

Style Your Style



Una guía para identificar tu tipo de cuerpo y cómo vestirlo.

JENMRTINS.COM

Contenido

| | |
|---|----|
| Introducción | 3 |
| ¿Qué es el estilo? | 4 |
| ¿Cuál es tu estilo? | 5 |
| Importancia de reconocer tu estilo | 6 |
| Conóceme | 7 |
| Cuidados importantes | 8 |
| Los 7 estilos universales | 9 |
| Cómo estilizar tu imagen Tips | 10 |
| ¿Qué son los fondos de armario? | 11 |
| indispensables de armario | 12 |
| Tipologías de cuerpo | 13 |
| Consejos prácticos de estilo | 23 |
| Guía inteligente para hacer tus compras | 24 |
| Conclusiones | 25 |

Introducción!

El estilo personal es una manifestación externa de tu identidad y personalidad.

En esta guía práctica aprenderás a identificar tu tipología de cuerpo y tips prácticos para estilizar tu imagen.

Te invito a embarcarte en un viaje de auto-descubrimiento y creatividad. A través de consejos e información práctica que te ayudará a construir un guardarropa que no solo te haga lucir bien, sino que también llesves tu estilo e imagen a otro nivel, my dear.

Estilo

El estilo es la expresión visual de tu identidad personal, es la forma en que te presentas al mundo y cómo deseas ser percibido. Va más allá de las tendencias de moda; es una combinación única de preferencias, gustos, actitudes y valores reflejados en tu apariencia y tus elecciones de vestimenta.

Tu estilo puede contar una historia, comunicar confianza, creatividad, o incluso tu estado emocional.

De 3 principales características son la coherencia estética, la autenticidad, la atención al detalle y la capacidad de adaptarse a diferentes ocasiones y tendencias.

JenMartins

¿Cuál es tu estilo?

La moda es una tendencia masiva. En general, la dictan los diseñadores y casas de moda, con sus colecciones para cada temporada. El mercado luego adopta las tendencias con opciones más económicas, como las tiendas de cadena.

Recuerda: "El estilo es íntimo y personal. A través de él puedes expresar y potencializar tu imagen".

¿Por qué es tan importante definir tu propio estilo?

Resonar con tu propio estilo es importante porque te permite sentirte auténtico y seguro en tu piel. Cuando tu estilo refleja quién eres realmente, te sientes más cómodo, lo que se traduce en una mayor autoconfianza y en una impresión más positiva en quienes te rodean.

Adaptar las tendencias que constantemente surgen a ti, a tu estilo, be creative and intuitive.

Hola!

Soy Jen Martins

Una apasionada estilista personal y entrenadora integral, dedicada a ayudar a las personas a aprovechar su verdadero potencial y expresarse a través de su estilo personal. Estoy más que segura de que la forma en que nos presentamos al mundo tiene un profundo impacto en la confianza en nosotros mismos, y en nuestro bienestar general.

Además, soy una fiel creyente en la importancia de la conciencia de sostenibilidad en la moda. Practico y promuevo técnicas de consumo conscientes, ayudo a mis clientes a construir un guardarropa versátil y duradero, lleno de piezas atemporales que pueden ser combinadas de múltiples maneras.

La moda no solo debe ser una expresión de nuestra identidad, sino también una manera de contribuir positivamente al mundo.

Cuidados importantes



**LIMPIEZA
CUIDADO DE LA PIEL
CUIDA TU CABELLO
PRENDAS LIMPIAS Y SIN ARRUGAS
HÁBITOS SALUDABLES**

Los 7 estilos universales

Natural

Tradicional

Elegante

Romántico

Seductor

Drámatico

Creativo

Consejos Generales para Estilizar tu Silueta:

1

ELECCIÓN DE COLORES Y ESTAMPADOS:

- *USA COLORES OSCUROS PARA DISIMULAR Y CLAROS PARA RESALTAR.*
- *ESTAMPADOS QUE FAVORECEN: RAYAS VERTICALES, PEQUEÑOS Y DISCRETOS.*

2

EL PODER DE LOS ACCESORIOS:

- *UTILIZA CINTURONES, COLLARES Y BUFANDAS PARA DIRIGIR LA ATENCIÓN A TUS PUNTOS FUERTES.*
- *LOS ZAPATOS CORRECTOS SON MUY IMPORTANTES, DEPENDIENDO DE TUS PIERNAS TE ALARGARÁN O TE HARÁN VER MÁS CORTA.*

3

EL CORTE Y LA TALLA CORRECTA:

- *ES MUY IMPORTANTE ELEGIR PRENDAS DE TU TALLA, A LA MEDIDA.*
- *LLEVAR TU ROPA A UN SASTRE PARA UN AJUSTE PERFECTO.*

Básicos de fondo de armario:

Los fondos de armario son todas esas prendas básicas que no pasarán de moda, y que usaremos como base versátil para construir diversos y sofisticados outfits.

Prendas que proporcionaran una base sólida y versátil para cualquier guardarropa, permitiendo combinar y complementar con piezas en tendencia o más llamativas y estacionales para elevar tus outfits.

Indispensables de Armario

the basics



WOOL COAT



LEATHER JACKET



BUTTON-UP SHIRT



CREWNECK SWEATER



KNIT CARDIGAN



SLIP DRESS



KNIT T-SHIRT



COTTON T-SHIRT



WHITE TANK TOP



BLACK TANK TOP



LOAFERS



SNEAKERS



WHITE JEANS/PANTS



TROUSERS/ UTILITY PANTS



VINTAGE WASH JEANS



BOOTS



PUMPS

seasonal swaps & accessories



TRENCH COAT



DENIM JACKET



SHORTS



SUN DRESS



BASKET TOTE



SANDALS



SUNGLASSES



CROSSBODY BAG



TOTE BAG

Tipologías de cuerpo:

Entender tu tipo de cuerpo es fundamental para vestirse de manera que resalten tus mejores características y te haga sentir seguro y cómodo. Aquí te presento una guía detallada para identificar diferentes tipos de cuerpo y cómo vestirlos:

Tipología Rectangular:

Principales Características: La cintura, caderas y hombros tienen dimensiones similares, con poca diferencia entre ellas.

Consejos de Vestimenta:

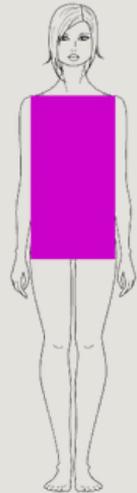
- Crea la ilusión de curvas añadiendo volumen y forma a la cintura con cinturones o prendas entalladas.
- Opta por prendas que agreguen volumen en la parte superior o inferior para equilibrar la figura, como blusas con volantes o faldas acampanadas.
- Evita las prendas demasiado holgadas que puedan hacer que tu figura se vea aún más recta.

Tipos de prendas recomendadas:

- Vestidos y tops con volantes o detalles en el pecho.
- Cinturones para definir la cintura.
- Faldas y pantalones con detalles.

Prendas a evitar:

- Ropa sin forma.
- Prendas holgadas.



GUÍA PARA IDENTIFICAR TU TIPO DE CUERPO Y CÓMO VESTIRLO.

Tipología rectangular:

AGREGA
VOLUMEN



CREA ILUSIÓN
DE CURVAS



EQUILIBRA LA
FIGURA



PRENDAS
CON ILUSIÓN
DE CINTURA



Tipología Reloj de Arena

Principales Características: Los hombros y caderas tienen dimensiones similares, con una cintura bien definida.



Para cuerpos reloj de arena, lo mejor es utilizar prendas que resalten tus curvas naturales de manera sensual y sutil.

Enfoca te en realzar tu cintura, que es el área a destacar para los cuerpos reloj de arena y buscar prendas que sigan manteniendo el equilibrio entre tus hombros y tus caderas.

Consejos de Vestimenta:

- Destaca tu cintura con prendas entalladas que la resalten, como vestidos ceñidos o cinturones anchos.
- Equilibra tu figura usando prendas que acentúen tanto la parte superior como la inferior del cuerpo.
- Opta por telas que se ajusten suavemente al cuerpo para realzar tus curvas naturales.



Tipos de prendas recomendadas:

- Vestidos ceñidos
- Faldas y pantalones de cintura alta
- Chaquetas ajustadas

Prendas a evitar:

- Ropa holgada o demasiado ancha
- Ropa que oculte la cintura

GUÍA PARA IDENTIFICAR TU TIPO DE CUERPO Y CÓMO VESTIRLO.

Tipología Reloj de arena

EQUILIBRA LA FIGURA



DESTACA LA CINTURA



RESALTA TUS CURVAS



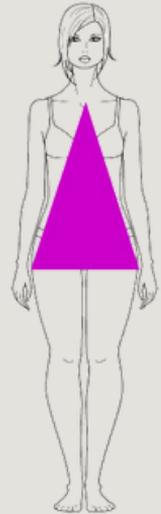
Tipología tipo Triángulo

Principales Características: Las caderas son más anchas que los hombros, con una cintura definida.



Consejos de Vestimenta:

- Atrae la atención hacia la parte superior del cuerpo con escotes pronunciados, colores brillantes o estampados llamativos.
- Equilibra la figura usando prendas que añadan volumen en la parte superior, como chaquetas estructuradas o blusas con detalles en los hombros.
- Elige faldas y pantalones que caigan suavemente sobre las caderas sin agregar volumen adicional.



Tipos de prendas recomendadas:

- Tops y blusas llamativas
- Faldas y pantalones con cortes amplios
- Chaquetas que acentúen los hombros

Prendas a evitar:

- Pantalones ajustados y oscuros
- Tops sin forma

GUÍA PARA IDENTIFICAR TU TIPO DE CUERPO Y CÓMO VESTIRLO.

Tipología tipo triángulo

RESALTAR PARTE SUPERIOR



EQUILIBRA LA FIGURA



PRENDAS SUAVES
PARTE INFERIOR



Tipología tipo *Triángulo invertido*

Principales características: Los hombros son más anchos que las caderas, con una cintura bien definida.



Consejos de vestimenta:

- Equilibra la figura usando prendas que añadan volumen en la parte inferior del cuerpo, como faldas con pliegues o pantalones acampanados.
- Evita prendas que resalten excesivamente los hombros, como hombreras o tops con detalles en la parte superior.
- Opta por prendas que favorezcan la línea de la cintura y creen curvas suaves en lugar de líneas rectas.

Tipos de prendas recomendadas:

- Faldas amplias y con volumen
- Tops simples y sin detalles llamativos
- Pantalones acampanados

Prendas a evitar:

- Ropa que resalte demasiado los hombros
- Pantalones ajustados



GUÍA PARA IDENTIFICAR TU TIPO DE CUERPO Y CÓMO VESTIRLO.

Tipología tipo triángulo invertido

SUAVIZAR
PARTE
SUPERIOR



EQUILIBRA
LA FIGURA



CREAR CURVAS
SUAVES



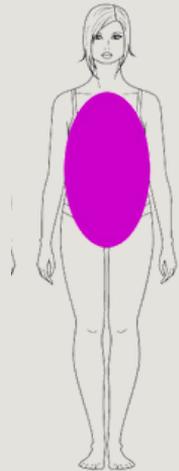
Tipología tipo óvalo

Características: La mayoría del peso se concentra en la parte central del cuerpo, con hombros y caderas de dimensiones similares.



Consejos de Vestimenta:

- Atrae la atención hacia la parte superior del cuerpo con escotes pronunciados, colores brillantes o estampados llamativos.
- Equilibra la figura usando prendas que añadan volumen en la parte superior, como chaquetas estructuradas o blusas con detalles en los hombros.
- Elige faldas y pantalones que caigan suavemente sobre las caderas sin agregar volumen adicional.



Tipos de prendas recomendadas:

- Vestidos y tops con escote en V
- Ropa de colores oscuros y líneas verticales
- Pantalones rectos o de pierna ancha.

Prendas a evitar:

- Ropa ajustada o muy ceñida
- Prendas con estampados grandes

Identificar tu tipo de cuerpo te ayudará a seleccionar prendas que realicen tus mejores atributos y te hagan sentir confiado en tu apariencia. Recuerda que estas son solo pautas generales y que es importante vestirse de acuerdo a tu propio estilo y preferencias personales.

Tipología tipo óvalo

DESTACA PARTE SUPERIOR



PRENDAS DRAPEADAS EN CINTURA



PRENDAS
SUAVES PARTE
INFERIOR



Consejos fáciles para elegir tus outfits



CONFORT Y ESTILO: PRIORIZA PRENDAS QUE TE HAGAN SENTIR CÓMODO(A) SIN SACRIFICAR EL ESTILO.



COLORES NEUTROS Y VERSÁTILES: TENER UNA BASE DE PRENDAS EN COLORES NEUTROS PERMITE MEZCLAR Y COMBINAR FÁCILMENTE.



ACCESORIOS ESTRATÉGICOS: LOS ACCESORIOS PUEDEN TRANSFORMAR UN OUTFIT SIMPLE EN ALGO ELEGANTE Y DISTINTIVO.



EXPERIMENTA CON CAPAS: LAS CAPAS OFRECEN VERSATILIDAD Y PERMITEN AJUSTARTE A DIFERENTES ENTORNOS Y CLIMAS.



REPEAT!



COMPLEMENTA TU OUTFITS CON JOYERÍA DE CALIDAD.

OPTA POR TONOS MONOCROMÁTICOS PARA ESTILIZAR TU FIGURA

RECUERDA - ES +

APTA POR MARCAS COMPROMETIDAS CON EL MEDIO AMBIENTE

INVIERTE EN PRENDAS VINTAGE

Guía útil de compras

Aquí te dejo estos consejos para realizar compras de forma inteligente, optimizando tu tiempo cómo presupuesto:

| | | |
|---|--|---|
| <p>1. <i>Haz una lista de necesidades:</i> Antes de salir de compras, revisa tu armario y anota qué piezas realmente necesitas. Esto evitará compras impulsivas y duplicadas.</p> | <p>2. <i>Define un presupuesto:</i> Establece cuánto puedes gastar y mantente en el, en esa cantidad. Esto te ayudará a priorizar y a no excederte.</p> | <p>3. <i>Investiga y compara precios:</i> Busca en línea y compara precios en diferentes tiendas antes de hacer una compra. Muchas veces encontrarás mejores ofertas y descuentos.</p> |
| <p>4. <i>Invierte en calidad:</i> Opta por prendas y accesorios de buena calidad, especialmente para los básicos del armario. Aunque puedan ser más costosos, su durabilidad hará que valgan la pena a largo plazo.</p> | <p>5. <i>Aprovecha las rebajas y promociones:</i> Compra durante las temporadas de rebajas y aprovecha las promociones y descuentos. Esto te permitirá adquirir piezas de calidad a mejores precios.</p> | <p>6. <i>Compra fuera de temporada:</i> Adquiere prendas de temporada en épocas de liquidación. Por ejemplo, compra abrigos en primavera y trajes de baño en invierno para obtener mejores precios.</p> |
| <p>7. <i>Prueba antes de comprar:</i> Siempre pruébete las prendas para asegurarte de que te quedan bien y te sientes cómodo. Esto evitará devoluciones y compras innecesarias.</p> | <p>8. <i>Opta por prendas versátiles:</i> Elige ropa que pueda combinarse fácilmente con otras piezas de tu armario. Las prendas versátiles te permitirán crear múltiples atuendos con menos piezas.</p> | <p>9. <i>Considera la ropa de segunda mano:</i> Las tiendas de ropa de segunda mano o vintage pueden tener piezas únicas y de calidad a precios mucho más bajos.</p> |
| <p>10. <i>Evita las compras impulsivas:</i> Si encuentras algo que te gusta, espera un par de días antes de comprarlo. Esto te dará tiempo para reflexionar si realmente lo necesitas y si vale la pena la inversión.</p> | <p>Usa prendas de tu talla, es lo más importante a tener en cuenta para proyectar esa imagen estilizada y sofisticada.</p> | <p>Siguiendo estos consejos, podrás construir un guardarropa funcional y estiloso sin comprometer tu presupuesto ni tu tiempo.</p> |

“Empodera tu imagen y lleva tu estilo a otro nivel”

Conocer y estilizar tu propio estilo es un viaje personal que combina autoconocimiento y creatividad. La clave está en explorar diferentes tendencias y adaptar aquellas que resuenen contigo, sin perder tu esencia. Identificar tus colores, siluetas y texturas favoritas te ayudará a crear un guardarropa coherente y funcional. No temas experimentar, pero recuerda que la comodidad y la confianza son fundamentales. Investiga, observa y prueba nuevas combinaciones hasta encontrar lo que realmente te representa. Al final, tu estilo personal debe reflejar quién eres y cómo quieres presentarte al mundo, siendo auténtico y único.

Gracias!

GUÍA PARA IDENTIFICAR TU TIPO DE CUERPO Y CÓMO VESTIRLO.

