



Finding Yourself Today

Le Guide Complet
Pour habiller la
morphologie en H
OU RECTANGLE

findingyourselftoday.com



Bienvenue dans ce guide spécial de findingyourselftoday.com où nous célébrons le style et la beauté des femmes.

Je suis Samira, fondatrice du blog [Finding Yourself Today](https://findingyourselftoday.com). Ma mission avec le blog est simple: aider les femmes à se sentir mieux dans leur peau et dans leur apparence, pour profiter de la vie et être heureuse!

Je crois que nous devrions avoir du plaisir avec le style & la mode. Je pense que lorsque vous trouvez le style qui vous convient, vous vous sentirez plus heureuse et plus confiante à vivre votre vie.

Je sais que beaucoup d'entre vous ont du mal à s'habiller de façon unique, alors ce guide est pour vous.

Il vous donnera quelques conseils et astuces pour habiller votre corps, de sorte que vous vous sentez plus heureuse et plus confiante!

Mais il ne faut pas oublier que ce ne sont que des lignes directrices et vous pouvez les appliquer à votre guise!

Profitez de ce guide spécial!



LE GUIDE COMPLET POUR HABILLER LA MORPHOLOGIE EN H





**PREMIÈREMENT
DÉTERMINER LES
CARACTÉRISTIQUES DE
VOTRE TYPE DE CORPS**





Les Caractéristiques de la morphologie en H

- Votre taille est peu marquée.
- Les hanches ont tendance à avoir une largeur similaire aux épaules.
- Vous avez peu de courbes.
- Votre poitrine a tendance à être moyenne.

Vous pouvez également prendre du poids au niveau du ventre, voici quelques conseils et astuces pour [cache son ventre](#)

Déterminer le type de votre corps avec des mesures:



Si vous n'êtes pas sûre de votre morphologie et si vous connaissez les mensurations exactes de votre buste, de votre taille et de vos hanches, vous pouvez utiliser cette [calculatrice en ligne](#) qui vous donnera une idée générale.

A noter: ce site est en anglais mais je trouve qu'il est efficace. Donc, avec Google traduction, normalement vous trouverez pas de difficultés. Il faut juste remplir vos mensurations et choisir en « centimètre » au lieu de « inches ». Si vous n'êtes pas sûre de vos mesures alors je vous déconseille d'utiliser ce calculateur, car si vous vous trompez d'1 cm vous aurez des résultats différents.

Cependant, il ne faut pas oublier qu'on est toutes différentes et on peut pencher vers l'une ou deux des morphologies.



COMMENT HABILLER LA MORPHOLOGIE EN H





Le but de s'habiller selon sa morphologie est de mettre en valeur vos points forts et vos atouts tout en gardant une silhouette bien équilibrée.

Pour y parvenir vous devrez:

- Créer plus de courbes
- Créer une taille marquée

Note: Ce sont que des lignes directrices générales. Toujours expérimenter avec votre forme unique et voir ce qui fonctionne pour vous.

COMMENT HABILLER LA MORPHOLOGIE EN H



- Portez les tops droits, avec un col en V, profond, bateau, en superposition ou en maille.
- Choisissez les chemisiers fluides qui rentre dans le jean ou dans le pantalon.
- Si vous aimez créer l'illusion d'une forte poitrine, alors dans ce cas choisissez les hauts avec des poches, des plis ou d'autres détails sur le devant.
- Les cols de licou donneront également une poitrine plus grande et montreront votre dos.
- Choisissez les hauts colorés ou de couleur sombre.

COMMENT HABILLER LA MORPHOLOGIE EN H



- Portez les jeans, les pantalons et les shorts de taille basse.
- Choisissez les jeans imprimés, fantaisie ou de couleur vive.
- Privilégiez les jeans flare, slim, bootcut, droits ou avec des poches à rabats pour donner du volume aux fesses.
- Portez des pantalons de forme carotte, chinos, cigarette ou des pantalons larges si vous avez une taille grande.

COMMENT HABILLER LA MORPHOLOGIE EN H



- Portez des jupes de couleur vive ou claire.
- Choisissez les jupes de taille basse, trapèze, fluides, évasées, asymétriques ou corolle.
- Également une jupe de forme crayon longueur genou qui se rétrécit sur le côté va ajouter quelques courbes.

COMMENT HABILLER LA MORPHOLOGIE EN H



- Choisissez les robes de forme trapèze, courtes.
- Les robes longues, cache-cœur ou décolletée.

COMMENT HABILLER LA MORPHOLOGIE EN H



- Portez des hauts et des vestes qui soulignent votre taille ou des vestes ajustés.
- Choisissez un manteau avec une bonne taille ou avec ceinture.

COMMENT HABILLER LA MORPHOLOGIE EN H



- Privilégiez les chaussures à talons aiguille pour féminiser votre silhouette.
- Si vous portez des robes, des jupes ou des jeans et vous êtes petite, choisissez les bottes à talon haut.
- Pour les jeans slim ou bootcut, portez de préférence des bottillons à talon.
- Optez pour les colliers mi-long.
- Si vous voulez utiliser la ceinture, portez-la au niveau de vos hanches.

LES VÊTEMENTS À ÉVITER POUR LA MORPHOLOGIE EN H

- Si vous voulez ajouter plus de formes à votre silhouette, évitez les robes droites, trop larges ou trop cintrées.
- Évitez de porter des tops moulants ou en matière rigide.
- Ne portez pas les jeans et pantalons de taille haute, les jeans boyfriend ou trop moulants.





**UN EXEMPLE DE
GARDE-ROBE
CAPSULE POUR LA
MORPHOLOGIE EN
H**



Qu'est ce que c'est une garde-robe capsule?

Une garde-robe capsule est un ensemble de vêtements qui se mélangent et s'accordent bien ensemble.

Vous pouvez créer votre garde-robe entière comme capsule ou créer des capsules en fonction de votre style de vie, par exemple travail, casual, sorties/soirées ou même autour d'une couleur.

Créer des capsules dans votre garde-robe vous donne plusieurs façons de porter plusieurs articles et vous allez créer beaucoup plus de variété de tenues avec moins de vêtements.

Voici un exemple de garde-robe pour la morphologie en H



Exemples de tenues pour une capsule de travail



Exemples de tenues pour une capsule soirée ou sortie décontracté (1-6 tenues)



HAPPY STYLING

Maintenant, allez créer votre propre capsule!

j'espère que vous avez apprécié ce guide .

Si vous voulez, vous pouvez montrer vos tenues sur Pinterest en mentionnant [#findingyourselftoday](#) ou dans notre groupe [Facebook privé](#) et demandez l'avis de notre merveilleuse communauté de femmes!