

e-book



# 10 DICAS

para ser uma  
**mulher elegante**

Por Cíntia Cortez e Andrea Cassanha

# INTRODUÇÃO

Ser elegante não está somente ligado em como você se veste ou com a grife que assina suas peças de roupas.

É algo muito maior, tem haver com o modo que você se comporta e se expressa ao mundo.

E também é importante salientar que “elegância” não funciona da mesma forma à todas as mulheres.

Mas existem algumas dicas que todas nós podemos aplicar em nosso dia a dia para ter uma imagem mais elegante e contamos para você a seguir.

# 1º DICA

**Acredite em VOCÊ e não se preocupe com a opinião dos outros.**



De uma coisa sabemos, a mulher elegante é segura e tem muita autoconfiança.

Mas qual é o segredo para isso?

A autoconfiança não se conquista da noite para o dia, mas ela surge a partir do momento que começamos a nos conhecer e saber quais são nossas forças e também nossas fraquezas.

Quando nos conhecemos, aprendemos a acreditar em nós mesmos e começamos a não nos preocupar com a opinião dos outros, pois sabemos a mensagem que estamos passando e acreditamos que esta é realmente a mensagem que queremos passar.

Por isso a primeira dica é: dedique um tempo para se conhecer e não poupe esforços para isso. Com o tempo você ganhará mais confiança em suas relações e terá uma postura mais elegante.

## 2º DICA

**É fundamental  
conhecer seu formato  
de corpo e orgulhar-se  
dele!**



Nenhuma mulher é igual a outra, nem mesmo as modelos. Cada uma tem particularidade, é única e especial, exatamente porque uma é diferente da outra.

Corpo e beleza perfeita não existe, e é libertador aprender a não se comparar com outras pessoas.

Ao invés de ficar se incomodando com o que você não gosta, que tal aprender a ressaltar e valorizar aquilo que você mais gosta?

Orgulhe-se do seu corpo e seja feliz!

## 3º DICA

Faça boas escolhas  
em peças com bom  
caimento.



Esqueça a etiqueta contendo tamanho da peça, escolha roupas que lhe caia perfeitamente, seja ela P, M, G ou GG. A etiqueta é apenas um número e ela não te representa.

O que você precisa prestar atenção é em como a peça está lhe servindo, se os ombros estão no lugar, se as mangas estão longas ou curtas, se a peça te dá mobilidade e se é confortável.

Não adianta nada a peça ser linda e você ter que ficar se ajustando o tempo todo.

Dica extra: tenha um cuidado especial para a altura da barra das calças, elas devem estar no máximo a 1 cm do chão. 😊

## 4º DICA

**Tenha peças-chaves que sejam coerentes com seu corpo, seus estilos e sua rotina.**



A mulher elegante sabe quais são as peças que favorece o seu corpo, respeita seus estilos e cabem em sua rotina.

Ela não segue regra e também não fica refém das milhares peças "TEM QUE TER" que a gente vê e lê por aí. Essas que muitas vezes mais atrapalham nosso guarda-roupa do que nos ajudam.

Podemos afirmar que um blazer é uma ótima pedida para elevar uma produção básica, mas a mulher elegante sabe que não é sempre que um blazer deve ser usado. Tudo depende da ocasião, da atividade que ela irá realizar e da mensagem que ela quer passar.

Afinal, roupa é comunicação e a mulher elegante sabe disso.

## 5º DICA

**Use a lingerie corretamente!**



Usar uma lingerie errada pode ser um elemento sabotador de qualquer uma, mas nunca da mulher elegante.

Use peças confortáveis e que não estejam apertadas, para que não forme "dobrinhas indesejáveis" no seu corpo.

Use o sutiã correto para cada tipo de blusa e esqueça alças de silicone.

Com as calcinhas, aplique a mesma regra, se a peça for muito justa, prefira calcinhas pequenas e se possível sem costuras.

Lingerie à mostra pode ser um truque de estilo, mas ela não pode aparecer sem querer, então cuidado com calças e blusas que ficam transparentes contra luz.

## 6º DICA

Use somente roupas em bom estado.



“Esse rasgadinho aqui, ninguém vai ver!”

Tenha certeza que se você está vendo todas as outras pessoas também perceberão e poderá virar um grande constrangimento.

A mulher elegante é atenta aos detalhes e sabe que é preciso tomar cuidado com o estado de suas peças.

Roupas com bolinhas, rasgadas, furadas, desgastadas ou manchadas, devem ser consertadas ou direcionadas para novos usos.



## 7º DICA

**Saiba usar as cores  
a seu favor!**



O pretinho básico pode até parecer elegante, mas a mensagem é de distanciamento e seriedade.

A mulher elegante sabe usar as cores a seu favor, escolhe de acordo com a mensagem que quer passar e sabe qual é o subtom da cor que mais favorece seu tom de pele.

Existem tons de pele que harmonizam melhor com cores de subtons quentes e outras com cores de subtons frios. E conseguir identificar essa diferença faz com que você use cores que te valorizam, e que te deixará mais bonita e com um aspecto saudável, enquanto que as cores de subtom contrário ao seu, deixarão linhas de expressões mais evidentes, sua pele manchada e com um aspecto envelhecido.

## 8º DICA

Explore combinações monocromáticas.



Usar peças da mesma coloração ou com cores em tons similares ajudarão a alongar a sua silhueta.

E estes looks alongadores transmitem mensagens importantes na vida de uma mulher elegante, que é PODER e CONTROLE.

Além disso, a combinação monocromática fica harmoniosa e deixa a produção mais sofisticada.

## 9º DICA

**Invista nos acessórios.**



A mulher elegante sabe o poder de um bom acessório! Sabe reconhecer que não precisa ser de grife e com alto preço, mas sim ser de boa qualidade e versátil.

A mulher elegante não exagera nos acessórios, isso é fato! Mas também não é minimalista!

Ela sabe explorar a lenços, cachecóis, colares e brincos de todos os formatos e tamanhos.

# 10º DICA

**Se achar que precisa de ajuda, conte com apoio profissional.**



A mulher elegante sabe reconhecer quando precisa de ajuda. Nem tudo descobre sozinha e sabe que é preciso contar com alguns EXPERTS para ajudar em assuntos que não são do seu domínio.

Se sentir que precisa de ajuda para se conhecer melhor, compreender suas forças e fraquezas e aprender a lidar com elas, descobrir seu corpo e entender seus estilos, contrate uma Consultoria de Estilo.

Existem muitas opções desse serviço que pode caber no seu orçamento e te ajudar a ser uma mulher mais elegante.

# CONCLUSÃO

Para ser uma mulher elegante é necessário aplicar constantemente essas dicas em nosso dia a dia.

Afinal a nossa imagem é percebida na primeira impressão e é construída ao longo das relações que mantemos com as pessoas que estão em nossa volta.

Esperamos de coração que este e-book tenha te ajudado e nos colocamos a disposição para esclarecer qualquer dúvida, caso sinta necessidade.

Um beijo,

Cíntia Cortez e Andrea Cassanha.

A Consultoria de Estilo em Grupo vai te ajudar a se conhecer melhor, se sentir mais bonita, confiante e poderosa.

[Clique aqui para saber mais!](#)

# consultoria de estilo em grupo

A maneira mais rápida e de baixo investimento de aprimorar sua imagem.

# QUEM SOMOS NÓS?

Este e-book é resultado de uma parceria entre duas Consultoras de Estilo:



Olá, sou ANDREA CASSANHA, tenho 34 anos, por muitos anos me dediquei ao mundo corporativo, mas por amor a moda, mudei de carreira para me dedicar ao universo feminino. Hoje sou formada em Consultoria de Imagem pelo SENAC, Personal Stylist pela Escola de Moda Sigbol e Certificada em Coloração Pessoal. Por acreditar que a Beleza é única e para me sentir completa me formei em Maquiagem Profissional pelo SENAC.

[WWW.JEITODEVESTIR.COM](http://WWW.JEITODEVESTIR.COM)



Oi, sou a CÍNTIA CORTEZ, tenho 32 anos e iniciei minha carreira no universo fashion, aos 10 anos, quando me tornei modelo. Aos 18 fiz faculdade e comecei a trabalhar em grandes corporações com foco no universo feminino. Aos 29 anos apostei em nova formação, dessa vez em Consultoria de Imagem e Estilo, pelo SENAC, e me especializei em Colorimetria e Visagismo. Há dois anos me dedico inteiramente a ministrar cursos, palestras e atender clientes.

[WWW.CINTIACORTEZ.COM.BR](http://WWW.CINTIACORTEZ.COM.BR)

# DISCLAIMER

**Se você gostou do conteúdo deste e-book que tal compartilhá-lo com suas amigas?**

Basta copiar este link aqui:

<https://contato.site/1a35e22/e-book-mulher-elegante/captura-ebook-mulher-elegante>

E mandar por e-mail, mensagem ou WhatsApp para quem desejar.

O conteúdo teórico deste livro foi pensado com carinho e desenvolvido pela Cíntia Cortez e Andrea Cassanha, por isso não é permitida a sua réplica e o mesmo é protegido pela Lei nº9.610/98, mantendo todos os direitos reservados. A cópia parcial ou total só é permitida se tiver a nossa autorização prévia e por escrito.

Se, por acaso, você quiser citar algum trecho deste livro em texto que não tenha fins comerciais fique à vontade. Pedimos apenas que faça a indicação da nossa autoria.

Para entrar em contato, acesse:

[www.cintiacortez.com.br/contato](http://www.cintiacortez.com.br/contato) ou 11 99482-3212.



e-book

A close-up photograph of a woman with long, wavy brown hair and blue eyes. She is looking directly at the camera while holding a large, fluffy makeup brush to her cheek. She is wearing a silver watch with a black strap on her left wrist and a necklace with a blue gemstone pendant. The background is blurred, suggesting an outdoor setting.

# Obrigada!

Ficamos felizes em compartilhar  
nosso conhecimento com você!