

Bien dans ses chaussures

Des conseils pour être plus stylée de la tête aux pieds

Connaître votre type de silhouette

Comme vous l'avez lu dans l'article, **connaître votre type de silhouette est la clé de votre style.**

Voici **une méthode très simple** pour découvrir votre silhouette par vous-même et ainsi mieux vous habiller au quotidien.

Pour votre diagnostic, vous avez simplement besoin d'un **miroir**, d'un **mètre ruban**, de **quoi noter** et d'un **peu de temps pour vous** 😊

Attention, **ceci va changer votre style et votre vie !**



Votre diagnostic

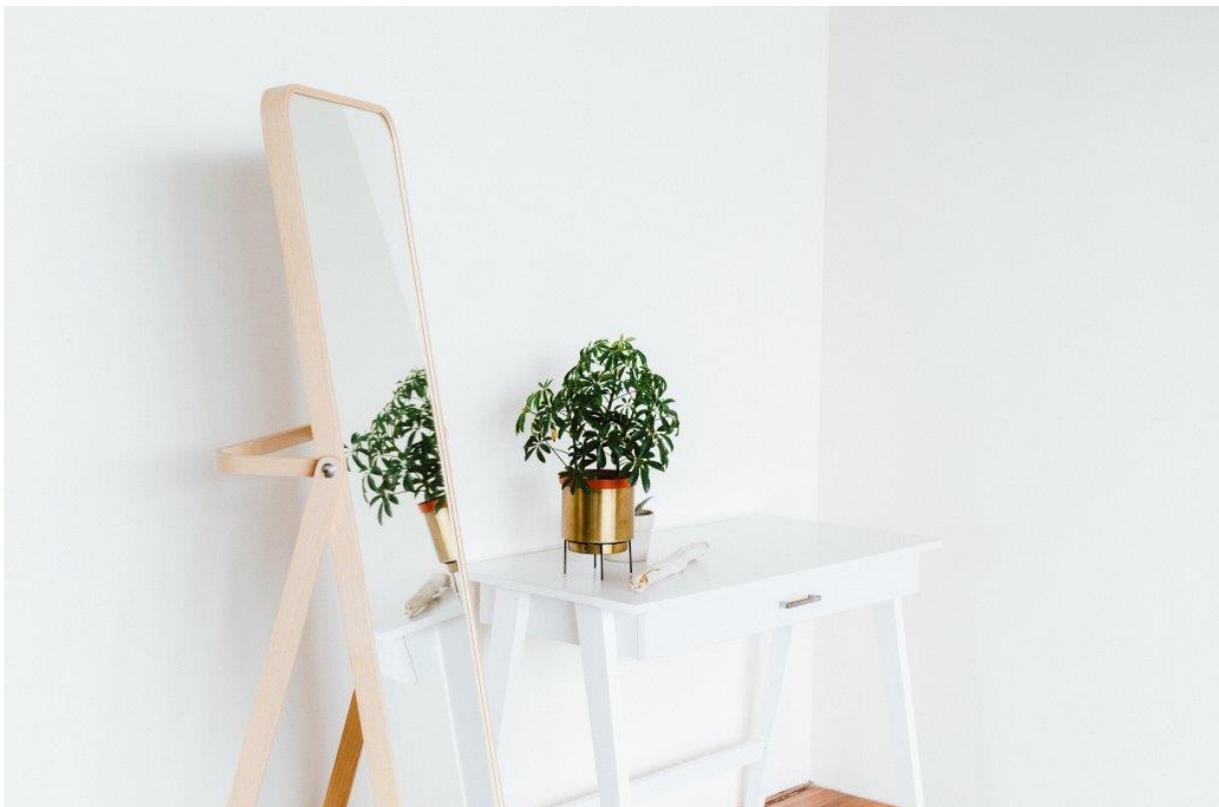
Placez-vous devant un miroir en pied, de préférence déshabillée en sous-vêtements ou avec des vêtements bien moulants.

Vous allez mesurer votre corps en 3 étapes simples :

- la largeur de vos épaules
- la largeur de votre taille
- la largeur de vos hanches

Pour ce faire, prenez votre mètre ruban.

- 1) **Mesurez votre tour d'épaule au plus large de vos épaules** (càd là où vous poseriez par exemple un châle). Notez le chiffre en cm.
- 2) **Mesurez ensuite la largeur de votre taille**, là où se forme un pli lorsque vous vous penchez sur le côté. Notez à nouveau le chiffre en cm.
- 3) **Mesurez enfin votre tour de hanches**, au plus fort de vos hanches. Notez à nouveau le chiffre en cm.



Regardez maintenant les types de silhouettes et diagnostiquez la vôtre

La silhouette en A : vos épaules sont moins larges que vos hanches. Votre taille est marquée.

La silhouette en V : vos épaules sont plus larges que vos hanches. Votre taille est marquée ou peu marquée.

La silhouette en X : vos épaules et vos hanches sont alignées. Votre taille est marquée.

La silhouette en I : Vos épaules et vos hanches sont alignées. Votre ossature est fine. Votre taille est peu marquée.

La silhouette en H : vos épaules et vos hanches sont alignées. Votre ossature est plus forte. Votre taille est peu marquée.

La silhouette en O : vous avez des formes réparties sur tout le corps. Votre taille est peu marquée.

Comme je le soulignais dans l'article, **ce calcul n'est pas une règle absolue**. Vous pouvez être entre deux silhouettes ou tendre vers une deuxième silhouette. Vous allez alors piocher dans les conseils qui concernent ces deux silhouettes.

Vous voilà maintenant consciente de votre silhouette et prête pour améliorer votre style dès aujourd'hui. Dites-moi en **commentaire** de l'article quelle est votre silhouette.

Vous pouvez aussi **m'aider à toujours améliorer mes conseils en fonction de vos besoins** en répondant à ce [court questionnaire](#). Cela ne vous prendra que quelques minutes. Merci déjà !

Je vous souhaite de vous sentir épanouir grâce à votre style !

Sophie

Bien dans ses chaussures

Des conseils pour être plus stylée de la tête aux pieds