

E-BOOK GRATUIT

Comment s'habiller avec style quand on est maigre

Le guide vestimentaire des femmes maigres

TOUTES EN FORMES

Sommaire

- 3** Introduction : s'habiller pour la confiance en soi
- 6** À propos de l'auteur
- 7** Les 6 erreurs fatales à éviter
- 10** Déterminer sa morphologie
- 13** Les 4 conseils de base
- 16** Choisir ses couleurs
- 20** Mes petits secrets pour paraître moins maigre
 - 21** Les pantalons
 - 24** Les robes
 - 27** Les jupes
 - 30** Les hauts
 - 33** Les vestes, manteaux & cardigans
 - 35** Les maillots de bain
 - 37** Les chaussures
 - 40** Les accessoires

S'habiller pour la confiance en soi

Qu'on le veuille ou non, les gens jugent sur l'apparence. Et c'est tout à fait normal car ton image est la seule information qu'ils ont de toi au premier regard.

Difficile de **faire bonne impression** lorsque tu te sens complexée, mal dans ta peau et que tu te juges sévèrement :

- "Je suis trop maigre"
- "Je n'aime pas mes os saillants"
- "Je ne me sens pas féminine..."

Et bla-bla-bla...

Ces pensées toxiques nuisent terriblement à la confiance en soi.

Bien sûr, la solution idéale serait de passer au-delà du regard de l'autre et d'apprendre à t'aimer telle que tu es. Mais pour certaines d'entre-nous, la tâche est bien difficile... et nous avons parfois besoin de passer par des étapes intermédiaires avant d'y arriver.

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe quelque chose que nous utilisons tous au quotidien et qui peut t'aider à te débarrasser de tes complexes les plus résistants : **j'ai nommé... les vêtements !**

Porter les bons vêtements peut mettre en valeur n'importe quelle silhouette. Je dis bien n'importe laquelle !

“ Ne soyez pas dans les
tendances. Ne laissez
pas la mode s'emparer
de vous, mais décidez
de ce que vous êtes, de
ce que vous voulez
exprimer par ce que
vous portez et de la
façon dont vous vivez.”

Gianni VERSACE

Lorsque tu apprends à te vêtir selon ta morphologie, tu sais comment atténuer ces petites choses qui te gênent chez toi et comment mettre en valeur tes atouts, sans pour autant te cacher.

Choisir les bons vêtements peut t'aider à mieux t'accepter et avoir confiance en toi.

Et la confiance en soi, c'est comme un muscle. Plus tu l'entretiens, plus il devient puissant !

Mais pour en arriver là, il faut d'abord comprendre et déterminer sa morphologie. Puis, connaître toutes les petites astuces pour faire ressortir tes atouts et camoufler tes petits "défauts" (même si je trouve ce terme peu approprié).

C'est ce que je vais t'apprendre à faire tout au long de cet e-book !

Avant de continuer, je dois te faire une confidence. Écrire ce guide m'a fait prendre conscience que mon style vestimentaire ne m'avantageait pas du tout !

Cela fait des années que j'ai adopté un style, derrière lequel je crois me cacher, mais qui en réalité accentue ma maigreur (et ma grandeur au passage...).

Aujourd'hui, il est temps de sortir de ma zone de confort.

J'espère que ce guide te sera utile, tout autant qu'il le fût pour moi !

Sur ce, bonne lecture (et bon shopping 😊) !

QUI SUIS-JE ?



Angélique Charton

À propos de l'auteur :

Auteure du blog "[Toutes en formes](#)", j'aide les femmes à atteindre leur poids de forme, de manière saine et durable, en respectant les besoins physiologiques de leur corps.

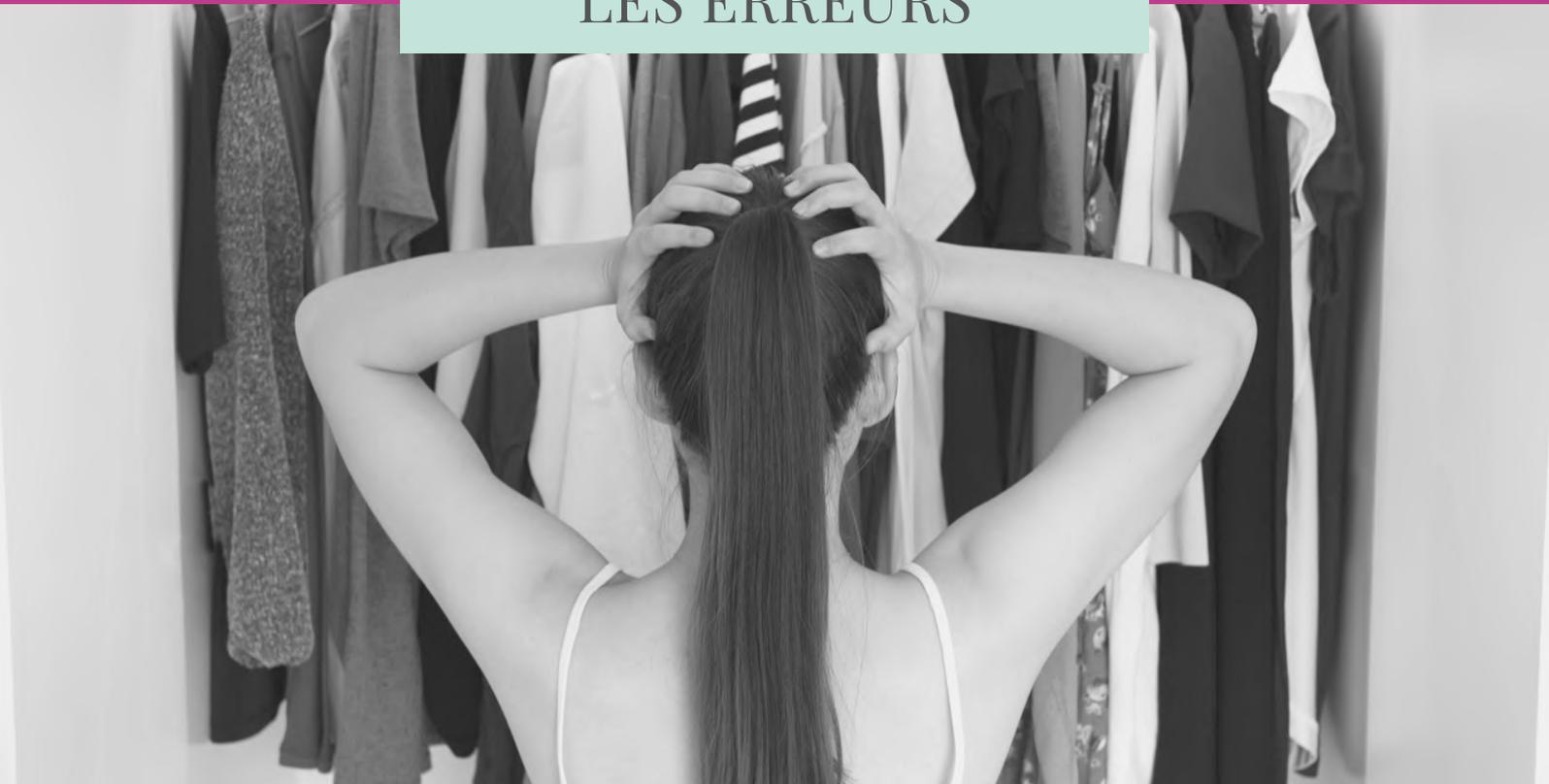
Grande & maigrichonne, les vêtements ont toujours été un challenge pour moi. Trouver la bonne taille, le style qui me convient... tout en conservant mon petit confort, un réel défi !

Aujourd'hui, je suis heureuse de te partager mes découvertes vestimentaires à travers ce guide gratuit !

Angélique

TOUTESENFORMES.COM

LES ERREURS



Les 6 erreurs fatales à éviter...

Avant de te donner tous mes petits secrets pour "camoufler" naturellement ta maigreur, commençons par mettre en lumière les 6 erreurs les plus communes.

Les 3 premières révèlent bien souvent un manque de confiance en soi et ont pour résultat l'inverse de l'effet désiré !

Erreur n°1 : Se cacher sous des vêtements amples

Si tu es complexée par ta maigreur, tu crois peut-être pouvoir te cacher sous des vêtements amples et mal ajustés. Sauf que "nager" dans tes vêtements ne met nullement en valeur ta silhouette et peut même faire ressortir ta maigreur.

Bien que les vêtements amples peuvent apporter de la densité là où il en manque, il est important de connaître quelques bases pour jouer avec les volumes. Nous verrons cela un peu plus loin dans cet e-book.

Erreur n°2 : Porter uniquement des couleurs sombres

Les couleurs sombres ont la réputation d'être des couleurs "classes" (noir, gris, marron, bleu foncé...) et c'est pour cette raison qu'on aime les porter ! C'est aussi une autre manière de vouloir se cacher.

Hélas, elles ont pour effet d'amincir la silhouette !

Erreur n°3 : Le style monochrome

En t'habillant d'une seule couleur de la tête aux pieds, tu vas créer une ligne verticale qui fera l'effet d'une colonne. Ce style fera paraître ton corps plus grand et accentuera ta maigreur.

Erreur n°4 : Les coupes qui accentuent la maigreur

Certains vêtements peuvent accentuer l'effet longiligne de ta silhouette de par leur coupe et par conséquent faire ressortir ta maigreur.

Tout au long de cet e-book, je vais te donner de nombreuses astuces pour trouver les coupes qui te vont vraiment.

Erreur n°5 : Suivre la mode

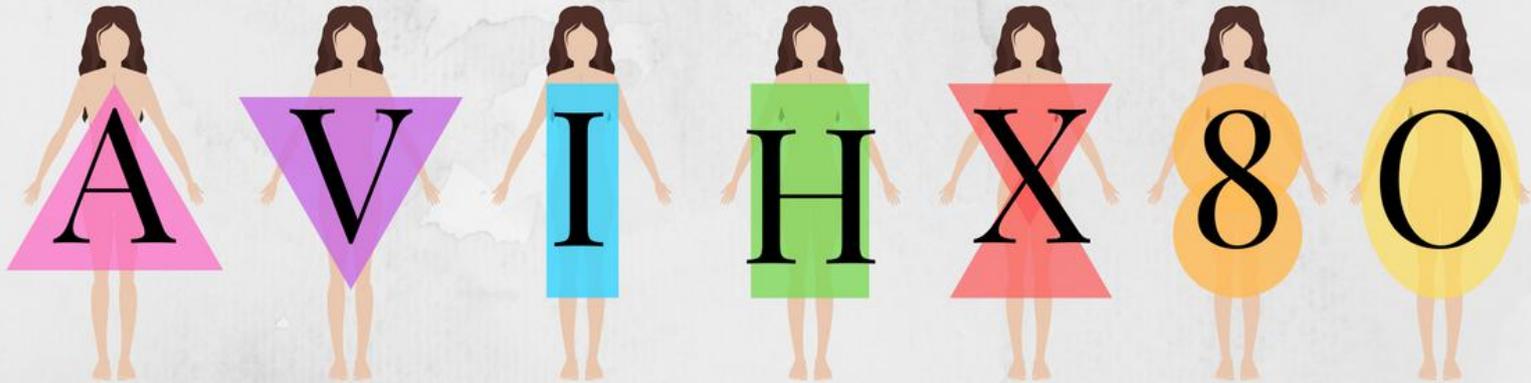
La mode n'est pas toujours à notre avantage ! Prenons l'exemple des pantalons à taille haute, très en vogue actuellement.

S'ils mettent parfaitement bien en valeur les formes généreuses, ils accentuent le côté longiligne des femmes minces et ne mettent nullement en valeur les popotins plats !

Erreur n°6 : Ne pas connaître ta morphologie

Enfin, la dernière erreur est sans doute la plus importante : **ne pas connaître ta morphologie** ! Et c'est ce que nous allons voir dans la prochaine partie !

LA MORPHOLOGIE



Déterminer sa morphologie

Pour mettre parfaitement en valeur ta silhouette, tu dois connaître ta morphologie.

Et non, toutes les femmes maigres n'ont pas la même silhouette ! On peut être maigre et avoir une forte ossature, des épaules larges ou un bassin large.

Nous allons donc faire le tour des différentes morphologies chez la femme afin de déterminer la tienne.

On compte 7 types de morphologies féminines : A, V, I, H, X, 8, O que nous allons décrire rapidement.

Les différentes morphologies

Morphologie A : Tes épaules sont moins larges que tes hanches. Tu as un buste menu, une taille marquée, des hanches larges ou des fesses rebondies.

Morphologie V : Tes épaules sont plus larges que tes hanches. Ta taille est peu ou pas marquée et tes jambes sont fines. Tu as une allure plutôt athlétique.

Morphologie I : Tes épaules et tes hanches sont alignées. Tu es très mince voire maigre. Tu as peu de formes, ton ossature est très fine et ta taille est peu marquée. C'est la silhouette des mannequins.

Morphologie H : Elle est similaire à la silhouette en I à la différence que ton ossature est plus forte, avec un peu plus de formes. Les épaules et les hanches sont alignées, la taille est peu marquée.

Morphologie X : tes épaules et tes hanches sont alignés. Ta taille est bien marquée. C'est la silhouette féminine dite "idéale".

Morphologie 8 : Elle est similaire à la silhouette en X mais avec plus de rondeurs, tout en conservant la taille marquée.

Morphologie o : Tu as des formes réparties sur tout le corps. Ta taille est peu marquée.

Logiquement, tu ne devrais pas te retrouver dans les deux dernières morphologies, sinon tu n'es sans doute pas au bon endroit ! 😊

L'objectif de chaque morphologie

Morphologie A : L'objectif est d'attirer le regard vers le haut du corps en créant du volume uniquement sur le haut du corps, tout en marquant la taille.

Morphologie V : Les hanches menues de la morphologie V révèlent souvent des jambes longues et fines. Pour harmoniser la silhouette, on crée du volume au niveau des hanches avec des formes de pantalons et de jupes adaptées.

Morphologie I : L'objectif est de créer du volume partout, tant au niveau du buste qu'au niveau des hanches pour féminiser la silhouette.

Morphologie H : On choisira des vêtements qui viendront galber la silhouette, sans donner trop de volume. Si on veut épaissir la silhouette, on marquera la taille.

Morphologie X : Tu peux tout te permettre ! Mais si tu veux étoffer ta silhouette, les conseils qui vont suivre te conviendront parfaitement. Pense à marquer ta taille fine qui est un de tes meilleurs atouts !

LES BASES



Les 4 conseils de base

En ajustant quelques éléments d'une tenue, il est très facile de paraître moins maigre. C'est l'effet magique des vêtements et des accessoires bien choisis !

Et pour ce faire, j'ai déterminé 4 grands axes. Tu verras que rien qu'en respectant ces 4 conseils de base, tu peux nettement améliorer ton apparence, quel que soit ton style !

Choisir la bonne taille :

Lorsqu'on sort des normes, il est parfois difficile de trouver des vêtements à sa taille. La tâche se complique si tu es plus petite ou plus grande que la moyenne. Les tailles "standard" ne seront pas du tout adaptées à ta morphologie.

Si tu es très petite, les vêtements "standard" donneront l'impression que tu nages dedans et écraseront ta silhouette.

Si tu es très grande, les vêtements standards mal ajustés (trop courts, trop larges) feront ressortir ta maigreur et te paraître encore plus grande !

Heureusement, il existe aujourd'hui des sites spécialisés ou des marques qui proposent des vêtements pour les petites ou pour les grandes.

Créer de l'horizontalité :

Pour harmoniser ta silhouette, le deuxième conseil de base va être de créer de l'horizontalité pour casser le côté verticalité.

Et pour ce faire, on évite les styles monochromes, on oublie les rayures verticales au profit des rayures horizontales ! On joue sur les contrastes de couleurs, les motifs, les matières ou encore les couches de vêtements.

Créer du volume là il en manque :

Le volume, c'est bien sûr ce qui nous fait défaut ! L'objectif est d'en créer là où il en manque mais de manière réfléchie.

Il ne s'agit pas de se cacher derrière des vêtements larges qui ne mettront absolument pas ta silhouette en valeur.

Dans les prochains chapitres, je te donnerai toutes les astuces pour choisir les coupes adéquates qui apporteront de la densité à ton corps fluet.

Sortir de sa zone de confort :

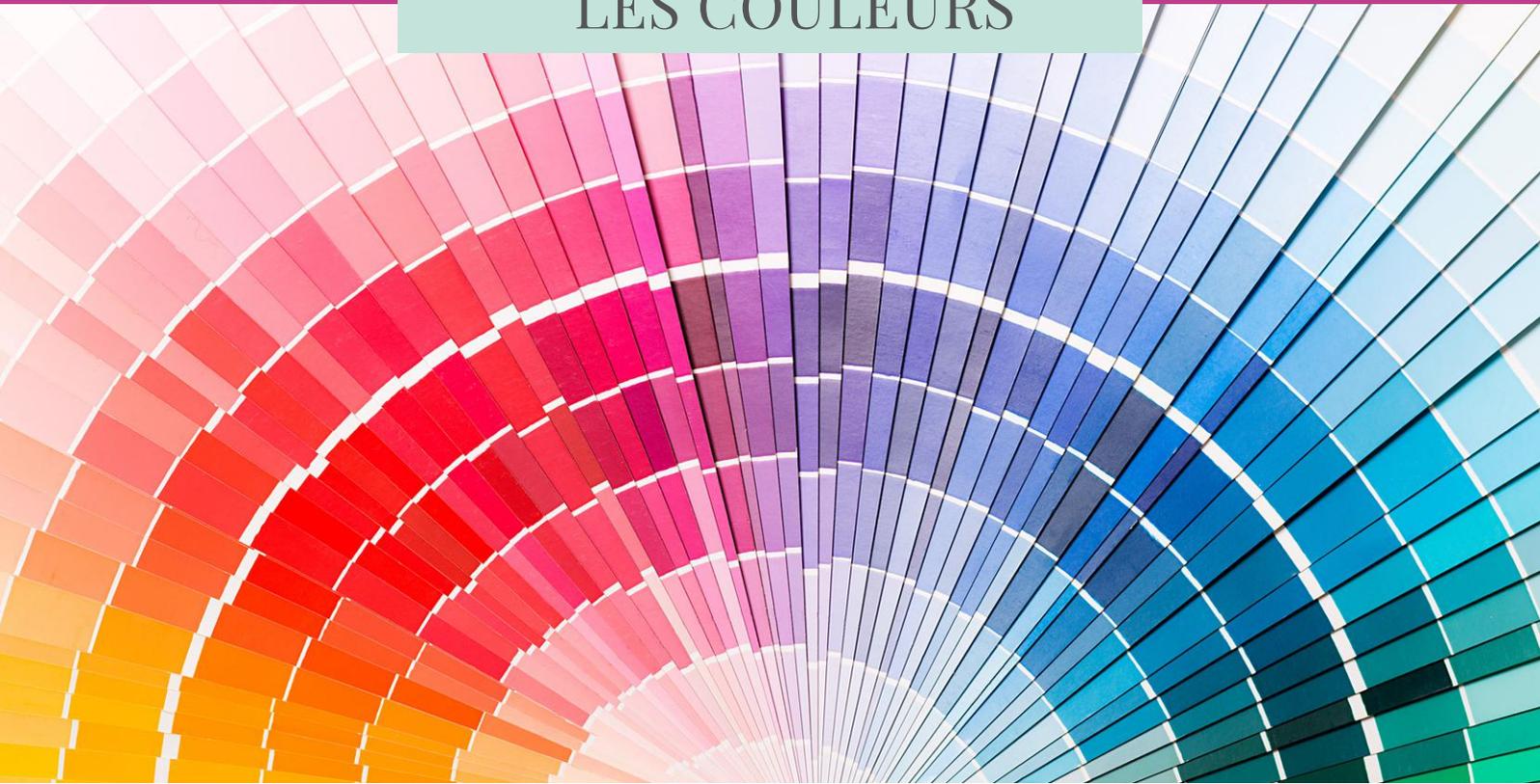
En écrivant ce guide, je me suis aperçue que je restais focalisée sur des styles de vêtements que j'aime bien mais qui ont pour effet d'amincir encore plus ma silhouette.

À l'inverse, j'ai découvert que certaines coupes que je trouve moches, "vieillottes" ou démodées mettent merveilleusement bien en valeur ma morphologie !

En réalité, ce n'est pas tant la coupe ou le vêtement qu'il faut regarder mais le résultat sur ta morphologie.

Alors, ose sortir de ta zone de confort et des sentiers battus pour aller à l'encontre du style qui te va vraiment.

LES COULEURS



Choisir ses couleurs

Savoir choisir ses couleurs est important pour mettre en valeur sa silhouette et son visage.

Selon la couleur de la peau, des yeux et des cheveux, certaines couleurs ont tendance à creuser le visage, donner un teint terne et un air fatigué. Elles peuvent accentuer les rides, les cernes et autres petits défauts.

D'autres au contraire illuminent le visage.

Quant à la silhouette, on peut dire de manière générale que les couleurs sombres ont tendance à amincir, tandis que les couleurs vives apportent du volume.

Le langage des couleurs

Les couleurs que nous portons reflètent notre humeur et l'image que nous souhaitons renvoyer. Chaque couleur a sa propre énergie, sa propre vibration, son propre langage :



Le noir est associé à l'élégance, la puissance, le luxe, la séduction. Mais il évoque aussi la tristesse, le deuil. Le noir est aminçissant et a tendance à faire ressortir les rides et autres imperfections du visage. À combiner avec d'autres couleurs plus vives.



Le blanc est la couleur de la pureté, de l'innocence, de la lumière et de la paix. Le blanc est symbole de protection. Comme il repousse la chaleur, il se porte surtout en été. Le blanc est une couleur qui grossit.



Le rouge est la couleur de l'énergie, de la passion, de la chaleur mais aussi de l'agressivité. On portera du rouge lorsqu'on souhaite s'affirmer.



L'orange est une couleur chaude qui symbolise l'énergie pure, la créativité, la croissance, le développement, le dynamisme. Il active l'intellect. Attention, si tu as des rougeurs au visage, l'orange les fera ressortir !



Le jaune symbolise l'énergie du soleil, la lumière, la joie, l'optimisme, l'intelligence, le succès. C'est une couleur qui donne envie de faire la fête. Elle a des effets bienfaiteurs sur l'humeur.



Le vert est la couleur qui évoque la nature, la fraîcheur, le printemps, le renouveau. Elle apporte espoir, bien-être et symbolise la guérison. Elle est également associée au bonheur.



Le bleu est connu pour être apaisant. Il évoque l'air, le ciel, la pureté et la limpidité de l'eau. Il invite au repos, à la tranquillité, la sérénité. Le bleu détend l'esprit. Lorsqu'on porte du bleu, nous nous sentons plus en sécurité et plus confiant.



Le rose est la couleur de la féminité, de la candeur et du monde de l'enfance. Le rose évoque la tendresse, la délicatesse, l'innocence, la gentillesse.



Bien que considéré comme "vieillot" **le violet** est de nouveau dans l'air du temps. C'est une teinte particulière, on l'aime ou on ne l'aime pas ! Cette couleur classe évoque le rêve, l'évasion, la spiritualité. Le violet a le pouvoir de transmuter les énergies négatives.



Le marron est associé à la terre, le bois, la chaleur et le confort. Bien qu'il soit considéré comme la couleur de la paresse et de la flemme, le marron reste une couleur classe qui se marie avec toutes les autres couleurs.



Symbole de résignation, de vieillesse et de sobriété, **le gris** est une couleur très classe qui rappelle "la matière grise" ou encore l'élégance de la mode.



Le doré est synonyme de prestige, de richesse et de luxe. La vue du doré nous réchauffe le cœur et l'esprit. Il réfère également à la puissance. Utilisé à outrance, il peut devenir étouffant et ringard.

Construire sa palette de couleurs

Pour déterminer les couleurs qui te valorisent selon la couleur de ton teint, de tes yeux et de tes cheveux, rien de plus simple !

Face au miroir dans une pièce bien éclairée, passe en dessous de ton visage des tissus de différentes teintes dans une même famille de couleur (bleu, jaune, vert...) en opposant une teinte chaude et une teinte froide. Par exemple, le jaune citron est considéré comme une teinte froide, tandis que le jaune ocre appartient aux couleurs chaudes.

Compare-les et identifie quelles teintes mettent le plus en valeur ton visage.

MES PETITS SECRETS



Mes petits secrets pour paraître moins maigre...

Bon, en réalité ce ne sont pas MES petits secrets parce que je n'ai rien inventé ! Je n'ai fait que reprendre des conseils validés par des professionnels de la mode.

Et je dois t'avouer que depuis que je mets en pratique ces astuces, je me sens mieux dans mon corps et dans mes vêtements ! Oui, même avec la coupe "vieillotte" que je maudissais tant !

Sans plus tarder, voici des petites astuces, classées par type de vêtements, qui t'aideront à paraître moins maigre.



LES PANTALONS

L'objectif va être de donner des formes à ta silhouette en **créant du volume au niveau des fesses et des hanches.**

Vive les tailles basses

On est d'accord, le pantalon taille basse n'a pas la cote actuellement et pourtant, il casse ce côté filiforme qu'ont les personnes très minces et apporte du volume au niveau des fesses et des hanches.

On misera donc sur un classique jean bootcut, voire flare ou un pantalon large avec **des poches ou des empiècements** au niveau des fesses pour créer encore plus de densité.

Si tu préfères **les tailles hautes**, privilégie les pantalons "carotte" ou les pantalons à pinces qui donneront des formes à ta silhouette.

Si tu es grande et que tu ne veux pas allonger tes jambes, le pantalon taille haute porté au niveau de la cheville cassera le côté longiligne.



Adepte du slim...

Évite de porter un slim avec un haut près du corps ou des talons. Privilégie les hauts amples ou les tuniques pour étoffer l'ensemble.

Il existe des modèles de slim "**push up**" dont la coupe, les coutures et le délavage sont spécialement travaillés pour galber jambes et fessiers.

Idéal pour les femmes complexées par leurs fesses plates !

Couleurs & matières

Tu peux aisément miser sur les couleurs vives et les imprimés en évitant néanmoins les lignes verticales qui allongent et affinent la silhouette.

Côté texture, des tissus épais tels que le velours ou le tweed sont requis pour apporter de l'épaisseur.

Enfin, tous les pantalons bien travaillés avec des détails : pinces, passants, petites poches, empiècements, plis, zips... créeront l'illusion d'une silhouette plus volumineuse.





LES ROBES



Les robes ont le pouvoir de féminiser n'importe quelle silhouette à condition de respecter quelques critères selon sa morphologie.

Une coupe cintrée & évasée

La coupe cintrée et évasée marquera la taille tout en donnant du volume au bas du corps et cassera à coup sûr le côté longiligne de la silhouette.

On misera donc sur de **jolies robes drapées, plissées** qui apporteront volume et fluidité.

La coupe empire est également intéressante pour la taille peu marquée des silhouettes en I ou en H. Ou encore la robe chemise portée avec une ceinture à la taille.

Côté longueur : la coupe au dessus du genou et évasée donne une allure élancée tout en créant du volume là où il en faut.

Quand à la robe longue, elle conviendra davantage aux femmes grandes et écrasera la silhouette des femmes plus petites.



À éviter...

Les robes moulantes, notamment au niveau des hanches et des fesses qui accentueront ta maigreur.

Les robes droites, non cintrées donneront un effet "planche à pain".

Enfin, évite les bretelles très fines qui feront ressortir la maigreur de tes épaules.

Couleurs & matières

Privilégie les couleurs claires et vives qui épaissiront la silhouette, telles que les couleurs printanières.

Les gros motifs sont les bienvenus : grosses fleurs, formes géométriques... mais comme pour les pantalons, évite les rayures verticales.

Choisis des matières qui donneront l'illusion de plus de volume : dentelle, tulle, tissu froissé, froufrous, broderies...





LES JUPES

Tout comme les pantalons, l'objectif de la jupe va être **d'apporter de l'épaisseur** au niveau des hanches et des fesses pour mettre en valeur tes jambes.

Du volume, encore du volume !

Opte pour une jupe avec du volume : **jupe boule, jupe plissée, jupe patineuse** ou pourquoi pas une jolie **jupe tutu** ?

La jupe au-dessus du genou est idéale pour donner du volume aux hanches et mettre en valeur tes gambettes.

La jupe longue et ample te conviendra également à condition de bien marquer la taille, ce qui harmonisera les proportions de ta silhouette.

À éviter...

La jupe courte et moulante accentuera la maigreur de tes jambes, elle est donc à éviter !



Couleurs & matières

Côté couleur, tout est permis ! Choisis de préférence **des tons vifs, clairs colorés, bariolés, voyants, avec des motifs**. Les détails tels que les volants, franges, broderies, strass, dentelle... donneront l'illusion de plus de volume.

Comme toujours, oublie les rayures verticales qui aminciront ta silhouette.

Côté matière, des tissus épais tels que le **velours, le tweed ou le simili-cuir** apporteront de l'épaisseur en plus de tenir chaud l'hiver !

Pour l'été, les tissus fluides, voir transparents et doublés apporteront du volume.

Les collants :

Tu peux jouer sur l'épaisseur de tes jambes en portant **des collants texturés ou fantaisie**.

Ils apporteront du relief et donc plus de volume.



LES HAUTS

Les femmes au corps maigre sont souvent dotées d'une petite poitrine et d'épaules étroites. Des hauts bien choisis viendront étoffer et redessiner ta silhouette.

Des hauts "fantaisie"

Opte pour de jolis hauts fantaisie, fluides, vaporeux, à volants, franges, froufrous, drapés, texturés...

Les manches kimono, chauve-souris ou bouffantes donneront du volume à tes épaules.

Les hauts à **col rond, carré ou bénitier** donneront du volume à ta poitrine. Mais évite le col V qui allonge la silhouette et accentue la maigreur.

Les superpositions

Pense à superposer des tops de différentes couleurs pour donner de l'épaisseur à ton buste et casser l'effet longiligne.



À éviter...

Évite les hauts trop près du corps sauf si tu portes un bas (pantalon, jupe) volumineux.

L'inverse est valable aussi, si tu portes un haut volumineux, privilégie un bas plus près du corps de manière à équilibrer la silhouette.

Pour les débardeurs, **évite les bretelles fines** qui feront ressortir les épaules osseuses.

Couleurs & imprimés

Privilégie les couleurs claires et vives et évite les couleurs sombres qui affinent la silhouette.

Les imprimés sont une fois de plus les bienvenus : pois, grosses fleurs, lignes horizontales, carreaux...

Attention aux erreurs de style ! Les imprimés se portent soit en haut, soit en bas mais jamais les deux en même temps !





**VESTES, MANTEAUX
& CARDIGANS**

Des matières épaisses

Choisis des matières épaisses pour tes manteaux et cardigans agrémentés de **grandes poches ou d'un grand col ou d'une grosse capuche**.

Des petits détails tels que gros boutons, empiècements, poches casseront l'effet longiligne. **Des épaulettes ou des pattes sur les épaules** élargiront ta carrure.

Pour les vestes, choisis-les de préférence cintrées pour marquer la taille.

Si tu es grande, tu peux miser sans soucis sur tous les modèles et longueurs de manteaux : longs, trois-quart, blousons, capes.

Si tu es petite, privilégie les blousons courts ou les cabans.

Coté couleurs, évite le noir qui amincit ! Privilégie des teintes plutôt claires ou texturées (pas totalement unies).





LES MAILLOTS DE BAIN

Porter un maillot de bain peut-être très complexant lorsqu'on est maigre. Heureusement, il est possible de donner des courbes à ta silhouette en jouant sur les détails !

Motifs & imprimés !

Oublie le maillot uni derrière lequel tu espères secrètement te cacher ! Et ajoute de la couleur et de la texture !

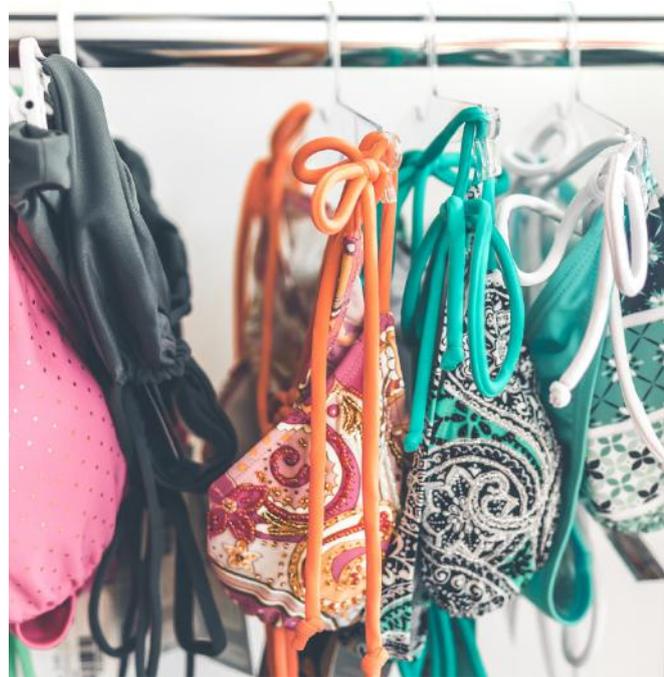
Imprimés à pois, à fleurs, à carreaux, les rayures horizontales... tout est permis ! Les volants, petits nœuds ou autres fantaisies apporteront du relief.

Pour les modèles deux pièces, évite la brassière et le shorty au risque de masculiniser la silhouette.

Privilégie le bikini à culotte et le bandeau ou triangle attaché derrière le cou.

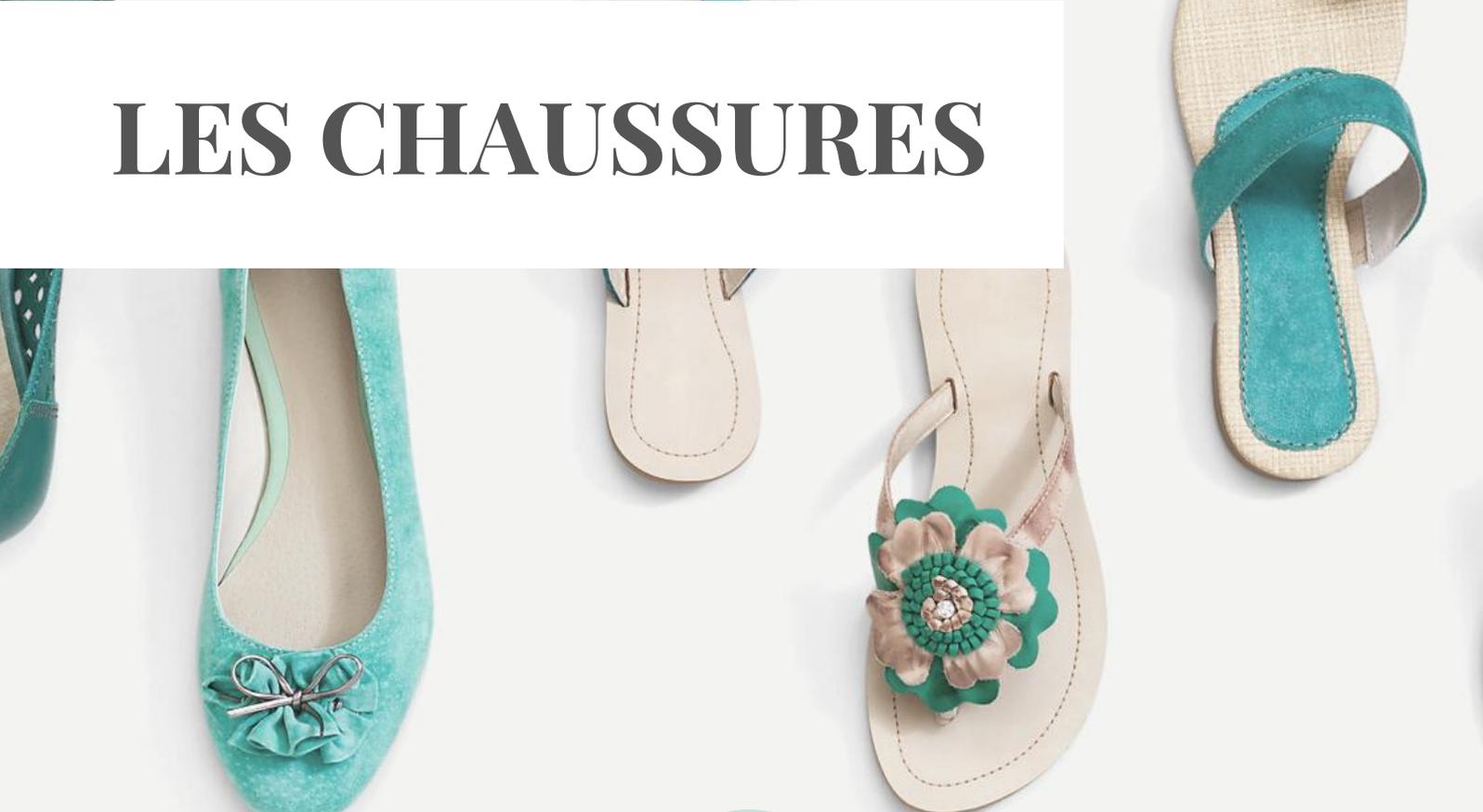
Les modèles push up

Pour un joli décolleté, opte pour un **modèle "push up"** doté d'une coque qui maintient la poitrine et augmente son volume.





LES CHAUSSURES



Rassure-toi, cette fois nous n'allons pas chercher à donner du volume à tes pieds ! Cela dit, bien choisir ses chaussures est tout aussi important que bien choisir ses vêtements.

Bye-bye les hauts talons...

Les hauts talons élancent et affinent la silhouette. Si ce n'est pas l'effet que tu recherches, privilégie des chaussures plates ou des petits talons.

Ballerines, mocassins, sneakers basses ou montantes ! Les escarpins, sandales ou boots te conviendront aussi.

Les chaussures montantes jusqu'à mi-mollets casseront l'effet longiligne de ta silhouette, surtout si tu es grande.

Privilégie les chaussures à bout rond ainsi que les chaussures à larges lanières sur le dessus du pied vont "alourdir" les jambes.

Plus l'empeigne (la partie au dessus de la chaussure) est petite et courte, plus la jambe apparaîtra longue et mince.



À éviter...

Évite les grandes bottes près du corps, privilégie des chaussures dont la tige est ample ou agrémentée de détails qui apportent texture et volume : boucles, nœuds, lacets...

Si tu es petite, attention aux chaussures trop volumineuses qui risquent de raccourcir tes jambes et déséquilibrer ta silhouette.

Les chaussures à bout pointu affineront et allongeront tes jambes, ils ne sont donc pas conseillés.

Enfin, évite de porter des chaussures **de la même couleur que ton pantalon**. Cela va une fois de plus allonger ta silhouette.





LES ACCESSOIRES

Les accessoires achèvent parfaitement bien une tenue : bijoux, foulards, ceintures, chapeaux, lunettes, sacs...

Les foulards

Pour donner de l'épaisseur à ton buste, porte un joli foulard fluide, coloré et volumineux. Le foulard permet aussi de rehausser un haut uni ou de couleur sombre.



Les bijoux

Choisis de préférence **des bijoux de grosse taille**, toujours dans le but d'apporter du volume à ta silhouette.

Les gros bracelets masqueront les poignets fins et apporteront des rondeurs aux bras.

Quant aux colliers, opte pour une taille **mi-longue ou à multi-rangs**. Mais évite les colliers longs style sautoir qui accentuent la verticalité et donc la minceur.



Les ceintures

Si tu as la taille peu marquée, le port de **la ceinture sur les hanches** (taille basse) donnera du volume et des formes. Mais si ta taille est marquée, porte-là à la taille.

Si tu es petite, privilégie des ceintures fines pour ne pas tasser ta silhouette.

Les sacs

Côté sacs, ceux-ci doivent rester proportionnels à ta morphologie.

Si tu es grande, tu peux te permettre d'opter pour un grand sac volumineux.

Si tu es petite, opte pour un sac moyen pour ne pas alourdir ta silhouette.

Dans les deux cas, choisis un sac souple aux formes rondes plutôt qu'un sac rigide et anguleux.

Porté en bandoulière au niveau des hanches avec la lanière entre les deux seins, le sac apportera du volume au niveau des hanches et de la poitrine.



Avant de se quitter...

Nous voici arrivées au terme de ce guide. J'espère qu'il t'aura aidée à trouver ton style, cacher ces petits trucs qui te complexent et mettre en valeur ton corps filiforme.

Sache que la maigreur n'est pas une fatalité et qu'il est possible de prendre du poids sainement en respectant les besoins du corps.

Pour des conseils santé & nutrition, retrouve-moi sur mon blog et les réseaux sociaux.

Le blog :

toutesenformes.com





Crédits photos : Canva

Copyright © 2021 by Toutes en Formes
Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur, sauf dans le cas de brèves citations et certaines autres utilisations non commerciales autorisées par la loi sur les droits d'auteur.

Pour les demandes d'autorisation, contacter l'auteur :
contact@toutesenformes.com