



Finding Yourself Today

Le Guide Complet
Pour habiller la
morphologie
Sablier

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 SABLIER





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





Les Caractéristiques de la morphologie Sablier

- Taille bien définie et marquée.
- Les hanches et les épaules ont tendances à être alignés.
- Elle puisse également présenter quelques défis si vous avez une poitrine forte.
- Vous pouvez également prendre du poids au niveau du ventre, ce qui indique que vous pouvez avoir aussi certaines caractéristiques de la [morphologie ronde](#).

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 SABLIER





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:

- Valoriser votre silhouette féminine
 - Allonger vos jambes
 - Marquer votre taille

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 SABLIER



- Vous aurez envie de porter la plupart des tops en forme de v ou des hauts avec un décolleté profond.
- Acheter les t-shirts ajustés à votre taille.
- Privilégier les chemises qui accentuent votre poitrine.
- Porter des hauts rayés, unis et colorés

COMMENT HABILLER LA MORPHOLOGIE SABLIER



- Optez pour un pantalon à la coupe frontale, de préférence avec un stretch pour un ajustement serré.
- Choisissez aussi les pantalons ou jeans de coupe droite.
- Jeans / leggings slim

COMMENT HABILLER LA MORPHOLOGIE SABLIER



- Les jupes crayon sont idéales pour le sablier car elles accentuent vos courbes.
- Privilégiez que les jupes se terminent au niveau du genou.
- Les jupes de taille haute, de forme droite.
- Les jupes de forme trapèze.

COMMENT HABILLER LA MORPHOLOGIE SABLIER



- Les robes avec décolleté en V.
- Les robes fourreau, cache-cœur, moulantes, bustier.
- Porter les robes courtes, longues ou jusqu'au genou.

COMMENT HABILLER LA MORPHOLOGIE SABLIER



- Obtenez une veste qui met en valeur votre tour de taille et une encolure en V.
- Portez des vestes à simple boutonnage qui sont adaptées.
- Opter pour les vestes serrées.
- Acheter les manteaux longs ajustés.
- Privilégier les vestes ajustées.

COMMENT HABILLER LA MORPHOLOGIE SABLIER



- Choisissez des chaussures qui accentuent vos courbes, comme des chaussures avec des orteils arrondis, ouverts ou à l'arc.
- Choisissez des pièces qui peuvent attirer l'attention sur des zones que vous souhaitez mettre en valeur (épaules, taille ou visage) ou sélectionner des pièces qui ne retiennent pas l'attention (comme des colliers simples).

LES VÊTEMENTS À ÉVITER POUR LA MORPHOLOGIE SABLIER



- Les jupes de taille basse qui ne vont pas mettre en valeur votre taille.
- Evitez les ceintures et laissez vos vêtements accentuer votre taille





**UN EXEMPLE DE
GARDE-ROBE
CAPSULE POUR LE
SABLIER**



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.

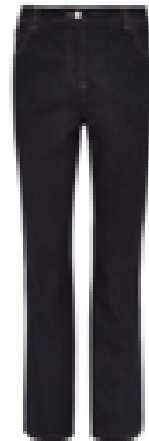
Voici un exemple de garde-robe pour le Sablier



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!