

## seu canal shape

Home &gt; Seu Canal Shape &gt; Shape Responde

SHAPE RESPONDE

DEBATES

FÓRUM



**Você faz exercícios e ainda vive com dores nas costas ou no corpo? Nosso especialista ajuda**

**Vidigal Gasparini**

Fisioterapeuta formado em cadeias muscular método Leopold Busquet (França) e osteopatia clínica (Bélgica).

Envie sua pergunta

ENVIE ATÉ 24/03



**Conquiste o sorriso perfeito! Não importa o problema, nosso especialista pode dar soluções...**

**Dr. Fernando Cunha Ribeiro**

Professor Doutor da FOUSP e diretor da clínica odontológica Lira Odonto

Envie sua pergunta

ENVIE ATÉ 21/03



**Qual a roupa que o seu corpo pede? Pergunte para nossa consultora de moda e arrase!**

**Tatiana Vianna**

Consultora de moda e comportamento pessoal e corporativo

Leia as Respostas

FINALIZADO EM 10/03

BUSCA



Queremos conhecer você!  
**PESQUISA SHAPE**

EDIÇÃO DO MÊS



Aproveite e faça já sua assinatura da revista SHAPE.

VEJA O SUMÁRIO

ENQUETE

☐ O que você prefere fazer para queimar calorias na academia?

## seu canal shape

Home &gt; Seu Canal Shape &gt; Shape Responde &gt; Respostas

SHAPE RESPONDE

DEBATES

FÓRUM



**Tatiana Vianna**

Consultora de moda e comportamento pessoal e corporativo

**Tenho 1.62 e 55 quilos. Tenho seios e bumbum grande e perna grossa. Visto 38 e meu sutiã é 42. Que tipo de roupa pode me favorecer? Obrigada.**

*Renata, Niterói | 30 anos*

Pela descrição feita, você tem a relação bumbum/busto proporcional e, portanto, o ideal é mantê-la. Caso escolha uma peça que aumente o bumbum, use uma blusa que balanceie o busto também. Prefira sapatos que não tenham tira no tornozelo e que deixem o peito do seu pé à mostra para "alongar" a silhueta. Opte pelas calças de cor escura e boca reta que, quando forem da mesma cor do sapato, ajudam a criar a ilusão de pernas mais finas e silhueta alongada.

0 comentários | Comente

**Olá mulheres da shape, gostaria de saber qual o melhor estilo para uma pessoa que está acima do peso? Tenho 1.69. Beijis e continuem com essa revista linda!**

*Jeniffer, Novo Hamburgo | 22 anos*

Valorize o que você tem de melhor no seu corpo e tire do foco aquilo que quer mudar. Por exemplo: se você tem barriga proeminente, não use blusas estilo bata de cor vibrante como o rosa, porque isso chamará ainda mais a atenção para ela. Prefira uma blusa de cor neutra e com corte que defina a cintura, com uma calça com corte bonito que mova a atenção para a calça.

0 comentários | Comente

**Peso 45 quilos, sou baixinha e branquinha. Qual seriam os tipos de roupas ideais para mim?**

*NAIARA APARECIDA, boituva | 21 anos*

As baixinhas devem preferir saias e vestidos com o comprimento na altura dos joelhos ou longos. Ao contrário do que se pensa, saia curta e ciação criam a ilusão de pernas mais curtas nas mulheres de baixa estatura. Prefira roupas de corte reto e looks monocromáticos (diferentes tons da mesma cor) para alongar.

0 comentários | Comente

**Que tipo de jeans, blusa e sapato, devo usar sendo que tenho 1.65 de altura e 80 quilos?**

*magna santos elmos, sao paulo | 31 anos*

Prefira sapatos de bico fino ou afunilado para alongar. Aposte nas blusas de corte reto ou "acinturado". Prefira calças que não tenham bolso faca, boca larga e bolsos traseiros pequenos e altos. Aposte nos looks monocromáticos. Evite estampas largas, invista nas estampas miúdas.

0 comentários | Comente

**Tenho 1.55 de altura, 58 quilos, trabalho em uma multinacional no departamento financeiro, gostaria de saber quais as roupas ideais para o meu corpo, no dia e no trabalho.**

*Ana Hernandes, Rio de Janeiro | 30 anos*

Prefira os sapatos do modelo scarpin com bico fino que além de alongar a silhueta transitam bem em situações formais como a do seu ambiente de trabalho. Ainda para alongar, aposte em usar sapato, cinto e calça da mesma cor. Invista nas peças de alfaiataria. Para personalizar e manter o seu look atualizado, aposte nos acessórios.

0 comentários | Comente

**Tenho 1.68 e 70 quilos, tenho um corpo bonito mais tenho barriguinha, sou do tipo que adora roupa básica, mas gosto de valorizar os seios e o colo. Está certo? O que mais posso fazer para valorizar o meu corpo? Obrigada.**

*erica de miranda, SÃO PAULO | 36 anos*

Não use cintos ou faixas porque eles servem para marcar a cintura e, se a silhueta estiver fora de forma, esses acessórios evidenciam ainda mais a barriguinha. Prefira blusas que não criem volume na barriga, como as batas fazem. Ao contrário do que se pensa, o volume não disfarça a barriga, ele a aumenta. Prefira blusas "acinturadas" e de cores neutras para não evidenciar a barriguinha. Abuse das blusas com decote "V" e estilo camisa porque alongarão a sua silhueta além de valorizar o busto. Outra dica para amenizar a barriguinha: use um cardigã, Spencer, jaqueta ou casaco aberto de uma cor mais escura que a blusa que estiver usando por baixo. Ex: blusa cinza e cardigã preto. Essas duas linhas verticais formadas pelo casaco aberto ajudam a "afinar" e "esticar".

0 comentários | Comente

**Sou baixinha e estou acima do peso. O que devo usar no dia a dia? E para balada? Tenho 1.57 e peso 66,7. Desde já agradeço!**

*aline, Gravataí | 24 anos*

Evite roupas de malha e tecidos pouco encorpados que marquem as gordurinhas indesejadas. Tome cuidado com as roupas largas, fuja do balonê e do evasê. Prefira peças de corte reto e que definam a cintura. Abuse da monocromia para alongar e esticar a silhueta, ou seja: no look use peças da mesma cor ou de tons diferentes da mesma cor. Fuja das listras horizontais e abuse das listras verticais. As baixinhas devem preferir saias e vestidos com o comprimento na altura dos joelhos ou longos. Ao contrário do que se pensa, saia curta e ciação criam a ilusão de pernas mais curtas nas mulheres de baixa estatura.

Para sair à noite, em situações informais, como uma balada, abuse dos sapatos altos com bico fino e que não tenham tira no tornozelo para alongar e afinar a silhueta. Invista em uma calça jeans escura que tenha corte reto e cintura intermediária. Bem como em um vestido de cor neutra na altura dos joelhos e com decote "V" também de corte reto. São peças curinga que podem ser facilmente combinadas e transformadas de acordo com os acessórios e demais peças que você já tem no seu armário.

0 comentários | Comente

## MATÉRIAS MAIS LIDAS

- 1 O que comer antes de correr?
- 2 Cabelo curto na moda
- 3 Receitas com gelatina
- 4 Dieta do DNA: - 5 kg em um mês

- 5 Óleos que emagrecem
- 6 - 2 kg em uma semana
- 7 Dieta da água de coco
- 8 Dieta: acelere o metabolismo

BUSCA



Queremos conhecer você!  
**PESQUISA SHAPE**

EDIÇÃO DO MÊS



Aproveite e faça já sua assinatura da revista SHAPE.

VEJA O SUMÁRIO

ENQUETE

☐ O que você prefere fazer para queimar calorias na academia?

TESTES

- ☐ Qual seu signo no Horóscopo Chinês?
- ☐ Seu ciúme é normal?
- ☐ Qual o seu perfume?

CALENDÁRIO DE EVENTOS

 Março 2011 

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NEWSLETTER

Cadastre seu e-mail

Nome

E-mail