



1 Breve avaliação da morfologia física

- A) Como você se sente em relação ao seu corpo? O que mais gosta e o que menos gosta em sua aparência física?
- B) Aonde você percebe que há mais peso visual: na parte de cima, no meio ou na parte de baixo do seu corpo?
- C) De que maneira a sua percepção física interfere na hora de se vestir? Há algo que queira melhorar em função disso?

2 Harmonização da morfologia física

Para aumentar peso visual	Tecidos espessos Cores quentes, claras e intensas Estampas grandes e espaçadas Decotes em curvas Modelagens com babados, franzidos, pregas, plissados Caimentos com linhas inclinadas para baixo (A) Olhar horizontal
Para reduzir peso visual	Tecidos finos Cores frias, escuras e opacas Estampas pequenas e aproximadas Decotes, modelagens e caimentos retos ou de linhas inclinadas para cima (V) Olhar vertical

2 Soluções para complexos da aparência física

Ser muito alto(a)	Aumentar o tronco Alargar a silhueta Olhar horizontalizado Atenção para os pés
Ser muito baixo(a)	Diminuir o tronco Alongar a silhueta Olhar verticalizado Atenção para o rosto



Ter o pescoço muito longo	Alargar, dividindo-o ao meio com golas tipo rolê, brincos pequenos e arredondados, colares tipo choker
Ter o pescoço muito curto	Alongar, verticalizando-o com decote V, brincos e colares longos
Ter o tronco muito longo	Encurtar, dividindo a silhueta na altura da cintura
Ter as pernas muito longas	Aumentar o tronco, dividindo a silhueta na altura dos quadris
Ter os braços muito longos	Encurtar, dividindo o braço usando mangas de comprimento médio
Ter os braços muito curtos	Alongar, usando listras verticais e mangas compridas
Ter braços muito finos Ter seios pequenos Ter as pernas muito finas Ter nádegas planas	Aumentar o peso visual
Ter braços muito grossos Ter seios fartos Ter as pernas muito grossas Ter nádegas volumosas	Diminuir o peso visual
Sente-se gordo(a)	Alongar a silhueta
Sente-se magro(a)	Alargar a silhueta
Ter os pés grandes	Ocultar o tamanho Usar salto e calçados de bicos quadrados
Ter os pés pequenos	Aumentar o tamanho Usar flats e calçados de bicos redondos ou finos
Ter volume abdominal	Não fazer do abdômen o ponto focal do look; evitar modelagem justa, acúmulo de tecido e afins na região