

*Dall'autrice del libro "La Donna di Charme"  
un nuovo imperdibile manuale*

CHIARA GIULIANI



# 101 TRUCCHI PER SEMBRARE PIU' SNELLA

*(e anche più alta)*

CON ESEMPI  
FOTOGRAFICI!

CON LA COLLABORAZIONE DI  
BENEDETTA BELLONI

CHIARA GIULIANI

101 TRUCCHI

PER SEMBRARE

PIÙ SNELLA

(E ANCHE PIÙ ALTA!)

CON LA COLLABORAZIONE DI  
BENEDETTA BELLONI

## *RINGRAZIAMENTI*

*Ringrazio innanzitutto il mio piccolo  
aiutante, Leandro,  
che ha partecipato con entusiasmo e molta  
pazienza  
alla realizzazione di tutti gli scatti fotografici  
del libro.*

*Un grande grazie va inoltre alle mie amiche  
vicine e lontane,  
che sono la mia unica ed insostituibile fonte  
di ispirazione.*

Copyright © 2017 Chiara Giuliani

Per le immagini:

Copyright © 2017 Chiara Giuliani

All rights reserved.

Sito web:

**[www.ladonnadicharme.it](http://www.ladonnadicharme.it)**

*NOTA IMPORTANTE*  
*per la lettura su*  
*KINDLE:*

*Tutte le fotografie contenute nel libro  
risultano visibili anche su Kindle.*

*Tuttavia, poiché le immagini originali  
sono a colori,  
per una migliore comprensione dei*

*contenuti*

*si consiglia di scaricare e visualizzare  
una copia dell'e-book anche sul  
proprio PC*

*(Amazon consente di scaricare il libro  
su tre dispositivi diversi, senza alcun  
costo aggiuntivo).*

*Inoltre, poiché a seconda del  
dispositivo di lettura  
le foto visualizzate possono risultare  
più piccole dell'originale,  
è sufficiente  
clicare sopra l'immagine  
per visualizzarla ingrandita a tutto  
schermo.*





# *Sommario*

*Prefazione*

*Introduzione*

PARTE PRIMA

*L'Abbigliamento Estivo*

*30 Trucchi per il Guardaroba*

*Estivo*

PARTE SECONDA

*Le Mezze Stagioni*

*30 Trucchi per le Mezze Stagioni*

PARTE TERZA

*L'Abbigliamento Invernale*

*30 Trucchi per il Guardaroba  
Invernale*

PARTE QUARTA

*Conclusione*

*11 Trucchi Sempre Efficaci*



# Prefazione

Questo libro, come dice il titolo, è un manuale che contiene 101 “*tips & tricks*” per sembrare più snelle e longilinee, accompagnati da esempi fotografici che mostrano con chiarezza **come scegliere e abbinare i capi** per apparire in un batter d’occhio **più slanciate, regalando qualche centimetro in più alle gambe** e ottenendo una silhouette visivamente più snella senza alcuna necessità di dimagrire.

Il desiderio di apparire più

longilinee è così radicato nella mentalità femminile che la maggior parte di noi è più o meno periodicamente a dieta (anche quando magari non ce n'è nessunissima necessità). Ebbene, da oggi l'eterna rincorsa al dimagrire a tutti i costi può diventare un ricordo: con i suggerimenti che troverete in questo libro scoprirete infatti come **perdere “visivamente” diversi chili senza rinunce e senza fatica**, semplicemente scegliendo in modo strategico i capi che indossate e come li abbinare.

Per applicare i “trucchi” indicati inoltre non dovrete necessariamente rinnovare il vostro guardaroba: al contrario scoprirete come potete

**utilizzare capi che senz'altro avete già nell'armadio, semplicemente abbinandoli con qualche accortezza che vi consentirà di valorizzarvi al massimo.**

E se qualche acquisto lo volete fare, troverete **indicazioni per riuscire ad individuare capi intramontabili ed evergreen, veri *passé-partout*** adatti a voi, al vostro fisico e a diverse occasioni, con i quali potrete valorizzarvi nel modo migliore e sentirvi sempre a posto.

Per ottenere l'immagine che desideriamo, infatti, **non occorre modificare completamente il proprio**

**modo di vestirsi.** In alcuni casi può bastare cambiare un capo solo, in altri è sufficiente modificarne un dettaglio (ad esempio la lunghezza dell'orlo, o un accessorio), in altri casi ancora vedremo come può bastare **scegliere un diverso colore o un diverso tipo di tessuto** per valorizzarci e sentirci non solo più snelle, ma anche **più belle e sicure di noi stesse.**

Scopriremo anche come **non è sempre indispensabile ricorrere ai tacchi alti per sembrare più slanciate:** anzi, in alcuni casi è addirittura vero il contrario! Ad esempio in estate (i suggerimenti sono divisi per stagione, per facilità di consultazione) una gamba

dalla forma affusolata - anche se non magrissima - è perfetta con infradito color *nude* o chiare, oppure con le ballerine, che in alcuni casi possono valorizzarci molto di più rispetto a scomodissimi e poco eleganti *plateaux*.

E ricordate sempre, soprattutto, che una donna **per essere attraente non deve essere necessariamente magra**. Anzi spesso un fisico morbido, con le curve valorizzate nel modo giusto e la pelle morbida e curata, è decisamente più sensuale di un fisico eccessivamente magro, anche perché **dobbiamo sempre guardare *non* il nostro peso, ma l'insieme**: se è proporzionato e armonioso, qualche chilo in più può anzi



aiutarci, regalandoci maggiore  
**femminilità**. E aumentando in modo  
impalpabile il nostro unico e  
personalissimo *charme*.



# Introduzione

“101 Trucchi per sembrare più snella” è, di fatto, un *look-book*, ovvero un libro che contiene esempi di **outfit scelti in modo mirato** con l’obiettivo di **slanciare & snellire**.

A differenza della maggior parte dei *look-book* però i capi e gli abbinamenti suggeriti non sono solo quelli dell’ultimo *trend* (che poi passa), ma **abbinamenti intramontabili** e applicabili a qualunque stile **per ottenere visivamente una silhouette più slanciata**.

Inoltre le foto non ritraggono una

ragazza di vent'anni alta un metro e settantacinque per 50 chili - alla quale ovviamente sta bene tutto - ma la sottoscritta, ovvero una persona normale, di altezza inferiore alla media e con le gambe corte, che se non sta attenta a quello che indossa può sembrare un fagotto (*oltre a qualche foto di Benedetta che pur essendo più alta - ben 164 cm! - combatte da sempre con fianchi e cosce caparbiamente immuni a ogni dieta*).

Anche le **foto** come potrete vedere sono tutte “fai-da-te”, il che vi garantisce che gli effetti mostrati sono reali, perché **non sono modificate con fotoritocchi né altro**.

Le immagini che vedete affiancate

sono fatte a pochi minuti di distanza tra loro, non ho mangiato un elefante fra una foto e l'altra, né ho usato biancheria snellente (l'unico "artificio" che mi sono concessa è un reggiseno a *push-up*, che aiuta sempre a snellire il punto vita): **le differenze sono dovute solo a pochi semplici accorgimenti "geometrici", che come vedete possono cambiare completamente l'effetto d'insieme.**

Anche voi potrete quindi trasformarvi da una cenerentola che si sente bassina e/o con un qualche chilo di troppo in una donna **più longilinea, elegante e chic.** Questo vi consentirà di diventare più attraenti e sicure di voi, creando un circolo che si autoalimenta: infatti **chi si**

**sente sicura ha un portamento più eretto, e quindi diventa effettivamente più alta** rispetto a chi invece sentendosi poco sicura si ingobbisce, rimpicciolendosi.

**Alcuni consigli come vedrete si ripetono tra estate e inverno:** la regola “geometrica” rimane infatti la stessa, ma adattandola alle diverse stagioni è possibile assimilare meglio il concetto, e capire come utilizzare lo stesso principio con capi di tipo diverso.

Per quanto riguarda i **colori**, ho volutamente scelto di **utilizzare prevalentemente toni neutri per rendere gli esempi più comprensibili.**

Starà poi a voi sostituirli con altre tinte, in base ai colori che più vi donano, ma anche, se volete, in base ai colori della stagione (nel mio precedente libro “*La Donna di Charme*” e nel blog omonimo trovate molti suggerimenti per individuare gli abbinamenti cromatici più efficaci).

Da un punto di vista tecnico, occorre poi precisare che, poiché i suggerimenti sono accompagnati da foto della sottoscritta - oltre a qualcuna di Benedetta - troverà maggiori spunti in questo libro chi ha caratteristiche fisiche simili a quelle mostrate: e cioè chi vorrebbe **un'altezza maggiore, gambe più lunghe, e giro fianchi minore.**

Tuttavia abbiamo cercato di inserire anche suggerimenti che possono essere ugualmente adatti a tipologie fisiche diverse, anche perché se l'obiettivo fondamentale è sembrare più magre, qualsiasi trucco che ci faccia sembrare più alte raggiungerà comunque lo stesso risultato.

Inoltre ricordate che, poiché ognuna di noi è diversa, i suggerimenti vanno sempre verificati, meglio ancora con l'aiuto di qualche *selfie* (che ci può aiutare a vederci meglio, ad esempio da dietro) perché **a seconda delle diverse caratteristiche fisiche alcuni suggerimenti sono più validi** rispetto ad altri: ad esempio indicazioni utili per far sembrare le gambe più lunghe e snelle,



che pur si adattano a molti tipi di fisici, possono risultare poco efficaci per chi ha ginocchia particolarmente sottili.

Tenete presente inoltre (e questo è fondamentale) **che persone che apparentemente hanno lo stesso tipo di fisico** - ad esempio chi tende ad accumulare chili sul punto vita, o chi tende ad avere gambe e fianchi abbondanti - **a volte necessitano di accorgimenti del tutto diversi** a seconda della forma del ginocchio, della **lunghezza delle gambe in rapporto al busto**, e addirittura del rapporto fra lunghezza della coscia e lunghezza del polpaccio (a parità di lunghezza della gamba!).

Quindi non è detto che una *mise* che sta bene alla vostra amica di altezza e peso come i vostri e che come voi ha spalle e seno importanti sia adatta anche a voi: perché voi potete avere le gambe più lunghe, il ginocchio di forma differente, il collo più lungo, il che cambia completamente la percezione della figura pur rimanendo nell'ambito dello stesso tipo fisico.

Poiché le variabili come vedete sono infinite, il suggerimento è quindi quello di **sperimentare diverse soluzioni** fino a **individuare quelle che vi valorizzano di più**, scoprendo anche quelle che vi valorizzano di meno e che quindi è meglio avere ben presenti per poterle

evitare.

Ricordate poi che **possiamo anche scegliere di portare qualcosa che non ci valorizza**: se ne siamo consapevoli possiamo mimetizzarlo in altro modo, ad esempio **inserendo un capo che attragga l'attenzione distogliendola dai nostri punti critici**, o farlo comunque rientrare nel nostro stile. **Un capo se portato con sicurezza e disinvoltura ci può donare anche se non è proprio fatto su misura per noi**, l'importante è aggiungere quel pizzico di autoironia che è indice di sicurezza di sé e che ci fa apparire belle e affascinanti anche se indossiamo qualcosa di non necessariamente perfetto per il nostro

fisico.

Le scelte indicate infatti **non devono essere intese come regole ferree**: molto dipende dalle occasioni, ma anche e soprattutto **da quanto vi sentite a vostro agio con le persone che dovete incontrare**.

Tanto per fare un esempio, per una cena fra cari amici di vecchia data potete decidere di indossare un capo che vi piace particolarmente, anche se sapete che non mimetizza i vostri difetti: **se vi sentite sicure di voi potrete indossare qualsiasi cosa** perché il modo in cui si indossano gli abiti è una delle componenti fondamentali del nostro aspetto.

Invece in occasioni come la cena

dalla suocera che commenta implacabilmente ogni dettaglio del vostro look, il pranzo con la collega che non perde occasione di criticarvi, l'appuntamento con l'uomo dei vostri sogni, e **tutte quelle occasioni in cui occorre un briciolo di sicurezza e disinvoltura in più** le potete affrontare egregiamente con l'aiuto e il supporto dei suggerimenti che vedremo insieme, perché applicandoli **ci sentiremo più belle e sicure di noi e questo si rifletterà sul nostro aspetto, sul nostro sorriso e il nostro modo di fare e di relazionarci con gli altri, e ci consentirà di sentirci - ed essere - autenticamente irresistibili.**

La prova che questi suggerimenti funzionano?

Il fatto che, nonostante la mia scarsa altezza (un metro e cinquantasei), *tutte* le mie amiche alte un metro e sessantacinque o giù di lì (che poi è l'altezza media italiana) mi dicano: “Non sei bassa! Sei alta come me”, e non si rendono conto che invece quei nove centimetri possono essere un abisso.

Pensateci: se siete alte un metro e 65, direste mai a una vostra amica alta un metro e 74: “Sono alta come te”? No.

Eppure, calcolatrice alla mano, la differenza è la stessa.

Questo però se non altro conferma una cosa: e cioè che **tutti i suggerimenti**

**indicati sono effettivamente efficaci, e  
lo saranno anche per voi.**

**Provare per credere!**





# **PARTE PRIMA**

*30 Trucchi  
per il  
Guardaroba  
Estivo*

# L'abbigliamento estivo

Una delle prime cose da dire a livello generale sull'abbigliamento estivo è che, contrariamente a quanto spesso si crede, **ci può consentire di sembrare più snelle e longilinee con maggiore facilità** grazie al fatto che la pelle "a vista" - e in particolare **scollature, braccia nude e piedi seminudi** - ha sempre un effetto snellente, e l'estate ci consente di avvantaggiarci di ciò senza necessariamente patire il freddo.

Inoltre c'è un altro elemento che, inaspettatamente, ha effetto slanciante e **gioca a nostro favore**, se abbinato alla pelle abbronzata (o anche solo ambrata): ovvero l'ampio utilizzo che in genere si fa in estate dei **colori chiari** (il bianco su tutti).

Come vedremo nelle prossime pagine, infatti, **quando siamo abbronzate indossare capi bianchi o comunque di colori chiari ci consente di sembrare più slanciate** perché un abito bianco, contrastando con braccia e gambe abbronzate, **per contrasto fa sembrare più sottili e lunghe le nostre gambe, snellendo la figura nel suo insieme.**

Con i colori invece scuri questo effetto invece non c'è: in estate hanno anzi lo svantaggio di farci sembrare più pallide e diminuire l'effetto dell'abbronzatura, facendo sembrare le gambe più corte e robuste e mettendone in evidenza ogni difetto (basta guardare le foto del punto 17 per rendersene immediatamente conto).

Se siete abituate a vestirvi di scuro “perché snellisce”, in estate dovete quindi superare questo concetto e ribaltarlo: all'inizio vi potrà sembrare una forzatura, ma provate lo stesso, seguendo le indicazioni delle prossime pagine, e vedrete che rimarrete stupite voi stesse dei risultati.

Sempre parlando dell'effetto snellente della pelle in vista, vedremo poi come in molti casi semplicemente **regolando l'orlo ad un'altezza diversa** si può ottenere un risultato decisamente migliore, anche pochi centimetri di caviglia possono fare la differenza e far sembrare le nostre gambe più lunghe e slanciate.

Un altro elemento da valutare con attenzione riguarda poi la scelta delle **scarpe**: anche in questo caso **il colore scuro è meglio evitarlo**, e lo sapete perché? Perché la scarpa nera (o molto scura) rispetto a un identico modello di colore chiaro sembra sì più piccola (il

nero, lo sappiamo, rimpicciolisce), ma attenzione: *non* sembra più piccolo il vostro piede, ma *solo* la scarpa! Il piede al contrario per contrasto sembra più grosso, e più grossa sembra pure la gamba che ci sta sopra (in assenza di calze scure in grado di creare continuità). Per questo motivo nei mesi caldi è meglio **dare la preferenza a scarpe chiare, o nei mille colori dell'arcobaleno** delle collezioni estive.

Un'ultima osservazione per chi si sente qualche chilo di troppo: ricordate che **in estate è chi è *troppo magra*, che ha meno strumenti per valorizzarsi!** A dispetto delle nostre convinzioni e di molti luoghi comuni, infatti, una gamba

molto magra non è necessariamente facile, può essere troppo ossuta o sproporzionata, o essere così sottile da sembrare storta, per non parlare di un *decolletè* troppo poco abbondante che in estate non può avvantaggiarsi di super *push-up* ben nascosti sotto i vestiti.

**Se abbiamo gambe ben tornite e un fisico sensualmente pieno, quindi, anziché inseguire stereotipi che tra l'altro non è detto che siano soddisfacenti, può essere più furbo sfruttare questo fatto a nostro vantaggio, e scegliere outfit che ci consentano di valorizzare la nostra sensualità, facendoci sentire belle, attraenti ed eleganti in ogni occasione.**





# 1. Attenzione al tacco alto!

Una delle prime cose da considerare per un effetto snellente è la scelta delle scarpe, che, contrariamente a quanto verrebbe da credere, per regalarci un aspetto snello ed aggraziato *non* devono necessariamente avere un tacco alto, in particolare in estate.

Ad esempio **con i pantaloni capri** (ovvero modellati sulla gamba, e lunghi fin poco sotto ginocchio) **le scarpe più adatte** per farci sembrare più snelle e longilinee e **per regalare centimetri in**

**più alle gambe sono proprio quelle con il tacco basso:** le ballerine su tutte (come nell'immagine qui sotto a destra), ma anche alcuni sandali.

**Il tacco alto** al contrario - per un gioco di proporzioni ottiche - **con i pantaloni capri ha l'effetto di far sembrare la gamba assai più tozza e corta** (come vedete nella foto a sinistra), ed è quindi in genere sconsigliato con questo tipo di pantaloni. L'effetto è ancora più evidente da dietro, dove l'insieme "scarpa-tacco" risulta quasi più lungo del polpaccio, con un effetto certamente poco snellente, oltre che poco chic!





## 2. Mostrate la caviglia

La pelle nuda, come dicevamo all'inizio, ha sempre un effetto snellente, qualunque sia il nostro peso e la nostra tipologia fisica.

Tuttavia per chi si sente più a proprio agio con le gambe coperte, ma ha caviglie abbastanza sottili o comunque non particolarmente piene, è possibile sfruttare questo trucco anche con i pantaloni lunghi, ricordandoci di **regolare l'orlo alla caviglia**, o anche un po' più in alto se ci piace: infatti **poiché la caviglia è la parte più snella della nostra gamba**, metterla in evidenza contribuisce ad **ottenere un deciso effetto snellente su tutta la figura**,

come vedete nell'immagine qui sotto a destra.

Al contrario, **se la caviglia rimane nascosta, l'intera figura sembra più robusta** e meno snella (come ben si vede nell'immagine di sinistra). Con pantalone di questo genere potete scegliere scarpe con o senza tacco, l'effetto sarà sempre chic ed elegante, però l'importante è che siano senza cinturino alla caviglia, o che non si veda (vedi pagina seguente).





### **3. .. ma occhio al cinturino!**

Rimanendo in tema di **pantaloni con l'orlo regolato alla caviglia**, ricordate che per ottenere l'effetto snellente di cui dicevamo è necessario **abbinarli a scarpe senza cinturino**.

Infatti il doppio stacco creato da cinturino + pantalone spezza la figura e **fa sembrare la gamba più corta anche con un tacco alto**, come si vede nell'immagine qui sotto a sinistra (e notate che la lunghezza dell'orlo è la stessa della foto della pagina precedente

a destra: sì, proprio quella dove la gamba sembrava più snella anche con la ballerina! Controllate con un righello e lo vedrete). Se indossiamo scarpe con il cinturino **meglio quindi allungare l'orlo di qualche centimetro**, come nell'immagine qui sotto a sinistra, **fino a nascondere il cinturino creando un'unica linea continua che allunga la gamba** snellendo la figura. Un'altra alternativa è scegliere pantaloni di colore in tono con la gamba: in questo modo si elimina lo stacco tra caviglia e pantalone, e il cinturino può rimanere in vista.



## 4. Sì al monocolore

Unire due **colori contrastanti**, si sa, può avere l'effetto di **“spezzare” visivamente la figura facendola sembrare più robusta** o comunque meno longilinea. Questo è vero in particolare in estate, perché mentre in inverno con calze e scarpe in tono possiamo creare una linea lunga che snellisce, in estate il fatto di avere gambe in vista da una parte può avere un effetto snellente (la pelle nuda snellisce sempre), ma dall'altra, senza opportuni accorgimenti, può in effetti peggiorare le cose perché i punti in cui la figura si

spezza sono molti di più (scarpa, gamba, shorts, maglietta). Per questo motivo la scelta migliore è quella di **optare per colori in tono fra loro**: come vedete qui sotto, infatti, a sinistra il pantalone contrastante con la maglietta fa sembrare la figura più robusta, mentre a destra il fatto di scegliere **toni non necessariamente identici ma comunque in gradazione fra loro** (anche la ballerina in tono con la gamba) **allunga la figura**.



## 5. .. e in particolare bianco

Sempre in tema di scelta di colori, ricordate poi che l'**effetto slanciante del monocolore** viene massimizzato se utilizziamo il bianco creando un **look *total-white***, come abbiamo visto anche in altri esempi alle pagine precedenti e come è evidentissimo dal confronto fra le immagini qui sotto. Nell'immagine di sinistra la scelta di un top di colore contrastante con i pantaloni - e tra l'altro in tono con il busto - ha l'effetto di far sembrare più lungo e grosso il busto, rendendo per contrasto più corte le gambe (pur con tacco alto e con il top

nel colore della scarpa, accorgimento che in genere ha un effetto slanciante). Invece abbinando allo stesso insieme di shorts e cintura un top bianco scollato l'effetto cambia completamente: **l'insieme *total-white* attira l'attenzione e fa sembrare più sottile tutto il resto**, rendendo più slanciata e longilinea la figura, oltre a essere innegabilmente un *evergreen* sempre di classe e che non passa mai di moda.







## 6. Gonne: no alle mezze misure! - 1

Nella scelta delle gonne estive - così come vedremo fra qualche pagina anche a proposito di shorts e bermuda - la regola per ottenere un effetto slanciante e valorizzare la gamba è quella di **evitare gonne che arrivano pochi centimetri sopra il ginocchio**, dando invece la preferenza a gonne al ginocchio (o minigonne, se sono nel vostro stile, come vedremo fra poco).

Il **ginocchio** infatti per chi non ha gambe affusolate è **spesso il punto critico di una gamba**, e metterlo in evidenza con lunghezze che arrivano

appena al di sopra di esso (come nell'immagine qui sotto a sinistra) può non essere la scelta più adatta se vogliamo far sembrare più lunghe le nostre gambe.

Meglio quindi optare per **gonne al ginocchio**, che, specie se abbinata a **tacchi**, **mimetizzano l'effettiva lunghezza della gamba, e ci regalano centimetri in più**, come potete vedere dal confronto fra le immagini qui sotto.



## 7. Gonne: no alle mezze misure! - 2

Come abbiamo visto alla pagina precedente, per gonne e vestiti le “mezze misure” (come quella della foto qui sotto a sinistra) sono spesso penalizzanti per chi vuole sembrare più snella, più alta o più slanciata. Un’alternativa alla gonna al ginocchio vista alla pagina precedente sulla destra può quindi essere anche il suo opposto, ovvero una **gonna decisamente corta**, come nell’immagine qui sotto a destra: infatti le minigonne, **pur lasciando vedere il**

**ginocchio, non lo mettono però in evidenza** come invece fanno le gonne a mezza gamba.

Inoltre **regalano centimetri in più alla gamba**, soprattutto se si ha l'accortezza di scegliere **modelli che si allargano verso il basso** (modelli troppo stretti invece non hanno l'effetto desiderato, e risultano anche meno portabili). E tra l'altro, come vedremo fra qualche pagina, una gonna di questo tipo **mantiene il suo effetto slanciante anche con le ballerine!**







## 8. Come mimetizzare vita e fianchi - 1

Un modo efficace per nascondere qualche chilo di troppo sul girovita e sui fianchi può essere l'uso di capi di linea dritta e lunga tipo tunica, a patto però che arrivino all'incirca a metà coscia e siano abbinati a pantaloni al ginocchio. Infatti, per via della proporzione fra i diversi capi, un insieme di questo tipo rende invisibili i punti critici, e tra l'altro sempre grazie ad un gioco di proporzioni fa sembrare più snelle le gambe.

Per ottenere questo risultato è però fondamentale che il pantalone arrivi al

**ginocchio** (o al massimo pochi centimetri più in giù), e che **la maglia copra completamente i fianchi**, arrivando anche fino a mezza gamba.

Come ben si vede dal confronto tra le immagini qui sotto, infatti, nella foto di destra l'insieme è snello e sottile e la figura sembra più longilinea, mentre nella foto di sinistra la gamba sembra più corta e i fianchi più larghi.



## 9. Come mimetizzare vita e fianchi - 2

Sempre per mimetizzare vita e fianchi con tuniche di linea dritta ricordate inoltre che, come dicevamo poco fa, per avere un risultato ottimale è indispensabile abbinarle a **pantaloni al ginocchio** o al massimo poco più lunghi.

Infatti **il pantalone al ginocchio non rende percepibile la lunghezza effettiva della gamba**, che passa in secondo piano e non si nota. Al contrario un pantalone alla caviglia fa acquistare “peso visivo” alla gamba,

che, essendo tagliata a metà dalla tunica, sembra assai più corta di quanto effettivamente è.

Come ben si vede nelle immagini qui sotto, infatti, nella foto di destra la figura è più slanciata, mentre nelle immagini al centro e a sinistra **la maggiore lunghezza del pantalone evidenzia la gamba**, che sembra **corta a causa della lunghezza della tunica**: tra l'altro questo effetto non viene attutito né dall'utilizzo di un colore scuro per il pantalone (che rende sì la gamba più snella, ma spezzando la figura aumenta l'effetto "gamba corta"), né con un colore più chiaro (che pur non spezzando la figura, fa però sembrare più robusta la gamba).







## 10. Miniabiti: occhio alla qualità!

L'utilizzo di tessuti in **jersey**, come abbiamo già visto per le magliette, può essere particolarmente **rischioso anche per capi come miniabiti e copricostumi**, che molto spesso - ahimè - sono fatti con questo tipo di materiale.

Il jersey infatti se non è di qualità alta ha la poco gradita caratteristica di **rendere evidenti tutti i difetti**, evidenziando ogni millimetro del nostro corpo e **rendendo poco tonica la nostra figura**, facendola sembrare più robusta e meno longilinea.

Per questo motivo per capi di linea

dritta e aderente come copricostumi e abitini estivi è sempre fondamentale scegliere **tessuti di qualità, che ci avvolgono morbidamente** e tra l'altro risultano anche più freschi e piacevoli da portare.

La differenza, come vedere qui sotto, è evidentissima: a sinistra il tessuto scadente evidenzia ogni centimetro fuori posto, mentre il capo dell'immagine di destra **rende la figura più tonica, snella** e tra l'altro anche ben più **elegante e chic!**



## 11. Miniabiti: sì alle ballerine

Come dicevamo qualche pagina fa, la scelta di **vestiti modellati sul busto e con la gonna ampia e corta** ci consente di avere un **effetto slanciante** che si mantiene **anche con le scarpe basse**, anzi possiamo addirittura dire che con questo tipo di vestiti la ballerina è la scarpa ideale.

Questo si nota non tanto guardandoci di fronte, ma soprattutto da dietro, perché una calzatura alta se non attentamente scelta può ingrossare la

gamba togliendole visivamente alcuni centimetri, mentre al contrario la **ballerina abbinata alla gonna corta e ampia** ha sempre l'effetto di rendere le **nostre gambe più snelle ed affusolate**, minimizzandone i difetti.

Come abbiamo visto anche al punto 1, infatti, una scarpa alta che copre il tallone crea un effetto poco valorizzante dovuto alla **sproporzione fra l'altezza del tacco e la lunghezza della gamba** (foto di sinistra), mentre **la ballerina pur non avendo tacco valorizza la gamba**, come possiamo vedere a destra.





## 12. Sfruttate le righe - 1

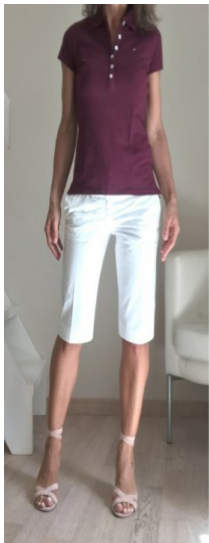
La **maglietta a righe**, chiamata anche "*breton shirt*", oltre ad essere un capo *evergreen* e molto adatto ai mesi estivi, ci consente di giocare con i colori che preferiamo (anche con quelli meno adatti al nostro viso, grazie all'alternanza delle tinte nella riga) e inoltre, **con gli opportuni accorgimenti, ci dà la possibilità di far sembrare la nostra figura più slanciata.**

Infatti se abbiniamo una maglia a righe con **pantaloni scelti in uno dei colori della maglia** otteniamo l'effetto di **allungare visivamente tutta la figura pur utilizzando colori contrastanti tra**



loro (abbinamento che in genere regala qualche chilo in più, facendo sembrare la figura più piena). L'effetto è migliore **con righe abbastanza alte da percepirsi anche a distanza.**

Come vedete nelle immagini qui sotto, abbinando dei bermuda bianchi a una maglia a righe che contenga il bianco si ottiene un effetto allungante sia con una maglia a righe bianche e nere (immagine al centro) che con righe a colori vivaci (a destra). Invece, come vediamo nella foto a sinistra, l'abbinamento fra una **maglia a tinta unita e pantaloni di colore contrastante** ci fa sembrare **più robuste.**





## 13. Sbottonate la polo

Un altro capo molto amato nei mesi estivi è senz'altro la polo, adatta a diversi stili e che con gli abbinamenti adatti può essere portata in molte occasioni. Questo tipo di maglietta per regalarci femminilità deve però essere scelto preferibilmente con **linee modellate**, morbide ma modellate, quindi con una **leggera linea a clessidra che snellisce otticamente il punto vita**, aiutando comunque a nascondere qualche chilo in più grazie al fatto che non è aderente. Un altro accorgimento fondamentale per snellire e slanciare è inoltre quello di scegliere un modello con **la scollatura il più profonda**

**possibile**, e portarlo con tutti (o quasi) i bottoni sbottonati. La pelle nuda infatti, come abbiamo detto più volte, aiuta a snellire, e scegliere una scollatura giusta è uno dei modi più semplici per sembrare più snelle. **No, quindi, ai modelli maschili con tre bottoni** come quello dell'immagine di sinistra: ingrossano il busto e rendono tutta la figura più robusta. **Via libera invece a linee modellate e con 5-7 bottoni**, portati aperti come nella foto qui sotto a destra.





## 14. Evitate le mezze lunghezze

Se vogliamo sembrare più snelle e slanciate un altro aiuto arriva dalla scelta della lunghezza dei pantaloncini corti e dei bermuda.

Infatti **per chi non ha la fortuna di avere gambe affusolate** (che, lo ripetiamo, non vuol dire per forza magre: anzi a volte gambe piene sono molto più belle di gambe troppo magre) **la lunghezza a mezza gamba è in genere quella che penalizza di più**, mentre un orlo regolato più in basso (al ginocchio) o più in alto (come vedremo alla pagina successiva) regala centimetri



alle nostre gambe. Come potete vedere nella foto qui sotto a sinistra, infatti, **l'orlo a metà gamba ingrossa le cosce e mette in evidenza il ginocchio**, e i fianchi sembrano più robusti di quello che sono in realtà. **Al contrario, con l'orlo al ginocchio** (immagine di destra) **la gamba sembra più snella e sottile**. Tenete presente che può bastare una differenza di pochi centimetri può cambiare moltissimo l'effetto: a volte è sufficiente scucire l'orlo facendo scendere la stoffa di 3-4 centimetri per ottenere un risultato perfetto anche con capi che abbiamo già.



## 15. Accorciate gli shorts

Come abbiamo visto poco fa, le mezze lunghezze in genere non donano alla gamba: quindi se vi piacciono i **pantaloni corti** (che nella stagione estiva sono adatti a tutte le corporature, e con gli opportuni abbinamenti si possono portare in più occasioni), allora **meglio optare per un modello decisamente corto.**

Lo shorts infatti, al contrario di quello che fa un pantaloncino con la lunghezza a mezza gamba, ci aiuta a sembrare più alte e slanciate regalando centimetri in più alle nostre gambe,

come si vede dal confronto tra le due immagini qui sotto.

Infatti **con il pantalone più corto** (immagine di destra) **la gamba sembra più lunga e la figura più slanciata**; il ginocchio, anche se rimane scoperto, non viene messo in evidenza ed eventuali difetti passano facilmente inosservati. Inoltre da non trascurar il fatto che, a differenza dei bermuda al ginocchio della pagina precedente (che per massimizzare il loro effetto slanciante richiedono un tacco medio) **gli shorts possono essere portati anche con ballerine o sandali bassi** con risultati eccellenti.





## 16. Sì ai vestiti scollati e al ginocchio

In estate l'opzione **vestito** - in particolare chiaro - è una delle scelte migliori perché non presenta problemi di abbinamenti e ci fa sentire fresche ed eleganti, aiutando inoltre a **nascondere difetti che con il modello giusto diventano del tutto invisibili.**

Per ottenere i risultati migliori è però fondamentale scegliere con i dovuti accorgimenti, e a questo proposito è bene ricordare è che, **per chi vuole sembrare più slanciata**, sono senz'altro **miglior i vestiti scollati e senza maniche**, mentre quelli con la manica

vanno evitati. L'abito con le maniche (anche se corte) infatti allarga, e non allarga solo la parte sopra come verrebbe da credere, ma tutta la figura. Lo stesso dicasi per i vestiti che arrivano **poco sopra il ginocchio** (come quello dell'immagine qui sotto a sinistra), lunghezza che - come abbiamo visto anche nelle pagine precedenti - **non valorizza la gamba** e va quindi evitata.

**Il modello più facile da portare è quello dell'immagine qui sotto a destra: scollato e con la gonna ampia al ginocchio.**





## 17. Sì ai vestiti corti bianchi

Quando siamo già un po' abbronzate, come dicevamo all'inizio del capitolo, un suggerimento sempre valido - e che tra l'altro consente di avere soluzioni *passé-partout* adatte a diversi tipi fisici e a molteplici occasioni - è quello di **fare largo uso di abiti bianchi** che possono essere scelti nel modello, stile e tessuto più adatto a noi. Infatti **un abito scuro corto**, specie se di tessuto tipo jersey, **mette in evidenza le gambe e le fa sembrare più robuste** (come ben

vedete nell'immagine di sinistra); invece un abito bianco, preferibilmente non accollato, **attira l'attenzione su di sè, distogliendola del tutto dal resto del nostro fisico**, che per contrasto apparirà **più snello e slanciato**, risultando nello stesso tempo **sensuale in modo molto chic**. Il modello potrà essere sia corto (come nell'immagine qui sotto a destra), ma anche al ginocchio (o più lungo) oppure a trapezio, purchè sempre abbastanza **morbido dalla vita in giù**, e preferibilmente di **tessuti freschi e naturali** (lino, cotone, sangallo, viscosa).



## **18. No a vestiti troppo elaborati**

Sempre in tema di abiti, un modello decisamente valorizzante e adatto a molti tipi di fisici è quello che unisce **una linea modellata sul petto alla forma ampia della gonna**, che consente in genere di **far sembrare più lunghe e snelle le gambe rendendo del tutto invisibili fianchi e cosce**.

**Fate però attenzione alla quantità e alla posizione delle cuciture**, che possono cambiare moltissimo l'effetto di due modelli simili: l'ideale è sempre

**scegliere linee il più possibile pulite**, perché maggiore è il numero di cuciture, maggiore è la quantità di stoffa, con il conseguente effetto di regalarci chili di troppo come vedete qui sotto (le due foto sono state scattate una dopo l'altra, e non ho messo biancheria snellente sotto l'abito blu). I due modelli sono molto simili come linea, però **l'abito di destra snellisce** mentre **quello di sinistra ingrossa perché ha troppe cuciture e troppa stoffa**, che appesantisce la figura e tra l'altro rende il modello molto più impegnativo e meno portabile.



## 19. Occhio alle fantasie

Per i vestiti, ma in genere anche per gli altri capi di abbigliamento, l'utilizzo dei tessuti in fantasia va dosato con accortezza perché **le fantasie - in particolare alcune - indubbiamente allargano**. Fanno eccezione i pois (ma solo se sono abbastanza grandi, ben distanziati e disposti irregolarmente, come quelli dell'immagine qui sotto al centro), alcuni tipi di quadretti (con i giusti abbinamenti) e fantasie ben studiate.

**Le fantasie da evitare sono invece quelle con disegni che creano un**



**effetto confuso** che regala chili in più alla nostra figura. Ad esempio l'abito che vedete nella foto di sinistra, pur avendo un modello che in genere slancia (modellato in alto e più ampio in basso), ha un effetto poco valorizzante, mentre gli altri due abiti slanciano di più. Considerate inoltre che in questo caso più che in altri è meglio scegliere **capi di qualità**: infatti produrre una fantasia che non sia un semplice *pois* costa di più che produrre una stoffa in tinta unita (per il semplice fatto che ci deve essere qualcuno che lo fa, il disegno), perciò è difficile trovare capi economici con fantasie ben studiate, mentre **capi di migliore fattura in genere propongono fantasie più facili da portare.**



## 20. Attenzione alla lunghezza del top

Anche la lunghezza del top può fare molto per rendere la nostra figura più snella e longilinea: in particolare quanto scegliamo **top di modelli ampi**, è importante innanzitutto **abbinarli a pantaloni piuttosto modellati** (per evitare un effetto allargante generalizzato), e poi fare attenzione a scegliere top di **lunghezza tale da coprire completamente (o quasi) i glutei**.

Se i fianchi sono appena coperti

infatti le nostre gambe sembrano salire su, lunghe fino a qualche posto imprecisato nascosto dal top, con un effetto slanciante immediato, come potete vedere nella foto qui sotto a destra.

Al contrario, **abbinare pantaloni molto attillati a top corti ha un effetto penalizzante sulla nostra silhouette**, perché, come vedete nell'immagine di sinistra, **i fianchi vengono messi in evidenza, la gamba sembra più corta** e l'intera figura più robusta, regalandoci chili in più anche se rientriamo perfettamente nel nostro peso-forma.



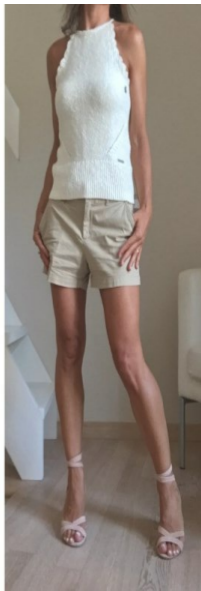
## 21. Sì a scollature e spalle scoperte

Sempre in tema di top, è importante ricordare che, per sfruttare al massimo l'effetto snellente dato dalla pelle nuda, è meglio evitare i top e le magliette con modelli accollati e a mezza manica (e quindi totalmente coprenti) perché ingrossano, come vedete nell'immagine qui sotto a sinistra.

Le alternative possono essere diverse: maglie con uno scollo abbastanza profondo (è estate, le scollature si addicono e tutte e non sono

di cattivo gusto), oppure top a fascia, oppure - se le scollature proprio non fanno per voi - potete scegliere modelli più accollati che però lasciano **interamente scoperte le braccia** (come nelle immagini al centro e a destra).

Questi modelli, che tra l'altro sono di recente tornati in auge (il che ci consente di trovarne di infiniti colori, tessuti e modelli), sono particolarmente pratici perché oltre ad adattarsi a stili ed età differenti **consentono anche di passare con disinvoltura da un look più informale ad uno più elegante** cambiando solo un paio di accessori. Se scelti con una sottile apertura nel mezzo, diventano inoltre sensuali pur rimanendo di facile portabilità.







## 22. Top: sceglietelo di qualità

Rimanendo in materia di top & simili, un altro suggerimento fondamentale per farci sembrare più slanciate e toniche è quello di **evitare l'uso di tessuti in jersey, a meno che non si tratti di capi di altissima qualità** che però non sono facili da trovare.

Il **jersey**, infatti, oltre a non essere molto adatto ai mesi più caldi perché non è traspirante e può trasformare in pochi minuti la fanciulla più sofisticata in una reduce da una traversata del **d e s e r t o**, presenta **l'innegabile svantaggio di segnare *tutti* i difetti,**

quelli che ci sono, ma **anche quelli che non ci sono**, regalando poco piacevoli pieghe anche ad un fisico perfettamente tonico.

Meglio quindi **dare la preferenza a tessuti di qualità più alta**, che ci consentono di ottenere un effetto completamente diverso, come potete vedere dal confronto fra le immagini sotto.

Rimanendo invece nell'ambito dei capi economici, ricordate che **una valida alternativa al jersey sono i capi in seta sintetica (tipo crespò), che hanno una vestibilità di gran lunga migliore** e si possono trovare a prezzi molto contenuti.



## 23...e attenzione al colore

Un'altra cosa da ricordare è che i capi in cotone (o misto cotone) **perdono facilmente il colore**, e questo è ancora **più evidente nei mesi estivi** perché la stessa luce solare - oltre ai lavaggi più frequenti - ha l'effetto di sbiadire la tinta di un capo, a meno che non sia interamente sintetico. Quindi **meglio evitare in genere i colori scuri** - in particolare per i capi che laviamo di più come maglie e magliette - dando la preferenza ai colori chiari, il bianco su

tutti. I vantaggi sono molteplici: da una parte - come abbiamo visto anche nelle pagine precedenti - **il bianco in estate ha un effetto snellente perché le parti in vista del nostro corpo sembrano per contrasto più sottili**; inoltre, grazie al fatto che riflette la luce, rende meno visibili molti difetti (al contrario i tessuti scuri, se non sono di qualità, illuminati dalla luce delle giornate estive rivelano in poco estetiche pieghelette regalando al nostro fisico chili in più, come abbiamo visto alla pagina precedente). Oltre a ciò **i capi di tinta più chiara non schiariscono e ci regalano un aspetto più chic**, mentre i capi più scuri mantengono peggio il colore dando l'idea di trascurato.



## 24. Scegliete sandali “minimal”

La scelta delle scarpe, si sa, è un elemento fondamentale se desideriamo sembrare più snelle e longilinee.

Negli ultimi anni per la gioia di chi è bassa si sono diffuse moltissimo calzature di colori simili a quelli della gamba (color nudo, beige), che possono consentirci di regalare centimetri in più alle gambe a differenza di quel che fanno le scarpe scure, che hanno in genere un effetto meno slanciante.

Attenzione però: *non sempre il fatto*



**di scegliere scarpe color nudo riesce ad allungare la gamba!**

*Molto infatti dipende dal modello,* come ben si vede qui sotto. A sinistra la scarpa scura ingrossa la gamba, come sappiamo, ma se ci fate caso anche l'immagine del centro, pur in presenza della scarpa di colore neutro, non ha poi tutto questo effetto slanciante: il motivo è dovuto al **modello accollato** che ha lo svantaggio di **far sembrare la gamba più corta** anche con il tacco.

Per massimizzare l'effetto slanciante abbinate quindi al colore in tono con la pelle (o più chiaro) anche un **modello "minimal", ovvero molto sottile**, come quello dell'immagine a destra: la pelle nuda, lo abbiano detto, **snellisce e**

**allunga**, e questo è evidentissimo anche per le scarpe!



## 25. Valorizzatevi con gli accessori

Un utilizzo accorto degli accessori, e in particolare delle **cinture**, può essere fondamentale per valorizzare il nostro fisico: infatti non solo ci aiuta ad avere un **aspetto più elegante**, ma può anche regalarci una **figura più slanciata**.

In particolare con alcuni tipi di vestiti al ginocchio l'utilizzo di una cintura è **fondamentale per chi non ha gambe lunghe** o comunque molto magre. Portare linee ampie sul busto infatti può aiutare a mimetizzare chili di troppo

solo se avete gambe decisamente sottili e abbastanza lunghe da mettere in mostra: invece chi è piccola o più robusta viene penalizzata da linee di questo tipo, come si vede nell'immagine a sinistra.

In questi casi è fondamentale **definire la linea della vita** con una cintura, che per massimizzare l'effetto slanciante dovrà essere **scelta preferibilmente in tono con le scarpe**, ed essere di colore che contrasti con quello dell'abito. In questo caso va bene sia la scelta di toni simili alla pelle - come il color cuoio dell'immagine al centro - sia l'utilizzo del bianco (foto a destra), perché **la scarpa chiara ha in genere l'effetto di far sembrare più sottile tutto ciò che**

**le sta intorno**, regalando quindi alla nostra gamba una linea più snella.



## **26. Sì ai pantaloni dritti e a vita alta**

La scelta di **pantaloni a vita alta dalla gamba dritta abbinati a scarpe con il tacco alto** ha in genere un **effetto decisamente positivo** sulla nostra silhouette: infatti l'effetto contenitivo del pantalone a vita alta si abbina al tacco che rimane nascosto sotto i pantaloni - dettaglio che fa sì che l'eventuale sproporzione fra altezza del tacco e lunghezza della gamba venga annullato, mantenendo solo l'effetto slanciante del tacco.

Per assicurare questo effetto, però, **il pantalone deve essere ben modellato sui fianchi, e il punto vita deve rimanere in vista.**

Come si vede nelle foto qui sotto, infatti, se il punto vita è nascosto (foto a sinistra) **il top non modellato regala chili in più ai fianchi e taglia la figura accorciando le gambe, mentre a destra il pantalone a vita alta modellato in vita e ai fianchi e dritto sulla gamba a nascondere il tacco fa sembrare le gambe più lunghe e la figura più snella.**



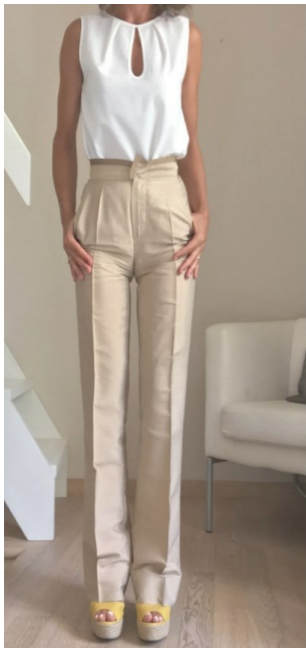


## 27...ma occhio alle scarpe!

Per massimizzare l'effetto snellente che ci può regalare un pantalone a vita alta dobbiamo inoltre fare attenzione anche alla scelta delle **scarpe**, che come dicevamo devono essere quasi completamente invisibili e **rimanere nascoste sotto il pantalone**. Per ottenere questo risultato possiamo scegliere scarpe del modello che più ci piace e con il tacco alto quanto desideriamo - tanto non si vede - l'unica accortezza è che **la suola davanti deve**

**essere sottile**, alta al massimo qualche millimetro.

Se scegliessimo scarpe con la suola più alta, o peggio ancora **con il plateau** (come qui sotto a sinistra) l'effetto d'insieme ne verrebbe alterato. Come vedete infatti **la figura a sinistra sembra più tozza** (nonostante il tacco più alto: la scarpa di sinistra infatti è più alta del sandalo di destra) perché il pantalone si appoggia sulla scarpa perdendo la linea dritta (di profilo e da dietro poi l'effetto è ancora più visibile). **La figura di destra invece è più snella**, e inoltre molto più elegante e raffinata!





## 28. Sandali con cinturino, come sceglierli

Un altro elemento da considerare nella scelta delle scarpe estive è la presenza o meno di cinturino, e la sua posizione.

Forse non ci avete mai fatto caso ma **la posizione del cinturino può cambiare completamente l'effetto di una scarpa** sulla forma della gamba, oltre ad essere un elemento che definisce il carattere più o meno elegante di un modello.

La differenza fondamentale è vedere se il cinturino è allacciato *sopra* il malleolo, o *sotto* il malleolo.

Nel primo caso (**sopra il malleolo**,

come nell'immagine qui sotto a destra) l'effetto - per chi ha caviglie sottili o comunque medie - è quello di **far sembrare la gamba più snella**, perché **la parte più sottile della gamba è messa in evidenza**. Inoltre si tratta di un tipo di calzatura più elegante e quindi adatta a capi formali (ma è anche meno comoda da portare).

**Il cinturino allacciato sotto il malleolo** (o più in basso, sul collo del piede, come nelle foto di sinistra e al centro) **invece è più largo, ed ha quindi l'effetto di allargare la gamba**, ed è perciò più adatto a chi ha un polpaccio sottile e vuole farlo sembrare più robusto. Se preferite questo tipo di calzatura perché più comoda (si tratta

non a caso del tipo di allacciatura usato per le scarpe da danza, perché dà maggiore stabilità al piede anche in presenza di tacco), se volete minimizzare l'effetto "allargante", potete scegliere scarpe di colore simile al tono della pelle.







## 29. Sì a linee modellate ma non fascianti

Un altro elemento per snellire la figura e far sembrare il nostro fisico più slanciato è dare la preferenza a **linee modellate** sì, ma comunque **morbide e non fascianti**.

Per citare una frase che amo moltissimo, *“un abito dovrebbe essere stretto abbastanza per mostrare che sei una donna, e sufficientemente morbido da provare che sei una signora”* (Edith Head): e questo è vero in particolare per i vestiti formali, che molte di noi portano poco (e a volte solo in occasioni “obbligate”), e quindi spesso

pongono dubbi al momento della scelta.

In questo caso il suggerimento è di **evitare non solo abiti troppo elaborati** (come abbiamo visto al punto 14), ma anche **modelli troppo aderenti** che oltre ad evidenziare alcuni difetti, hanno anche l'effetto di **far sembrare più corte e robuste le gambe**. Come vedete qui sotto, infatti, nella figura di sinistra le gambe non sono valorizzate, mentre al centro sembrano più snelle grazie alla linea ampia della gonna. Se poi aggiungiamo una **cintura** a contrasto sul punto vita (a destra), si ottiene l'effetto ottico di **mimetizzare difetti e imperfezioni**, perché **l'occhio nota la cintura e non vede quel che le sta intorno**.





## **30. Biancheria e costumi, un paio di tips**

In estate la scelta della **biancheria** è fondamentale, dal momento che spesso si portano capi che, per colore o modello, lasciano intravedere quel che abbiamo sotto. La scelta più adatta a mio avviso è sempre la biancheria **liscia, senza pizzi** (per le serate romantiche potete scegliere modelli in cui il pizzo sia minimo), e di colori **in tono con la pelle**: è vero che molte di noi, comprensibilmente, non amano il color carne, ma ricordate che ci sono molte altre **tinte più chiare o più scure rispetto al poco attraente color nudo**,

che oltre ad essere assai più graziose, risultano ugualmente invisibili - o quasi - sotto i vestiti.

Un altro aspetto da non sottovalutare per chi non ha un seno abbondante è che **reggiseni leggermente imbottiti aiutano a far sembrare più sottile il nostro punto vita:** a volte semplicemente cambiando il tipo di reggiseno la vita sembra più snella, provare per credere.

Per quanto riguarda invece i **costumi**, in genere meglio dare la preferenza a colori decisi, sia molto chiari che accesi o scuri: **l'importante è che i colori stacchino rispetto al colore della pelle.** Ricordo un bellissimo bikini a delicate

righine bianche e beige che visto sul manichino era delizioso, ma indossato diventava del colore della mia pelle: un pessimo risultato davvero, oltre a farmi sembrare praticamente nuda mi regalava un bel po' di chili in più. Ricordate, **colori intensi attirano l'attenzione sulla stoffa e la distolgono da eventuali difetti!**

Per lo stesso motivo meglio evitare le fantasie piccole che a distanza hanno un effetto confuso: **se il costume non dà nell'occhio, il corpo e i suoi eventuali difetti si evidenziano!**

Un ultimo accorgimento: ricordate che lo **slip a brasiliana** può essere strategico anche e soprattutto per chi si sente qualche chilo di troppo: infatti **un**

**fisico più pieno viene valorizzato da questo modello ben più che da una mutanda coprente, con risultati migliori rispetto a chi è troppo magra. D'altra parte le brasiliane (da cui il nome del modello) non sono note per un "lato B" particolarmente smilzo no? E allora approfittiamone!**





# **PARTE SECONDA**

*30 Trucchi*  
*per le*  
*Mezze Stagioni*

# L'abbigliamento da mezza stagione

In questo capitolo vedremo insieme alcune linee guida per riuscire a **sentirci sempre a posto e impeccabili anche al cambio di stagione**, momento in cui per motivi climatici (ma non solo) “non si sa mai come vestirsi”.

L'abbigliamento da mezza stagione tra l'altro si caratterizza per la presenza di alcuni capi non sempre facili da scegliere, in particolare i **giubbotti leggeri e i soprabiti**, e questo perché

molti modelli proposti dal mercato sono **poco valorizzanti** per chi vuole sembrare più alta e più snella, e occorre quindi avere molta accortezza sia nella scelta dei capi che degli abbinamenti.

Un altro tema delicato è quello dei **vestiti da cerimonia** (matrimoni, battesimi e comunioni sono infatti più frequenti in autunno e in primavera) perché - come abbiamo visto anche nel libro *“La donna di charme”* - accade spesso che il tentativo di “vestirsi bene” porti a risultati opposti rispetto a quanto desiderato. Anche in questo caso vedremo quindi alcuni suggerimenti per **fare sempre la “scelta di stile” più adatta a noi, al nostro fisico e all’occasione**, ottenendo *outfit* con cui

sentirci belle e affascinanti anche nei momenti più significativi.

**La mezza stagione** tra l'altro, per via dell'abbigliamento "ibrido" (non totalmente coprente come in inverno, e non totalmente scoperto come in estate), è quella che **richiede maggiori accortezze e personalizzazioni nella scelta.** A questo proposito, lo ricordiamo, occorre tenere sempre presente che ciascuna di noi ha caratteristiche diverse: **pur all'interno di un medesimo "tipo fisico" infatti ci sono un'infinità di variabili** che ci rendono differenti l'una dall'altra, e che rendono sempre necessario un minimo di personalizzazione.

Per questo motivo è quindi indispensabile provare attentamente i diversi suggerimenti considerando non solo il tipo di costituzione (c'è chi accumula chili in vita e chi sui fianchi, chi ha spalle più pronunciate e chi più strette) ma anche **dettagli che in genere vengono trascurati** e che invece sono **fondamentali in tema di proporzioni**.

Tanto per fare un esempio, per esperienza diretta vi posso dire che la **lunghezza della gamba dal ginocchio in giù** può essere molto **diversa per uno stesso tipo fisico** e cambiare completamente l'effetto dello stesso capo. Ho un'amica alta come me, che ha la mia taglia e la mia stessa tipologia fisica, però la sua gamba tra ginocchio e

caviglia è circa 3-4 cm più lunga della mia (centimetro alla mano!): e quindi con alcuni capi tipicamente da mezza stagione - in particolare gonne o soprabiti al ginocchio - a me occorre un tacco di almeno 4-5 cm per essere proporzionata, mentre lei sta benissimo anche con scarpe basse (al contrario, a me stanno meglio gli stivali al ginocchio, che su di lei fanno sembrare la gamba più corta).

Un altro elemento che non viene quasi mai considerato, e che nella mezza stagione è invece fondamentale, è anche la **lunghezza del collo** (in assenza degli scollati profondi dell'estate e dei dolcevita dell'inverno che stanno bene più o meno indifferentemente a tutte).



Indipendentemente da taglia e peso, infatti, un collo più corto può non essere valorizzato da alcuni modelli che in genere snelliscono, e passare invece del tutto inosservato scegliendo capi di un certo tipo, motivo per cui come dicevamo è sempre importante **studiare su di sé le soluzioni proposte per individuare quelle che ci valorizzano di più.**

Insomma, lo avete capito: gli elementi che possono variare sono praticamente infiniti.

Ma vedrete che fra tutte le indicazioni ne troverete senz'altro moltissime adatte a voi.

E riuscirete a sentirvi **più snelle, slanciate, affascinanti e sensuali** in

men che non si dica.

## 31. Caviglie in mostra!

Come abbiamo visto anche per l'abbigliamento dei mesi estivi, uno dei trucchi per **snellire la figura anche con scarpe basse** è quello di scegliere **pantaloni di linea modellata** (ma comunque non eccessivamente aderente) e regolare l'orlo in modo tale da **lasciare in mostra la caviglia**.

Infatti, poiché la caviglia è la parte più snella della nostra gamba, **metterla in evidenza ha un effetto snellente complessivo su tutta la nostra silhouette**, (compresi fianchi e cosce!),

mentre al contrario nasconderla allarga la figura.

Come vedete dal confronto fra le foto, infatti, a sinistra il pantalone che scende in modo disordinato a coprire la scarpa rende la gamba più robusta, mentre a destra il pantalone più stretto e con l'orlo corto ha un effetto snellente evidentissimo, **la coscia sembra più sottile e i fianchi più snelli** (nella foto qui sotto c'è anche un effetto snellente aggiuntivo dovuto a un utilizzo attento delle righe che, come abbiamo visto per l'abbigliamento estivo e vedremo in dettaglio fra poco, è un trucco *sempre* efficacissimo per regalare centimetri in più alla nostra figura).





## 32. Occhio ai giubbotti corti - 1

Nella mezza stagione una componente fondamentale del nostro look è costituita da giubbotti leggeri o di medio peso il cui modello e lunghezza non vanno trascurati se vogliamo valorizzare la figura sembrando più slanciate.

**Il modello più difficile da portare** (che ahimè è anche il più diffuso) è quello che **arriva suppergiù all'altezza dei fianchi, lunghezza che risulta quanto mai penalizzante** per chi non ha le gambe lunghe: infatti oltre a ingrossare il busto (anche con modelli attillati e aderenti), il fatto di terminare

proprio sopra i glutei **rende la figura più robusta e la gamba più corta**, come vedete nella foto qui sotto a sinistra.

Completamente diverso è invece l'effetto di **capi che terminano poco sotto i glutei** (come nell'immagine di destra) che non mettono in evidenza la lunghezza effettiva della gamba la quale sembra quindi **più lunga e snella**. L'effetto è ancora migliore se il modello ha una cintura in vita come quello qui sotto.





## 33. Occhio ai giubbotti corti - 2

Un'altra alternativa al **giubbotto corto** - che in genere, come abbiamo visto e come vediamo anche nell'immagine qui sotto a sinistra, **allarga la figura** ed è quindi poco adatto a chi si sente piccola o a chi vorrebbe avere qualche chilo in meno - è costituita da **impermeabili che arrivano al ginocchio**, sia stretti in vita (come vedete nella foto qui sotto a destra) che di linea più dritta (come vedremo fra qualche pagina).

Questo tipo di soluzione, che ha un

**effetto slanciante** evidentissimo se abbinata a scarpe con il tacco, può risultare comunque gradevole **anche con scarpe basse** come quelle qui sotto. L'importante, se scegliamo scarpe basse, è che l'impermeabile arrivi poco sopra il ginocchio: con modelli più lunghi infatti le gambe sembrerebbero troppo corte penalizzando la figura. Un altro accorgimento è quello di abbinarlo a **sneakers chiare** (portate senza calze o con calze trasparenti) che per un effetto ottico hanno sempre un effetto snellente.



## 34. Sfruttate le righe - 2

Come abbiamo visto anche per i capi della stagione estiva (vedi punto 12), un modo facile per sembrare più slanciate ce lo dà la **maglia a righe**, che, se **abbinata con attenzione**, è **in grado di creare un effetto snellente e allungante**, in barba alla presenza delle righe orizzontali e di colori a contrasto che generalmente hanno un effetto allargante.

Il segreto è quello di abbinarla a **pantaloni che contengano l'esatto tono di uno dei colori della maglia**

(attenzione: il colore deve essere identico, altrimenti l'effetto si perde: per andare sul sicuro meglio utilizzare i classici blu, neri e bianchi): in questo modo si allunga **visivamente tutta la figura**.

Come vedete nelle foto qui sotto, infatti, nell'immagine a sinistra **il jeans di un blu diverso da quello della maglia rende la figura più robusta anche in presenza di un tacco di ben 11 cm** (l'effetto era ancora più evidente nella foto di sinistra del punto 31, in cui la scarpa non ha tacco), mentre nella foto a destra la figura è **più slanciata anche con scarpe basse**.







## 35. Pantaloni: occhio alle tasche!

Un altro elemento fondamentale ma spesso sottovalutato nella scelta dei pantaloni riguarda **posizione, forma e cuciture delle tasche** e delle altre cuciture che si trovano sul “lato b”.

**Tasche grandi e/o posizionate in basso** come quelle della foto qui sotto a sinistra come vedete **penalizzano la gamba che diventa più corta e robusta** per via di un evidentissimo effetto ottico allargante. Inoltre anche i fianchi sembrano più larghi e i glutei meno tonici.

Al contrario **scegliendo pantaloni**

**senza tasche** (oltre che di linea modellata, come abbiamo visto al punto 31 e come vedremo anche al punto 38) come nell'immagine di destra **si ottiene un evidente effetto snellente e “push up”**.

Poiché trovare jeans senza tasche è quasi impossibile, in alternativa scegliete **tasche non troppo grandi, e possibilmente con cuciture dello stesso colore del pantalone**, oppure optate per pantaloni in cotone elasticizzato come quelli che vedete qui sotto, che sono comodi e “trasversali” quasi come i jeans.





## 36. Soprabito + gonna: meglio con la cintura

Il soprabito, come dicevamo all'inizio, è **innegabilmente uno dei capi *clou* delle mezze stagioni**. La sua scelta non va mai trascurata non solo perché si tratta di un elemento che ci permette di rendere in un attimo più raffinato un *outfit* per il resto costituito da capi semplici e pratici (come jeans e camicia), ma anche perché spesso - in occasioni di eventi come matrimoni, comunioni e simili - **viene abbinato a capi anche formali**, ed è quindi fondamentale che sia adatto alla nostra figura.

Detto ciò, è importante ricordare che per chi vuole sembrare più slanciata o per chi pensa di avere qualche chilo in più la soluzione migliore è **scegliere un modello con la cintura**, in particolare quando si abbina il soprabito a un vestito o a una gonna. Come si vede qui sotto, infatti, il modello dritto - spesso portato aperto - allarga la figura, mentre **la linea modellata e stretta in vita regala centimetri in più alle gambe** (per un effetto migliore il colore deve essere simile a quello della gonna).







## **37. Soprabito dritto: ok con pantaloni**

Proseguendo quanto visto al punto precedente, vediamo adesso come può essere portato un **soprabito di linea dritta** che, come abbiamo visto poco fa, se non si è alte e magre **non è adatto ad essere portato sopra gonne o vestiti**. Migliore è l'abbinamento con i pantaloni - in particolare se teniamo il soprabito semiaperto - però è però comunque meglio adottare alcuni accorgimenti: in particolare vanno in genere **evitati gli abbinamenti con pantaloni dalla gamba poco modellata**, che allargano la figura (questa regola è

valida sempre, ma in questo caso ancor di più).

Inoltre un soprabito dritto **sta benissimo anche abbinato a pantaloni capri** (cioè che arrivano sotto il ginocchio) e a sandali (purchè di colore che non contrasti con la gamba), come nell'immagine qui sotto a destra.

**Grazie a un gioco di proporzioni** fra i capi, infatti, **la nostra figura sembra più longilinea** anche con capi e contrasti di colore non proprio semplici da portare.





## 38. Scegliete pantaloni modellanti

Proseguendo quanto detto poco fa, se preferiamo portare scarpe senza tacco (*sneakers* come nell'esempio qui sotto, ma anche qualsiasi altro genere di scarpa bassa, dal mocassino alla ballerina), nella scelta del modello del pantalone è fondamentale optare per **linee modellanti, preferibilmente a vita media o alta per un leggero effetto contenitivo** in vita e sui fianchi.

Come vedete dal confronto fra le due immagini qui sotto, infatti, nella foto di sinistra il pantalone non modellato, a vita bassa e con la gamba larga rende la

figura più robusta e le gambe più corte, mentre a destra il pantalone di cotone elasticizzato, **aderente senza essere strettissimo**, fa sembrare la gamba più snella e lunga e il “lato b” più tonico, rendendoci più slanciate.

Anche in questo caso un ulteriore effetto slanciante è poi dato dalla **canotta di colore uguale al pantalone**, mentre nella foto di sinistra il contrasto (anche se leggero) fra i colori dei due capi rende più evidente l'effetto poco valorizzante del pantalone.







## **39. Soprabito + pantaloni: occhio all'orlo!**

Sempre in tema di pantaloni, un'altra cosa fondamentale da tenere sempre presente quando indossiamo un soprabito è che, poiché nasconde tutto quello che c'è dal ginocchio in su, **la parte dal ginocchio in giù - che è l'unica in vista - deve essere particolarmente curata**, altrimenti il rischio di scivoloni è enfatizzato. In particolare se indossiamo scarpe senza tacco e di colore contrastante con il colore del pantalone, **il modello del pantalone e la lunghezza dell'orlo devono essere quelle più adatte per**

**noi.**

Come vedete nell'immagine di sinistra, infatti, un pantalone dalla forma disordinata perché non accorciato come si deve fa sembrare la gamba (e anche tutta la figura) più corta e senz'altro poco slanciata. Invece è sufficiente **accorciare il jeans in modo tale che non faccia pieghe** (come nella foto di destra) per ottenere una silhouette più sottile che **regala centimetri di altezza** e ci fa sembrare più longilinee.





## 40. Occhio ad accessori e dettagli

Gli **accessori** e i **dettagli**, se scelti e utilizzati nel modo adeguato, sono uno degli elementi chiave per **modificare la percezione e le proporzioni della nostra figura** a nostro vantaggio.

Nelle immagini qui sotto possiamo vedere come due *outfit* analoghi costituiti da giubbotto corto/jeans/*sneakers* possano dare risultati differenti semplicemente cambiando i dettagli (*N.B. il giubbotto di sinistra è leggermente più lungo di quello a destra, tuttavia essendo comunque abbastanza corto da lasciar*

*vedere l'attaccatura della gamba  
risulta analogo all'altro).*

Nell'immagine di sinistra come vedete la figura sembra decisamente più robusta. A destra invece la scelta di un giubbotto senza i profili bianchi che spezzano la figura, **l'aggiunta di un foulard** beige e blu (uguale quindi ai colori dell'outfit), e la scelta di **scarpe chiare al posto di quelle più scure** (pur con lo stesso identico modello) **rende il fisico più longilineo**. Questo è inoltre accentuato dal **risvolto chiaro delle maniche**, che aiuta a far sembrare le braccia meno lunghe e quindi, per contrasto, fa sembrare le gambe più slanciate.







## 41. Giocate con i contrasti - 1

Per chi ama il monocolore (bianco o beige, nero, blu e jeans) un modo eccellente di utilizzare queste tinte è valorizzarle con i **contrasti** avendo però l'accortezza di usare semplici regole geometriche che ci consentono con facilità di **rendere più longilinea la nostra figura.**

Questo è vero in particolare con i **soprabiti chiari**, molto diffusi nella mezza stagione ma che possono avere lo svantaggio di **spezzare la figura**, in **particolare se abbinati a jeans scuri e a scarpe senza tacco come**

nell'immagine qui sotto a sinistra.

L'effetto cambia invece completamente se teniamo il **soprabito chiaro aperto su un insieme monocromatico scuro**, come vedete nella foto di destra (il contrario, cioè soprabito scuro sopra un insieme chiaro, non ha invece lo stesso effetto).

Quando la temperatura si abbassa però per non surgelarci dobbiamo necessariamente chiudere il soprabito: in quel caso possiamo comunque ottenere lo stesso effetto con una **lunga sciarpa di tono scuro**, come vedremo meglio al punto 64.



## 42. Giocate con i contrasti - 2

Rimanendo in tema di contrasti ricordate che, come abbiamo visto anche nei capitoli precedenti, **abbinare pantaloni e maglia/camicia/giacca di colori contrastanti** può avere l'effetto di **far sembrare la figura più robusta**.

Se vogliamo sembrare più snelle e slanciate quindi questi abbinamenti vanno quindi applicati con opportuni accorgimenti.

Ad esempio se volete abbinare un **top chiaro e pantaloni scuri**, basta

**aggiungere una giacca scura** (che quindi prosegue visivamente la linea del pantalone) e siete a posto.

Come vedete dal confronto fra le due immagini qui sotto, infatti, sulla sinistra la figura è spezzata e la linea delle gambe sembra più corta, mentre a destra **la continuità fra pantalone e giacca crea un effetto ottico che allunga e slancia**. Tra l'altro questa soluzione valorizza di più rispetto all'indossare un insieme tutto scuro, perché la linea leggermente allargante della giacca viene bilanciata dalla silhouette sottile del top chiaro.





## 43. .. ma con attenzione

Un altro modo per sfruttare il trucco visto poco fa e che tra l'altro è perfetto per chi ama look meno formali è quello di applicarlo a **camicie morbide chiare portate aperte su un insieme scuro.**

Esattamente come accade con giubbotti e impermeabili, questa soluzione, oltre al vantaggio di **rendere completamente invisibili eventuali chili di troppo su vita e fianchi**, crea una linea lunga e sottile che si staglia sotto la linea ampia della camicia maschile di colore chiaro, slanciando visivamente la figura.

Grazie al contrasto fra i colori, infatti, l'ampiezza della camicia non



viene percepita, mentre **viene percepita la silhouette scura che slancia e snellisce**, come vedete nell'immagine qui sotto a destra. **Il contrario** (camicia scura portata aperta sopra un insieme chiaro come nell'immagine di sinistra) **invece non funziona, anzi come vedete è del tutto controproducente**: la parte chiara infatti sembra per contrasto più ampia, con un effetto opposto rispetto a quello desiderato.





## 44. Sfruttate i foulard

Come abbiamo visto poco fa, nella scelta delle tonalità è in genere preferibile evitare stacchi decisi di colore tra la parte alta (maglia o giacca+top) e la parte bassa (pantaloni o gonna).

Tuttavia anche questo insieme ci può valorizzare se aggiungiamo **una sciarpa o un foulard in tono con il pantalone**, che **prolunga la linea della gamba** con un effetto snellente complessivo.

Infatti il foulard o la sciarpa (che può anche essere una stola che può poi essere riutilizzata per altre occasioni, come vedremo al punto 47) **crea un effetto silhouette che snellisce**

**otticamente e rende la figura più slanciata** e armoniosa.

Come vedete nelle immagini qui sotto, infatti, anche con un *outfit* decisamente contrastato come quello della foto di sinistra è sufficiente aggiungere una sciarpa in tinta con il pantalone (foto a destra) per ottenere un risultato slanciante, che oltre a darci un look **chic e raffinato** ha anche il non trascurabile vantaggio di **regalarci centimetri in più di statura**.





## 45. Sì ai bootcut

Una linea di pantalone e jeans **sempre perfetta per snellire e far sembrare più lunghe le nostre gambe** è costituita dal modello *bootcut*, ovvero modellato sui fianchi e al ginocchio e che va ad allargarsi - ma non troppo - dal ginocchio in giù, scendendo fino a **nascondere in parte la scarpa di cui rimane scoperta solo la punta**. Questo tipo di modello infatti, oltre a consentirci di scegliere tacchi anche alti senza preoccuparci della sproporzione fra **tacco e gamba, snellisce otticamente la figura**.

Come vedete dal confronto fra le due



immagini qui sotto, infatti, il jeans *bootcut* (foto a destra) rende la gamba più sottile perché **lo stivaletto dal tacco alto è completamente coperto**. Invece nelle foto di sinistra e al centro lo stesso stivaletto portato con i jeans *skinny* fa sembrare la gamba più corta perché, in abbinamento al capospalla che arriva al ginocchio, evidenzia la sproporzione fra tacco e polpaccio.

Sono però necessarie alcune accortezze per massimizzare l'effetto snellente: il colore deve essere scuro, e non troppo *delavè* (come vedremo anche al punto 58). E inoltre sul fondo deve essere **largo quanto basta per coprire la scarpa, e non di più**, altrimenti si ottiene l'effetto opposto di allargare la

gamba.





## 46. Tips per scegliere un abito

Le mezze stagioni come dicevamo all'inizio sono quelle in cui matrimoni, comunioni e simili sono più frequenti. In tema di **abiti da cerimonia** sono necessarie alcune accortezze in più oltre a quelle già viste, quindi ecco quindi alcuni suggerimenti per valorizzarvi al massimo anche in queste occasioni:

- il classico **tubino** non è per tutte: in genere richiede un **fisico uniforme**, non necessariamente magro, ma proporzionato sì: per intendersi, una taglia 46 con seno e fianchi ampi viene valorizzata da un tubino,

mentre una taglia 40 con seno abbondante no, quindi se non avete un fisico bilanciato passate ad altri modelli;

**per chi ha tanto seno** la scelta migliore è in genere un **abito a portafoglio**, che valorizza le vostre forme snellendo il punto vita. Questo modello non è sempre facile da trovare ma se cercate nei negozi online qualcosa potete scovare;

un modello che slancia sempre qualunque sia il vostro tipo fisico è costituito dai **vestiti con il fondo asimmetrico**, che regalano **centimetri in più alle gambe**, e che se scelti con gli opportuni accorgimenti e abbinati ad accessori

di qualità possono essere adatti anche a più occasioni;

· fondamentale nella scelta degli abiti da cerimonia è la **qualità del tessuto**, che per capi di questo genere deve sempre essere impeccabile; infatti un tessuto di qualità, **morbido ma sostenuto**, definisce la figura e **ci fa sembrare più toniche e snelle** (oltre che eleganti e chic), mentre un tessuto scadente mette in evidenza tutti i difetti - anche quelli che non abbiamo, come abbiamo visto ai punti 10 e 22 - e va quindi evitato;

· anche la scelta delle fantasie deve essere valutata attentamente: tenete presente quanto visto al punto 19, e

ricordate che **vestiti di qualità migliore** spesso - anche se non sempre - **hanno fantasie più valorizzanti**: i bravi designer non si improvvisano. Al contrario, chi produce capi economici difficilmente investe sulla qualità del disegno.

## 47. Outfit da cerimonia: sì alla stola

Proseguendo in tema di abiti da cerimonia, un'altra cosa da dire è che, se optate per un vestito, se non fa troppo freddo la soluzione migliore è quella di portarlo con una **stola**, che ha un effetto **decisamente migliore rispetto alla tradizionale giacchina**.

Le giacche infatti, di qualsiasi modello e taglio, in genere se abbinata a una gonna o a un vestito hanno un effetto penalizzante sulla lunghezza delle gambe (come vedete nell'immagine qui sotto a



sinistra) e sono quindi più adatte a chi è piuttosto alta: quindi **se volete mettere la giacca, meglio abbinarla a un bel paio di pantaloni** che vi valorizzino. Con un vestito invece meglio optare per una stola morbida e calda.

Come tessuti, **evitate materiali rigidi** (non scaldano, e sono difficili da riutilizzare) preferendo tessuti come lino (se fa più caldo) o viscosa/misto lana (se fa più freddo) come quella dell'immagine qui sotto a destra. Una stola di questi tipo tra l'altro **la potete riutilizzare come sciarpa** (come visto al punto 44).



## 48. Compratevi un trench

Un vero *evergreen* che se ben scelto può stare bene a tutti i fisici è il classicissimo trench, ora tornato di gran moda per la gioia di chi lo ama e che può essere sfruttato a proprio vantaggio anche da chi questo capo non lo ha mai portato. Infatti si tratta di un modello che grazie al fatto di essere stretto in vita e largo in basso può donare molto alla linea delle gambe (l'effetto è ancora più evidente con i tacchi) e **consente di mimetizzare completamente chili in più su fianchi e cosce** - ma anche, in parte, sul giro vita - grazie alla linea

ampia sul fondo.

**Per massimizzarne l'effetto sono però necessarie alcune accortezze, in particolare per chi è bassina: la prima è di abbinarlo preferibilmente a scarpe con un tacco almeno medio e a pantaloni svasati (quindi stretti sul ginocchio) per enfatizzare l'effetto snellente sulla gamba (evitando quindi pantaloni dritti come quelli della foto di sinistra).**

Un ulteriore accorgimento è inoltre quello di portarlo semiaperto in alto, o in alternativa - quando fa più freddo - abbinarlo con una **sciarpa di colore in tono con quello del pantalone**. Come vedete nell'immagine qui sotto a destra, il risultato è non solo snellente, ma

anche molto chic!





## 49. .. e abbinare la scarpa adatta

Proseguendo quanto detto poco fa, il trench, pur essendo un capo che è in grado di valorizzare moltissimi fisici, in alcuni casi per chi non è molto alta **può richiedere un tacco almeno medio.**

**Questa regola però non vale per tutte:** quello che conta infatti non è tanto l'altezza di per sé, ma è il **rappporto fra la lunghezza della coscia e quella del polpaccio**, come abbiamo accennato anche all'inizio del capitolo sulle mezze stagioni.

Per intendersi: chi - pur avendo gambe non lunghissime - ha la parte dal

ginocchio in giù abbastanza lunga può anche non mettere il tacco. Invece per chi (come me!) ha il **tratto ginocchio-caviglia piuttosto corto**, il **tacco è quasi irrinunciabile**: come vedete nelle foto qui sotto, infatti, l'abbinamento con una scarpa senza tacco è penalizzante, mentre è sufficiente aggiungere un tacco medio per ottenere un risultato ben più soddisfacente (da notare che l'effetto slanciante si mantiene sia con scarpe di colore simile al pantalone, sia con scarpe di colore simile al trench).

**Un'altra alternativa può essere quella di abbinare il trench a stivali al ginocchio**, anche senza tacco: lo stivale infatti come vedremo nasconde quasi completamente la parte inferiore della



gamba, rendendone quindi meno percepibile la lunghezza.





## 50. Attenzione agli ultra-skinny

Da qualche anno sono di gran moda modelli di jeans ultra-*skinny* e pantaloni del tipo *leggings*, che come potete immaginare **vanno usati con una certa cautela**, se non vogliamo correre il rischio non solo di sottolineare qualche chilo di più, ma anche di **penalizzare la linea delle nostre gambe**.

In genere capi di questo genere è **meglio utilizzarli solo con gli stivali alti** (anzi, in quel caso possiamo dire che sono insostituibili, perché hanno anche una sorta di effetto guaina, e non hanno tessuto in più che ingrossa). Negli

altri casi invece **meglio preferire i modelli a sigaretta, oppure linee *skinny* ma leggermente più morbide.** Come vedete nelle immagini qui sotto infatti nella foto di sinistra la gamba sembra più robusta e corta nonostante il jeans di colore scuro, mentre è sufficiente **scegliere un modello con qualche centimetro in più di larghezza all'altezza di caviglia e polpaccio** (come quello della foto di destra) per ottenere un effetto **molto più valorizzante.**





## 51. Scegliete borse colorate

Un altro trucco per snellire visivamente la nostra figura è quello di **abbinare a un *outfit* monocromatico scuro una borsa di colore vivace**, anche molto acceso, **oppure color cuoio**, che richiamando il colore della pelle ha sempre un effetto snellente sul resto della figura.

**Con un insieme scuro infatti è meglio evitare borse anch'esse scure, che allargano visivamente l'insieme**: le borse, anche se non le *indossiamo*, le portiamo comunque *addosso*, e possono quindi regalarci chili in più, come ben vedete nella foto di sinistra. Invece una

**borsa di colore vivace** come quella della foto di destra, oltre a **catturare l'attenzione (distogliendola dai nostri fianchi)**, di fatto minimizza eventuali difetti (fianchi, altezza, chili), enfatizzando l'effetto snellente dell'*outfit* scuro.

Non vale invece il contrario: un *outfit* chiaro con una borsa di colore acceso non ha alcun effetto snellente. In quel caso quindi se vogliamo giocare con i contrasti meglio una borsa scura.







## 52. *Decolletè* sì, purchè scollate

Come abbiamo visto anche nella parte prima sui capi estivi, non sempre il fatto di scegliere scarpe con il tacco ci garantisce di ottenere il desiderato effetto di avere gambe che sembrano più lunghe e slanciate: e questo, molto ingiustamente, vale soprattutto per chi alta non è.

Questo è vero in modo particolare con le *decolletè*, che per massimizzare l'effetto slanciante devono necessariamente essere scelte di **modello il più possibile scollato**, e con la suola davanti il più bassa possibile

(quindi **senza plateau**).

Se invece scegliamo modelli accollati e/o con la suola alta, tutto l'effetto slanciante va a farsi benedire e anche se guadagniamo qualche centimetro di altezza, visivamente non si percepisce proprio nulla (a quel punto meglio mettersi le *sneakers*, se non altro saremo più comode).

Come vedete chiaramente nelle immagini qui sotto, infatti, la scarpa con modello più chiuso e accollato (come quello che vedete nella foto di sinistra) penalizza la linea della gamba e la fa sembrare più robusta, mentre la *decolletè* più scollata (come nella foto di destra) **slancia e allunga facendoci sembrare più snelle** e regalandoci

qualche centimetro di altezza.





## **53. Monocolore? Sì, ma con attenzione**

La scelta del monocolore è in genere la più facile e immediata per sembrare più snelle: anche chi non dedica particolare attenzione o tempo al proprio look sa che per sembrare più magra basta vestirsi interamente di scuro, punto e basta.

In realtà, come abbiamo visto, le cose non sono sempre così, anzi in alcuni casi **questa scelta anziché rivelarsi vincente può portare a risultati opposti** rispetto a quanto desideriamo.

Nella mezza stagione questo è più

vero che mai: usciamo di casa con 10 gradi e rientriamo con 27 e quindi *outfit* come quello della foto a sinistra (braccia in vista e calze scure) sono frequenti, e non esattamente slanciati. Nel dubbio, meglio stare senza calze, se non vogliamo correre a levarle appena togliamo la maglia!

E comunque in generale **rispetto al monocolore totale** (che se applicato senza attenzione e con capi di qualità non eccelsa può risultare banale) **meglio giocare su toni che ci consentono di apparire sì snelle, ma anche interessanti e chic** (v. punto 51).







## 54. Abbinare la scarpa al foulard

Sempre in tema di scarpe, quando il modello non è scollato, la scelta più comune è quella di scegliere **scarpe in tono con il pantalone** (foto a sinistra): si tratta però di una scelta un po' scontata, e che tra l'altro non sempre dà i risultati migliori.

Un'altra più interessante possibilità è quella di abbinare un **outfit monocromatico a una scarpa di colore vivace**, in analogia con il principio che abbiamo visto al punto 51 per la borsa (questa scelta è migliore rispetto alla scarpa in tono con tutto l'*outfit* anche

perché consente maggiore personalizzazione).

Inoltre si può anche **abbinare il colore della scarpa al colore del top**, o di qualcosa che sta nella parte alta del corpo (**un foulard, una collana**: e il colore non deve necessariamente essere identico, è sufficiente che sia in tono): è un *outfit* sempre chic che vi dà un tocco di classe anche con capi informali, come vedete nella foto di destra. Attenzione però a non eccedere: indossare troppi colori rende la figura meno slanciata, oltre che innegabilmente molto meno elegante e curata.





## 55. Sbottonate la camicia - 1

Come abbiamo visto per i mesi estivi parlando della maglietta a polo (punto 13), **portare capi abbottonati fino al collo può risultare penalizzante per chi vuole sembrare più slanciata**, perché l'abbottonatura ha in genere l'effetto di far sembrare la figura più piena.

Nella mezza stagione al posto delle polo estive si portano più spesso le camicie, ma la regola base non cambia: anziché portare la camicia chiusa, sbottoniamo quindi qualche bottone, in modo tale da approfittare dell'**effetto slanciante e valorizzante che un**

**leggero scollo porta sempre con sé**, eventualmente enfatizzandolo tirando su leggermente le maniche. Come potete vedere nelle foto qui sotto infatti la camicia chiusa fino al collo e con la manica lunga (a sinistra) ci fa sembrare più robuste, mentre la stessa camicia portata leggermente sbottonata **ha un effetto snellente** e tra l'altro dona al viso. Un altro dettaglio slanciante è la cintura a contrasto con il pantalone, che a differenza della cintura in tono fa sembrare la figura più slanciata.







## 56. Ok al *blue-jeans*, ma senza “risvoltino”!

I tradizionali *blue-jeans*, oltre a essere un capo *evergreen*, trasversale e che si adatta a quasi tutti gli stili e corporature, hanno anche un altro vantaggio, che è legato proprio al particolare colore.

Infatti questo capo se scelto nei toni intermedi del blu costituisce una perfetta base neutra che grazie al tipico colore “melangiato” - e quindi non troppo chiaro né troppo scuro - si abbina in modo eccellente sia con capi più scuri che con capi più chiari senza creare l'effetto di stacco eccessivo fra top e pantalone che come abbiamo visto

è da evitare se desideriamo una figura più snella.

Sono invece da evitare i jeans mediamente chiari, e in particolare quelli azzurri, che ingrossano decisamente la figura (fanno eccezione invece i jeans bianchi, come vedremo al punto 58), e anche quelli eccessivamente *delavè*.

Sempre in tema di jeans, **una cosa che è meglio evitare con i jeans scuri è il “risvoltino”**, che dopo il boom degli anni Ottanta da qualche tempo è tornato in voga e viene utilizzato a larga scala da tutte, senza considerare se è adatto a noi o no. Infatti, a differenza di qual che accade per altri tessuti, **il tessuto dei jeans scuri sul rovescio è in genere più**

**chiaro**, e quindi facendo il risvoltino si ottiene l'effetto di **spezzare e accorciare la gamba** (questo invece non accade con jeans bianchi, e con tessuti diversi dal jeans). Per questo motivo il "risvoltino", che può stare benissimo a chi è di gamba lunga e magra, è in genere assai poco adatto a chi vuole sembrare più slanciata.

**Il risvoltino può invece funzionare su jeans chiari o su pantaloni in cotone**, in cui dritto e rovescio del tessuto hanno lo stesso colore. Però attenzione, deve essere fatto bene! Il che vuol dire che **il pantalone non deve essere semplicemente arrotolato su se stesso**, ma **deve essere orlato a dovere** (lasciando alcuni centimetri in più per il

risvolto) e **poi girato e stirato**. Il risvolto a casaccio, oltre a dare l'idea che il pantalone è troppo lungo per la nostra gamba, ingrossa inutilmente le nostre estremità, con un effetto poco curato oltre che poco snellente.

## **57. Imparate a fare l'orlo**

Un altro accorgimento da non trascurare rimanendo in tema di jeans è quello di **fare l'orlo ai pantaloni regolandolo alla giusta lunghezza**, come abbiamo visto anche in alcuni punti precedenti: chi come alternativa al risvoltino tiene il pantalone lungo lasciandolo ad avvilupparsi al polpaccio stile edera penalizza tutta la figura, in particolare quando è abbinato a soprabiti al ginocchio (come nella foto qui sotto a sinistra) perché di fatto è l'unica parte

della gamba che rimane a vista, e se il **pantalone non è orlato come si deve, al posto di una lunga linea avete un insieme di pieghe disordinate che accorciano la silhouette.**

L'alternativa? **Imparate a fare gli orli!** Fatevi insegnare da vostra madre, vostra nonna o vostra zia, ci vogliono davvero pochi minuti, e in questo modo potrete studiare davanti allo specchio nella tranquillità di casa l'effetto delle diverse lunghezze dell'orlo (anche abbinandole a scarpe differenti), anziché affidarvi alla prima commessa che non è detto che sappia qual è la lunghezza giusta per voi. Oltre a risparmiare una piccola cifra, **sarà un modo in più per conoscervi e capire che cosa vi**



**valorizza!**



## 58. Jeans: attenzione ai colori

Come accennato al punto 56, in genere con i jeans **i colori che danno i risultati migliori** per chi vuole sembrare più alta e snella sono quelli **scuri o medio-scuri**, e quelli **bianchi**. Quelli di **tinte medio-chiare** - in particolare quelli azzurri - **risultano invece più penalizzanti**, perché hanno l'effetto di regalarci chili in più, come vedete dal confronto fra le immagini qui sotto. Come vedete, infatti, pur con il medesimo modello *bootcut* (che in genere slancia) **i jeans azzurri**

**risultano decisamente penalizzanti**, mentre quelli bianchi e quelli scuri valorizzano la silhouette (per quelli bianchi nonostante lo stacco di colore fra pantalone e top l'effetto risulta slanciante grazie a due elementi: il fatto che il bianco ottico crea un effetto "abbagliante" che riflettendo la luce rende meno evidenti i difetti; e la continuità di colore fra scarpa e maglia). Se invece amiamo jeans di tinte insolite, è importante verificarne la qualità del tessuto: se per jeans medio-scuri o bianchi è possibile acquistare capi economici perché non si nota poi molto, **per colori più vivaci** o particolari meglio scegliere **tessuti di qualità** (e quindi ahimè non sempre economici!)

perché una tinta di bassa qualità si nota, il che può ripercuotersi sulla nostra silhouette (oltre che sulla nostra eleganza).





## 59. Gonna? Sì, ma ampia

Nella mezza stagione **la gonna non è un capo facile da portare**: in estate abbiamo l'abbronzatura che slancia, in inverno lo stivale alto e le calze che aiutano a creare visivamente una linea lunga, mentre nelle stagioni intermedie la scelta **rischia di penalizzare chi non ha un fisico statuario**. La prima cosa da dire per eliminare la questione alla base è che in genere **quando è possibile è sempre meglio dare la preferenza al vestito**, che, oltre a non porre problemi di abbinamenti, se scelto attentamente è un **grande aiuto per slanciare e snellire** (per sceglierlo con sicurezza vedete i

suggerimenti visti ai punti 46 e 47). Se invece scegliamo comunque la gonna, ricordate che - esattamente come per il vestito - **i modelli che slanciano di più sono quelli scampanati**, o anche solo leggermente più larghi in fondo come nella foto di destra, perché **fanno sembrare le gambe più snelle** (ancor meglio se abbinati a un soprabito con la cintura, come abbiamo visto al punto 36). Al contrario le gonne strette o di linea dritta in genere penalizzano la linea della gamba, come ben si vede nelle foto a sinistra e al centro. Se desideriamo indossarle, meglio eventualmente abbinarle ad un top senza maniche (foto al centro) che aiuta a dare l'idea di una silhouette più snella.







## 60. No a calze e calzini colorati!

Un altro elemento fondamentale per slanciare e snellire è costituito dalla scelta di **calze e calzini**, che da qualche tempo sono di gran moda nei colori e nelle fantasie più disparate.

Inutile dire che le calze di **colori vivaci o fantasia** sono un capo che va usato con **estrema accortezza**, anzi direi proprio che per chi non ha gambe lunghe e snelle (ma anche per chi le ha) è un elemento che, oltre a rischiare di togliere classe al nostro look, ha un effetto spesso deprimente sulle nostre gambe perché **spezza la figura**

**attirando tra l'altro l'attenzione su di sé.**

L'ideale sia con le ballerine che con le *sneakers* e le *decolletè* sarebbe stare **senza calze, l'effetto snellente è massimo:** finchè la temperatura lo consente approfittatene.

Quando fa più freddo ma non siete ancora passate a stivali e stivaletti potete optare per gambaletti o (meglio) parigine o collant **nude, purchè velatissimi, 7-8 denari non di più,** che vi assicuro sono praticamente invisibili (personalmente li porto spesso, e mi sento sempre chiedere come faccio a stare senza calze): scaldano comunque, e tra l'altro, essendo dello stesso colore della pelle, se si smagliano non si vede!

In alternativa sono carini e portabilissimi anche **gambaletti a rete nude** (o in altri colori, ma con accortezza) che **non si rompono mai**, e **aggiungono un tono malizioso** rimanendo comunque chic (e anch'essi scaldano molto più di quel che si può credere!).

**Vanno invece evitati sempre e comunque i gambaletti o collant pesanti color carne** (si vedono benissimo e fanno tanto effetto trisavola), i gambaletti corti alla caviglia, i *fantasmini* (se non sono perfettamente invisibili) e le calze con disegni vivaci e contrastanti che accorciano *sempre* la gamba (lasciatele alle aspiranti Pippi Calzelunghe e a chi

ha meno classe di voi).

Possono invece essere adatte calze in tono con il colore della scarpa o del pantalone, o calze con **disegni tono su tono**, ma **vanno scelte con enorme accortezza** per non rischiare scivoloni di stile, oltre che per evitare di ingrossare inutilmente la circonferenza delle gambe.



# PARTE TERZA

***30 Trucchi  
per il  
Guardaroba  
Invernale***



# L'abbigliamento invernale

Gli elementi strategici dell'abbigliamento invernale sono sostanzialmente due, strettamente connessi fra loro: il cosiddetto *outwear* (cappotti, giubbotti, piumini, e così via), insieme a **modello e lunghezza di pantaloni e gonne**. Questi due aspetti infatti sono intrinsecamente legati tra loro perché la gamba è di fatto l'unica parte del nostro fisico che rimane “a vista” quando indossiamo giacconi e

cappotti, perciò è importante adottare tutti gli accorgimenti per valorizzarla al massimo.

Partendo dall'*outwear*, la prima cosa da considerare è che essendo un capo che in inverno indossiamo anche per ore, **molte delle persone che incontriamo ci vedranno unicamente con il cappotto** (o giubbotto o piumino), e per questo motivo dobbiamo sceglierlo con attenzione perché è **con esso - più che con ogni altro capo - che dobbiamo sentirci a nostro agio.**

Per quanto riguarda invece la lunghezza e il modello di pantaloni e gonne, vedremo come sia importante

**scegliere non solo in base al nostro fisico, ma anche in base alle scarpe che indossiamo** (come abbiamo visto anche nei capitoli precedenti).

A questo proposito un utile suggerimento in tema di jeans - che sono i capi più trasversali ed *evergreen* e si prestano ad innumerevoli abbinamenti - può essere quello di **acquistarne due uguali del modello e colore più adatto a noi ed orlarli in modo diverso**, in modo tale da poterli portare sia con i tacchi che con le *sneakers* (c'è anche l'opzione risvoltino, ma come vedremo non è sempre consigliabile). Può sembrare una spesa superflua, ma in realtà non lo è, e per più motivi:

innanzitutto i jeans sono capi che **si possono trovare facilmente di qualità anche a prezzi piuttosto contenuti** (se costano troppo vuol dire che ci stanno vendendo un *trend* o la marca del momento, meglio lasciar perdere e cercare capi più trasversali); inoltre sono anche i capi più *passe-partout*, perché **le possibilità di utilizzo sono praticamente infinite sia come accostamenti che come occasioni** (a differenza di una giacca o una camicia o un vestito), quindi comprarne un doppione può valere la spesa, anche perché avendone due uguali ci dureranno il doppio.

Un altro elemento da tenere presente

è che per alcuni capi - non per tutti per fortuna - **la qualità del tessuto nei mesi invernali è fondamentale**: infatti trattandosi di vestiti più importanti e “corposi”, dove la fattura può richiedere esperienza, **scegliere capi di qualità è importantissimo**, perché un vestito fatto con un bel tessuto e tagliato con sapienza è in grado di valorizzarci, mentre lo stesso capo di **tessuto scadente e cucito senza accuratezza può penalizzare la nostra figura** regalandoci chili in più (oltre a renderci meno curate ed eleganti).

In questi casi imponetevi perciò di non sgarrare e di non comprare capi di dubbia qualità: **investite invece nella ricerca, vedrete che sarà un modo per**

**valorizzarvi!**

**Per l'acquisto "terapeutico"** (a tutte noi fa sempre piacere comprare qualcosa di nuovo, è un modo per prenderci cura di noi stesse), se non trovate il capo eccelso quindi **tenetevi su qualcosa di inoffensivo**: evitate giacche e maglie (che se non sono di qualità si sformano, o si riempiono di pallini in men che non si dica) e preferite un top in *crepe*, o un *push-up*, o un *baby-doll* - anche un cuscino per il divano o una matita per labbra possono andare. Insomma **oggetti che non incidano sul vostro portafogli, e vi facciano sentire coccolata senza impatto sul vostro stile!**

## 61. Cappotto? Sfruttate i contrasti

Analogamente a quanto vedremo fra poco per i piumini, **il cappotto a volte può diventare un capo “infagottante”**, perché indossare capi ampi e morbidi può penalizzare la silhouette per chi non è altissima o molto magra (come vedete nella foto a sinistra). Per valorizzare la figura anche con questo capo è innanzitutto fondamentale scegliere **linee pulite**, evitando come la peste modelli con **pieghe e pince** che forse sono carini sul manichino, ma addosso ci

regalano chili a volontà. Importante è inoltre **evitare modelli troppo lunghi** che penalizzano sempre la linea delle gambe. Infine, come vedremo fra poco anche per i piumini corti (punto 64), un trucco sempre slanciante è quello di abbinare un **cappotto di colore anche vivace** a un *outfit* **monocromatico** aggiungendo una **sciarka in tinta unita e in tono con l'outfit**, così da creare visivamente una silhouette sottile. E appena la temperatura sale, sbottonate il cappotto lasciando la sciarka a coprirvi (foto di destra).







## 62. Il piumino? Meglio con la cintura

Il piumino è ormai diventato uno dei basics della stagione invernale, sia per la praticità, sia perché in effetti scalda molto di più di qualsiasi altro capo che non sia una pelliccia. Questo capo però ha il ben noto inconveniente di essere un indumento che in genere dona poco alla figura, perché indubbiamente allarga.

Le alternative per indossarlo con soddisfazione sono due: sceglierlo **senza impunture e di linea abbastanza modellata**; oppure **indossarlo con una cintura** (anche se il modello non la prevede, potete sempre aggiungerne una

voi realizzandola con una stoffa in tinta con il piumino).

Il confronto fra le due immagini sotto non necessita di commenti: la cintura infatti **definisce la silhouette e rende la figura più snella**. Questo tra l'altro funziona anche se avete qualche chilo in più sul giro vita, perché le linee abbondanti del piumino rendono meno evidenti i difetti e **l'occhio percepisce solo la figura a clessidra creata dalla cintura**.





## 63. .. e con gli stivali al ginocchio

Un altro accorgimento per indossare il piumino minimizzandone l'effetto allargante è anche quello di sceglierlo di **lunghezza intermedia**, cioè non lungo fino al ginocchio, ma neanche troppo corto. La lunghezza ideale è quella che arriva all'incirca a metà gamba (come nelle immagini della pagina precedente e di questa, per intenderci). Infatti **il piumino al ginocchio per ragioni di proporzione sta bene solo a chi è molto alta** (la gamba lunga consente di bilanciare l'eccesso di volume della parte superiore), mentre il piumino

corto richiede alcune accortezze che vedremo fra poco. Inoltre un altro elemento che aiuta a snellire la figura nel suo insieme è quello di **abbinarlo a stivali al ginocchio** e jeans *skinny* (a destra) perché si crea una linea lunga che grazie alla **cintura portata in posizione leggermente più alta del punto vita** fa sembrare le gambe più lunghe e snelle. L'effetto si può ottenere anche con pantaloni leggermente svasati (come nella foto di sinistra), ma è indubbiamente minore.







## 64. Piumini corti: sfruttate le sciarpe

Come abbiamo visto in più punti parlando del guardaroba sia estivo che da mezza stagione, un elemento che consente sempre di slanciare è la scollatura, perché modifica le proporzioni del busto a tutto vantaggio della lunghezza delle gambe. In inverno lo scollo lo si porta raramente, tuttavia un modo per ottenere lo stesso effetto è quello di indossare **sciarpe** o foulard **di colore a contrasto con quello della maglia** o del giubbotto, e **uguale a quello dei pantaloni**. Questa soluzione otticamente **richiama l'effetto dello**

**scollo** e prolunga la linea delle gambe, consentendo, come vedete sotto, di **attenuare l'effetto poco slanciante dei piumini corti** (il risultato è ancora migliore se sotto il piumino corto portiamo una maglia che arriva appena sotto i glutei, come nella foto di destra, in modo da mimetizzare la lunghezza delle gambe). Ricordate inoltre che le sciarpe sono utilissime anche per valorizzare il viso: infatti **ci consentono di scegliere i colori che più si addicono al nostro incarnato** qualunque sia il colore della maglia (o del cappotto).





## 65. Piumini corti: fino ai glutei, senza cintura

Al contrario di quello che abbiamo visto in tema di abbigliamento da mezza stagione (punto 32) e con piumini a mezza gamba (punto 62), con i giubbotti corti pesanti è invece meglio evitare modelli con la cintura. Infatti **la cintura abbinata a un giubbotto corto ha l'effetto di allargare il "lato b"** a causa del maggior volume del piumino rispetto a un giubbotto leggero.

Per quanto riguarda il modello, con i piumini corti **la lunghezza ideale per chi vuole sembrare più snella** regalando qualche centimetro alle gambe

è quella che **arriva appena sotto i glutei**, come nella foto di destra (mentre i modelli più corti come nella foto di sinistra hanno un effetto peggiore). In questo modo infatti - analogamente a quanto avviene con la maglia lunga vista nella foto di destra del punto precedente - non si rende percepibile la reale lunghezza delle gambe, con immediato vantaggio per la nostra silhouette. Anche in questo caso **se non portiamo tacchi** è preferibile bilanciare il volume del busto con soluzioni *slim* per le gambe (quindi **no a pantaloni larghi**).







## 66. Quali scarpe con i pantaloni?

*“The biggest mistake women make is wearing pants that aren't the right length for their shoes”*, ovvero: “Il più grosso errore che fanno molte donne è quello di indossare pantaloni che non sono della lunghezza adatta per le loro scarpe” (Kate Young). Nei mesi invernali come dicevamo all’inizio questo errore è enfatizzato, perché con cappotti e piumini la metà inferiore della gamba è l’unica parte in vista del nostro corpo, e quindi deve essere particolarmente curata. Vediamo quindi gli abbinamenti migliori.

Gli **stivaletti** sono uno dei capi clou della stagione invernale e indubbiamente **portati sotto i pantaloni si adattano a diversi abbinamenti** e a molti tipi fisici. Se però li portate “a vista”, ricordate che anche se hanno un tacco alto vanno abbinati a un *outfit* rigorosamente monocromatico e a capi modellanti, perché l'effetto di **stacco fra stivaletto e gamba** ha sempre l'effetto di **rendere le vostre gambe più robuste e più corte** ed è quindi adatto solo a chi ha gambe molto sottili.

Se scegliete **pantaloni larghi**, come abbiamo visto in più punti è opportuno portarli con **tacchi piuttosto alti**, in **particolare per chi è bassina** (chi è più alta, e in particolare chi ha le gambe

lunghe rispetto al busto, può invece portarli anche con un tacco medio). Ricordate però che per massimizzare l'effetto snellente **la scarpa deve rimanere quasi completamente nascosta sotto il pantalone**, e avere la suola davanti - quella sotto la punta del piede, per intendersi - il più sottile possibile: l'effetto sarà quello di allungare le vostre gambe in modo armonioso, e potrete scegliere l'altezza del tacco che più vi si addice.

Sono invece del tutto **da evitare le scarpe con il plateau** (da non confondersi con la zeppa, che è la parte che sta sotto il tallone, mentre il plateau è il rialzo che sta sotto tutto il piede), pessime con qualsiasi tipo di pantalone

o gonna: questo tipo di calzature - che comunque in genere è meglio scansare perché poco eleganti e difficili da portare - sono infatti **assolutamente controproducenti per chi vuole sembrare più alta e slanciata**, quindi nel dubbio meglio non acquistarle proprio, e non indossarle mai.

## 67. Maglie larghe? Sì, ma con accortezza

Un capo non sempre facile da portare sono le **maglie ampie e morbide**, che in inverno portiamo volentieri ma che se indossate **senza gli opportuni accorgimenti possono far sembrare la nostra figura più robusta.**

Una delle soluzioni migliori è quella di scegliere **maglie lunghe fino a poco sotto i glutei abbinare a pantaloni *skinny* e tacchi**, (come nella foto di destra), in modo tale da mimetizzare in qualche misura l'effettiva lunghezza

della gamba ed avere un effetto snellente complessivo.

Meglio evitare invece l'**abbinamento con pantaloni larghi** che come vedete qui sotto (foto a sinistra) ha un **effetto decisamente poco valorizzante** (enfaticizzato in questo caso da un pantalone a vita alta “ingombrante” che si intravede sotto la maglia larga aggiungendo volume), al contrario di quello che accade nell'immagine di destra dove la figura sembra più longilinea. Un altro elemento a cui fare attenzione è il colore: se abbinare un *outfit* di questo genere a stivaletti è **importante non ci sia stacco cromatico fra stivaletto e pantalone** (come accade invece nella foto al centro)



perché il pantalone a contrasto con maglia e stivaletti fa sembrare le gambe più corte.





## 68. Stivali al ginocchio: occhio al gambale

Gli stivali al ginocchio sono un capo che oltre a essere comodo e caldo si presta a moltissimi abbinamenti, tuttavia **per chi è bassa richiede alcune fondamentali accortezze.**

Una delle cose più importanti da considerare è la **lunghezza del gambale**: chi non è alta spesso si trova con il gambale **che arriva quasi al ginocchio**, il che oltre che scomodo è anche esteticamente poco soddisfacente perché, come vedete chiaramente nella foto di sinistra, **la gamba oltre a sembrare più corta** (nonostante il tacco

da 8 cm) **sembra pure storta** - anche se storta non lo è - per via dell'effetto ottico dello stivale che si allarga sul lato esterno della nostra gamba.

La soluzione? O cercare stivali con il gambale appena più corto (occorre pazienza, ma si trovano: il modello ideale è simile a quello della foto di destra, che infatti come vedete slancia pur non avendo tacco), oppure se sono lisci e senza cerniera **potete farli ad accorciare da un bravo calzolaio** (si può fare anche se hanno la cerniera, ma il rischio che non vengano perfetti è maggiore).



## 69. Stivali al ginocchio: mai sotto i pantaloni!

Rimanendo in tema di stivali al ginocchio, si tratta di un capo che richiede alcuni accorgimenti, e quindi prima di indossarlo occorre capire quali sono gli abbinamenti che ci stanno meglio. Indipendentemente da peso e altezza, in genere **gli stivali alti infilati dentro i pantaloni donano poco a chi ha cosce e fianchi robusti**, in particolare se la gamba è proporzionalmente più corta nella parte più alta (invece stanno meglio a chi ha

la parte del polpaccio piuttosto corta, perché la mimetizzano, come vedete nella foto di destra). **Per chi ha cosce robuste, quindi, meglio optare per l'opzione *bootcut* + stivaletti**, come al punto 45. Se invece state pensando di ovviare alla questione portando i pantaloni *sopra* lo stivale, la risposta è una sola: *non fatelo!* Sotto i pantaloni si portano *solo* stivaletti dal gambale corto, **lo stivale al ginocchio *non* si porta sotto i pantaloni**, vi regala centimetri inutili, come vedete nella foto di sinistra: il pantalone infatti rimane bloccato dal gambale con l'effetto di far sembrare la gamba più robusta e corta, pur con un tacco alto.







## 70. **Abbinare maglia lunga e stivali al ginocchio**

Un modo per portare con soddisfazione maglie lunghe è abbinarle a **pantaloni skinny infilati dentro stivali al ginocchio** con un tacco anche minimo (3-4 cm possono bastare).

Questo tipo di soluzione, sebbene non sia fra le più slancianti, tuttavia ha un risultato piacevole grazie al fatto che **non rende percepibile l'effettiva lunghezza delle gambe**. Infatti con questo insieme la lunghezza della gamba non si nota, passa inosservata, a differenza di quello che accade se

abbiniamo lo stesso insieme a stivaletti o *sneakers* o anche scarpe con il tacco. Come vedete dalle immagini qui sotto, infatti, **nella foto di sinistra le gambe sembrano decisamente più corte e robuste** perché tagliate in due dalla maglia a mezza gamba (nonostante il monocolor), mentre **nella foto di destra** l'effetto d'insieme, pur non particolarmente slanciante, **rende la figura armoniosa perché non mette in evidenza la lunghezza della gamba.**





## **71. Ok ai cardigan lunghi aperti su un *outfit* monocolore**

Un altro modo per portare maglieria ampia e morbida è quello di optare per **cardigan lunghi e senza allacciatura, da portare aperti sopra un outfit monocromatico** (preferibilmente scuro) di colore contrastante con quello del cardigan. Questo insieme infatti **crea una silhouette definita e snella** regalando centimetri in più alle nostre gambe. Tuttavia sono necessarie alcune accortezze: innanzitutto **per bilanciare l'ampiezza e il volume del cardigan occorre che tutto il resto sia il più**

**possibile modellato** e che la maglia sia a collo alto, come nella foto di destra (al contrario se la maglia che portate sotto è larga, come nella foto di sinistra, l'effetto volume diventa eccessivo). E inoltre per lo stesso motivo è meglio scegliere calzature con un po' di tacco, per bilanciare almeno in parte l'effetto della maglia lunga. E comunque è **meglio evitare la lunghezza del cardigan fino alle ginocchia** e oltre, abbasserebbe troppo la figura.







## 72. Quali scarpe con la gonna?

Come abbiamo visto nei capitoli precedenti e come vedremo anche fra poco, i modelli di gonna più facili da portare sono quelli leggermente scampanati e lunghi fino al ginocchio, oppure dritti e corti. Per quanto riguarda invece l'abbinamento con le scarpe, per chi vuole sembrare più snella o più alta **la soluzione ideale è sicuramente lo stivale al ginocchio**, che con la gonna è adatto anche a chi non viene valorizzata dall'abbinamento stivali alti/pantaloni. Tra l'altro poiché gli stivali al ginocchio mimetizzano buona parte della

**gamba, possono essere portati con diversi modelli di gonna** anche da tipi fisici differenti, e il tacco può essere sia alto che basso (eventualmente chi vuole sembrare un po' più alta può sceglierlo con una leggerissima zeppa interna: anche un paio di centimetri possono bastare).

In genere invece è meglio **evitare l'abbinamento gonna-stivaletti** perché questi ultimi hanno l'effetto di “spezzare visivamente” la gamba (cosa che invece non fa lo stivale al ginocchio, per il semplice motivo che arriva dove già la gamba “si spezza”). **Due eccezioni: gli stivaletti allacciati e stretti** abbinati a calze del colore dello stivale, perché seguendo la linea della gamba non la

dividono in due, e **stivaletti con il tacco alto e sottile abbinati a gonne scampanate**, purché lunghe a sufficienza da nascondere lo stacco stivaletto/gamba.

Per quanto riguarda l'abbinamento con le *decolletè*, in inverno è una scelta non sempre immediata perché l'abbinamento con la calza non è facile. A tal proposito ricordate che **la calza velata di medio peso (i classici 20 denari) va evitata per chi ritiene di avere polpacci robusti** perché rimanendo più scura sulla caviglia (dove la stoffa è meno tesa) e più chiara sul polpaccio **mette in evidenza proprio quello che volete nascondere**. Meglio quindi modelli decisamente

coprenti, o all'opposto velatissimi (7-8 denari). **Occhio inoltre ai collant fantasia** oggi tanto di moda: **possono evidenziare i difetti!** Se poi scegliete modelli con righe o decori verticali "che allungano" ricordate che sono adatti solo a gambe perfettamente dritte: le righe devono rimanere parallele, altrimenti mettono in evidenza ogni centimetro fuori posto.

## **73. Gonna: ok al monocolore**

Nella parte dedicata ai mesi estivi abbiamo visto come la gonna sia in genere una scelta più difficile rispetto al vestito perché pone maggiori dubbi per gli abbinamenti. Tuttavia **nei mesi invernali la gonna può diventare in alcuni casi l'opzione più facile**. Infatti il vestito slancia quando è senza maniche, grazie all'effetto silhouette che si crea: con le maniche invece questo effetto è del tutto annullato. Il vestito invernale quindi non ha la stessa portabilità del

vestito estivo, e allora a questo punto la gonna può tornare ad essere preferibile. Per ottenere i risultati più valorizzanti, è fondamentale **abbinare la gonna ad una maglia che sia:** 1. **in tono con il colore della gonna;** 2. **Modellata;** 3. **Preferibilmente a collo alto.** Come vedete nelle immagini qui sotto, infatti, la maglia di colore contrastante con quello della gonna (foto di sinistra) ci fa sembrare più robuste, mentre **scegliere due colori simili tra loro** come nella foto di destra **ha un evidente effetto slanciante.** Attenzione: “colori simili” non vuol dire identici, ma colori che hanno una simile luminosità.





## 74. Gonna: svasata o dritta?

Abbiamo visto in più punti, nei capitoli precedenti, che per far sembrare le gambe più lunghe e snelle sono preferibili **linee svasate** che per un **gioco di proporzioni riducono la circonferenza della gamba** facendola sembrare più sottile e più lunga. Questa regola vale anche nei mesi invernali, anche se in modo meno marcato, grazie alle calze scure che eliminando lo stacco fra gamba e calzatura ci consentono di giocare con più modelli.

Inoltre c'è da dire che in inverno gonne troppo svasate potrebbero avere un effetto opposto a quello desiderato, per via della maggiore quantità di stoffa che essendo pesante regala chili in più, perciò il modello va scelto con accortezza. **L'ideale sono gonne di linea *leggermente* svasata** come quella che vedete nella foto di destra, che ha un effetto snellente grazie al **modello semplice e lineare** che non ha troppa stoffa né troppe cuciture. Al contrario **una gonna di linea dritta** (foto di sinistra) **aumenta la circonferenza del punto vita e dei fianchi**, facendo contemporaneamente sembrare più robuste le gambe.





## 75. Gonna dritta: ok se corta

Proseguendo quanto visto ai punti precedenti, in inverno se vogliamo scegliere **gonne di linea dritta l'ideale è che siano piuttosto corte**. Infatti come vedete qui sotto la gonna al ginocchio dell'immagine di sinistra fa sembrare la figura più robusta con un effetto allargante generalizzato, mentre la stessa identica gonna **accorciata fino a metà coscia** (a destra) al contrario **mimetizza i fianchi e rende la figura più longilinea**.

Un altro dettaglio: ricordate che, come abbiamo già detto, la maglia

ideale da abbinare alla gonna deve anche essere preferibilmente modellata, meglio se a collo alto. Perché? Perché la gonna ha un effetto allargante sulla gamba, e per bilanciarlo occorre scegliere maglie abbastanza aderenti (evitando le maglie larghe che invece stanno così bene con i jeans *skinny*), altrimenti l'effetto fagotto è assicurato. Per massimizzare l'effetto slanciante è **meglio inoltre che il collo sia alto** (può bastare anche un collo a scialle come nelle foto sotto), **per valorizzare al massimo la linea del seno** ed avere un effetto snellente su tutta la figura.







## **76. Dettagli che slanciano: lunghezze e larghezze**

In inverno la quantità di capi che indossiamo rende necessarie alcune accortezze per **bilanciare nel modo più adatto lunghezze e larghezze** ottenendo una figura proporzionata e armoniosa.

Una delle prime cose da tenere in considerazione - che vale in particolare per chi porta la giacca o per chi, essendo molto freddolosa, sovrappone più strati - è che **il cappotto deve essere sufficientemente ampio di spalle da consentirvi di muovere**

**agevolmente il braccio**, altrimenti di verifica una sorta di **effetto salsiccia** senz'altro poco gradevole per qualsiasi tipo di fisico.

Nel dubbio, scegliete quindi un cappotto di una taglia in più, optando magari per **modelli con la cintura che vi consentono di bilanciare l'eccesso di volume della parte superiore**. La cintura infatti come abbiamo visto in più punti può essere un'utile alleata per **rendere la nostra figura più snella**, soprattutto per chi è piccola di statura. Infatti - come ben sa chi non è altissima - un **punto vita non segnato abbinato a gambe non proprio chilometriche** ha una sorta di effetto "sacco", e **ci regala chili di troppo anche se in realtà non**

**ne abbiamo**, e per questo motivo è sempre consigliabile **evidenziare il punto vita**, magari portandolo **leggermente più in alto** del reale per allungare la gamba.

**Anche i cappotti lunghi sono in genere poco adatti a chi è bassa**, enfatizzano l'effetto "fagotto": se vi piacciono proprio, abbinateli a tacchi altissimi nascosti sotto i *bootcut*.

Sempre per chi ama sovrapporre più capi, **attenzione ai cardigan lunghi: il loro bordo non deve assolutamente mai sporgere dal cappotto!** Se ve ne accorgete quando ormai siete uscite di casa, annodate il cardigan in vita in modo da accorciarlo (e ricordatevi di sciogliere il nodo quando levate il

cappotto).

## 77. Accessori che slanciano: la collana

Come abbiamo avuto modo di vedere più volte nel libro, gli **accessori** se scelti attentamente possono essere un elemento chiave per **riequilibrare la figura**, perché ci aiutano a mettere in evidenza alcuni punti e a mimetizzarne altri. Nella stagione invernale uno degli accessori che possono aiutarci a sembrare più slanciate è la **collana** (anche di **bigiotteria**, non necessariamente costosa, come quella che vedete nella foto qui sotto a destra).

Infatti se scelta di materiali luminosi e sovrapposta a un *outfit* scuro e monocromatico può avere un effetto slanciante, oltre a regalarci classe e carattere in un attimo. Il *total black* spesso adottato da molte infatti non è sempre necessariamente snellente, può anche dare un'idea di confuso e poco definito, o comunque poco personale, come si vede nell'immagine di sinistra, mentre aggiungendo una collana lucente in metallo (o altro materiale che riflette la luce) si crea un punto che catalizza l'attenzione e inoltre grazie alla sua linea verticale ha un effetto snellente sull'intera figura.







## 78. Vestito? Sì, ma corto

Come abbiamo accennato al punto 73, **l'opzione vestito in inverno non è facile** perché come dicevamo anche qualche pagina fa il vestito slancia quando è senza maniche, mentre con le maniche non slancia affatto. Tra l'altro quando fa freddo fra tessuto pesante, fodera e cuciture si rischia l'effetto "fagotto" che ovviamente è meglio evitare per chi non è alta e non ha gambe lunghe e magre da far spuntare fuori dal "fagotto" stesso. **Un'eccezione però è il vestito in maglia, purchè corto** (sopra il ginocchio: in inverno la calza coprente lo consente praticamente a tutte le età) **e portato con stivali alti**. Questo

capo infatti **non avendo cuciture e fodere che ingrossano, accarezza la figura**, e morbidamente ne nasconde i difetti. Il modello però come dicevamo deve essere **corto e preferibilmente a collo alto** (come nella foto di destra), meglio se modellato con una cintura. Portato più lungo (foto di sinistra) invece allarga. L'ideale è portarlo con stivali al ginocchio: con gli stivaletti infatti è adatto solo a chi è molto alta, per tutte le altre l'effetto è penalizzante.





## 79. Sbottonate la camicia - 2

Lo abbiamo già visto per i mesi estivi e per la mezza stagione (punti 13 e 55) e lo ribadiamo: per chi non è altissima o molto snella, capi abbottonati fino al collo (*attenzione, non parliamo di maglie a collo alto, ma di vere e proprie abbottonature*) ingrossano la figura, perciò anche in inverno possiamo sfruttare l'effetto **slanciante, valorizzante e anche sensuale della scollatura a V** applicando questa regola alla camicia portata sotto la maglia.

Come potete vedere nelle immagini qui sotto infatti la camicia tutta abbottonata (a sinistra) ci fa sembrare più robuste, mentre è **sufficiente**

**sbottonare qualche bottone** (senza arrivare necessariamente a sbottonature “scandalose”) **per ottenere un effetto snellente** che oltre ad essere garbatamente malizioso si ripercuote in modo positivo su tutta la nostra figura (e tra l’altro il leggero scollo dona al viso perché ammorbidisce i lineamenti). Questo vale sia con i maglioni (che ovviamente dovranno avere una V abbastanza profonda) che senza maglioni (sotto la giacca o con la camicia e basta, come al punto 55).



## 80. Sneakers alte, come portarle

Nei mesi invernali le *sneakers* sono più difficili da portare non tanto per motivi di temperatura (chi le ama le porta anche con venti gradi sotto zero), ma soprattutto perché i **modelli più accollati**, che arrivano alla caviglia e oltre, in genere **non donano alla linea delle gambe**, perciò per chi non è alta o pensa di avere qualche chilo in più vanno scelti con attenzione.

Per ottenere i risultati migliori, la scelta più semplice è in genere quella di



**abbinare questo tipo di calzatura a pantaloni di linea dritta e di colore in tono con il giubbotto e la maglia** (come nell'immagine di destra) in modo tale da creare una linea lunga e continua che bilancia l'effetto allargante della scarpa accollata (meglio invece evitare pantaloni di colore contrastante che anche se scuri hanno l'effetto di allargare, come vedete nella foto a sinistra). **Un'altra alternativa è quella di scegliere pantaloni *bootcut***, che grazie alla loro linea svasata che è sempre slanciante consentono maggiore libertà per la scelta dei colori.





## 81. Usate le zeppe con accortezza

Da qualche tempo si sono diffusi modelli di *sneakers* con la zeppa che uniscono la comodità delle *sneakers* ai centimetri in più che ci regala il tacco. Questo modello però **richiede accortezze particolari**: dobbiamo infatti essere sicure di mimetizzare **completamente l'effetto di sproporzione fra tacco e polpaccio**, che qui è ancora più evidente rispetto a quello che accade con altre calzature. Come vedete nella foto di sinistra, infatti, **se abbiniamo la sneaker alta a pantaloni skinny** (o comunque che

lasciano vedere per intero la calzatura) abbiamo un **risultato che senza mezze misure possiamo definire orripilante**, la scarpa è più lunga del polpaccio, la nostra gamba sembra corta corta, immaginate poi che cosa succede se sopra ci metto un piumino al ginocchio. Nella foto di destra invece la stessa *sneaker* è abbinata al **pantalone bootcut**, che nasconde completamente la zeppa eliminando ogni **sproporzione**: l'effetto, lo vedete da sole, è decisamente slanciante!





## 82. **Contrasti: ok con gli stivali alti - 1**

Gli **stivali alti**, lo abbiamo visto, se scelti con il gambale della giusta lunghezza hanno il pregio di rendere **meno percepibile la lunghezza della nostra gamba** regalandoci un effetto slanciante che è massimo con i tacchi, ma che si mantiene comunque anche con modelli senza tacco (esistono inoltre anche modelli con una piccola zeppa interna che hanno effetti ancora migliori). In questo modo possiamo anche divertirci a **giocare con i contrasti, in alternativa al monocoloro nero o comunque scuro** che nei mesi



invernali spesso diventa per praticità una sorta di divisa per donne di ogni età, ma manca del tutto di personalizzazione. Attenzione però: l'effetto slanciante come vedete dalle foto funziona con stivali al ginocchio (a destra), mentre **con stivaletti** (a sinistra) **l'effetto è esattamente l'opposto**. Infatti lo stivaletto, arrivando a mezza gamba, anziché creare una linea continua che slancia **spezza la figura in un punto critico** (in abbinamento a cappotti al ginocchio l'effetto è ancora più evidente).



## 83. Contrasti: ok con gli stivali alti - 2

Sempre in tema di contrasti, se indossiamo un capospalla di colore contrastante, l'effetto visto al punto precedente non viene annullato nemmeno scegliendo uno stivaletto di colore simile a quello del pantalone (in questo caso nero).

Infatti **il trench** che vedete nella foto sotto, sia per la sua lunghezza (al ginocchio), sia per il suo colore, **evidenzia il polpaccio, che con lo stivaletto sembra corto corto** (foto di

sinistra) mentre con lo stivale alto (foto di destra) si valorizza la gamba. **Se vogliamo divertirci con i contrasti quindi è fondamentale scegliere stivali alti**, o in alternativa nascondere gli stivaletti sotto i pantaloni, come visto al punto 45. Se invece desideriamo proprio **portare gli stivaletti a vista**, la soluzione è quella di **scegliere *outfit* monocromatici** (pantalone, maglia, giubbotto, tutto) e abbinarli a un *outwear* che arrivi poco sotto i glutei (vedi punto 67). Se l'insieme ci sembra banale, possiamo sempre vivacizzarlo con una borsa che stacchi (vedi punto 51).



## 84. Sì al lupetto

Un altro modo per sfruttare i contrasti (che, come accennato all'inizio del libro, vi proponiamo nei toni del bianco e del nero - o comunque in tonalità neutre - per semplicità, ma che potete poi mettere in pratica con i colori che preferite e che più vi donano) è **sovrapporre una maglia di colore più chiaro a un insieme *slim* di maglia a lupetto e jeans scuri**. L'effetto, come vedete nella foto qui sotto a destra, è ancora migliore se abbiniate il colore della maglia a quello delle scarpe. Questa *mise*, che ha echi vagamente anni

Sessanta-Settanta, funziona nonostante sia leggermente *overdressed* perché la **continuità di colore fra maglia a lupetto e pantalone *skinny* crea una linea lunga** sulla quale la maglia a contrasto si sovrappone, senza però interferire. Senza la maglia a lupetto (foto a sinistra) l'effetto come vedete è diverso perché si percepisce unicamente il contrasto fra maglia e pantaloni, che di per sé è decisamente poco slanciante. In genere questo suggerimento **funziona meglio se la base (lupetto e pantaloni) è più scura, e la maglia più chiara.**







## 85. La giacca? Meglio lunga, e a contrasto

La giacca è un capo non sempre facile da portare perché se non scelta con le dovute accortezze **potenzialmente allarga ed accorcia la figura** (come si vede nella foto di sinistra) con effetti senz'altro poco graditi per chi vuole sembrare più slanciata.

Nei mesi invernali uno dei modi per portarla con soddisfazione approfittando tra l'altro del calore che ci regala è quello di **scegliere modelli svasati che coprano appena i fianchi**, in modo tale da nascondere i punti critici (la linea svasata snellisce il punto vita e dà l'idea

che è il modello della giacca ad allargarsi, non i vostri fianchi).

Un altro accorgimento è quello di **scegliere la giacca di colore contrastante con quello dell'outfit**, analogamente a quanto visto per il giubbotto corto (punto 64) e per il cappotto (punto 61). Con questi accorgimenti se volete potete abbinarla anche a stivali a contrasto come quelle delle immagini qui sotto, tuttavia l'effetto slanciante è ovviamente maggiore con stivali in tono con il colore del pantalone, meglio ancora se con il tacco.





## 86. Evitate pantaloni fantasia

I **pantaloni fantasia** sono in genere un capo non semplicissimo da portare per chi vorrebbe sembrare più alta e snella perché inevitabilmente **focalizzano l'attenzione sulle nostre gambe**, perciò la scelta deve sempre essere ben ponderata. **Nei mesi invernali poi sarebbe meglio evitare del tutto questo capo**, perché l'abbinamento con giacconi e cappotti di vario genere fa sì che la parte in vista della gamba sia minore, e quindi **l'effetto allargante della fantasia è potenziato**. Come vedete nella foto di sinistra, infatti, pur

scegliendo un disegno non particolarmente vivace e usando colori in genere assolutamente “sicuri” come il bianco e il nero, l’effetto è ben poco slanciante, e questo pur indossando scarpe dai tacchi alti. L’alternativa potrebbe essere quella di indossare un giubbotto corto, ma anche quest’opzione in realtà non dà risultati soddisfacenti. **Meglio quindi tenerci su soluzioni più tradizionali,** sbizzarrendoci eventualmente con **borse e accessori se desideriamo movimentare il look.**







## 87. Accessori che slanciano: toni caldi/freddi

Un altro elemento che può aiutarci a valorizzare la figura è l'utilizzo di accessori di toni complementari a quelli dell'*outfit*, oppure scelti abbinando colori caldi a un *outfit* di tono freddo, e viceversa. In questo modo infatti si può **bilanciare l'intera figura** ottenendo con facilità una silhouette armoniosa e piacevole semplicemente **grazie ad un gioco di tonalità e proporzioni**. Per applicare questo stratagemma potete utilizzare accessori come **sciarpe, borse e scarpe** (che rimangono a vista anche quando indossate il capospalla) e

divertirvi a sceglierne le tonalità in modo tale da bilanciare l'insieme. La scelta più facile come dicevamo è quella di **abbinare colori caldi e colori freddi**: nell'immagine di sinistra ad esempio i toni freddi del grigio sono abbinati al tono caldo di borsa e scarpe (alla borsa è annodato un foulard in tono che può poi essere portato al collo), mentre nella foto di destra i toni caldi del marrone sono abbinati ai toni freddi dell'*outfit* blu (*nota: in questa pagina entrambe le immagini indicano soluzioni valorizzanti, al contrario di quel che accade nel resto del libro*).





## **88. Contrasti: ok anche con *outfit* chiaro**

L'abbinamento tra colori contrastanti, lo abbiamo visto in più punti, dà in genere i migliori risultati sovrapponendo a un *outfit* scuro un capospalla di colore chiaro (o, nei mesi caldi, una camicia chiara), perché questo insieme crea una silhouette lunga e sottile che viene enfatizzata dal colore scuro. Nei mesi invernali tuttavia è possibile applicare questo tipo di abbinamento anche invertendo i colori, e cioè utilizzando **un capo di colore più intenso sovrapposto a un *outfit* di tonalità piuttosto chiara**. Il motivo? Perché nei mesi invernali il

fatto di essere interamente coperte elimina i punti di discontinuità creati dallo stacco scarpa/gamba/pantalone, e ci consente di avere una **linea lunga e continua che è slanciante, anche se chiara**. Come vedete nelle immagini qui sotto infatti il cappotto portato chiuso con i pantaloni a contrasto ha un effetto allargante, mentre portato aperto sopra un *outfit* chiaro slancia e allunga (lo stesso effetto si può ottenere anche **portando la sciarpa chiara sopra il cappotto chiuso**, così da prolungare la linea delle gambe).







## 89. *Outfit* chiaro?

### Meglio con gli stivali

I colori chiari sono tradizionalmente utilizzati nei mesi caldi, ma in realtà se amate queste tonalità sappiate che potete utilizzarle anche in inverno, come dicevamo poco fa, con la sola accortezza di evitare il bianco ottico dando la preferenza a tonalità più morbide che possono essere **tutti i toni del beige** se amate le tonalità calde, **o i toni dei grigi e dei tortora** per chi preferisce le tonalità fredde. **Per minimizzare l'effetto allargante** che può essere dato dai colori più luminosi, la strada più facile è quella di **scegliere**

***outfit* interamente composti da colori chiari**, avendo l'accortezza di utilizzare i toni più chiari per la parte alta, scendendo via via di gradazione per la parte bassa, come nelle immagini qui sotto. Un ulteriore accorgimento è poi quello di **preferire l'abbinamento con gli stivali al ginocchio** rispetto alle scarpe. Infatti lo stivale al ginocchio **ha l'effetto di mimetizzare la reale lunghezza della gamba** (foto a destra) mentre le scarpe mettono in evidenza la gamba enfatizzando l'effetto allargante dell'*outfit* chiaro (a sinistra).





## 90. Sì alle borse chiare

Nei mesi invernali la scelta delle borse ricade in genere su tonalità scure, sia per praticità, che perché si ritiene che stiano bene con tutto e quindi diventano la scelta più facile ed immediata. In realtà però **la borsa scura**, come abbiamo visto anche al punto 51, **se abbinata a un *outfit* scuro ha lo svantaggio allargare la nostra silhouette**. E poiché in inverno per un motivo o per l'altro si tende in genere a vestirsi di scuro, la borsa, se scura anch'essa, diventa un elemento che "aggiunge volume" alla nostra figura, regalandoci del tutto gratuitamente chili in più dei quali possiamo proprio fare a

meno (come ben si vede nella foto a sinistra). La soluzione ideale è quindi quella di **scegliere la borsa in un colore contrastante con il resto dell'outfit** (il che tra l'altro ha il duplice vantaggio di attirare l'attenzione su di sé, distogliendola dai vostri punti critici). Se vi tenete su toni neutri come il color ghiaccio della foto di destra avrete comunque un colore *passepertout* che sta bene con tutto e si presta a moltissimi abbinamenti (e se volete potete abbinarlo ai guanti, ad esempio).







# PARTE QUARTA

*11 Trucchi*  
*Sempre*  
*Efficaci*



# Conclusione

Quando ero in prima elementare, nella mia classe venivano ogni tanto le bambine “grandi” di quinta; fra queste ce n'erano due particolarmente alte che, sedute sulle nostre seggioline, avevano le ginocchia che toccavano terra. Ricordo di aver pensato: “chissà quanti anni dovrò aspettare per toccare anch'io terra con le ginocchia”. Oggi, dall'alto dei miei 156 centimetri di altezza, sto ancora aspettando.

Da lì, un altro ricordo altrettanto nitido: avevo dodici anni, e avvicinandomi alla porta semichiusa

della cucina ho sentito i miei genitori che si chiedevano, parlando (così ho creduto) di me: “Che cosa dovremmo fare? Eppure nessuno di noi due è grasso”.

Da quel momento è stato un susseguirsi di diete e di abiti infagottanti per nascondere i miei - immaginari - chili di troppo (non ero grassa infatti, solo un po' robusta come lo sono molte adolescenti nell'età dello sviluppo) per arrivare, verso i vent'anni, all'esatto opposto: scollature e minigonne vertiginose per attirare l'attenzione su qualcosa che non fosse la mia scarsa altezza.

Per anni mi sono considerata tarchiata e cicciottella per via delle mie gambe muscolose e più corte rispetto al busto, e della mia statura (che forse non è da pigmeo, ma certo è innegabilmente sotto la media).

Sono anche effettivamente dimagrita, ma la sensazione di quei chili di troppo non me la toglieva nessuno.

Poi ho capito che è sufficiente un po' di accortezza per riuscire a valorizzarsi, sfruttando alcuni trucchi ottici che possono regalare un aspetto più longilineo e una figura più slanciata a chiunque desideri sembrare più alta e snella.

Il riassunto di tutto quello che ho scoperto lo avete letto in queste pagine.

Nelle prossime pagine troverete riassunti - e dettagliati con altrettante immagini - quelli che secondo me sono i punti più importanti, quelli da cui partire: metteteli subito in pratica!

Forse all'inizio non sarà facilissimo, e vi occorrerà un po' di tempo per impraticarvi.

Ma in breve tempo, fidatevi, i risultati si vedranno: e non crederete ai vostri occhi!





## 91. Pantaloni: no al “Corto e Largo”

Per i **pantaloni**, lo abbiamo visto in più punti, se non siamo alte e vogliamo sembrare più snelle e slanciate è meglio scegliere linee modellate, come quelle della foto qui sotto a destra. Le **linee troppo ampie invece penalizzano la gamba** levando centimetri preziosi di lunghezza e aggiungendo centimetri poco graditi alla circonferenza, come vedete nella foto di sinistra.

Detto ciò, è anche vero che da qualche tempo **la moda propone**

**pantaloni larghi e corti**, quasi sempre abbinati a scarpe senza tacco. Ebbene, per dirlo senza mezzi termini, **se non siete alte, dimenticateli!** I pantaloni ampi possono avere effetto slanciante su chi è alta e di gamba lunga, perché in quel caso mimetizzano eventuali chili di troppo lasciando però vedere la lunghezza della gamba, ma su chi è bassina hanno un effetto penalizzante. Quindi se non siete alte, ma volete portare pantaloni dal modello largo, sceglierli a vita alta e modellati in vita (come quelli visti al punto 28), abbinandoli a tacchi rigorosamente alti, e facendo attenzione che la scarpa rimanga coperta dal pantalone.





## 92. No al “Tutto Largo”

Questa regola è sicuramente una delle più note, tuttavia è utile ricordarla una volta di più per capire con l'aiuto delle immagini come una scelta attenta possa far percepire la nostra figura in modo molto diverso. Dicendo “no al tutto largo” (ma anche “no al tutto coperto”, il concetto è simile) intendiamo sia il fatto di **lasciare in vista alcuni punti della nostra figura** (ad esempio le **caviglie o la scollatura**, o segnando in modo appena accennato **il punto vita**), sia il fatto di scegliere per parte dell'*outfit* **capi modellati, che seguono le nostre forme anziché nasconderle**. Quando indossiamo solo capi ampi o

nascondiamo ogni centimetro della figura infatti l'effetto è penalizzante, come vedete nella foto a sinistra: **capi coprenti o senza forma non ci fanno sembrare più magre**, ma al contrario hanno **un effetto allargante**. Invece l'ideale è abbinare un capo ampio a uno "*minimal*" (ad esempio una maglia morbida abbinata a pantaloni *skinny*, un abito ampio modellato sui fianchi con una cintura) per ottenere un effetto slanciante, come vedete nella foto di destra.





## 93. No al “Tutto Aderente”

Il ragionamento del punto precedente vale anche all'opposto. Scegliere abiti modellati che valorizzano le nostre forme difatti non vuol dire indossare capi tre taglie sotto la nostra, ma trovare i capi giusti per noi: infatti **indumenti eccessivamente stretti accentuano i difetti e ci fanno sembrare meno slanciate** (oltre che meno eleganti e chic, ovviamente). Inoltre **per chi è piccola di statura c'è da considerare che può essere controproducente portare**

esclusivamente capi super aderenti, perché **rendono la figura ancora più piccola e fanno sembrare le gambe più corte**, come vedete chiaramente nell'immagine qui sotto a sinistra. **Meglio giocare piuttosto su proporzioni e contrasti**, che ci consentono di **modificare la percezione dei punti critici**: questo si può ottenere scegliendo linee anche solo leggermente più morbide (come nella foto di destra). Infatti **se è tutto in mostra non è possibile applicare astuzie e trucchi vari**. Invece sapienti giochi di vedo-non vedo, oltre a farci sembrare più slanciate, ci danno un look più interessante, elegante e intrigante.





## **94. Gonne e vestiti: no al “Corto e Stretto”**

In linea di massima abbiamo visto che per vestiti e gonne è meglio evitare modelli molto attillati. Questo vale in particolare per le minigonne: come vedete nella foto di sinistra, infatti, con una gonna corta e stretta la gamba sembra decisamente più robusta e anche più corta.

Per gonne corte quindi meglio dare la preferenza a linee svasate (anche solo leggermente), che aiutano sempre - per un gioco ottico di proporzioni - a far sembrare le gambe più snelle, come abbiamo visto anche ai punti 7, 17, 29 e

**74. Stesso discorso se la gonna arriva a metà polpaccio:** anche in questo caso evitate modelli attillati e date la preferenza a linee ampie.

**Se desideriamo portare vestiti o gonne stretti, la lunghezza ideale è quella al ginocchio,** come nella foto qui sotto a destra, avendo però l'accortezza di scegliere scarpe con un tacco almeno medio (anche 4-5 cm possono bastare, se modello e colore della scarpa sono ben scelti). Quindi riassumendo: **gonna (o vestito) stretti = lunghezza al ginocchio + tacco medio.**







## 95. Tacchi alti, qualche tip

I tacchi alti, lo abbiamo visto in più punti, vanno sempre scelti e abbinati con gli opportuni accorgimenti perché **in alcuni casi anziché slanciare possono addirittura far sembrare la nostra figura più robusta**. Riassumiamo quindi un paio di regole da ricordare: 1. con i **pantaloni capri** (cioè che arrivano un po' sotto il ginocchio) **i tacchi alti sono assolutamente da evitare**. Come vedete nella foto a sinistra, per un effetto ottico rendono la gamba corta, in particolare da dietro; l'abbinamento ideale invece sono ballerine (foto al centro); 2. **niente**

**plateau** per favore, **in particolare con scarpe chiuse, e ancor più se sono scure.** Anziché regalarci centimetri di altezza ce li regalano in larghezza e sono quindi adatti solo a fisici alti e snelli (e neanche a tutti); 3. i **pantaloni al ginocchio** se non avete la gamba molto sottile **richiedono in genere un tacco,** anche 4-5 cm può bastare, se più alto meglio (anche con una zeppa comoda, come nell'immagine di destra), ma senza esagerare per non ricadere nella voce 2.





## 96. Sì agli scollì

Uno dei trucchi sempre validi per regalare centimetri in più alle nostre gambe è paradossalmente quello di **sfruttare l'effetto snellente di alcune scollature**: infatti uno scollo anche leggero ha l'effetto sia di snellire otticamente la figura, sia di **far sembrare il busto più corto**, con il conseguente risultato che **le gambe in proporzione sembrano più lunghe**, e la figura più slanciata, come si vede nella foto di destra. Per massimizzare l'effetto e ottenere un look più curato possiamo poi **abbinare il colore della maglia alle scarpe**.

Ricordate però sempre che, oltre a lasciare in vista un po' di *decolletè* (o in alternativa le spalle), come abbiamo visto ai punti 21, 55 e 79, è sempre meglio che anche **la caviglia sia in vista** (come nell'immagine di destra), **soprattutto se indossiamo scarpe basse.**

In questo modo infatti **la linea del pantalone è più dritta a tutto vantaggio della gamba**, mentre nella foto di sinistra la gamba sembra più corta e la figura meno armoniosa.







## 97. ..e anche ai colli alti

In alternativa al punto precedente, si può ottenere un effetto snellente anche con l'utilizzo strategico di **maglie modellate sul busto e a collo alto**, come quella dell'immagine qui sotto a destra ad esempio.

Questo modello infatti se scelto di colore in tono con quello della gonna o del pantalone **crea un'unica linea lunga che ci fa sembrare più alte, snellendo l'insieme.**

Al contrario invece **maglie girocollo** come quella dell'immagine di sinistra penalizzano la figura nell'insieme, ingrossano il collo e devono quindi essere **utilizzate con accortezza da chi**

vorrebbe sembrare più snella o più alta.

Per quanto riguarda i **colori** occorre però tenere presente che, al contrario della maglia scollata (che può essere scelta praticamente di qualsiasi tonalità grazie alla presenza dello scollo che fa da “filtro”), i **capi a collo alto necessitano di maggiori accortezze** per via del contatto diretto viso-maglia, perciò il colore va scelto *solo* fra quelli che più ci donano.



## 98. Contrasti strategici

Come abbiamo visto più volte nel libro, **giocare con i contrasti può essere preferibile rispetto alla scelta a volte un po' scontata del monocolor scuro** (per il chiaro no, il discorso è completamente diverso perché come abbiamo visto in più punti il *total-white* nei mesi estivi è sempre chic e slanciante).

Infatti, analogamente a quanto accade con i modelli degli abiti, anche per i colori i risultati migliori si ottengono **giocando sui contrasti** che se applicati con accortezza ci possono aiutare a

sembrare **più slanciate grazie a giochi cromatici** che ci consentono anche di ottenere *outfit* assai più eleganti e chic.

Come vediamo nelle immagini qui sotto, la scelta da evitare è quella di colori totalmente contrastanti fra busto e gambe (in particolare se il capo “sopra” è lungo, perché come vedete nella foto di sinistra aggiunge centimetri al busto levandoli alle gambe). Del tutto diverso è invece il risultato se **sfruttiamo i contrasti “in verticale”, mantenendo quindi una continuità cromatica fra sopra e sotto**. La continuità può essere data da **pantalone e top (con giacca a contrasto)**, come nell’immagine al centro, o da **pantalone e giacca (con top a contrasto)** come nell’immagine a

destra. Il risultato come vedete è sempre slanciante, e in tutti casi elegante e di gusto ineccepibile.



## **99. Accessori che slanciano: borsa e scarpe a contrasto**

L'uso di **scarpe e borse** (ma anche sciarpe, foulard, cinture) di **colore contrastante con il resto dell'outfit** valorizza la figura, come abbiamo visto più volte. I motivi sono due: 1. Non aggiunge volume alla nostra silhouette (come invece fa la borsa scura nella foto di sinistra). 2. Se gli accessori attirano l'attenzione, eventuali difetti si notano meno. Attenzione però: **il resto dei capi**

**deve essere rigorosamente monocromatico, meglio scuro.** Inoltre per non avere un look troppo studiato - e quindi poco naturale - gli accessori in tono fra loro devono essere due, non di più, **e i toni non devono necessariamente essere identici.** Anzi, se un tono è acceso (ad esempio arancio o rosso) meglio mantenersi su toni sì simili, ma più morbidi: i colori del cuoio ad esempio si prestano ad infiniti abbinamenti con ocra, arancio, rosso, giallo. E - inutile dirlo - **la scelta dei colori deve ricadere nei limiti del buon gusto:** un cappello alla Mary Poppins certo attira l'attenzione, ma magari non nel modo che desideriamo.





## 100. Sneakers? Sì, ma chiare

Le *sneakers*, amatissime da chi predilige lo stile informale, ma non solo, sono un capo **non sempre facile per chi vorrebbe sembrare più alta o avere qualche chilo in meno**, perché unisce l'assenza quasi totale di tacco alla forma chiusa, e quindi non può sfruttare l'effetto slanciante che può avere la ballerina. Un modo per portarle con successo però c'è, come abbiamo visto: infatti è sufficiente **accorciare l'orlo dei pantaloni in modo tale da lasciare in**

**mostra la caviglia** (come nella foto di destra) e portarle **senza calze o con calze effetto nudo**. Come abbiamo evidenziato più volte, lasciare in vista la parte più snella della gamba contribuisce a snellire la figura, mentre nasconderla, come nella foto di sinistra, penalizza la *silhouette*. **Inoltre il risultato è migliore con sneakers di colori chiari** (non solo bianche: anche tinte come il color cuoio sono perfette). Invece colori più scuri (come nella foto di sinistra) sono da evitare perché per un effetto ottico contribuiscono a dare l'impressione di una figura più robusta (pur in presenza di una zeppa, come in questo caso!).





# 101. Tessuti, occhio alla qualità

In conclusione, un ultimo suggerimento: se l'obiettivo è valorizzare la *silhouette*, un elemento fondamentale da non trascurare mai, lo abbiamo visto, è scegliere tessuti di qualità, che **ci aiutano a sembrare più toniche** e riducono al minimo quelle pieghe nella stoffa che hanno l'effetto di amplificare ogni imperfezione e ogni chilo in più. Ad esempio **uno dei tessuti più a rischio è il diffusissimo jersey**, che se non sostenuto e “*shaping*”, ha la capacità di **evidenziare ogni difetto della nostra figura**, anche dove il

difetto in effetti non c'è, come abbiamo visto ai punti 10 e 22. L'ideale è quindi scegliere **tessuti leggermente sostenuti** (ma non rigidi, che ingrossano) oppure morbidi, **modellanti ma morbidi, che seguono le forme del nostro corpo nascondendone però i difetti**, dando la preferenza a tessuti naturali come cotone, lino, seta, e leggermente elasticizzati in modo da modellare strategicamente: come abbiamo visto in diverse foto nei capitoli precedenti, la differenza c'è, e si vede! La nota dolente è che molti di questi tessuti non si trovano a basso costo, ma, fortunatamente, **ci sono anche articoli che si possono trovare di qualità anche a cifre modiche**: quindi per ottenere i

migliori risultati **spendete solo per ciò che deve essere di qualità** (maglieria, scarpe, borse, pantaloni e camiceria classici), e risparmiate - ma sempre scegliendo con attenzione - su quel che si può trovare a cifre ragionevoli (capi di tendenza che l'anno prossimo non indosserete più, jeans, tessuti in *crepe*, *underwear*, cinture, foulard, sciarpe). Inoltre, per chi ama la ricerca del capo di qualità a prezzi contenuti, in Italia abbiamo la fortuna di avere praticamente ovunque **outlet e spacci di fabbrica**, perciò **cercando con pazienza e attenzione è possibile trovare prodotti davvero belli, a cifre ragionevoli**. L'importante è ricordare che per garantire la portabilità di questi



capi - che grazie alla loro qualità vi potranno durare per anni - è importante evitare linee, disegni e colori troppo “di tendenza”, che fra un anno non vorrete più portare, scegliendo invece **colori e linee *evergreen*** che vi garantiranno, oltre alla qualità, un’eleganza ed **uno stile (il vostro!) davvero senza tempo.**

## **L'AUTRICE**

*Chiara Giuliani, architetto con la passione dello stile e della moda, vive e lavora a Firenze. Dopo alcune pubblicazioni universitarie e su riviste specialistiche, nel 2012 pubblica il libro "La casa di charme", manuale al femminile per rinnovare e rendere unica la propria casa, nel quale svela trucchi che aiutano a far sembrare "visivamente" più grande (oltre che più bella) la nostra abitazione. Nel 2016, in collaborazione con lo Studio Stilistico Marfy, pubblica il manuale di stile personale "La donna di charme: guida pratica allo stile senza tempo",*

*che indica alle donne di tutte le età gli strumenti per valorizzarsi e per sentirsi più belle e attraenti grazie ad un'attenta analisi del proprio carattere e della propria personalità. Nel 2017, in collaborazione con la cugina Benedetta Belloni che ha lavorato per anni nel campo della produzione di capi di lusso su ordinazione, nasce il sito [www.ladonnadicharme.it](http://www.ladonnadicharme.it). Questo libro, che sviluppa e approfondisce alcuni articoli pubblicati sul sito, è indirizzato a chi desidera snellire visivamente la figura, regalando centimetri in più alle gambe e valorizzando la silhouette, ed è mirato a dare a tutte le donne uno strumento immediato per migliorare la propria immagine e aumentare il proprio charme, accrescendo inoltre la*

*propria autostima.*

***“La bellezza comincia nel momento  
in cui decidi di essere te stessa”.***

*Coco Chanel*

[www.ladonnadicharme.it](http://www.ladonnadicharme.it)

***Seguici su Instagram***

***@ladonnadicharme***