



GUIA PRÁTICO

VISTA SE #GUIAPRÁTICO BEM

SEM

comprometer
o orçamento



Índice

Tecidos e acabamentos: como escolher bem	01
Modelagem na prática: o que te valoriza	02
Cores para todas: como usá-las	03
Bolsas e sapatos: eleve o seu estilo	
Óculos: seu poder transformador no visual	05
Desvendando o Poder dos Acessórios	06
Underwear: para além do conforto	07
Armário inteligente: a base que funciona	08
Mapeamento de closet: o que sai e o que fica	09
Planejamento de compras: para nunca mais errar	10
Guia Prático para Cuidar das Suas Roupas	11
Detalhes de peso: o que observar	12
Bônus: um armário organizado te ajuda a gastar menos	13
Por Anelise Prata	
Encerramento	14
Vestir-se bem, sem comprometer o orçamento, é uma habilidade que você agora possui	



Seja muito bem-vinda

Por Julian Couto



Fico superfeliz que esteja dando esse passo rumo a se vestir melhor, sem precisar gastar horrores.

Sou a Julian Couto, consultora de imagem e o meu trabalho é guiar mulheres na descoberta da sua melhor versão, através da consultoria de imagem e do visagismo.

Sabe, muita gente acha que se vestir bem é só pra quem tem dinheiro sobrando ou um closet que mais parece um shopping, mas tô aqui pra te mostrar que isso não é verdade.

É POSSÍVEL

arrasar no visual sem investir, necessariamente, em roupas caras e em quantidade de peças. Minhas clientes já sabem disso e aprenderam tudo o que vou te entregar e muito mais, no processo de consultoria de imagem.

O objetivo é que o guia "Vestir-se bem, sem comprometer o orçamento" seja a porta de entrada para o seu processo de aprimorar a sua imagem.

Aqui você vai encontrar conhecimentos teóricos e práticos pra te ajudar a se vestir melhor, estabelecer prioridades e parar de gastar com compras erradas.

Mas olha, não adianta só ler e não botar em prática. O que eu tô te entregando aqui é só metade do caminho. A outra metade é com você!

Então, aproveite o guia, tire dúvidas, experimente, e se precisar de qualquer suporte pode me chamar aqui, na plataforma do Hotmart ou no direct do Instagram.

Espero que esse guia seja só o comecinho da sua jornada e lembre-se a sua imagem pessoal diz muito sobre você! Parabéns por estar cuidando dela.

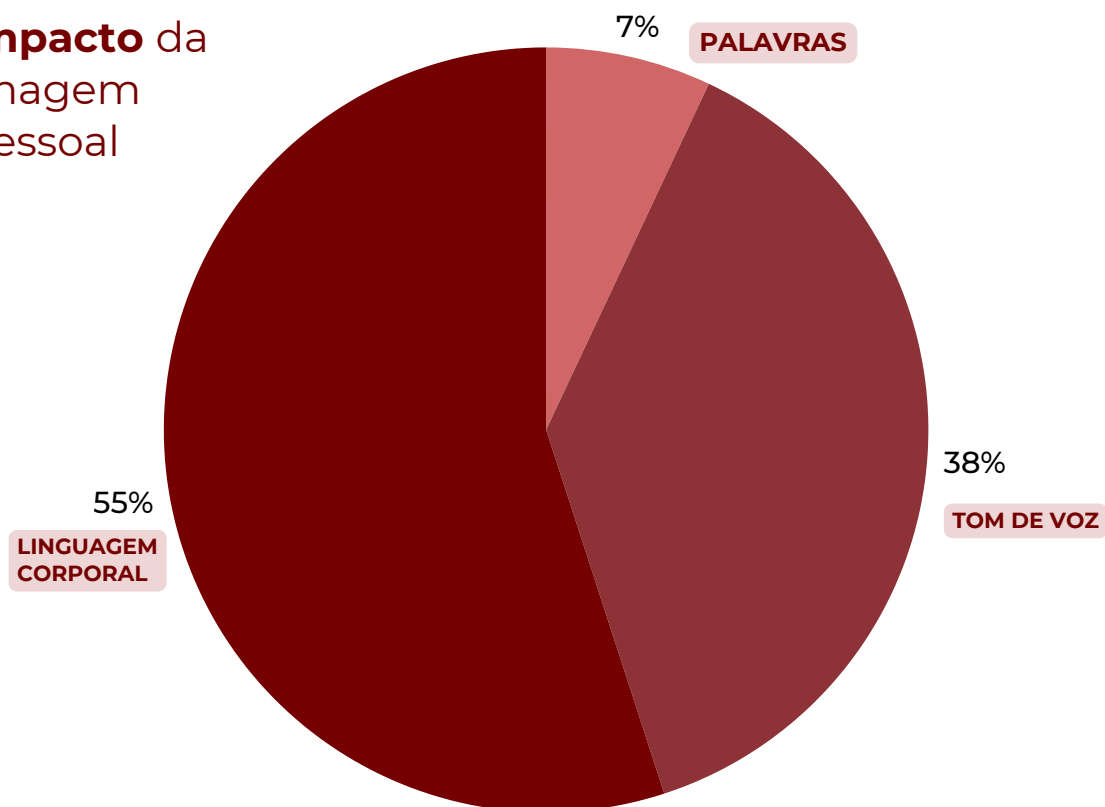
Apresentação

**Vestir-se bem não
é futilidade!**

Na década de 1960, pesquisadores começaram a explorar a importância da comunicação não verbal e sua influência na percepção das pessoas.

Uma das descobertas notáveis foi a proporção significativa de comunicação que ocorre através da imagem.

Impacto da
Imagem
Pessoal





Estudos sugerem que cerca de 55% da comunicação humana é transmitida por meio da linguagem corporal, expressões faciais e aparência física. Isso destaca a importância crucial da imagem pessoal na forma como somos percebidos pelos outros.

09

A imagem pessoal desempenha um **papel fundamental** na forma como **somos percebidos** e na comunicação interpessoal.

Julian Conto



O propósito deste guia não é abordar aspectos como estilo pessoal e desejo de imagem.

Aqui você vai aprender sobre boas escolhas, prioridades, planejamento de compras e a base que funciona.

Dando atenção a tudo isso, você irá se vestir melhor e estará dando um passo importante para o aprimoramento da sua imagem.

Vamos começar

TECIDOS: O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Você não precisa ser uma expert em tecidos. Mas checar a etiqueta de composição das roupas e entender o mínimo sobre eles é fundamental para boas escolhas.

O que você deve entender sobre tecidos passa por alguns elementos:

DURABILIDADE

Resistência ao desgaste e ao tempo.

TOQUE

Sensação tátil do tecido contra a pele.

AMARROTAMENTO

Se o tecido tende a amarrotar facilmente.

CONFORTO TÉRMICO

Se é respirável ou mais abafado.





FIBRAS

NATURAIS

Fibras Naturais Vegetais

Algodão: confortável, macio ao toque, respirável, resistente ao calor, mas pode amassar facilmente.



Alguns tecidos com fibra de algodão

Brim, Jeans, Laise, Tricoline.

Roupas feitas com esses tecidos são normalmente mais informais, não apropriadas para ocasiões que pedem mais requinte como casamentos, coquetéis e bailes.



LINHO

Durável, fresco, boa absorção de umidade, porém propenso a rugas.

Alguns tecidos com fibra de linho:
cambraia, linhão, linho misto.



FIBRAS

NATURAIS

VISTA-SE BEM SEM COMPROMETER O ORÇAMENTO

Rami

Similar ao linho em características,
porém mais resistente.



FIBRAS

NATURAIS

ANIMAIS

Seda

Luxuosa, suave ao toque, leve, boa regulação térmica, mas delicada e requer cuidados especiais.

Alguns tecidos com fibra de seda: **cetim de seda, organza, chiffon**



Lã

Quente, isolante, durável, resistente a rugas, mas pode ser áspera para algumas pessoas.



FIBRAS SINTÉTICAS

Poliéster

Derivado do petróleo é resistente a rugas, durável, fácil de cuidar, de secagem rápida, mas menos respirável que as fibras naturais.

Alguns tecidos com fibra de poliéster: **oxford, crepe, microfibra, cetim de poliéster, tafetá.**



Poliamida

Leve, resistente, elástica, de secagem rápida, mas pode reter odores e não é tão respirável.

Alguns tecidos com fibra de poliamida: **liganete, tule, dry fit.**



FIBRAS SINTÉTICAS

FIBRAS SINTÉTICAS

Acrílico

Macio, leve, resistente a rugas, de secagem rápida, mas pode formar bolinhas com o tempo e não é tão respirável quanto as fibras naturais.

Alguns tecidos com fibra de acrílico: **tweed, lã acrílica, náilon.**





FIBRAS ARTIFICIAIS

Viscose

Suave, confortável, semelhante à seda, boa absorção de umidade, respirável, mas pode encolher e amassar facilmente.

MODAL

Macio, sedoso, resistente a
rugas, absorvente, respirável,
mas pode encolher se não for
lavado corretamente.

FIBRAS ARTIFICIAIS



TECIDOS: O QUE VOCÊ PRECISA SABER

As fábricas **devem incluir etiquetas** com a composição das fibras nas roupas, mostrando o percentual de cada material. Checar essas etiquetas é fundamental para evitar enganos. Uma blusa de **100% poliéster de baixa qualidade** deve ter **preço correspondente**, mas frequentemente vemos peças caras com qualidade inferior.

Veja como identificar a qualidade da peça, especialmente em relação ao tecido:

- **Teste de etiqueta:** Verifique o percentual de cada fibra na composição.

Os tecidos sintéticos, como **o poliéster, deixam a peça mais acessível** em termos de valores e são necessários em algumas composições.

Por isso **não é de todo vilão**. Mas, saiba que é um tecido que impede a respiração da pele, tecnicamente é um plástico. Sempre que possível, opte pelo menor percentual possível desse tecido na composição.

Por exemplo: uma blusa que tenha 70% de poliéster e 30% de algodão será uma melhor escolha do que a 100% poliéster.

Dê preferência a tecidos que tenham mais de cinquenta por cento de fibras naturais. Evite tecidos com por cento sintéticos, não deixam a pele respirar, e por isso podem causar odores.

TECIDOS: O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Teste do toque: sinta a peça para avaliar se é áspera, dura ou macia e leve.

Teste do brilho: peças com brilho devem ser feitas de materiais como paetê ou seda. Se a peça contém poliéster, é áspera ao toque e tem brilho, avalie se o investimento vale a pena.



A woman with long brown hair is posing against a wooden wall. She is wearing a brown blazer over a dark top. Her right arm is raised, touching her neck, and her left hand is near her waist. The background shows a blurred mountain landscape under a clear sky. The overall tone is warm and professional.

GUIA PRÁTICO

SILHUETA NA PRÁTICA *sem* FÓRMULAS *mágicas*

A silhueta ou a forma da roupa pode transformar a percepção visual da sua imagem, realçando ou suavizando características do seu corpo.



silhueta ou a forma das roupas podem transformar a percepção visual, realçando ou suavizando características do corpo.

Não existe uma abordagem universal para realçar ou disfarçar aspectos específicos, já que cada pessoa tem sua anatomia única.

Em vez de seguir regras gerais, é essencial experimentar diferentes silhueta para entender o que favorece o corpo individualmente.

A verdadeira compreensão vem da experiência prática e da auto-observação, considerando tanto o conforto físico quanto o emocional ao vestir-se.

Tipos **de silhueta**

Silhueta precisa: roupas com cortes retos e firmes, geralmente em estilo alfaiataria.



Silhueta estruturada: peças com linhas nítidas e firmes que mantêm a estrutura mesmo quando penduradas.



Silhueta drapeada: Roupas com pregas, dobras e franzidos em tecidos, proporcionando um visual fluido e sofisticado às roupas.



Silhueta solta ou fluida: roupas com movimento suave e delicado, feitas de tecidos leves.



Silhueta justa: roupas ajustadas ao corpo, destacando as curvas naturais e frequentemente feitas de tecidos elásticos. Esse tipo de modelagem não cria novas formas ao corpo.



Silhueta oversized: peças com proporções maiores, proporcionando um visual volumoso e cobertura generosa.



A close-up photograph of a person's neck and upper chest. They are wearing a white, ribbed turtleneck sweater. A decorative brooch, featuring a pearl and sparkling stones, is pinned to the center of the neckline. The person's hand is visible on the left side of the frame, resting near the neck. The background is softly blurred.

truques de estilo

Alguns truques de estilo que **proporcionam diferentes efeitos na aparência do corpo**, destacando ou suavizando certas áreas de acordo com as preferências individuais e o estilo desejado.

The background is a blurred photograph of a group of people in a social setting, possibly a dance or a party. The colors are warm, with shades of brown, orange, and red, suggesting an indoor environment with warm lighting. The focus is on the text in the foreground.

EXPERIMENTANDO *as* **DIFERENTES** **SILHUETAS**



CINTURA MARCADA

Detalhes como cintos ou pences ajudam a definir e realçar, criando a impressão de uma cintura mais fina.

DECOTE EM V

Alonga o pescoço e o torso, destacando o colo, promovendo uma sensação de um corpo mais longo.



SAIA EVASÊ

Disfarça o bumbum maior e o quadril mais largo.

CALÇAS DE CINTURA ALTA

Deixam o tronco mais curto, promovendo a sensação de pernas mais longas.



MANGAS COM DETALHES E VOLUME

Adicionam volume aos ombros, podendo equilibrar a silhueta em biótipos com quadris largos.

ROUPAS MAIS SOLTAS

Suavizam as curvas, especialmente quadris, bumbum e coxas.



Lembre-se

A única maneira de descobrir quais silhuetas de roupas lhe favorecem é experimentando. Não há atalhos ou regras definitivas.

Ao experimentar, observe como essas silhuetas se adaptam ao seu corpo e como você se sente ao usá-las.

TAMANHOS

variam

entre as marcas, e o número na etiqueta é arbitrário. Você pode usar 42 em uma loja e 38 ou 48 em outra. Encontrar o caimento perfeito não é apenas escolher o tamanho certo; é necessário experimentar diferentes tamanhos. Além disso, o tamanho do corpo é apenas um dos muitos fatores que influenciam o caimento.

Aqui estão algumas indicações para lhe ajudar quanto ao caimento das suas roupas.

Calça alfaiataria: este é um corte para ser mais estruturado, com caimento perfeito, não deve ficar colado ao corpo.

Deve haver espaço para um bom caimento no quadril, nas coxas e nas pernas.

Se você tem cintura mais fina e quadris mais largos, pode ser necessário optar por um ou dois tamanhos maiores e ajustar a cintura com uma costureira.



Camiseta básica: experimente usar um ou dois tamanhos acima do habitual para obter mais folga, especialmente nas mangas, que não devem ficar coladas.



Camisa social: assim como a calça alfaiataria, esta peça deve ter um caimento mais estruturado, com folga no corpo, não deve ficar justa.



SINAIS *de* CAIMENTO RUIM

Roupa retorcida: a peça pode parecer torcida ou desalinhada quando vestida.

Apertada em alguns pontos e larga em outros: pode haver pontos em que a roupa aperta demais e outros em que ela fica muito solta.

Marcas na pele: a roupa pode marcar ou pressionar a pele, causando desconforto.

Movimento inadequado: a peça pode subir, cair ou repuxar com movimentos, indicando que não se ajusta corretamente ao corpo.

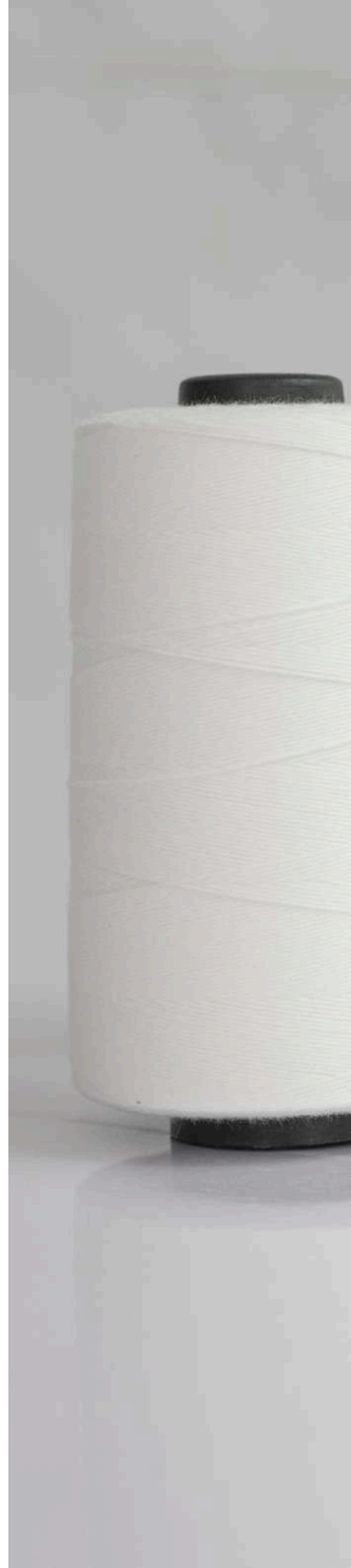
ACABAMENTOS *e* AVIAMENTOS

Devido à produção em larga escala e custos envolvidos, as lojas fast fashion normalmente não oferecem peças com acabamentos e aviamentos de alta qualidade. Mas é possível identificar as peças que estão mais caprichadas e bem acabadas

Costuras: verificar se estão alinhadas, sem fios soltos e se o tecido não apresenta repuxos.

Botões e fechos: certificar-se de que estão bem fixados, evitando botões de plástico que comprometem o visual.

Forro: analisar se está bem ajustado, sem sobras, e optar por materiais menos sintéticos para mais conforto e durabilidade.





CORES PARA

todas

COMO USÁ-LAS
A SEU FAVOR



USE AS CORES

a seu favor

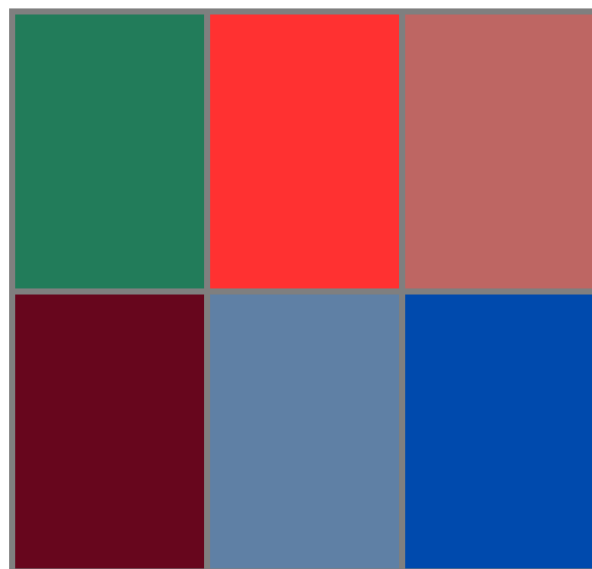
Cada pessoa tem cores que realçam a sua beleza natural, iluminam a pele e até mesmo disfarçam pequenas imperfeições, como manchas ou olheiras. O teste de coloração pessoal é uma ferramenta que identifica as cores que mais harmonizam com você, analisando suas características pessoais de profundidade, intensidade e temperatura.

Ao descobrir as cores que harmonizam com seu tom de pele, é possível melhorar a aparência e destacar atributos, aumentando a confiança e bem-estar.

**CORES UNIVERSAIS
FICAM BEM EM TODAS
AS PESSOAS**

Ao identificar suas cores ideais, você pode usá-las para realçar sua aparência e expressar sua personalidade.

Se você ainda não fez o teste de coloração, as cores universais como verde esmeralda, vermelho melancia, rosa goiaba, vinho, azul médio e azul marinho são algumas opções versáteis que harmonizam com diversos tons de pele.



Ejemplos **de paletas**

1



2



3

Um closet repleto de cores diversas e estampas pode tornar a tarefa de combinar roupas mais difícil. Assim como um cardápio variado pode complicar a escolha do que comer.

INSI GHTS

**PODEROSOS NA
CONSTRUÇÃO DE
UMA PALETA DE
CORES**

**ter uma paleta de cores
definida para o closet é uma
estratégia vantajosa.**

Recomenda-se construir uma paleta com seis a doze cores, incluindo tons neutros, cores que refletem sua personalidade e cores de destaque.

BOLSAS & SAPATOS

eleva seu estilo

Sapatos e bolsas são itens-chave que revelam muito sobre o seu estilo pessoal. Eles podem elevar o seu visual ou ter o efeito oposto. Não adianta estar bem-vestida, com roupas impecáveis se os sapatos forem de má qualidade, estiverem sujos ou desgastados.

Estrutura: fuja dos extremos, sapatos muito pontudos, muito quadrados, muito redondos. Atenção aos bicos dos scarpins, eles devem encostar no chão e não apontar para o céu.

Costuras e detalhes: estamos falando de básicos, evite muitos detalhes, fivelas grandes, dourado muito chamativo, linhas e cola aparentes.

Material: o bom couro sempre será a melhor escolha, seja pela aparência ou pela durabilidade e maciez. Evite estampas, verniz superbrilhante.

Recomendo que você destine uma verba um pouco maior para esses itens, garanta que sejam de qualidade, que tenham um impacto visual interessante. Considere sapatos e bolsas como um investimento para longo prazo.

UM BELO SAPATO E UMA BOLSA DE QUALIDADE



tem o poder de elevar
imediatamente a sua produção.
Destine uma verba maior para
ter bons sapatos e boas bolsas.



O poder **DOS ÓCULOS**

Óculos, sejam de correção ou sol, são acessórios poderosos que podem transformar um visual, dando vida ao rosto. São parte essencial do guarda-roupa diário e, ao escolher o par ideal, é importante considerar as características individuais do rosto, em vez de seguir apenas tendências ou opiniões alheias.

Existem duas abordagens para escolher óculos:

1

Buscando harmonia: escolher óculos que se integrem bem ao rosto, alinhando-se com as linhas e tons faciais. Por exemplo, rostos suaves beneficiam-se de armações arredondadas, enquanto rostos angulares podem favorecer linhas inclinadas ou armações quadradas.



**Expressando sua Imagem:**

Escolher óculos com base na imagem desejada. Um rosto suave pode optar por armações retas para transmitir determinação, enquanto um rosto angular pode escolher armações arredondadas para suavizar a imagem.

JULIAN COUTO

IMAGEM & ESTILO

Quanto às cores, **devem harmonizar com o tom natural da pele** ou destacá-lo, resultando em uma aparência mais discreta. Escolher os óculos certos é entender a mensagem desejada e usar esse acessório para comunicá-la com confiança e estilo.



DESVENDANDO O PODER DOS ACESSÓRIOS

**ACESSÓRIOS
DE QUALIDADE
não PRECISAM SER**



**CAROS
ELES PRECISAM *ser*
BEM-ACABADOS**

DÊ ATENÇÃO AOS ACABAMENTOS!



ACESSÓRIOS PARA UM *estilo* AUTÊNTICO

Os acessórios são como pinceladas finais em uma obra de arte, eles elevam o visual e trazem autenticidade. É essencial entender que os acessórios certos podem transformar um look comum em algo extraordinário, mas somente se forem escolhidos com cuidado, prezando pela qualidade.

As peças podem ser mais rústicas e orgânicas, isso é muito interessante, mas sempre com um design interessante e bem-acabado. Peças em metais devem ter banhos que garantam que não escureçam ou descasquem.

JULIAN COUTO

IMAGEM & ESTILO



Evite acessórios de plástico, com a aparência frágil, e que podem comunicar infantilidade. Prefira peças que tenham peso visual, acabamento refinado e detalhes bem trabalhados.

Underwear **PARA ALÉM DO CONFORTO**

O underwear é a base essencial para um guarda-roupa elegante e confortável, muitas vezes subestimado. Investir em variedade e qualidade é fundamental para se sentir confiante em qualquer ocasião.

Sutiã e calcinha: tenha uma variedade que atenda às diferentes necessidades. Desde aquele sutiã de renda com bojo e estrutura, perfeito para realçar a silhueta e adicionar um toque de sensualidade, até a lingerie sem costura, ideal para usar sob roupas mais ajustadas sem deixar marcas indesejadas.

Short ou bermuda sem costura: item obrigatório, é um verdadeiro salvador em situações em que você precisa usar calças, saias ou vestidos que possam marcar.





Meias-calças: um item versátil que pode transformar completamente um look. Garanta que se ajustem bem às pernas, sem contudo apertar demais, proporcionando conforto e suporte ao longo do dia. Sugiro usar um número acima do usual.

OLHE-SE NO ESPELHO ANTES DE SAIR DE CASA

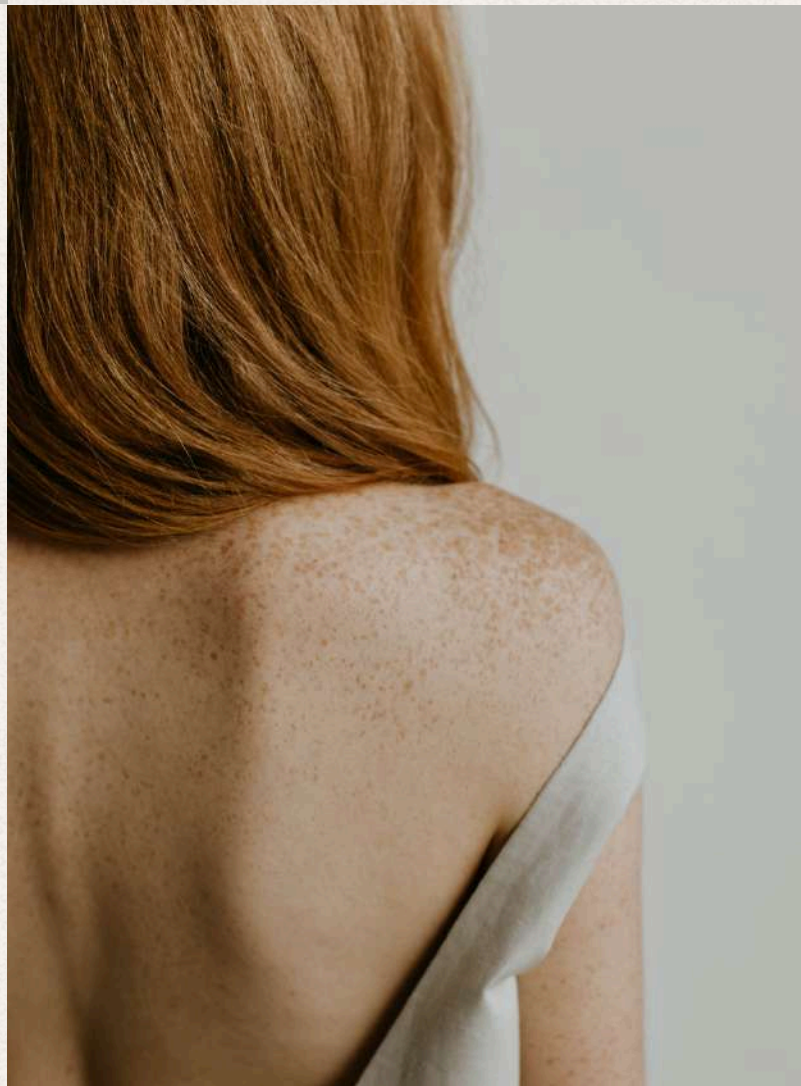
Confira se a lingerie não está marcando, se as alças do sutiã estão aparecendo, se tem alguma transparência indesejada.



**UMA BOA
BASE GARANTE
UM EXCELENTE
RESULTADO**

Armário
INTELIGENTE

A BASE QUE FUNCIONA





**TRABALHAMOS
AQUI COM CORES
NEUTRAS, COMO
BRANCO, PRETO E
CINZA. LEMBRE-
SE QUE É UMA
BASE.**

Apresento aqui uma sugestão de armário base, composta por peças versáteis que podem se adaptar a diferentes estilos.

Essas peças formam uma base sólida a partir da qual você pode construir seus looks, adicionando cores, texturas, acessórios e tendências da moda.

Embora possa parecer simples à primeira vista, esta seleção bem construída e de boa qualidade é essencial para vestir-se com elegância e economia.

VISTA-SE BEM SEM COMPROMETER O ORÇAMENTO

Peça: calça jeans.

Lavagem média/escuro.

Modelagem reta, cintura
média/alta, sem detalhes, recortes,
bordados.





Peça: Calça alfaiataria

Branca ou off e preta.

Modelagem reta ou wide leg.





Peça: saia.

Cor Preta.

Modelagem evasê, barra abaixo ou logo abaixo do joelho.



Peça: camiseta.

Branca – preta – cinza – listrada ou na cor de sua preferência.

Modelagem mais solta no corpo, as mangas não devem estar coladas, devem ser mais soltinhas, se preciso compre um número maior.

Prefira algodão (100%).





Peça: camisa social branca.

Modelagem tradicional, sem detalhes, bordados, pedras.

Tecido: algodão (tricoline), linho. A camisa na seda traz sofisticação.



Peça: regata.

Branca, preta.

Modelagem mais ajustada ao corpo, não colada, alças mais largas.

Tecido: algodão, tecido misto com elastano.





Peça: Vestido preto.

Modelagem reta ou levemente
evasê, alças mais largas, nem muito
justo, nem muito solto.



Peça: jaqueta jeans.

Lavagem média/escura.

Modelo perfeito ou mais amplas e compridas (masculinas), sem detalhes, recortes, bordados.





Peça: jaqueta de couro preta.
Modelo perfecto ou Birkin.



Peça: blazer preto ou azul marinho.

Modelagem reta, bom acabamento,
forrado, sem detalhes, com
ombreiras, estruturado,
comprimento abaixo do bumbum.





Peça: trench coat camel.

Modelagem tradicional, mais alongado ou médio.



Peça: suéter.

Preto, cinza ou azul marinho.

Gola V, mais alongado.



Peça: sandália rasteira metalizada.

Bico redondo ou folha, tiras delicadas, sem pedrarias ou brilhos.

Peça: sandália de salto preta ou metalizada.



Peça: bota preta.

Chelsea, montaria ou coturno.



Peça: tênis casual branco.

Sem detalhes, não confunda com tênis esportivo de corrida, em couro.



Óculos de sol preto, marrom e suas variações.

Armação: consulte o guia para escolher a melhor armação.

Acessórios diversos

Brincos, colares e pulseiras.

Dourados ou prateados, tenha os minimalistas primeiro, como argolas, correntes finas ou mais grossas e braceletes.

Lenços variados..

Com as cores da sua cartela de coloração pessoal..



Bolsa tradicional.

Bordô e cinza são cores mais versáteis que preto. Estruturada em tamanho médio, sem detalhes ou logos chamativas.



Cinto preto, camel e metalizado.

Prefira em couro, com fivelas interessantes, sem detalhes. O metalizado pode ser em correntaria.

Bolsa casual.

Em tamanho maior, pode ser mais desestruturada, sem detalhes ou logos chamativas.





MAPEAMENTO

O QUE SAI E O QUE FICA

de CLOSET



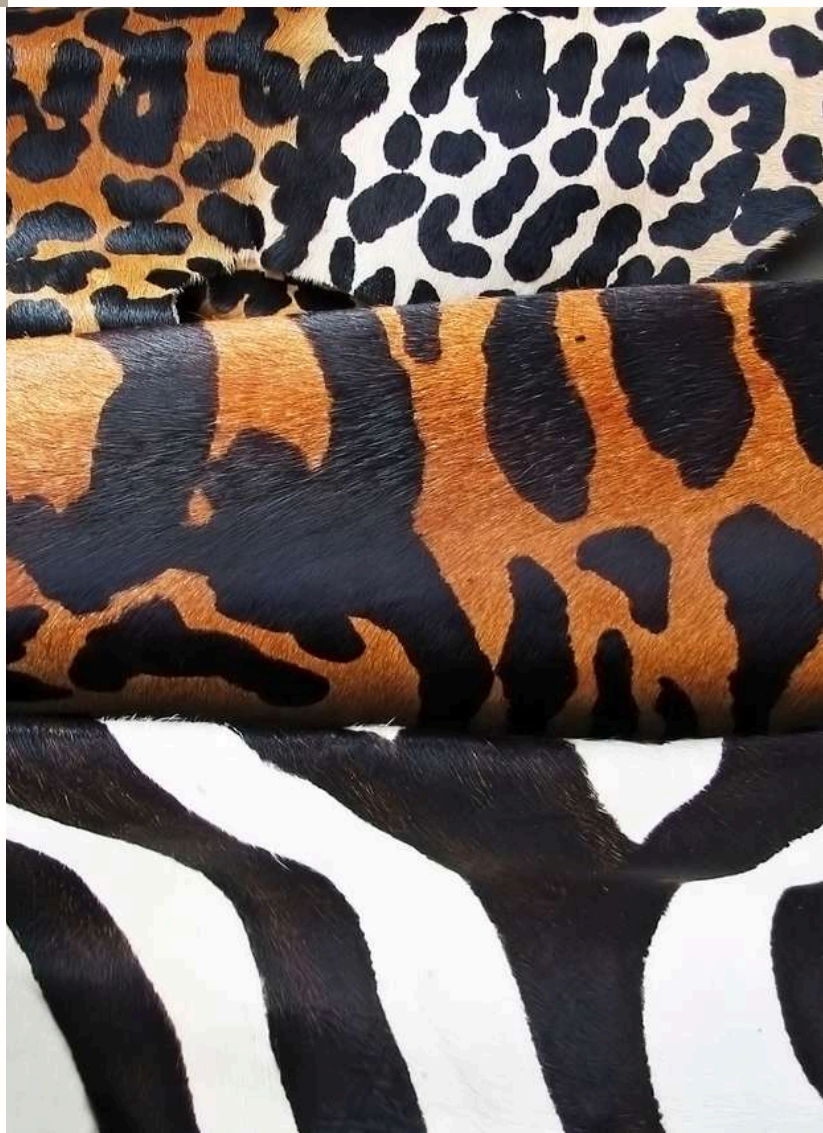
ITENS A SEREM REVISTOS

Peças desgastadas: roupas com bolinhas, desbotadas, furadas sapatos e bolsas descascando, tudo isso compromete a sua imagem.

Peças que não servem mais ou que não combinam com seu estilo: Não ocupe espaço com essas roupas, considere doá-las ou vendê-las em bazar e lojas de moda circular.

QUANTO ÀS ESTAMPAS

Estampa confusa, estampa animal print, que não se parece com o respectivo animal. Assim como estampas com muitas cores, podem poluir a sua imagem. Avalie com cautela. Um armário versátil deve ter poucas estampas, e ainda assim muito bem escolhidas.



CRIE UMA PLANILHA

para futuras aquisições

1

Itens necessários

Liste os elementos essenciais que faltam em seu guarda-roupa, fundamentais para seu estilo e rotina, consulte a lista desse guia.

2

Itens desejados

Inclua peças não essenciais, mas que você gostaria de ter para enriquecer sua coleção.

3

Orçamento

Defina um valor médio para cada categoria de itens, priorizando um orçamento mais generoso para peças essenciais de qualidade.

4

Links de produtos

Insira links de compras dos itens desejados, facilitando o acompanhamento de preços e oportunidades de compra.





COMO LAVAR E PASSAR

GUIA PRÁTICO PARA CUIDAR DAS SUAS ROUPAS

Para manter suas roupas bonitas e duráveis, é essencial cuidar corretamente delas ao lavar e passar.

Seguindo essas dicas, suas roupas permanecerão com boa aparência e qualidade por mais tempo. Trate suas roupas com o cuidado que elas merecem, sempre lendo e seguindo as instruções das etiquetas de cuidado.



Leitura das Etiquetas

Sempre leia as etiquetas de cuidado para orientações sobre lavagem, temperatura e passagem.

Separação adequada

Separe as roupas por cor e tipo de tecido, lavando cores escuras separadamente das claras e tecidos delicados separados dos pesados.

Temperatura da Água

Adote a temperatura da água recomendada nas etiquetas, optando por água fria para tecidos delicados.

Uso de Detergentes

Escolha o detergente adequado e utiliza na medida indicada.

Ciclo de lavagem

Selecione o ciclo apropriado para o tipo de tecido e sujeira das roupas.

Estampas e bordados

Vire as roupas do avesso antes de lavar para proteger detalhes como estampas e bordados.

Secagem adequada

Siga as instruções de secagem das etiquetas, para peças delicadas opte por secar ao ar livre, evitando altas temperaturas.

Passagem correta

Ajuste a temperatura do ferro de acordo com o tecido e evite passar diretamente sobre estampas ou bordados.

**LAVE MENOS
SUAS ROUPAS!
LAVAR SEM
NECESSIDADE
PROMOVE O
DESGATE
DESNECESSÁRIO
O DAS PEÇAS**

LAVAR	ALVEJAR	SECAR	PASSAR	LIMPAR A SECO
 Lavar à mão ou à máquina	 Não usar alvejante à base de cloro	 Temperatura mínima	 Máximo 110°	 Todos os solventes
 O nº identifica a temperatura máxima	 Permitido o uso de alvejante à base de cloro	 Temperatura máxima	 Máximo 150°	 Usar hidrocarboneto ou percloroetileno
 Centrifugação reduzida		 Proibido usar secadora	 Máximo 200°	 Usar hidrocarboneto
 Somente lavagem manual		 Secar pendurada	 Não passar	 Lavar à mão ou máquina
 Proibido lavar à água		 Secar pendurada sem tocar		 Restrição ao uso de água, temperatura e/ou centrifugação
		 Secar na horizontal sem tocar		

DETALHES QUE IMPORTAM

Para completar uma imagem organizada e polida, além de escolher roupas de qualidade e adequadas, é essencial prestar atenção nos detalhes. Aqui estão os pontos de atenção para garantir um visual impecável:

MAQUIAGEM LEVE

Opte por uma maquiagem suave que realce sua beleza natural.

UNHAS BEM CUIDADAS

Mantenha as unhas bem cortadas, hidratadas e limpas.

CABELOS BEM CUIDADOS

Certifique-se de que seus cabelos estejam limpos, saudáveis e bem tratados

PERFUME NA MEDIDA

Escolha uma fragrância sutil e aplique com moderação.

ROUPAS IMPECÁVEIS

Mantenha suas roupas e sapatos limpos e bem conservados, evitando amarelados ou sujeiras.



#GUIAPRATICO

DETALHES QUE IMPORTAM

SE CUIDE!



The background is a collage of images. At the top left, a book spine with the name 'ANELISE PRATA' is visible. Below it, a stack of books is shown. To the right, a calendar page for July 2022 is partially visible. In the bottom right, a notebook with a metal ring is shown. The word 'bônus' is written in large, white, lowercase letters across the center of the collage.

bônus

Um Armário
organizado te
ajudar a gastar
menos, por
Anelise Prata

Vamos orga nizar

Agora que você já fez o detox do seu armário, deixou somente as roupas, calçados e acessórios que realmente irá usar, eu irei te ajudar a organizar.

Antes de começar quero dizer para você o porquê da organização depois do processo de detox.

Você terá **aumento** no espaço útil.

Facilidade na **manutenção** e limpeza de seu armário.

Agilidade na busca pelos acessórios, roupas e calçados.

Aumento no **tempo livre** e da qualidade de vida.

Conforto e bem-estar.

Economia doméstica.

Aumento na **produtividade**.

Use cabides de veludo

para evitar que as roupas escorreguem e danifiquem.

Pendure

o máximo de peças possível para facilitar a manutenção e escolha do look.

Para saias

utilize as alças internas ou fitas de cetim para pendurar sem necessidade de prendedores.

Peças de tricô

devem ser dobradas para evitar esticar.

Roupas de festa

devem ser dobradas para evitar esticar.

Roupas de couro

devem ser penduradas e protegidas por capas de TNT.

Casacos pesados

podem ser guardados a vácuo, mas ventile a cada seis meses.



Organize o armário

por cores para facilitar na escolha do look.

Organize gavetas

separando as roupas íntimas, roupas de dormir, roupas de ginástica e shorts/bermudas.

Calçados

Guarde-os limpos e organize-os para economizar espaço.

Bolsas

Organize por tamanho e utilize enchimentos e capas protetoras.

Enrole cintos

Guarde-os em colmeias para facilitar a visualização.

Armazene pulseiras e anéis

Coloque-os em organizadores específicos. Pendure colares em ganchos para evitar emaranhados.



Sequência de **CORES** na organização

@aneliseprataorganizer



BRANCO



ROSA



AZUL



BEGE



VERMELHO



MARROM



AMARELO



ROXO



CINZA



LARANJA



VERDE



PRETO

VOCÊ TERÁ DESCONTO ESPECIAL NOS SERVIÇOS DE PERSONAL ORGANIZER

ENTRE EM CONTATO PELO DIRECT @ANELISEPRATAORGANIZER

ANELISE PRATA ATUA NO MERCADO DE ORGANIZAÇÃO, PROPORCIONANDO AOS MEUS CLIENTES BEM-ESTAR, PRATICIDADE. ESPECIALISTA EM ORGANIZAÇÃO RESIDENCIAL, GERENCIAMENTO DE MUDANÇA, PÓS MUDANÇA, ORGANIZAÇÃO BABY E HOME-OFFICE. TRABALHA COM CONSULTORIA ON-LINE E PRESENCIAL, ATENDENDO EM TODO O BRASIL E TAMBÉM O EXTERIOR.



#GUIAPRATICO

ORGANIZE AS SUAS ROUPAS

#DICASUTEIS





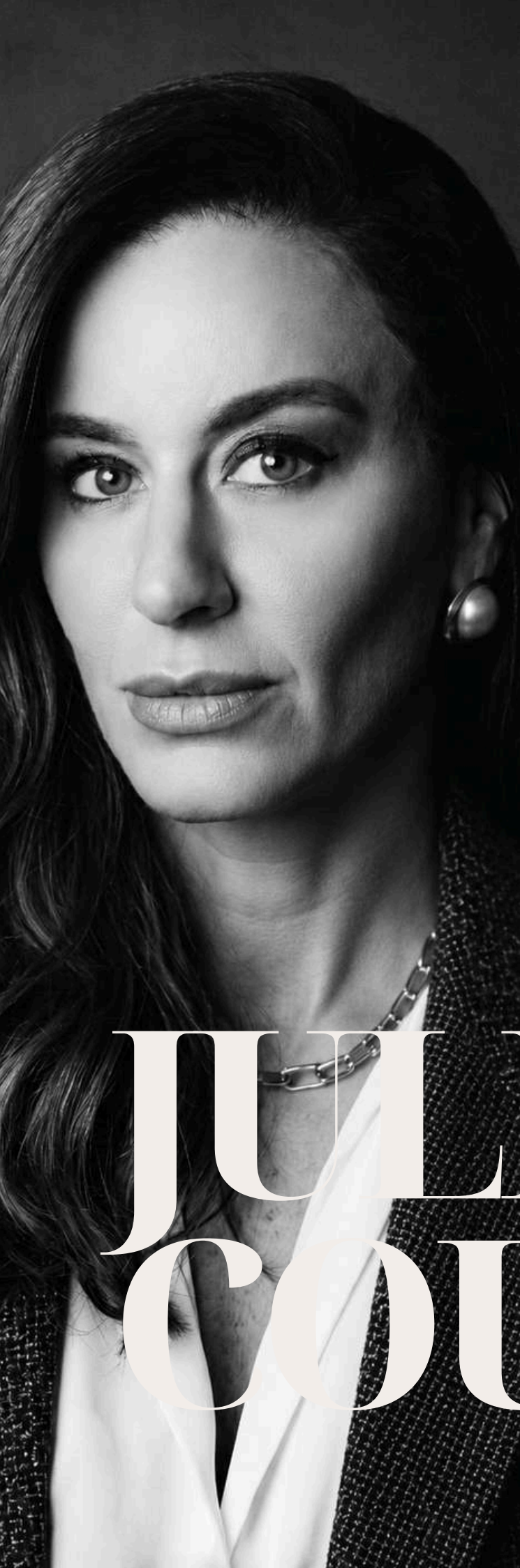
**PARABÉNS! VOCÊ
CONCLUIU A SUA
JORNADA!**



estir-se bem, sem comprometer o orçamento, é uma habilidade que você agora possui. Não deixe de colocar tudo o que aprendeu em prática.

Estou disponível para ajudar em sua jornada e oferecer consultoria personalizada, se necessário.

Sua imagem é fundamental em sua vida pessoal e profissional, então continue investindo em si mesma e os resultados positivos virão!



**Pronta para dar mais
um passo para
revelar a sua melhor
versão?**



Clique no símbolo
para interagir

JULIAN
COUTO