

*Mini Guia
de Autoestima*

A beleza importa. E muito!

Ela remete a capricho, ordem, cuidado e amor.

Conosco e para com os outros.

A beleza pode sim ser espontânea.

Mas também pensada e organizada.

Pelo menos até virar um hábito. E do hábito virar virtude.



– *Gravidez*

1 - MAKE E CABELO

A pele da grávida fica naturalmente mais viçosa e os cabelos mais cheios. Use isso ao seu favor.

Make básica diária: protetor com cor, corretivo se tiver olheiras, rímel, sobrancelha penteada, lip tint na bochecha (ele que dá a cara de saudável) e batom (gosto de alternar entre um alaranjado e um mais para o rosa/vermelho). Mas nada “cheguei” por conta da rotina normal do dia a dia.

Cabelo: gosto de ter sempre na minha bancada: elásticos, “liguinhas”, mini piranhas e uma tiara. Tente achar um penteado meio coringa. No meu caso, é o rabo dividido em 3 partes. Quando não tenho tempo ou o cabelo está com um aspecto esquisito ou não quero errar, vou nele!

Quando o cabelo está cheio na gravidez, gosto de fazer um topetinho com um piranha segurando e ressaltar esse volume que me traz uma sensação de saúde!



2 - ACESSÓRIOS

Por que não pensar neles? Podem fazer toda a diferença em um look, assim como a terceira peça.

Brincos do dia a dia são ótimos mas variar também é gostoso e alegria o dia. Por exemplo, colocar um anel fininho na sua argola básica. Somente em uma orelha mesmo e na outra deixar a argola normal. Já vira um outro look.

Amarrar um lencinho (como aqueles de antigamente da Scarf Me) no pescoço quando se está com um look básico (por exemplo, calça jeans e camisa branca).

Uma dica que me deram no final da gravidez é usar pedras femininas como a pérola, que ajuda a gente a se conectar ainda mais com o feminino (bom para o parto!).

Os cintos também podem ser bom aliados! Principalmente os fininhos. Mas atenção para não colocar muito grudado com o peito.

3 - VIDA ESPIRITUAL

Tente melhorar de alguma forma a sua vida espiritual. Será bom para você e para o bebê: ele absorve nossas vitaminas, nossas emoções e nossas lutas.

Tenha em mente que a nossa serenidade e o modo de encarar muitas coisas da vida se dá conforme a robustez da nossa vida interior. Invista nela! Tem melhor momento do que meditar sobre a criação, a confiança e a fé do que na gravidez?

4 - FAÇA EXERCÍCIOS

Nem que sejam caminhadas 2x na semana. Mas faça! De preferência fora de casa e da academia. Olhe o sol! Tudo isso ajudará na produção da serotonina.

Ir feliz para o parto (mesmo que cansada) te ajudará no pós-parto.

Se tiver condições, quando estiver perto das 32 semanas, comece a fisioterapia pélvica. Ela te ajuda não somente para a hora do parto, mas te ensina autoconhecimento e técnicas de respiração para a vida.

5 - LEGGING PRETA

Esse item tem que ter muita atenção para não parecer desleixo. A composição aqui faz toda a diferença.

- certifique-se que é uma legging para grávida para não apertar a barriga quando você já estiver com muitas semanas de gestação;
- só use legging com uma camiseta e tênis caso você queira um look MUITO casual ou vá fazer um esporte;
- uma boa pedida é colocar uma terceira peça (casaco, blaser de alfaiataria, colete);
- observar o sapato (tênis de esporte somente para esporte e chinelo detona qualquer look! Se for sair, por que não uma sapatilha, bota ou tênis de passeio?)

6 - CAMISA

Ela é muito coringa! Se o look esta muito básico, sem graça, use a camisa como sobreposição. Uma boa camisa branca faz toda a diferença. Você pode usá-la com os botões abertos (terceira peça) ou fechados (como parte de cima).

Atenção ao comprimento!



7 - VESTIDO JUSTO MAS NÃO COLADO

Ele pode te valorizar muito! Mas cuidado para não marcar todas as suas curvas, calcinha, bumbum etc.

Se incomodar a marcação, você consegue salvá-lo colocando uma terceira peça como colete, camisa, jaqueta.

E se estiver calor? Colete leve, camisa de linho...



8 - MACACÃO

Ele está no top 3 preferido! Você pode usá-lo tanto para um look casual como para um mais chique. Depende do que você colocar embaixo.

Se colocar por exemplo uma camiseta básica gola careca- look casual.

Se colocar uma camisa de babados- look arrumado.



9 - VESTIDOS SOLTINHOS

Eles são ótimos, principalmente no calor! Sempre bons coringas. Cuidado com os decotes e para não serem demasiadamente largos.



10 - VESTIDOS DE ALÇA FINA

Se você tem dificuldade para usar alça fina (seja porque você não gosta do seu braço ou porque se sente pelada ou porque não consegue usar um soutien adequado), coloque uma camiseta ou camisa embaixo do vestido como se fosse um macacão. Essa dica é de ouro!

11 - COLETE

“Um colete salva looks”.

Brincadeiras à parte, ele pode transformar um look monótono em um look estiloso. Também pode esconder imperfeições como uma calcinha marcando.

Tenha um colete mais comprido de alfaiataria com um cor básica (marinho, bege, branco ou preto). Ele será seu grande aliado em quase todos os seus mix.

12 - CALÇA JEANS

Ajuda muito nas combinações termos duas calças jeans de grávidas. Uma azul e uma branca, por exemplo. Atenção para escolher uma boa lavagem (cor) para a azul e uma modelagem que favorece (idealmente modelagens retas, moms, ...as super skinnys podem ser desafiadoras).



13 - LISTRAS

Assim como o pois (bolinhas), esse tipo de estampa fica particularmente charmoso nas grávidas!

Mesmo com a historia de que listras horizontais alargam o corpo, as listras sempre valorizam e deixam o look "em ordem".

14 - CAÍ NA TINTA

Esse tipo de look ajuda a alongar a grávida e ajuda a não ter que pensar combinações.

15 - DRENAGEM

Se for possível, marque algumas sessões de drenagem ao final da gravidez. Além de ajudar a desinchar e causar bem estar, ajuda a relaxar!

Atenção ao que pode diminuir o seu look de grávida:

- Roupas muito folgadas;
- Decotes;
- Dedos do pé de fora (se for uma sandália no calor, tudo certo. Mas chinelo, só na praia né?);
- Barriga aparecendo porque a camiseta está curta e a calça está baixa;
- Calças muito skinnys;
- Comprimento das terceiras peças (não é para serem curtas!);

- Puerpério e amamentação

1 - SUTIENS

Para as que gostam de uma boa sustentação, tem da Liebe lingerie e também da Miss Victoria. Faz diferença estarmos com uma boa lingerie! Se furar, jogue fora! Importante estar em "ordem".



2 - BANHO

Um banho bem tomado (junto com um dente bem escovado!) principalmente no puerpério, ajuda muito a dar um "up". Momento de relaxar e até de ordenhar, se necessário.

Mas não termine o banho e faça um coque molhado. Por que não demorar mais 5 minutos e secar o cabelo, dando uma atenção para a franja? Esses detalhes nos renovam!

3- MAKE E CABELO

Nos primeiros meses após o parto ficamos naturalmente mais cansadas e o cabelo, na maioria das vezes, cai bastante. Muitas recém mães também ficam com o cabelo com um aspecto mais "oleoso" enquanto amamentam.



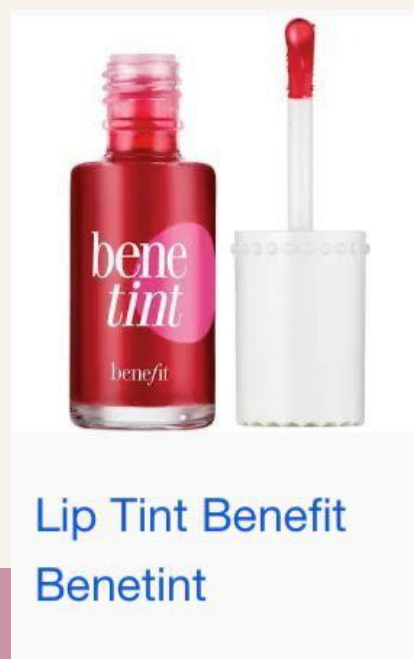
Algumas dicas:

Não deixe de fazer sua make básica diária: protetor com cor, corretivo se for necessário, rímel, sobrancelha penteada, lip tint na bochecha (ele que dá a cara de saudável) e batom/manteiga de cacau. Lembre-se de que se você já tem outros filhos, você está dando o “tom” da maternidade (“vejo a minha mae acabada ou feliz?”). E nosso exterior é um reflexo do nosso interior (mesmo sabendo que nesse período pode custar muito esforço).

Cabelo:

Quando ele estiver sem vida, meio murcho ou oleoso, use o spray de shampoo seco (marcas Batiste ou Ricca), compre um shampoo para cabelos oleosos e veja com a sua médica se suas vitaminas estão em dia (muitas pedem para no pós parto continuar a tomar as vitaminas do pré-natal).

Também usufrua do seu penteado coringa!



Lip Tint Benefit
Benetint



4 - MESA DO CAFÉ DA MANHÃ CAPRICHADA!

Parece pequeno, mas faz uma grande diferença no seu dia. Mesmo que você “atrase” para o café. Tente tomar com calma, esquente a sua comida (na pressa as vezes “engolimos”) e aproveite! Não se esqueça que a beleza importa, ein? Coloque um jogo americano, os talheres, copo, prato. Distribua na mesa minimamente os itens para o café. Deixe belo...dá gosto!

5 - NÃO COLOQUE SOMENTE MÚSICAS INFANTIS

Coloque também musicas que te tragam coisas boas, que te animem! Que tal um clássico? Aquela música especial que toca o seu coração? Ou aquela que te dá vontade de cantar?

6 - OLHE O SOL

Tente olhar para o sol, para o céu, para a natureza (mesmo se for um pouco embaixo do seu prédio). É comprovado que melhora o humor pois ajuda na produção de serotonina.



7 - NÃO PASSE O DIA DE PIJAMA

Sei que existe pijamas bonitos. Também sei que é tentador. Mas vista-se!

Durma com um pijama bem bonito sim. Mas acorde e coloque uma roupa.

Lembre-se também de que roupa de ficar em casa não é roupa furada nem desleixada. É uma caridade com o nosso próximo nos arrumarmos minimamente.

8- VISTA-SE COM UMA ROUPA BONITA

- Mix de estampas

Vai sair para tomar um café com uma amiga? Por que não tentar fazer um mix de estampas e alegrar o look? A gente só pega o jeitinho tentando. Por que não arriscar? Qual o pior que pode acontecer?

Uma dica é tentar usar as mesmas cores nas duas estampas.

Por ex: Uma calça xadrez rosa e verde e em cima um casaquinho de tricot rosa com ovelhas e arbustos verdes bordados





- Terceira peça

Assim como já falamos na dica das grávidas, a terceira peça salva um look! Ela alonga, esconde imperfeições e deixa estilosa!

Podemos pensar nos coletes, nas camisas, nos casacos...
Inclusive as camisas são muito práticas para a nossa amamentação!

Você já tem uma boa camisa branca?

9-REZE

Nos traz muito equilíbrio emocional e sentido de vida! Agradeça, peça, converse!

Divida as suas emoções, alegrias e angústias. Medite sobre esse grande mistério da vida e da co-criação!

10- DIVIRTA-SE

Tire fotos, ria dos perrengues e curta cada momento.

Passa mais rápido do que você imagina!

Parece clichê, mas, você sentirá saudades!

