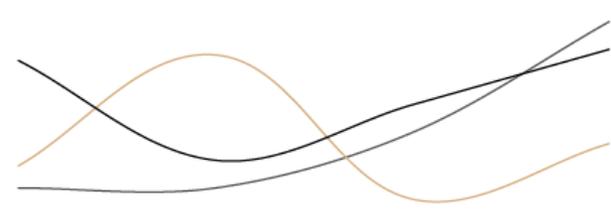
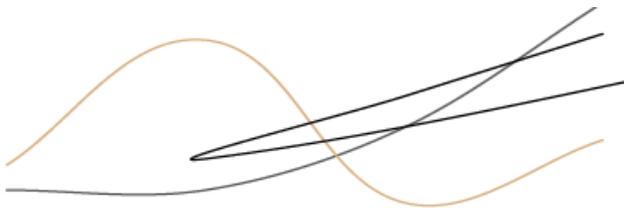




## Finding Yourself Today



Le Guide Complet  
Pour habiller la  
morphologie en A,  
Triangle ou Poire



Bienvenue dans ce guide spécial de [findingyourselftoday.com](https://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!

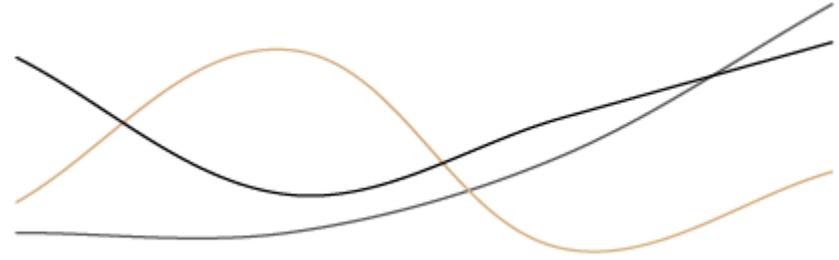
Je crois que nous devrions avoir du plaisir avec le style & la mode. Je pense que lorsque vous trouvez le style qui vous convient, vous vous sentirez plus heureuse et plus confiante à vivre votre vie.

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

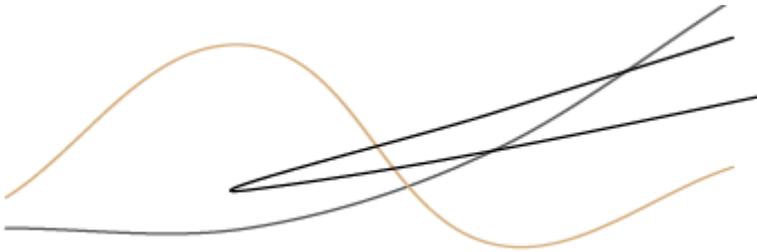
Il vous donnera quelques conseils et astuces pour habiller votre corps, de sorte que vous vous sentez plus heureuse et plus confiante!

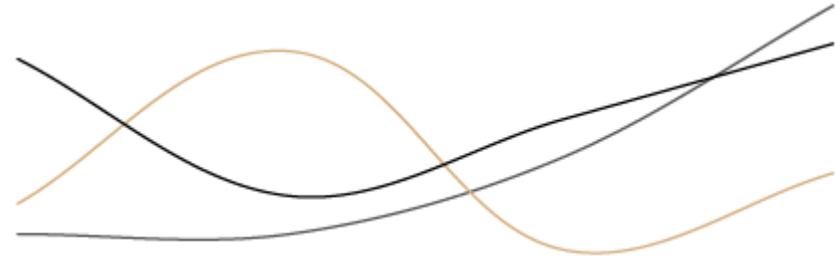
Mais il ne faut pas oublier que ce ne sont que des lignes directrices et vous pouvez les appliquer à votre guise!

Profitez de ce guide spécial!

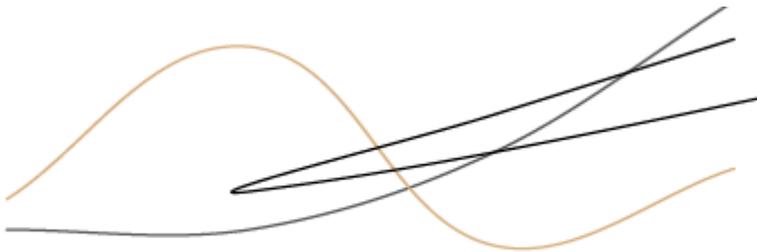


# **LE GUIDE COMPLET POUR HABILLER LA MORPHOLOGIE EN A OU TRIANGLE**





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





## Les Caractéristiques de la morphologie en A ou Triangle

- Vos hanches sont plus larges que votre épaule.
- La graisse a tendance à s'accumuler sur vos cuisses et parfois sur vos fesses.
- Vous avez tendance à avoir une taille allongée et les jambes ont tendance à être plus court que le reste de votre corps.
- Vous avez une taille définie.

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.

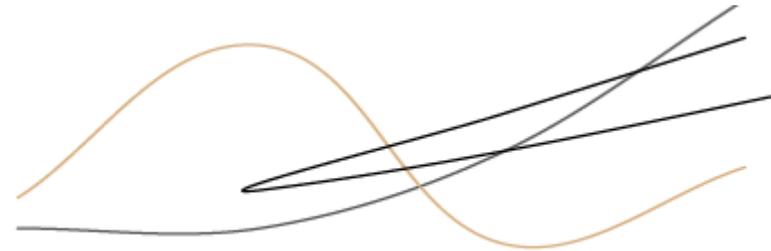
**A noter: ce site est en anglais mais je trouve qu'il est efficace. Donc, avec Google traduction, normalement vous trouverez pas de difficultés. Il faut juste remplir vos mensurations et choisir en « centimètre » au lieu de « inches ». Si vous n'êtes pas sûre de vos mesures alors je vous déconseille 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 A OU TRIANGLE**





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:

- Accentuer les épaules,
- Attirer l'attention sur le haut du corps et la taille
- Et allonger les jambes

**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 A OU TRIANGLE



- Les décolletés bateau
- Les tops avec encolure bénitier, les drapés (seulement au niveau de la poitrine)
- Les cols larges
- Les cols en V
- Les tops à motifs et près du corps

# COMMENT HABILLER LA MORPHOLOGIE EN A OU TRIANGLE



- Choisissez les pantalons Flares ou évasés.
- Portez les pantalons de coupe droite ou de coupe cigarette.
- Choisissez les pantalons de taille haute, des jeans bootcut, boyfriend ou droits

# COMMENT HABILLER LA MORPHOLOGIE EN A OU TRIANGLE



- Les jupes évasés ou trapèzes.
- Choisissez des jupes de couleur sombre, de taille haute et privilégiez les jupes fluides, droites, corolle ou asymétriques.

# COMMENT HABILLER LA MORPHOLOGIE EN A OU TRIANGLE



- Les robes bustiers.
- Les robes simples élargies en bas (style empire).
- Les robes ajustées avec une taille haute, trapèzes, évasées ou les robes fluides.

# COMMENT HABILLER LA MORPHOLOGIE EN A OU TRIANGLE



- Portez des manteaux forme ovoïde ou à grand col ou droite.
- Portez des Blazers cintrés ou blazers avec une ceinture.
- Les vestes épaulées.
- Les manteaux trapèzes.

# COMMENT HABILLER LA MORPHOLOGIE EN A OU TRIANGLE

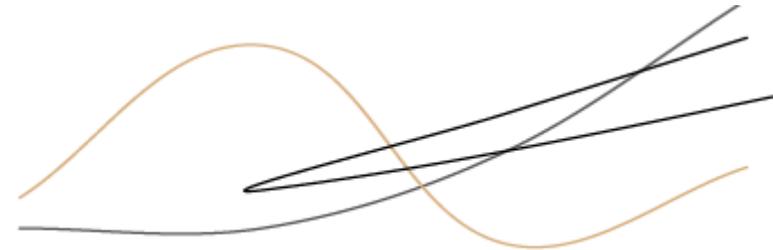


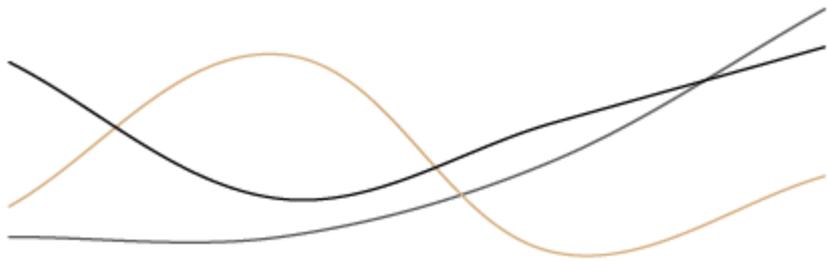
- Portez des chaussures à talon haut, des escarpins à talon carré, des chaussures compensées ou à talon épais.

# LES VÊTEMENTS À ÉVITER POUR LA MORPHOLOGIE EN A OU TRIANGLE

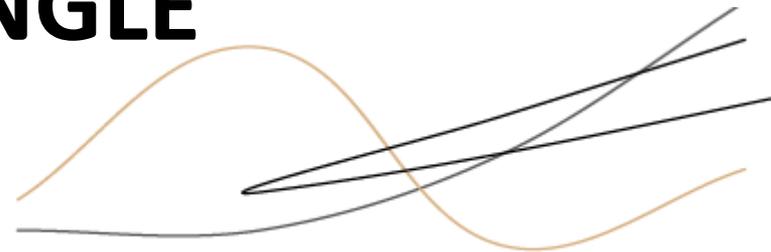


- Les matières brillantes, type satin.
- Les veste et manteaux sans épauettes .
  - Les slims.
  - Les tops à rayures horizontales.
- Les tops courts (jamais au dessus de la ceinture) .
  - Les jupes plissées
- Les pantalons très larges (éviter aussi les poches latérales).
  - Les tuniques





**UN EXEMPLE DE  
GARDE-ROBE  
CAPSULE POUR LA  
MORPHOLOGIE EN  
A OU TRIANGLE**



# **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 A OU TRIANGLE



# 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!