulheres que ocupam posições em destaque em uma companhia mais conservadora, a roupa clássica é sempre uma grande solução. Mas não confunda clássico com antigo, o estilo deve ser renovado e atualizado sempre.

As cores claras são enérgicas, mas às escuras tradicionalmente projetam uma aura de poder. Lembre-se que austeridade demais pesa, então amenize jogando acessórios mais coloridos ou modernos com peças mais sérias, ou procure desmembrar o taylor ou o terno com novas parcerias.



Peças chaves para ter no guarda-roupa feminino

Um guarda roupa versátil é o maior investimento que tanto homens quanto mulheres podem fazer para a apresentação de uma ótima imagem profissional.

Para poupar tempo, anote algumas peças coringas que seriam ideais você ter para montar os seus looks de trabalho.

- ✓ 1 terno de microfibra bege
- ✓ 1 terno de microfibra marinho/preto
- ✓ 1 calça preta
- ✓ 1 calça marinho
- ✓ 1 calça jeans de corte reto e lavagem escura básica
- ✓ 1 calça flare de lavagem básica
- ✓ 1 blazer preto
- ✓ 1 blazer marinho
- ✓ 1 blazer vermelho (ou da cor que preferir)
- ✓ 1 camisa branca
- ✓ 1 camisa bege
- ✓ 1 blusa de seda branca
- ✓ 1 camiseta preta
- ✓ 1 camiseta marinho
- ✓ 1 twin-set preto
- ✓ 1 twin-set bege
- ✓ 1 cardigan marinho
- ✓ 1 saia preta
- ✓ 1 saia bege
- ✓ 1 vestido preto
- ✓ 1 par de mocassins marrons
- ✓ 1 par de sapatos baixos pretos
- ✓ 1 par de escaarpins preto
- ✓ 1 par de escaarpins nude
- ✓ 1 par de escaarpins marinho
- ✓ 1 bolsa preta
- ✓ 1 bolsa bege
- ✓ 1 bolsa pequena preta, para jantares ou coquetéis.

A partir dessas peças básicas, vá inovando o seu guarda-roupa com peças avulsas ou acessórios da estação. Exemplos:

- Um lenço estampado para ser usado com um blazer, com o vestido, etc;

- Um par de botas baixas de cano alto para usar com o vestido preto, com as saias ou por cima da calça jeans;
- Uma camiseta listrada vai dar uma modernizada para o terno de microfibra azul;
- Um cinto largo, com uma fivela interessante pode ser usado com a camisa de seda, calça jeans e blazer.



QUER RECEBER MAIS DICAS DE MODA E MATERIAIS PARA DOWNLOAD
COMO ESSE?

CADASTRE SEU E-MAIL NO BLOG COQUETEL FASHION E CONHEÇA OS
BENEFÍCIOS QUE PREPAREI PARA VOCÊ!

ACESSE ESTE LINK:

<http://coquetelfashion.pagina.email/sala-vip>

OU CLIQUE NESTE BOTÃO ROSA ABAIXO

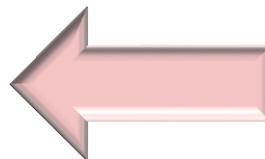
QUERO SER UMA
LEITORA VIP

CURSOS ONLINE SUGERIDOS NO E-BOOK QUE VOCÊ PODE FAZER PARA APRENDER A SE APRESENTAR NO AMBIENTE DE TRABALHO DA MANEIRA CORRETA.

CURSO DA MAQUIAGEM: MAKE TOTAL – LUCIANE FERRAES



CLIQUE NA IMAGEM PARA CONHECER O CURSO



CURSO VIDA EQUILIBRADA – JULIANA GOES

CLIQUE NA IMAGEM PARA CONHECER O CURSO

