



# El Arte de Vestirte

Verte bien = Sentirte bien

## GUIA 1: IDENTIFICAR TU SILUETA



“la moda es como la arquitectura, se trata de una cuestión de proporciones”

Coco Chanel

Lo más importante para empezar a usar las técnicas de Estilismo, es saber qué tipo de silueta tenemos.

El estilismo es una cuestión de proporciones, cuando sabemos que puntos tenemos que potenciar en nuestra silueta y que otros tenemos que armonizar, la elección de nuestro vestuario será rápida y acertada.

**Si tenemos clara nuestra tipología tendremos claro que volúmenes y formas nos vienen mejor.**

Si es mejor escoger prendas estructuradas para definir hombros o vaporosas para compensar caderas. Si nos quedan mejor las líneas marcadas o sinuosas y porque.



# El Arte de Vestirte

Verte bien = Sentirte bien

**Saber esto hace que tengamos en nuestro armario aquella ropa que sabemos seguro que nos favorecerá, nos ayuda en tiempo y comodidad y a nivel personal mejora nuestra autoestima y seguridad.**

Vamos a comenzar identificando los distintos tipos de siluetas, de

## TIPOLOGIAS FEMENINAS QUE EXISTEN

Para determinar el tipo de silueta, tenemos que tener en cuenta la proporción que existe entre nuestros hombros y caderas.

En función a esta proporción vamos definiendo las tipologías como verás a continuación.

Al margen de como sea nuestra tipología, el objetivo que tenemos que conseguir con las prendas es armonizar/compensar nuestra parte superior con la inferior.

Las prendas crean efectos visuales que aumentan o restan volumen y dibujan formas sobre nuestro cuerpo.

A continuación lo iremos viendo.

### 1. Silueta RELOJ de ARENA, este es el OBJETIVO DE TODAS LAS SILUETAS



Esta tipología, es la silueta ideal, sencillamente por guardar la misma proporción entre hombros y caderas. Y como mujeres que somos, tener definición en cintura.



# El Arte de Vestirte

Verte bien = Sentirte bien

Las siluetas que no son esta, a través de LOS EFECTOS VISUALES de las prendas logramos equilibrarlas y hacer que parezcan esta.

Las mujeres afortunadas que lo son, no es que se puedan poner cualquier cosa y que se verán bien con todo. Precisamente lo que suele ocurrir es que como no saben que son siluetas armónicas se desequilibran fácilmente con la ropa.

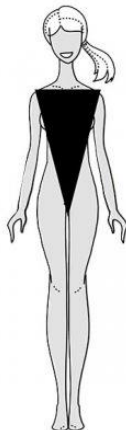
Su pauta estrella es SEGUIR Y RESPETAR sus proporciones naturales.

## 2. Silueta TRIANGULAR = MAYOR MEDIDA EN CADERA QUE EN HOMBROS.



**Objetivo:** Dar más volumen a los hombros y suavizar cadera para armonizarla y hacerla parecer visualmente la silueta Reloj de Arena.  
Elegiremos partes de arriba que estructuren hombros, marcaremos cintura y restaremos en cadera.

## 3. Silueta TRIANGULO INVERTIDO = MAYOR MEDIDA EN HOMBRO QUE EN CADERA



**Objetivo:** En este tipo de siluetas buscamos potenciar/ dar volumen a la cadera y parte inferior para equilibrarla con los hombros y hacer que visualmente sea un Reloj de Arena.

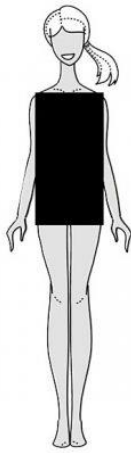


# El Arte de Vestirte

Verte bien = Sentirte bien

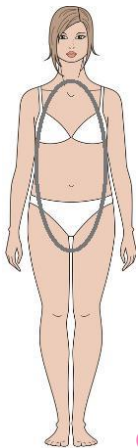
Para ello escogeremos prendas inferiores que nos aporten volumen, faldas vaporosas, bolsillos laterales... Además buscaremos acentuar cintura para que se vea una silueta más femenina.

## 4. Silueta RECTANGULAR= MISMA PROPORCION ENTRE HOMBRO Y CADERA Y AUSENCIA TOTAL DE CINTURA.



**Objetivo:** Aquí la prioridad está en crear cintura ya que la proporción entre hombro y cadera es igual. Solamente creando visualmente cintura ya la transformamos en la silueta Reloj de Arena.

## 5. SILUETA OVAL= HOMBROS, CADERA Y CINTURA REDONDEADA.



**Objetivo:** En este tipo de silueta buscamos siempre prendas que aporten estructura, y marquen las líneas del cuerpo. Tenemos que quitarle redondeces al cuerpo. Por esto elegimos prendas con estructura y buena forma como las americanas, camisas estructuradas y jugaremos con las formas y los cortes de las prendas para definir al máximo la cintura pero sin aportar volumen.



# El Arte de Vestirte

Verte bien = Sentirte bien

## *¿Cómo REALIZAR el Análisis Antropométrico Para IDENTIFICAR NUESTRA TIPOLOGIA?*

Realizar el análisis antropométrico nosotras mismas es sencillo y rápido.

Solo necesitas:

Cámara de fotos o Cámara del móvil

Impresora (mandar imprimir)

Un lápiz y una Regla

### PASO 1

Te tienes que sacar una foto frontal completamente recta, mirando al frente con los brazos rectos al costado del tronco pero sin tocarlo para que se vea la forma de la silueta y con el cabello recogido, que se vea el inicio del pelo.

La silueta tiene que verse bien, por ello lo ideal es sacarnos esta foto en ropa interior o bikini. Unas mallas negras y camiseta negra ajustada también podrían ser.

Con lo que te sientas más cómoda pero que no tape la silueta.

### PASO 2

Imprime la foto realizada a tamaño de un A4.

Ahora con lápiz y regla marca sobre la foto el inicio de la frente (no la coronilla) y marca el final de la barbilla.

Traza líneas horizontales en esos dos puntos y mide con la regla.

Esa es la medida de tu cabeza, anótala.

Traza también una línea vertical que divida el cuerpo en dos.

Comienza desde el inicio de la frente pasa por la nariz y llévala hasta el final de los pies.

Por último, traza una línea horizontal a modo de base en los pies.

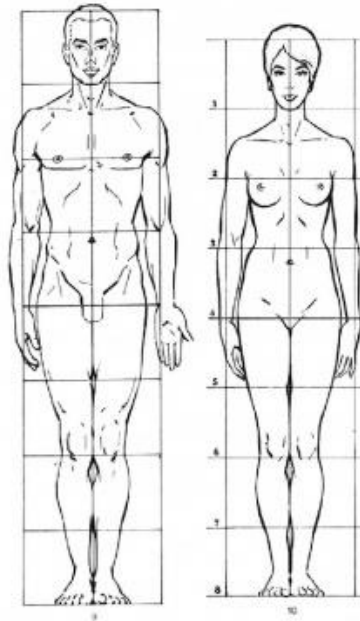


# El Arte de Vestirte

Verte bien = Sentirte bien

## PASO 3

Ahora que ya sabes la medida de la cabeza, pásala por todo el cuerpo en vertical y traza líneas horizontales cada vez que la pases. Comienza de la cabeza y continúa hacia abajo. Lo más probable es que te salgan entre 7, 7,5, 8 o 8,5 cabezas de medición del cuerpo.



## PASO 4

Por ultimo como ves en el dibujo de arriba, trazamos dos líneas verticales que pasen por el final de nuestros hombros y enmarcamos así toda la silueta.

NOTA; podemos hacer el mismo procedimiento con otra foto de perfil para ajustar más.

## CONCLUSIONES

Como veréis después de realizar las particiones, esta es una manera muy gráfica, objetiva y precisa de saber cuál es nuestra tipología corporal. Sin que interfiera nuestra mente, nuestras inseguridades o lo que creemos que somos. De esta forma lo veras clara y objetivamente.

Veras de forma muy fácil si tus extremidades son cortas o largas, si tu parte superior es más grande (El talle) que tu parte inferior o al revés, o no hay diferencia, si tu cadera sobresale de las líneas que trazaste desde los hombros o si ni siquiera llega.



# El Arte de Vestirte

Verte bien = Sentirte bien

Es muy importante para identificar bien nuestra tipología que lo hagas sin ropa, ya que la ropa interfiere en nuestra visión. Así veras mucho más claro cuál de las 5 tipologías mostradas es la tuya y por tanto **sabiendo como soy sabré como elegir la ropa.**

**A partir de este estudio**, identificamos que tipología es la nuestra y por tanto empezamos a definir los objetivos que tienen que cumplir nuestras prendas, el tipo de líneas (rectas u ovaladas) donde nos interesa el volumen...etc.,

Este análisis antropométrico junto con el test de color, son las dos herramientas que uso como Asesora de Imagen y Personal Shopper para tener una radiografía precisa del cliente.

Una vez se elabora este trabajo es cuando se realizan **los Dosieres de prendas** ideales para esa tipología así como su LookBook de Estilo adaptado todo a la

## **Silueta + Estilo de vida + Profesión + Gustos**

Este tipo de herramientas me permiten poder ir de compras físicas o virtuales sin el cliente, ya que llevando su ficha con toda esa información, se exactamente lo que necesita.

Con esta información te será muy útil adaptar todos los contenidos que apporto en mi blog <https://zaidapersonalshopper.com/blog/> referente a las prendas, características y siluetas.

Puedes enviarme cualquier comentario a [hola@zaidapersonalshopper.com](mailto:hola@zaidapersonalshopper.com)

Estaré encantada de tener noticias tuyas.

Si quieres conocerme un poco mas pincha Aquí

>><https://zaidapersonalshopper.com/vas-a-verte-y-sentirte-bien-como-que-me-llamo-zaida/>



# El Arte de Vestirte

Verte bien = Sentirte bien