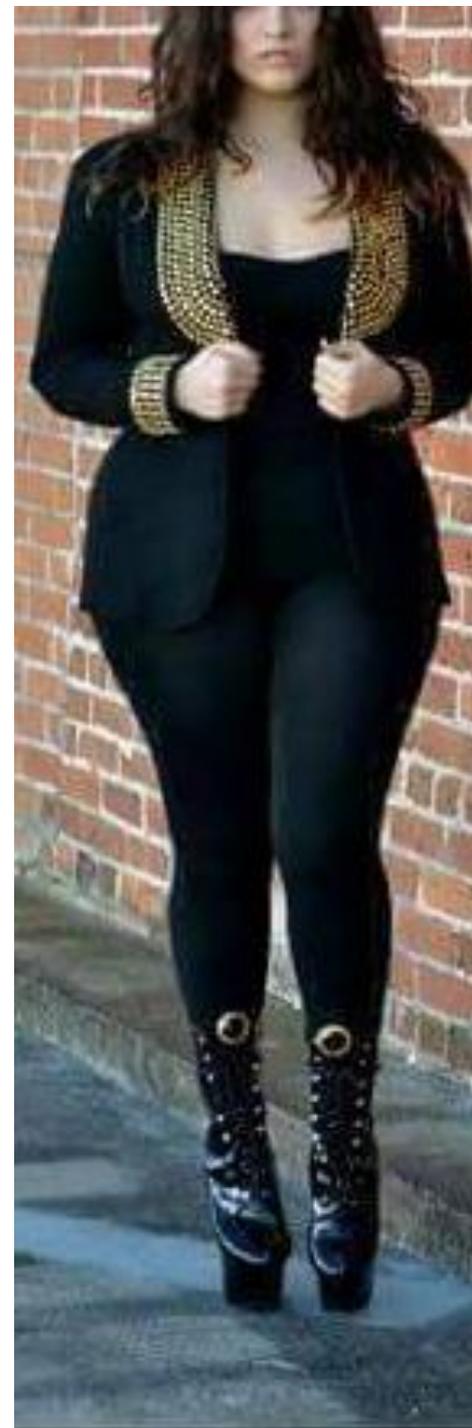




Finding Yourself Today

Le Guide Complet
Pour habiller la
morphologie en O
OU RONDE

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!

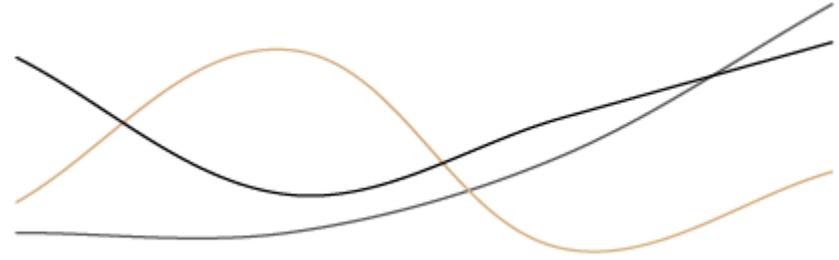
Je crois que nous devrions avoir du plaisir avec le style & la mode. Je pense que lorsque vous trouvez le style qui vous convient, vous vous sentirez plus heureuse et plus confiante à vivre votre vie.

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

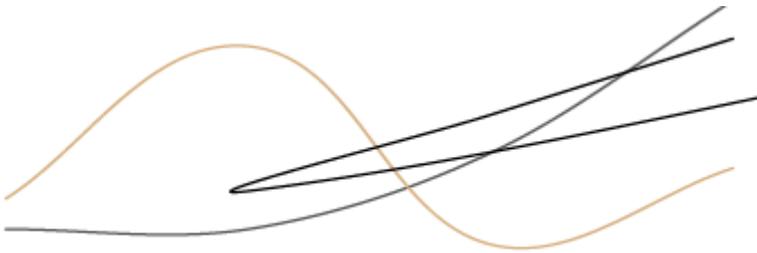
Il vous donnera quelques conseils et astuces pour habiller votre corps, de sorte que vous vous sentez plus heureuse et plus confiante!

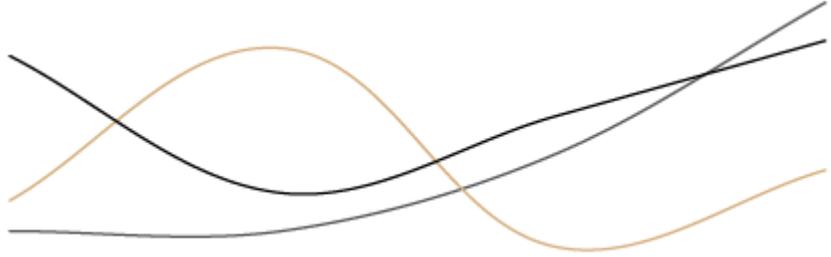
Mais il ne faut pas oublier que ce ne sont que des lignes directrices et vous pouvez les appliquer à votre guise!

Profitez de ce guide spécial!

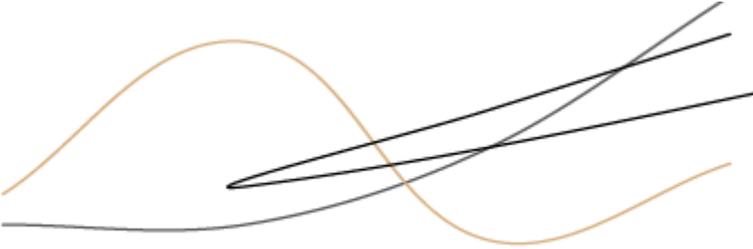


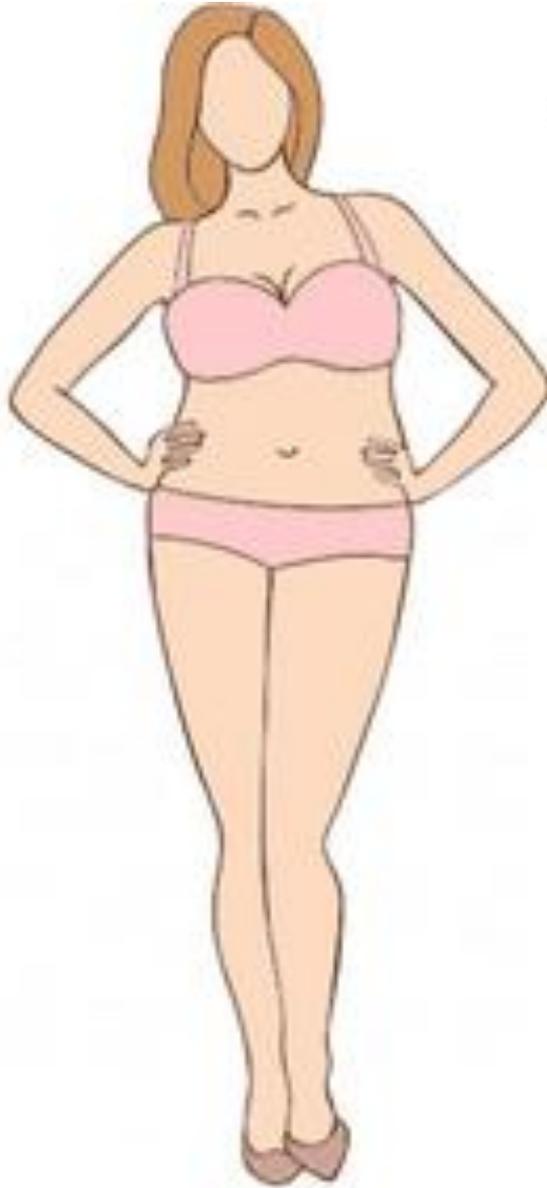
LE GUIDE COMPLET POUR HABILLER LA MORPHOLOGIE EN O OU RONDE





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

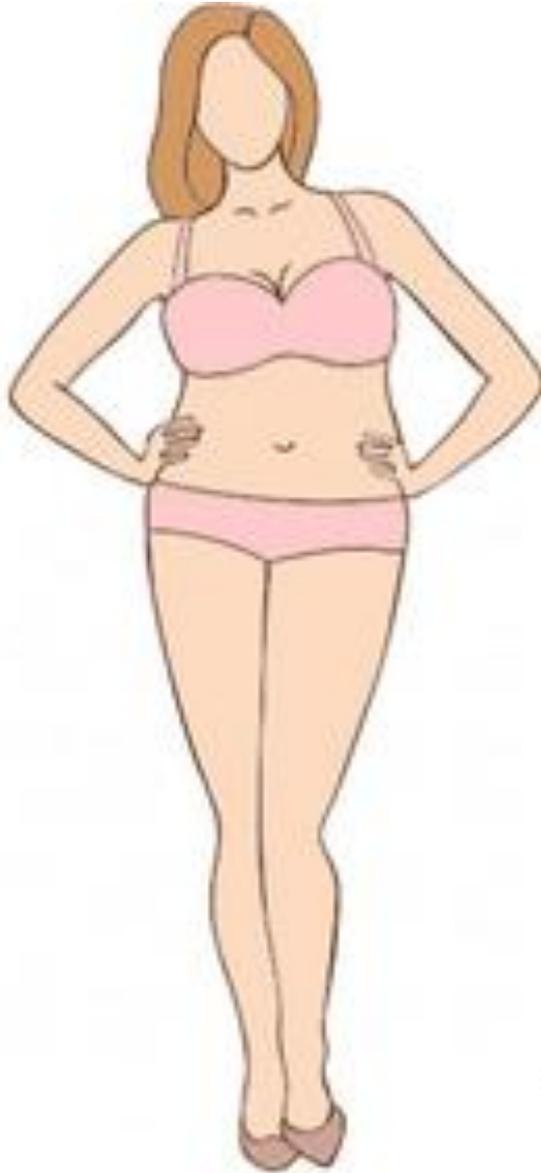




Les Caractéristiques de la morphologie en O ou RONDE

- La taille peu définie et marquée
- La silhouette est pulpeuse
- Le poids a tendance à se former sur le ventre
- La taille de la poitrine est entre moyenne à grande
- Vous pouvez également prendre du poids au niveau du ventre, voici quelques conseils et astuces pour [cacher son ventre](#)

Déterminer le type de votre corps avec des mesures:

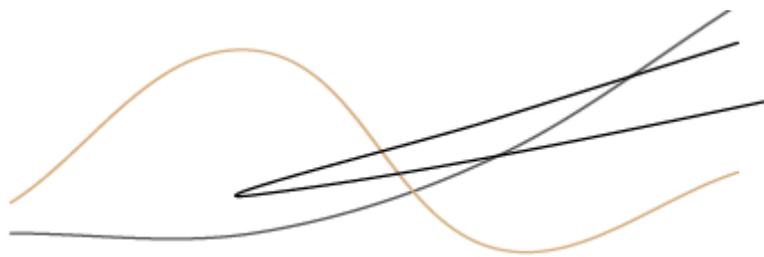
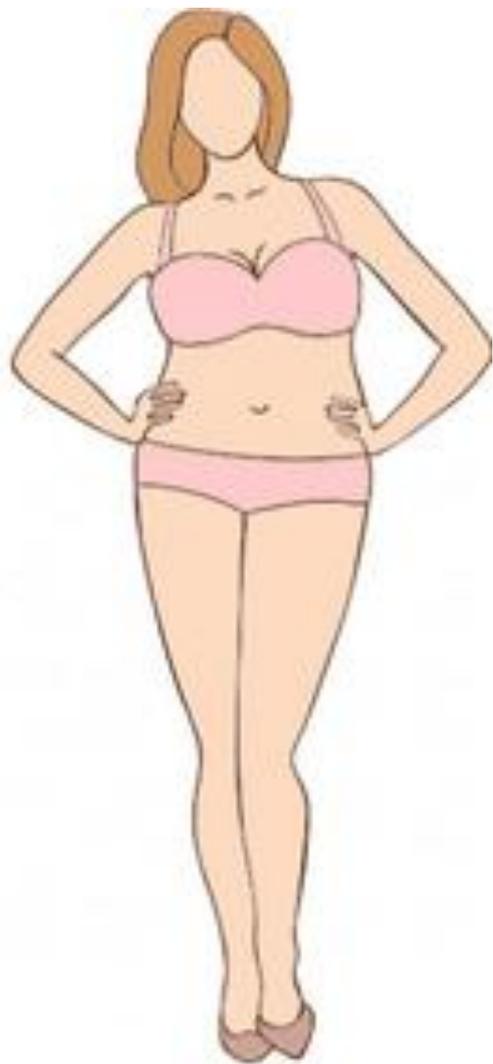


Si vous n'êtes pas sûre de votre morphologie et si vous connaissez les mensurations exactes de votre buste, de votre taille et de vos hanches, vous pouvez utiliser cette [calculatrice en ligne](#) qui vous donnera une idée générale.

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.

ependant, 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
O OU RONDE**





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 l'illusion d'une taille marquée
- Mettre en valeur votre décolleté et créez des lignes verticales
 - Minimiser votre ventre

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 O OU RONDE



- Achetez des t-shirts qui sont foncés au milieu. Cela va aider à cacher le petit ventre que vous avez.
- Privilégiez les tops avec un col en V ou un col rond pour diminuer la taille de votre poitrine sinon les tops en col bateau, U ou carré si vous avez une forte poitrine.
- Recherchez les tops avec une texture plus épaisse.
- La meilleure hauteur pour les tops c'est l'os des hanches, surtout si vous le portez avec un pantalon.
- Les tops avec des petits motifs ont tendance à bien s'accorder avec la morphologie ronde.
- Les tops asymétriques aident à créer des lignes verticales et à amincir la silhouette.

COMMENT HABILLER LA MORPHOLOGIE EN O OU RONDE



- Choisissez les pantalons avec des fermetures Éclair sur le côté.
- Privilégiez les pantalons évasés ou droits. Choisissez également les jeans qui ont la même coupe.
- Les pantalons taille haute pour créer une belle silhouette.
- Il est préférable de porter les pantalons ou les jeans avec du stretch pour plus de confort et un bon ajustement

COMMENT HABILLER LA MORPHOLOGIE EN O OU RONDE



- Les jupes crayons structurées fonctionnent bien. Mais gardez-les au genoux.
- Assurez-vous que les plis des jupes commencent au-dessous du ventre pour éviter d'ajouter plus de volumes au niveau du ventre.
- Choisissez les jupes en matière fluide comme le coton, la soie.

COMMENT HABILLER LA MORPHOLOGIE EN O OU RONDE



- Choisissez les robes qui ont un tour de taille juste au-dessous de votre poitrine ou à votre point le plus mince.
- Portez les robes de couleur sombre, longues ou juste au-dessus de vos genoux.
- Choisissez les robes droites, ajustées et portefeuilles.

COMMENT HABILLER LA MORPHOLOGIE EN O OU RONDE



- Choisissez les vestes sur mesure qui ont une belle forme en V en haut.
- Assurez vous que la veste s'adapte parfaitement à l'épaule, donc choisissez la taille en fonction de vos épaules et non pas votre ventre. **Astuce:** Si vous ne pouvez pas fermer votre veste, vous pouvez toujours utiliser une écharpe pour compléter si vous le souhaitez.
- Portez les vestes qui tombent sous les fesses.
- Choisissez les manteaux avec un boutonnage simple et les manteaux droits ajustés.

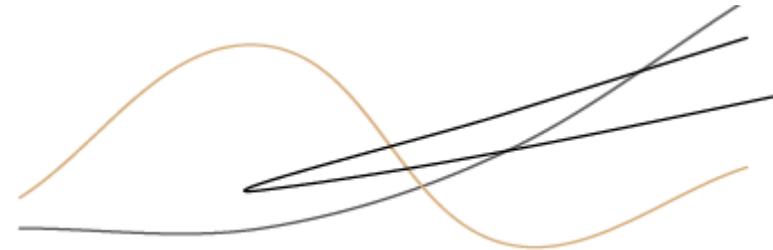
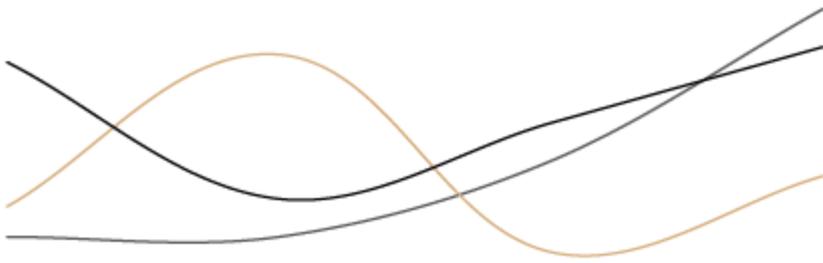
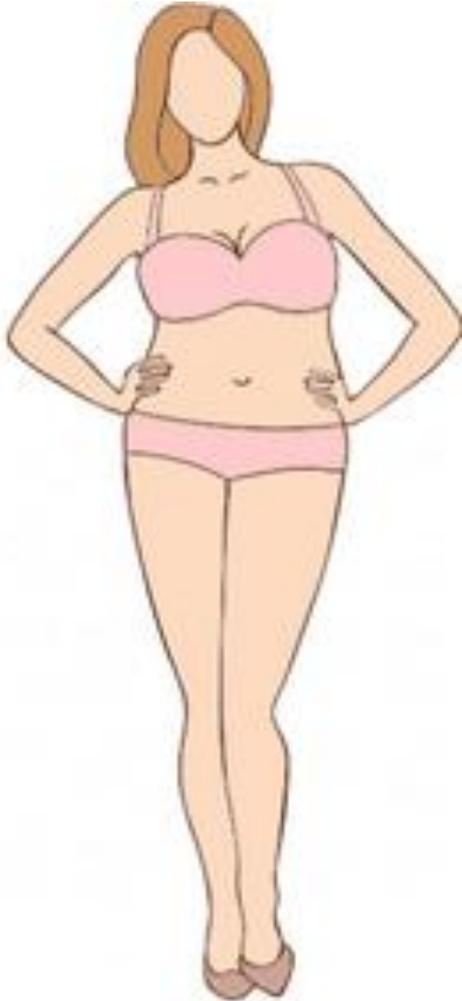
COMMENT HABILLER LA MORPHOLOGIE EN O OU RONDE



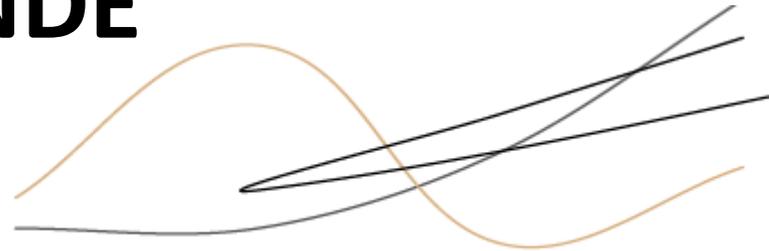
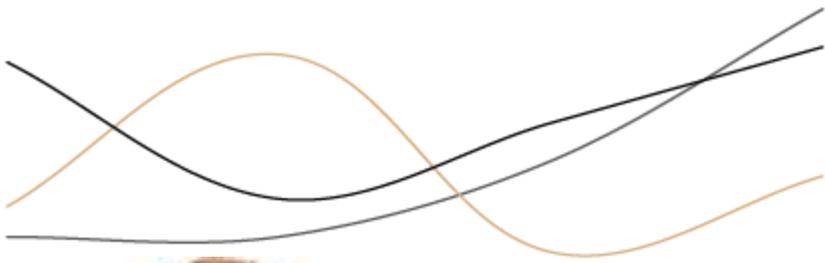
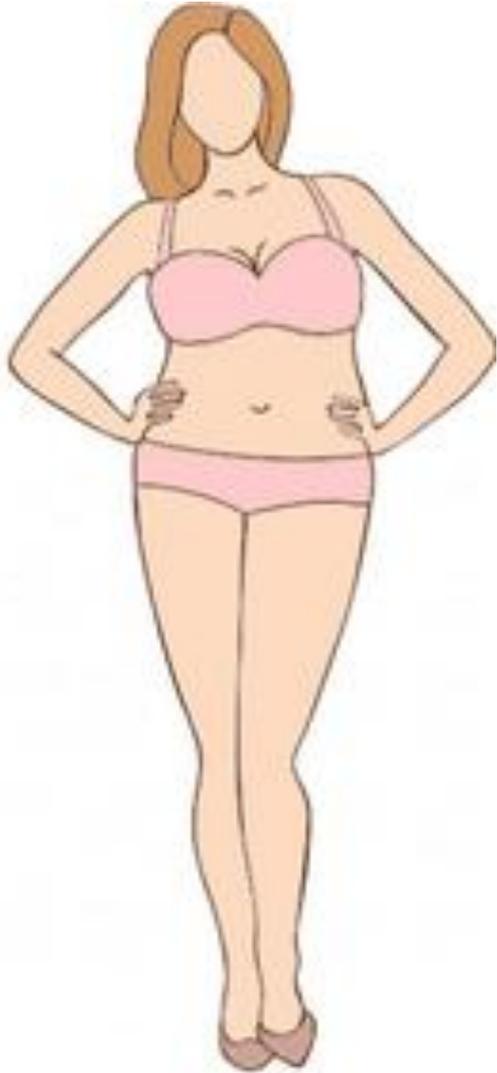
- Quelque soit votre taille grande ou petite, choisissez les chaussures compensées, à talon carré ou à talon épais pour affiner votre silhouette.
- Portez les chaussures avec le bout rond et évitez celles avec un ruban ou lacets autour de la cheville.
- Choisissez les collants sombres ou opaques.
- Optez pour des bijoux de couleurs vives: les boucles d'oreilles pendantes pour allonger votre visage et les colliers long (pas trop long) qui tombent sur votre décolleté pour élaner votre silhouette.
- Privilégiez les ceintures larges colorées et les foulards imprimés.

LES VÊTEMENTS À ÉVITER POUR LA MORPHOLOGIE EN O OU RONDE

- Les matières brillantes
 - Les tissus à motifs/rayures horizontales.
- Les vêtements trop serrés.
- Les pantalons taille basse.
- Les pantalons à pinces, poches passepoil.
- Les vestes/blousons au dessus de la taille et qui oppressent la poitrine.
 - Les tops courts.
 - Les bermudas.



**UN EXEMPLE DE
GARDE-ROBE
CAPSULE POUR LA
MORPHOLOGIE EN
O OU RONDE**



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.

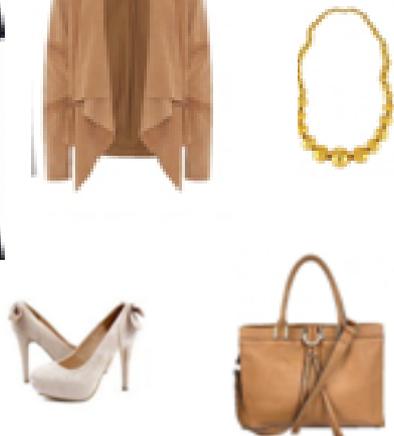
Vous pouvez créer votre garde-robe entière comme capsule ou créer des capsules en fonction de votre style de vie, par exemple travail, casual, sorties/soirées ou même autour d'une couleur.

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 O OU RONDE



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!