

CURSO DE

# MODA

*e Estilo*



**Homem**  
**ALPHA**

por  
Adriano Moura

O primeiro julgamento que você recebe das pessoas é o visual, e a primeira impressão é definitivamente a que fica.

O visual elegante é um atalho para o sucesso.

Este e-book chega até você codificado, com um número de série de dezoito dígitos, ocultos, que estão ligados ao nome e endereço do comprador, fornecidos a nós no momento da compra. Isto se torna necessário para uma possível identificação, caso haja uma duplicação, cópia, extravio, ou qualquer outra forma de violação dos direitos autorais do autor. Seu dever, como comprador desta obra, é zelar pela sua integridade moral e cívica, não permitindo que cópias, duplicidades ou revendas sejam feitas em seu nome. Uma vez identificada a duplicidade, cópia, revenda, ou qualquer outra forma de violação dos direitos autorais do autor deste e-book, o responsável pela compra irá ser levado a júri comum, através de processo judicial, e responderá nos rigores da lei por crime contra Direitos Autorais.



# PREFÁCIO

Este curso faz parte do programa Homem Alpha para tornar homens simples em vencedores de sucesso, não somente em relação às mulheres, mas nas principais áreas da vida (Pessoal, profissional, social e nos relacionamentos). No desenvolvimento pessoal, este curso possui importância considerável, visto que o hábito de julgamento das pessoas é extremamente visual, sendo assim, a imagem que você apresenta é crucial para conhecer uma garota, conseguir um emprego e até mesmo fazer amigos.

Não estou falando de beleza física, pois isto é de importância secundária para a maioria das pessoas, apesar de não parecer. A verdade é que, o que realmente é relevante para uma boa aprovação social é a sua aparência, ou seja, a maneira que você se veste, sua postura corporal e os comportamentos primários diante das pessoas. É exatamente isso que você aprenderá neste curso, será um homem capaz de se vestir bem, ter um estilo próprio e automaticamente ser julgado de maneira positiva para as pessoas.

Uma boa aparência é relevante para abrir portas e conseguir oportunidades, esta é uma qualidade comum nas pessoas de sucesso e um atributo indispensável para aqueles que almejam alcançar o topo. Fique tranquilo, porque você terá todo o suporte com este e-book, aprenderá sobre moda, estilo, postura corporal e comportamentos.

Colocando todos os ensinamentos em prática, você certamente se tornará um novo homem antes mesmo do final da leitura deste livro.



# PREFÁCIO



Fui um cara considerado feio pelas mulheres e por muito tempo pensei que não havia nada para se fazer.

Até que percebi a diferença entre “Ser Bonito” e “Ser atraente”, a beleza física você nasce com ela, enquanto a aparência é adquirida e por este motivo, depende apenas de você.

A mudança no visual inevitavelmente afetará de maneira positiva todas as esferas da sua vida.

Isso porque você se sentirá mais confiante, a sua autoestima aumentará de maneira significativa e o melhor, você será mais respeitado pelas pessoas.

*“O poder da imagem pessoal é mágico, e os resultados são surpreendentes”*



# ÍNDICE

- 1 Pag. 06 - O poder da imagem pessoal
- 2 Pag. 09 - A personalidade na boa aparência
- 3 Pag. 12 - 3 etapas do julgamento pessoal
- 4 Pag. 18 - Como se tornar um homem elegante, moderno e atraente
- 5 Pag. 31 - Produtos masculinos indispensáveis para um visual atraente
- 6 Pag. 39 - Como adquirir um estilo individual
- 7 Pag. 51 - Cordões e correntes no estilo de um Homem Alpha
- 8 Pag. 53 - Óculos e cabelos conforme o formato do seu rosto
- 9 Pag. 59 - Relógios e pulseiras no estilo de um homem
- 10 Pag. 61 - Acessórios masculinos para a cabeça
- 11 Pag. 66 - Como ser um homem elegante no trabalho
- 12 Pag. 71 - Como valorizar melhor seu tipo físico
- 13 Pag. 78 - Conclusão







# O PODER DA IMAGEM PESSOAL

A maioria da população mundial subestima o poder da imagem, mesmo estando sobre influência dela o tempo todo. A televisão, vendedores, empresas de marketing e políticos conhecem este poder e por isso chegam ao sucesso com tanta facilidade. As pessoas são extremamente visuais, mesmo que não confessem, julgam praticamente tudo pela aparência; somente depois utilizará outros recursos para definir o valor de um produto ou pessoa. E todo este processo de julgamento é extremamente rápido, dura milésimos de segundos, ou seja, antes que alguém te diga um “Bom dia”, já foi julgado visualmente por você.



Refleta sobre alguns pontos e entenderá perfeitamente o que estou falando:

*Qual a primeira coisa que você faz antes de decidir comer algo?"*

Certamente olha e avalia a aparência

Antes de comprar um produto, que tipo de avaliação você faz?"

Mesmo que decida comprar um aparelho de som, certamente avaliará o quanto ele é bonito, antes mesmo do vendedor ligar o aparelho.

*E por que você acha interessante o frasco de um perfume, se o que está comprando é o cheiro, ou melhor, porque as empresas investem tanto em embalagens magníficas de perfumes e cosméticos, se o que você deseja é o conteúdo?"*

Você se sente fortemente atraído pela embalagem de um perfume, mesmo sabendo que ele ficará escondido dentro do seu quarto.

Milionários não compram uma Ferrari somente porque ela faz de 0Km a 100Km em 5 segundos, isso é secundário, o que importa mesmo é o quanto ela é visualmente magnífica, sua cor, design, imponência.

Você cuidaria dos seus dentes com um dentista que possui seus próprios dentes mal cuidados?

Respeitaria um médico que vestisse camiseta e bermuda?



Comeria em um restaurante com a aparência de falta de higiene?

Por que as oficinas automotivas investem tanto em ter um visual de limpeza, se o que importa é consertar o carro?

Qual o motivo para que as empresas automobilísticas invistam tanto em design? As indústrias de alimentos nas embalagens? Perfumes em frascos? Até mesmo os cantores musicais investem pesado no visual?

**A resposta para todas essas perguntas é apenas uma: “Para agradar os seus olhos, ou melhor, dos clientes.”**

Tudo está relacionado ao que podemos ver, nossos olhos estão à frente de tudo, captando todas as informações do ambiente. Não importa se o produto principal é o cheiro, o som ou para se sentir, os olhos sempre possuem importância significativa no julgamento inicial e final.

Um profissional é julgado pela sua aparência antes mesmo da sua competência. Um produto será aprovado visualmente antes das suas outras qualidades. Somente depois de aprovar a aparência de um homem, as mulheres procuram conhecer seus outros atributos.

As pessoas são assim e dificilmente mudarão. **“Imagem é tudo”**. E aquele que não subestima este poder, pode usá-lo a seu favor e conseguir resultados extraordinários.

Se você deseja alcançar o sucesso, é indispensável construir uma boa aparência, para isso será necessário melhorar a sua maneira de vestir, comportamentos, tom de voz e postura corporal. Coloque em prática o que será ensinado neste e-book, não ignore nada, mesmo que pareça sem importância para você. Invista em você, agregue valor no seu **“Eu”** para que as pessoas possam conhecer a sua personalidade e pontos fortes imediatamente após olhar para você.





# 2



## A PERSONALIDADE NA BOA APARÊNCIA

Ao contrário do que pensamos, é difícil apresentar para as pessoas aquilo que na verdade não somos, mesmo que tente disfarçar, algumas características psicológicas se manifestam automaticamente; ou seja, o seu estado de espírito é refletido no seu visual.

**Quer um bom exemplo:** Quando você está passando por um problema ou está triste, é comum as pessoas se aproximarem e perguntar *“O que você tem?”*. Isso acontece antes de você dizer uma única palavra, e mesmo que não queira, as pessoas perceberão que você não está bem.

E quando você está com raiva de algo, as pessoas percebem sem que seja necessário você dizer qualquer coisa. Quantas vezes você descreve uma mulher como tímida, extrovertida, arrogante, humilde sem que pelo menos tenha conversado uma única vez com ela. E o seu chefe, quando ele acabou de chegar, *“Nossa, hoje ele está naqueles dias”*. As pessoas agem assim com frequência. Isso só é possível, porque deixamos transparecer na nossa aparência, aquilo que somos de verdade.



A sua energia, vitalidade, bom humor, tudo é manifestado na sua aparência, mesmo que você não queira. É um processo natural, que dificilmente conseguimos disfarçar. Por isso é fundamental que trabalhe no seu desenvolvimento pessoal, esta é a única maneira de atrair as pessoas.

Todos nós queremos atrair aqueles que são felizes, bem humorados, de bem com a vida, cheios de energia, competentes. Se você possuir estas características, as pessoas certamente vão procurar uma maneira de se aproximarem e isso certamente abrirá portas. As mulheres admiram a sua confiança, os amigos querem você por perto porque está sempre de bem com a vida, o seu chefe deseja contar com a sua energia para o trabalho. Desta forma, são as pessoas que estarão interessadas em atrair você, então, automaticamente estará conseguindo amigos, oportunidades profissionais e mulheres.

Não adianta você tentar enganar as pessoas que possui estas qualidades, isso é praticamente impossível, a menos que você possua uma habilidade invejável para o teatro, caso contrário, a única maneira de transparecer valores, é possuir valores.

Aprenda a cuidar de você, acorde de bem com a vida, pratique atividades que te dê prazer, curta a vida de uma maneira mais leve, mude o seu visual, se cobre menos, aprenda a gostar das qualidades que você possui no momento, evite se estressar com coisas banais como uma fechada que levou no trânsito ou alguém que te deu uma resposta desagradável.

Se você levar a vida numa boa, colocar motivação em tudo que faz e passar a confiar mais em si mesmo, todas as pessoas perceberão isso naturalmente, nem mesmo será preciso que diga a elas o quanto você se sente bem. Ao perceber o quanto você está bem consigo mesmo, todos se aproximarão, você estará adquirindo um verdadeiro e poderoso magnetismo para atrair pessoas.



Lembrando que estas pessoas que você estará atraindo, incluem:

- Mulheres que você considera atraentes para um relacionamento ou sexo e aquelas que não são atraentes, porém podem apresentar amigas
- Novos amigos que apresentarão para você novas mulheres
- Pessoas para trocar conhecimentos, experiência e para ajudá-lo a alcançar objetivos profissionais.

Apenas mudando seu estado de espírito, você conseqüentemente estará aumentando de maneira significativa as suas oportunidades e abrindo portas. São mudanças simples e que, além de fazer bem emocionalmente, podem te proporcionar melhores resultados. A única coisa que precisa fazer é mudar a maneira de tratar as pessoas, e viver com mais felicidade e menos stress, sem cobranças excessivas consigo mesmo, aproveitando melhor a sua vida.



# 3



## 3 ETAPAS DO JULGAMENTO PESSOAL

Para que as pessoas decidam quem você é e definam o seu valor, existem três etapas para o processo de julgamento, que começa imediatamente após você ser visto e termina com alguns minutos de convivência. Na medida que é bem sucedido em uma etapa, geralmente passa para a outra, e quanto melhor a impressão deixada na etapa anterior melhor às chances de sucesso na etapa atual e seguinte.



# Etapa 1 – Autoimagem

Autoimagem é aquilo que você pensa sobre si mesmo e apresenta para as pessoas. Conforme explicado anteriormente, é aquilo que está na sua personalidade ou estado de espírito.

**Exemplo 1:** O primeiro julgamento de um entrevistador é a maneira que seu entrevistado se comporta com a sua chegada (Nervoso, ansioso, inseguro, confiante, sério, carismático). De acordo com a sua necessidade, ele julgará como positivo ou negativo. Exemplo, a seriedade pode ser positiva para determinado tipo de emprego, porém negativa para tarefas que exigem pessoas carismáticas (vendas, por exemplo).

**Exemplo 2:** Uma mulher julgará primeiramente se você apresenta como um homem extrovertido, confiante e divertido ou como um cara sério, introvertido. Dependendo da mulher, o homem extrovertido pode ser descartado, pois a garota prefere um cara mais introvertido, parecido com ela.

De qualquer maneira, transparecendo quem você realmente é, aumenta as chances de atrair pessoas que possam ter mais sintonia com você, e isso aumenta as suas chances de conseguir algo com esta pessoa.

Também é importante ficar atento às suas características negativas como timidez, insegurança, mau humor. Evite transmitir estes sentimentos para as pessoas.





## Etapa 2 – Visual

Após avaliarem a sua autoimagem, as pessoas começarão a observar o seu visual (Cabelo, cuidados pessoais, roupas, linguagem corporal). Neste ponto, o julgamento varia de acordo com a pessoa e situação.

**Exemplo:** Uma mulher pode julgar o seu estilo esportivo como atraente em uma balada, porém, se esta mesma mulher avaliar você em uma entrevista de emprego, poderá descartá-lo, por achar que deveria estar vestido formalmente.

Por isso, o ideal é saber a ocasião certa para usar determinadas roupas, você estará aprendendo mais detalhadamente neste material. Outro ponto fundamental, é que você precisa estar combinando com o ambiente, pois assim, será mais fácil criar conexão com as pessoas.

Exemplo: Boné, chinelo e bermuda em uma balada estará contrastando com a maioria, e isso dificultará o rapport, da mesma maneira que em uma praia, vestido como se fosse para uma festa, também estará destoando e a conexão será dificultada. O ideal é ter seu estilo próprio, porém sem contrastar demasiadamente com o ambiente.



## Etapa 3 – Imagem vivenciada

A última etapa do julgamento pessoal é a imagem vivenciada, em que as pessoas estarão comprovando se você condiz realmente com aquilo que apresenta, é justamente aqui que perde aquele que tenta parecer o que não é. Através da conversa, com uma proximidade maior, em poucos minutos ou até mesmo segundos você estará sendo avaliado e recebendo o veredito final.

**Exemplo 1:** Um homem com um visual atraente, aparentando ser confiante, ao dizer um “*Oi*” para a mulher, fala com um tom de voz trêmulo, transparecendo insegurança. Isso faz com que tudo que ela pensou anteriormente dele, seja imediatamente desconstruído.

**Exemplo 2:** Uma pessoa que está sempre sorrindo, aparentando ser divertida e de bem com a vida, porém, após conversar por alguns minutos, fica reclamando de tudo e com mal humor.

**Exemplo 3:** Um homem alto, usando roupas com estilo e imponente, porém, possui uma linguagem corporal insegura ao se aproximar de mulheres atraentes.

A imagem não pode ser manipulada e você precisa comprovar aquilo que apresenta; não se trata de “*Parecer ser*” e sim de “*Realmente ser*”. Você precisa condizer com aquilo que aparenta, a primeira impressão é resistente à mudança, sendo assim, depois de ser julgado negativamente, será consideravelmente mais difícil fazer com que as pessoas mudem de opinião.



## Através de uma boa imagem pessoal você poderá:

- Projetar profissionalismo, competência e confiabilidade
- Carisma e bom humor
- Sexualidade e virilidade
- Energia e confiança
- Persuadir mais facilmente as pessoas
- Abrir portas e conseguir excelentes oportunidades
- Ganhar a simpatia das pessoas

## Exercício

1. Pense em qual imagem você gostaria de apresentar às pessoas, todas as qualidades visuais que gostaria de ter.
2. Feche os olhos e imagine você caminhando sendo este tipo de homem, a forma de andar, como está vestido, a maneira que conversa com as pessoas. Visualize bem todos os detalhes na roupa, linguagem corporal, tom de voz.
3. Anote em um caderno ou agenda as características deste homem, então, todos os dias, antes de sair de casa, feche os olhos e volte a visualizar esta imagem, faça isso até que você comece a parecer quem realmente deseja ser.



## Dica importante - Como comprar roupas gastando pouco dinheiro

Algumas atitudes simples podem ajudar você a economizar muito na hora de compor seu guarda roupa, felizmente as coisas são mais fáceis para nós homens, visto que a moda masculina é menos volátil, e com isso, as chances de perder uma peça porque ela saiu de moda é menor.

**Dica 1:** Evite comprar roupas em shoppings e grandes centros, pois estes lugares costumam ser mais caros. Procure lojas menores, que geralmente precisam aumentar a sua competitividade oferecendo preços menores.

**Dica 2:** Aproveite liquidações de final de estoque devido a mudança de estação. Um casaco de frio pode custar bem mais barato após o fim do inverno, assim como roupas de praia custam menos em épocas de chuva.

**Dica 3:** Conserve suas melhores roupas. A vantagem da moda masculina é que as roupas dificilmente saem de moda, por isso é possível usar um modelo por muito tempo. Obviamente, para isto precisa saber como cuidar das suas roupas. Lave as suas melhores peças sempre separadamente e com cuidados especiais, desta maneira você terá roupas com aspecto de novas por um longo período.





# COMO SE TORNAR UM HOMEM ELEGANTE, MODERNO E ATRAENTE

Pessoas com as mesmas qualidades profissionais são julgados de maneira diferente pela aparência. Um homem de grandes valores pode encontrar mais dificuldades com as mulheres do que um canalha qualquer, apenas pelo fato de não apresentar uma boa aparência.





## Imagem 1



Você levaria a sério pessoas vestidas desta maneira? Imaginaria que elas possuem valores como poder, confiança, estilo, competência, profissionalismo e inteligência? Mesmo que possuam todas essas qualidades, você precisa conhecê-las para sentir que são assim.

## Imagem 2



E quanto as pessoas da imagem 2. Basta olhar para elas e sentir certa admiração, julgá-las como pessoas inteligentes, bem sucedidas, interessantes, confiantes, profissionais, elegantes.

Não importa quem sejam essas pessoas, apenas olhando a foto delas você possui percepções diferentes. Acontece a mesma coisa no dia a dia, seu estilo, linguagem corporal e cuidados pessoais são importantes para definir a maneira que será visto pelo mundo.



Lembre-se que a sua imagem precisa estar em harmonia com o ambiente para que o rapport seja facilitado. Em uma festa estilo Brega, as pessoas da **imagem 1** estariam condizentes com o ambiente, por outro lado as pessoas da **imagem 2** quebrariam o rapport e dificilmente conseguiriam criar conexão com os outros integrantes da festa.

Por outro lado, em uma entrevista de emprego ou casamento, as pessoas da **imagem 1** estariam totalmente fora do contexto, enquanto aquelas da **imagem 2** facilmente estabeleceriam rapport com as outras pessoas.

Construir uma boa imagem pessoal não é algo que se faz da noite para o dia, precisa ser um processo contínuo, em que todos os dias você faça uma autoavaliação e promova as mudanças e ajustes necessários.

Antes de qualquer coisa, comece mudando os ambientes que você passa a maior parte do tempo. Limpe e organize seu quarto, local de trabalho, além de cortar o cabelo, comprar uma roupa nova, shampoo novo, perfume. Mudar deixa a impressão de vida nova e isso certamente estará fazendo muito bem para a sua autoestima. Substitua o antigo pelo novo, tenha consciência de que tudo agora será diferente.



# O que você precisa para ser visualmente atraente para as mulheres

## Cuidados pessoais básicos

- **Unhas cortadas**

Corte as unhas dos pés e mãos frequentemente e evite deixá-las com o aspecto de ruídas, demonstrando que é um homem ansioso, se possível use uma base que não chame muito a atenção.

- **Cabelos somente na cabeça**

Cabelos ficam bem apenas na cabeça, não deixe crescer pelos no nariz e orelhas, as mulheres não deixam passar detalhes como estes e certamente você será julgado como desleixado. Também é importante manter aparados todos os pelos do corpo (Peitoral, axilas, costas).

- **Dentes sempre bem cuidados**

Escove seus dentes corretamente e faça visitas periódicas ao dentista, dentes mal cuidados dão a impressão de falta de higiene.

- **Tome bons banhos**

Ensaboe no mínimo três vezes e use um bom sabonete, os odores masculinos são fortes e não são totalmente eliminados apenas com água quente.

- **Produtos de higiene essenciais**

Um desodorante de qualidade para as axilas e os pés é indispensável, odores desagradáveis nas axilas e chulé já incomoda os homens, imagine as mulheres.



- **Cuide dos seus cabelos**

Se o seu estilo é usar cabelos curtos, mantenha-os sempre bem cortados. Para homens que preferem usar cortes longos o ideal é cuidar muito bem deles, mantendo-os sempre limpos e hidratados. Compre um bom xampu, condicionador e produtos para pentear que não danifiquem os cabelos.

- **Cuidados com a pele**

Os tempos evoluíram e manter a pele bem cuidada é essencial para o estilo de um homem, use um bom esfoliante para limpar, produtos para tratar espinhas e se possível visite um dermatologista.

- **Barba**

Se você usa barba, mantenha ela limpa e bem aparada, de forma que não deixe o aspecto de desleixo e principalmente que não irrite a pele das mulheres.

- **Olhar**

As mulheres observam muito o olhar masculino, dormir mal além de provocar olheiras, deixa o olhar cansado.

- **Corpo**

Não precisa ser um fisiculturista para seduzir mulheres, mas isto não significa que deva ignorar totalmente cuidados com a forma física. Se não for possível frequentar uma academia, pelo menos considere correr periodicamente ou praticar algum tipo de esporte.



# O que você precisa para ter uma linguagem corporal atraente

- Sempre fazer contato visual com as pessoas e jamais desviar o olhar antes delas.
- Sempre andar de cabeça erguida, peitoral para frente e ombros abertos.
- Não andar com passos rápidos demais, pois isto demonstra ansiedade.
- Demonstrar ser uma pessoa tranquila, evitando movimentos descontrolados, maneirismos ou tiques nervosos.
- Sempre manter um belo sorriso no rosto, deixando claro que está de bom humor e de bem com a vida.
- Controlar impulsos nervosos como vermelhidão no rosto, batimentos cardíacos alterados ou respiração ofegante.
- Conversar com um tom de voz firme e controlado.





# Principais erros que você jamais deverá cometer ao definir seu estilo

Moda masculina nunca foi o assunto preferido dos homens e ainda existe muito preconceito do sexo masculino em se falar deste tema, porém um homem moderno deve ser elegante e atraente, sempre atualizado para não cometer erros na hora de escolher o melhor estilo.

- Usar cores iguais ou muito parecidas

Diferente da moda feminina, combinar demais não fica bem na moda masculina, evite usar a mesma cor de calça e camisa, é claro que não se deve extrapolar e usar estilos totalmente diferentes, porém, não ficará bem usar uma camisa, calça e cueca da mesma cor.

- Mudança radical de estilo

Não cometa o erro de aparecer um dia vestido com esporte fino e no outro de bermuda, tênis e boné para trás; praticamente todos os tipos de moda masculina agradam as mulheres, desde que sejam autênticos.



- **Roupas ultrapassadas**

A moda masculina também passa por transições e você deve seguir estas mudanças, calça boca de sino fez muito sucesso nos anos 90, enquanto na atualidade jeans mais justos estão em alta.

- **Cuidado com os acessórios**

Boné para trás, excesso de brincos, piercings, correntes e pulseiras, estes são os acessórios mais reprovados pelas mulheres quando utilizados de maneira excessiva. Como na moda masculina tudo tem uma variável, existem grupos de mulheres que gosta, mas este número é reduzido, e fica bem apenas para alguns estilos específicos como skatistas, roqueiros e punks.

- **Roupas fora de ocasião**

É importante estar preparado para qualquer ocasião como festas formais, encontros casuais, passeios durante o dia. Imagine ser convidado por uma gata para um casamento e não ter no armário nenhuma roupa para eventos formais, neste caso as opções serão: você gastar uma fortuna alugando um terno ou perder a oportunidade de acompanhar a mulher neste evento.



- **Não tente chamar muito a atenção**

Mudar o seu estilo para tentar impressionar uma mulher é um péssimo caminho. A autenticidade é um dos maiores segredos da moda masculina.

- **Não inovar**

A moda masculina também requer ousadia e, mesmo que você não mude bruscamente seu estilo, nada impede de mudar um corte de cabelo, usar uma camisa mais apertada ou comprar óculos novos.

- **Não buscar informações sobre moda masculina**

Na internet, revistas, televisão ou até mesmo com as próprias mulheres é fácil encontrar ajuda para se vestir bem. Leia sobre moda masculina e peça auxílio para mulheres da sua confiança e que possuem bom gosto; afinal, agradar as mulheres é um dos maiores motivos para ter um estilo atraente.



# Estilo masculino que as mulheres não gostam

Não tenho nada contra qualquer estilo de homem, na minha opinião, cada um é livre para usar o que quiser, mas saiba que as mulheres estão cada vez mais exigentes e alguns tipos de peças para compor seu visual não possuem muita aceitação. Na sedução é preciso usar todas as armas disponíveis e acredite, ter estilo é indispensável para vencer neste jogo.

- **Pochete**

Muito comum entre os homens, a pochete é uma verdadeira afronta à moda e ao estilo masculino, se você é motoboy e precisa usar para o trabalho nada contra, mas lembre-se de se livrar dela na primeira oportunidade.

- **Boné**

Não há nada de errado em usar boné, desde que seja durante o dia, na praia ou para praticar alguma atividade esportiva, não fica nada bem para seu estilo usar boné para sair durante a noite.



- **Corrente no pescoço**

Nada mais sem estilo do que usar aquelas correntes grossas, brilhantes e com enormes pingentes do tipo que os rappers americanos usam, se você gosta de usar corrente no pescoço, opte por usar uma que seja fina e discreta.

- **Calça de cintura alta**

Calça estilo jeca com a cintura no meio da barriga eram atraentes há 50 anos, atualmente, o tipo cintura normal e justa é bem mais aceitável.

- **Camiseta regata**

Excelentes para usar na academia ou em atividades esportivas, mas jamais use para sair à noite, mesmo que o calor esteja insuportável. Se você é do tipo sarado e deseja enfatizar seus músculos, faça isso usando uma camisa um número menor. Não exagere e use aquelas que ficam prestes a rasgar de tão apertadas. Mulheres não gostam de homens aparecidos e que ficam querendo mostrar seu físico para todo mundo.





- **Abadá de micareta**

A finalidade do abadá é ser usado como ingresso nas micaretas, porém alguns homens resolveram lançar moda e usá-los como roupa para sair à noite, de vez em quando não há problema em aproveitar para usar na academia ou no dia a dia, mas jamais use como roupa casual.

- **Bermuda surfista**

Bermudas de florzinhas, estilo havaianas, também são exclusivas de micaretas ou para usar na praia, devem ser evitadas para sair durante a noite, a menos que seja em micaretas.

- **Calça boca de sino**

Estilo Brega Pop anos 80, este tipo de roupa está definitivamente ultrapassado, na opinião da maioria das mulheres é mais sexy homens que usam jeans apertados nas pernas.



- Cueca aparecendo

As mulheres gostam de observar a marca da cueca que você usa, mas fazem isso na intimidade, não precisa apelar e ficar mostrando para todo mundo, deixando que a ponta ou até mesmo a metade da sua cueca fique a vista.

- Calça caindo

Calça caindo estilo skatista pega muito bem para um garoto de 12 anos, mas jamais devem ser usadas por um homem que deseja ser visto como sedutor e atraente.



# 5

A man with dark hair and a beard is looking directly at the camera. He is being styled by a hairdresser whose hands are visible, using a comb and a spray bottle. The background is a plain, light-colored wall. The image is framed by geometric shapes in shades of red, pink, and grey.

## PRODUTOS MASCULINOS INDISPENSÁVEIS PARA UM VISUAL ATRAENTE

Os cosméticos e produtos masculinos não são consumidos com a mesma intensidade das mulheres, mas alguns itens são indispensáveis na vida de um homem moderno e que deseja alcançar o sucesso na sedução. Veja abaixo os produtos masculinos que não podem faltar na sua lista de compras.



## 1. Perfume

Um sedutor deve saber explorar todos os sentidos femininos. O olfato das mulheres é bem aguçado, e as defesas delas contra a sedução ficam mais vulneráveis quando gostam do perfume de um homem. É altamente aconselhável manter-se atualizado quanto aos melhores perfumes masculinos do mercado.

## 2. Creme de barbear

Muitos homens não dão muita importância para este produto e preferem fazer a barba apenas usando sabonete, com isso ficam com o rosto todo marcado e com sinal de uma barba mal feita, o que é facilmente percebido pelas mulheres e que certamente colocará você no grupo dos homens desleixados.

Os cremes de barbear lubrificam o corte da lâmina, amolecem os pelos da barba e abrem os poros da pele deixando você com um barbear mais suave.

Não precisa gastar dinheiro comprando cremes caros, existem excelentes opções a baixo custo.

## 3. Loção pós-barba

Depois de uma barba bem feita é indispensável o uso de uma boa loção pós-barba para hidratar a pele, eliminar a irritação e deixar um perfume que é irresistível na opinião das mulheres.



#### 4. Desodorante

Não basta apenas tomar banho e lavar bem as axilas, mesmo que você transpire pouco é indispensável o uso de um bom desodorante. Deve-se evitar aqueles que mancham e deixa a camisa com aquela marca debaixo do braço. Quanto menor os cabelos debaixo das axilas, melhor é a eficiência do desodorante.

#### 5. Xampu e condicionador

Seus cabelos não precisam ser lisos e bonitos, mas devem ser bem cuidados, a menos que você seja careca. O uso de um bom xampu e condicionador é indispensável para manter seus cabelos limpos, hidratados, perfumados e com um visual atraente. As mulheres adoram passar as mãos nos cabelos dos homens e acredite, nenhuma vai gostar de fazer isso em um cabelo sujo e seboso.

#### 6. Gel

O efeito molhado e o estilo que dá aos cabelos tornam o gel um dos produtos mais utilizados pelos homens, mas há uma imensa diversidade deste produto no mercado, por isso é preciso tomar alguns cuidados na hora de escolher o melhor, isto porque alguns tipos são responsáveis por danificar os fios. Escolha produtos que não possuem álcool em sua fórmula e que acrescentam funções de hidratar e proteger os cabelos.



# Como se barbear corretamente

Um barbear bem feito deixa seu rosto com um aspecto mais limpo e bem cuidado, dando a impressão de que é um homem vaidoso e muito cuidadoso com o visual, o que certamente agradará as mulheres. Confira abaixo como se barbear corretamente:

- **A hora certa de se barbear**

A melhor hora para se barbear é após o banho, sua pele estará limpa, macia e hidratada. Outra vantagem é que a temperatura e o vapor quente do banheiro ajudam a abrir os poros, diminuindo a irritação da pele e aumentando a eficácia do barbeador.

- **Antes do barbear**

Se não for possível fazer a barba após o banho, deve-se lavar bem o rosto com água morna e sabão para evitar possíveis infecções caso você se corte com a lâmina.

- **Creme de barbear**

Não deixe de usar o creme de barbear, eles hidratam a pele e deixam a barba mais macia, facilitando o corte da lâmina. Alguns homens cometem o erro de usar sabonete para fazer a barba, o que conseqüentemente deixa um péssimo aspecto na pele, facilmente notado pelas mulheres.



- **Como fazer a barba corretamente**

Com a barba úmida, coloque uma camada fina de creme de barbear, comece barbeando de cima para baixo acompanhando o sentido que os pelos crescem, para facilitar o corte repuxe a pele com os dedos. Utilize lâminas de barbear de qualidade e troque-as regularmente. Evite fazer a barba com pressa e escolha um local bem iluminado.

- **Após o barbear**

Depois de barbear, passe a mão em todo o rosto e procure por áreas que ainda possuem algum fio de cabelo, retoque até ficar com o rosto totalmente liso, enxague com água abundante e seque o rosto.

A loção pós-barba evita que sua pele fique irritada e com marcas vermelhas, hidratando e deixando um aspecto de maciez que as mulheres adoram.

Outro ponto positivo da loção pós-barba é que o perfume agrada as mulheres, e isso acaba sendo mais um ponto positivo na sedução. Lembre-se que atitudes como um simples barbear podem ser o diferencial ao estilo de um homem.





# Dicas para usar perfume corretamente

As mulheres são altamente atraídas pelo cheiro e saber como usar o perfume corretamente é um detalhe que faz muita diferença. Elas são unânimes em dizer que adoram homens que se destacam pelo cheiro agradável, demonstrando personalidade, estilo e bom gosto.

## **Escolha um perfume que agrade as mulheres**

Cada centavo investido em um perfume é recompensado, por isso vale a pena não economizar na hora da compra.

As opiniões femininas variam e existe uma quantidade imensa de marcas de perfumes de ótima qualidade, o ideal é escolher aquelas que geralmente agradam a um maior número de mulheres e ao mesmo tempo demonstre um pouco da sua personalidade.

## **Não exagere na quantidade de perfume**

Além do desperdício, é totalmente desnecessário exagerar na hora de passar o perfume. O importante não é a quantidade e sim a qualidade e a maneira de usar o perfume. Duas ou três borrifadas é o suficiente.



### **Escolha a região certa para passar o perfume**

As regiões com maior circulação sanguínea são os melhores lugares para usar perfume, pois facilita a dispersão do cheiro. Passe na nuca, atrás da orelha, pulso, pescoço, dobra dos braços.

### **Evite a mistura de odores**

Algumas misturas são prejudiciais ao seu cheiro. Um exemplo negativo é usar um perfume imponente e amadeirado, e ao mesmo tempo uma loção pós-barba de aroma cítrico.

O ideal é que use toda a coleção de uma mesma linha (perfume, desodorante, loção pós-barba), se não for possível, ao menos fique atento para que as fragrâncias de todos os produtos sejam parecidas.



## Perfume não serve para disfarçar outros odores

A função dos perfumes é dar um toque especial ao seu estilo, jamais para substituir os odores de uma camisa que já foi usada mais de uma vez ou da falta de banho.

Lembre-se da capacidade aguçada das mulheres para sentir odores e o que parece um simples cheirinho para você, pode significar total falta de higiene para elas.

Um homem que sabe como usar perfume da maneira correta e investe em uma boa marca, provavelmente conquistará pontos importantes na hora da sedução.





6

## COMO ADQUIRIR UM ESTILO INDIVIDUAL

Qual é o seu estilo? Um dos grandes erros da moda masculina é não ter um estilo definido, deste modo, deixa-se levar por algumas tendências ou modinhas. Outro erro comum é mudar de estilo apenas para seduzir uma determinada mulher. Isso acaba deixando a imagem de que você é um homem sem personalidade.

Para demonstrar ser uma pessoa decidida e que sabe o que quer, é fundamental ter um estilo próprio, não precisa ser diferente, basta definir qual o tipo de homem você deseja ser, afinal, não dá pra ser clássico e despojado ao mesmo tempo.



As vantagens de definir um estilo e ser fiel a ele, é que com o tempo você ganha cada vez mais prática e se veste ainda melhor. Outro ponto positivo é o fato de que com a prática, se sentirá totalmente à vontade com seu estilo, além de gastar menos dinheiro, pois com um único estilo, as variações de peças serão menores, com isso poderá investir em um menor número de roupas, porém que tenham mais qualidade.

A seguir você conhecerá os principais estilos masculinos. A minha sugestão é que escolha aquele que se aproxime mais do seu jeito de ser e das suas condições financeiras. Exemplo, roupas clássicas costumam ser mais caras, por isso, se você ainda não possui uma boa situação financeira, talvez seja melhor aguardar um pouco antes de escolher este tipo de visual. De qualquer forma, é fundamental que você leia e conheça todos os estilos, para que esteja sempre atualizado quanto à moda masculina.



## Estilo esportivo



Ideal para aqueles que gostam de passar uma imagem mais jovial e descontraída. Considero este o estilo mais fácil de vestir, principalmente para quem não dispõem de muito tempo, e procura peças mais baratas.



- **Imagem pessoal:** Com este estilo você passa a impressão de ser um homem espontâneo, amigável, divertido, aventureiro, prático e informal.
- **Composição do estilo:** Peças simples, confortáveis, práticas, cores variadas. Uma maneira mais básica de se vestir, porém sem parecer apagada. É importante destacar que o estilo esportivo não tem nada a ver com o despojado, este será descrito mais à frente.

O estilo esportivo é caracterizado pelo próprio nome, pois usa muitas peças da prática de esporte como tênis, bermudas, jaquetas, camisas de poliéster.

Camisa Polo é um item indispensável para este tipo de estilo, assim como bermudas e tênis.

#### Melhores combinações:

1. Camisa Polo, calça jeans ou sarja mais justa ao corpo, tênis All star.
2. Camisa Polo, bermuda jeans, tênis esportivo.
3. Camiseta, camisa ou jaqueta sobreposta e sapatênis (para o frio).
4. Camisa Polo, bermuda tectel e tênis esportivo.





## Estilo esporte fino



O famoso estilo esporte fino, que vem ganhando cada vez mais a preferência masculina e também feminina, é uma maneira sofisticada, elegante e ao mesmo tempo confortável de se vestir.

Com todo o charme de um estilo mais formal, sem perder a praticidade do estilo esportivo. Pode tanto ser usado para eventos mais formais (casamentos, reuniões, aniversários de 15 anos), quanto para o dia a dia (festas, jantares), é um estilo bem eclético.



- **Imagem pessoal:** Transmite a imagem de ser um homem sofisticado, elegante, inteligente, confiante, de muito bom gosto.
- **Composição do estilo:** Basicamente algumas peças sociais ou de brim, blazers, camisas de tecido com botões, camisas com gola rolê no frio. Não é obrigatório usar gravata e jamais deverá usar jeans ou tênis esportivo. Cintos devem ser finos e discretos, da mesma cor dos sapatos.

Sapatos sociais com bicos não tão finos ficam bem, de qualquer forma, tênis de modelos mais baixos e clássicos poderá ser uma combinação perfeita.

#### Melhores combinações:

1. Blazer, camisa aberta no colarinho, sapato de couro.
2. Camisa Polo, cinto da cor do sapato, calça social e sapato social.
3. Camisa xadrez de botão, cinto da cor do sapato, calça social e bota.
4. Camisa lisa de botão, cinto da cor do sapato, calça social e sapato social.



# Estilo despojado



Diferente do que muitos pensam, este estilo não tem nada a ver com ser largado, nerd ou brega. Trata-se de uma maneira totalmente prática e casual de se vestir.



- **Imagem pessoal:** Um homem prático, simples, descontraído, que preza a liberdade e as coisas simples da vida.
- **Composição do estilo:** Este estilo propicia uma grande variedade de peças, para compor seu guarda roupa será indispensável camisa de malha, camisa de botão, jeans, cinto de couro, sapato, sapatênis.

#### Melhores combinações:

1. Camisa de malha, jeans lavado, cinto de tecido, sapatênis.
2. Camisa de malha, camisa de manga comprida xadrez com a manga dobrada, jeans lavado, sapatênis.



# Estilo Formal



O traje formal é indispensável em eventos formais como casamentos, festas de 15 anos, festas da alta sociedade. Assim como também pode ser usado no dia a dia, em reuniões da empresa, entrevistas de emprego, jantar de negócio.

É fundamental que todo homem tenha em seu guarda roupa algumas peças para compor o estilo formal, pois em algumas ocasiões é obrigatório usá-lo.



- **Imagem pessoal:** Homem sério, clássico, confiável, confiante, educado, inteligente, bem sucedido, meticoloso, competente, bem posicionado profissionalmente e financeiramente.
- **Composição do estilo:** Peças formais são indispensáveis no estilo clássico, camisas de botão, paletós, suéter, calça social, cinto de couro, sapato social.

#### Melhores combinações:

1. Paletó preto, camisa branca, gravata preta, calça social preta, cinto da cor do sapato, sapato social preto.
2. Paletó azul marinho, camisa branca, gravata vinho, calça social azul marinho, cinto da cor do sapato, sapato social preto.
3. Paletó cinza, camisa branca, gravata cinza com listas grossas mais escuras, cinto da cor do sapato, calça social cinza, sapato social preto.





## Estilo moderno e criativo



Este é o estilo em que qualquer combinação é bem-vinda, não existe regras.





- **Imagem pessoal:** Homem fora do convencional, aventureiro, com espírito jovial, original, arrojado, moderno, criativo.
- **Composição do estilo:** Misturas de peças com cores e estilos diferentes.

Melhores combinações:

Qualquer combinação.



# 7



## CORDÕES E CORRENTES NO ESTILO DE UM HOMEM ALPHA

Correntes e cordões são indispensáveis para enriquecer o estilo de um homem, dando mais individualidade e charme.



Cordões dão um toque especial no look masculino e chama a atenção dos olhares femininos para a região do peitoral. O ideal é que sejam mais finos e discretos.

Evite cordões grossos, chamativos ou usar vários, correntes muito próximas ao pescoço dão uma impressão de enforcamento e desconforto, por isso também devem ser evitadas.

## ERRADO



## CORRETO



8

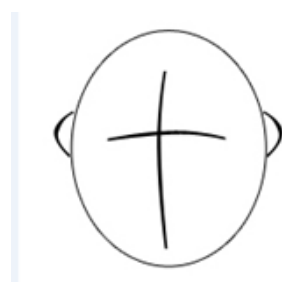


## ÓCULOSE CABELOS CONFORME O FORMATO DO SEU ROSTO

Os óculos ajudam a deixar você com um estilo mais moderno e esportivo, contudo é fundamental que saiba escolher um modelo para a ocasião certa e de acordo com seu formato de rosto. A mesma coisa é válida para o corte de cabelo.



# Rosto redondo



- **Óculos:** As armações quadradas e retangulares vão te favorecer mais e te ajudar a marcar mais o rosto. Armações redondas devem ser evitadas.



- **Cabelo:** Prefira cortes que deixem seu cabelo mais alto no topo da cabeça e mais curto na linha das orelhas. Usa-se o partido de lado, cobrindo a testa de maneira assimétrica com costeletas mais longas.





## Rosto quadrado



- **Óculos:** Prefira armações redondas ou levemente arredondadas, desta forma estará suavizando os contornos do rosto, visto que são bem definidos neste formato.



- **Cabelo:** Cheio em cima e usado partido lateralmente, sem muito volume na lateral. O ideal é destacar a mandíbula.



# Rosto triangular



**Óculos:** Tipo de rosto com testa larga e o queixo fino, as melhores opções são armações quadradas que não cobrem as maçãs do rosto.



- **Cabelo:** Use seu cabelo cobrindo parte da testa, partido de lado, curto em cima, mas cheio atrás (aparecendo atrás da orelha).





# Rosto oval



- **Óculos:** É o tipo de rosto que se encaixa com praticamente todos os tipos de óculos, os modelos pequenos devem ser os únicos a serem evitados.



- **Cabelo:** Use um corte de cabelo cobrindo a testa, com franja mais longa jogada de lado, e cheio atrás da orelha.



## Boas opções de marcas e modelos de óculos



*Gucci, Lanvin, Paul Smith, Bottega Venetta, Burberry Prorsum, Calvin Klein, Salvatore Ferragamo, Ermenegildo Zegna, Prada.*





## RELÓGIOS E PULSEIRAS NO ESTILO DE UM HOMEM

Os relógios são imponentes e dão uma postura de poder e status para o homem, desde que sejam escolhidos os modelos certos.



Para escolher um bom relógio não precisa ser daqueles caros ou de grifes conceituadas, apenas é indispensável que você tenha bom gosto na hora da escolha, para isso não tem muito segredo.



O importante é que tenha pelo menos duas opções, um modelo mais casual (colorido, pulseira de couro) para o dia a dia e um estilo clássico (pulseira de couro) para ocasiões mais formais.



# 10



## ACESSÓRIOS MASCULINOS PARA A CABEÇA

Nem todas as ocasiões e estilos propiciam o uso de acessórios para a cabeça (boné, chapéu, gorros, lenços). Antes de decidir por compor seu visual com este tipo de acessório, é fundamental que você esteja atento a alguns detalhes, pois certos erros podem ser consideravelmente prejudiciais ao seu estilo.



# Boné

Poderá cair muito bem em um look esportivo e despojado, além de ser útil em dias de sol para proteger a cabeça. Os bonés podem compor desde um visual para o dia a dia, até algo mais elaborado, dependendo do seu gosto. Combinar bonés com jaquetas é uma mistura ideal. Prefira os estilos tipo basebol, e evite bonés com a aba muito grande, excesso de bordados ou detalhes. Quanto mais básico e esportivo, melhor.

**Confira alguns modelos de bonés:**



# Chapéu

Antigamente o chapéu era sinal de respeito, atualmente esse item tem sido importante para compor os mais variados looks masculinos, principalmente quando se trata de um visual despojado, criativo ou casual.





## Tipos de chapéu

- **Fedora ou Borsalino:** O tipo mais popular de chapéu, com a aba mais larga, tons mais sóbrios e material resistente. Ideal para ocasiões mais formais e para ser usado durante o inverno.



- **Coco:** Tamanho reduzido, com a copa arredondada e a aba curvada. Perfeito para looks mais leves e para ser usado com shorts e coletes. Este tipo de chapéu é muito utilizado no meio artístico, foi utilizado por Charles Chaplin no passado e atualmente compõe o look do cantor Bruno Mars.



- **Panamá:** Composto por tecidos mais leves e cores claras, o modelo mais tradicional entre os chapéus. Geralmente usado inclinado para os lados e para cima.



## Gorros

Perfeitos para baixas temperaturas, principalmente à noite. Livres de qualquer formalidade e ideais para compor o estilo despojado.





# Acessórios adicionais

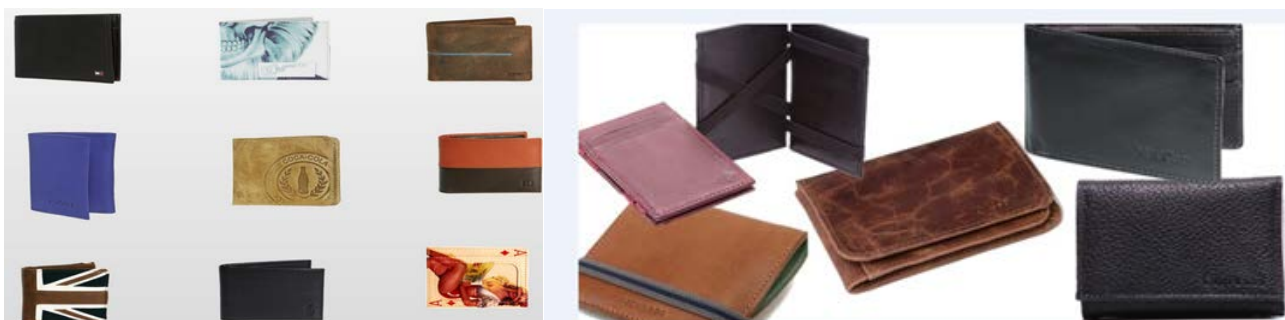
- **Cachecol:** Outro item muito útil e elegante para ser usado no inverno. Um cachecol elegante, certamente deixará o seu visual muito mais sofisticado, demonstrando que você é um homem de atitude, elegante e com muito bom gosto.



- **Carteira:** Este é um tipo de acessório que os homens costumam não dar muita importância, porém é fundamental para aquele que deseja passar a imagem de ser cuidadoso e elegante.

Na escolha da carteira, primeiramente leve em consideração a cor; preta e marrom para os estilos mais clássicos, e coloridas se você prefere um estilo mais criativo.

O ideal é que sejam de couro e em tamanhos menores. Também deve ser evitado usar excesso de papeis dentro da carteira, deixando o volume elevado. Em relação à logomarca, evite modelos que tenha o logo muito grande, ou você estará andando com um verdadeiro outdoor nos bolsos.





# 11

## COMO SER UM HOMEM ELEGANTE NO TRABALHO

Para cada tipo de trabalho existe um estilo ideal, portanto, antes de definir o seu estilo profissional, é preciso fazer algumas reflexões. *Qual imagem você precisa transmitir no trabalho? Como é o seu ambiente de trabalho? Quais as pessoas costuma se relacionar? Que tipo de pessoas precisa atrair?*

Responder a essas perguntas ajuda você a decidir da melhor maneira possível o que usar. Exemplo: um advogado precisa passar a imagem de seriedade e profissionalismo, um bancário precisa demonstrar confiança, por isso esses tipos de profissionais geralmente usam um estilo social. Em contrapartida, um vendedor de produtos esportivos, ou um personal trainer devem passar a imagem de descontração, neste caso precisam usar roupas esportivas.



## Formal profissional



Ideal para trabalhos em bancos, escritórios de advocacia, empresas de seguro, cargos de liderança. O estilo deve compor calça social, camisa, terno, gravata e sapatos formais.

Este estilo transmite confiança, seriedade, consistência, credibilidade, profissionalismo, autoridade e solidez.

Quanto mais escuro for o terno, maior a autoridade transmitida. A camisa geralmente deve ser de manga longa e sempre mais clara que o terno (branca, azul claro, listas finas). A gravata deve ser de seda, figuradas devem ser evitadas. Sapatos sociais de couro com sola de couro.



## Formal contemporâneo



Para quem trabalha em multinacionais, diretoria e áreas financeiras de empresas menos formais, marketing, RH, liderança de reuniões informais.

Este estilo transmite a imagem de profissionalismo, organização, consistência, confiabilidade e receptividade. Trata-se de uma formalidade mais leve, contemporânea e jovial.

Usa-se blazer palito, a gravata é opcional. Ternos em cortes mais contemporâneos, blazer com calças sociais e cortes mais atuais. Cores escuras e discretas.



## Casual profissional



Empresas menos formais como marketing, relações públicas, RH, sem contato com público de multinacionais. Transmite uma imagem de competência, acessibilidade, cooperação e flexibilidade.

Usa-se camisa social com calça de alfaiataria ou jeans escuro, camisas de manga longa, usadas com calças de corte de alfaiataria, feitas de lã ou veludo. Se usar jeans, este deve ser escuro e usado com blazers de lã ou veludo. Malhas de fio fino, com aparência de merino ou cashmere, com decote em V ou careca. Sapatos de amarrar com cano alto ou baixo, mocassins sola de borracha.



# Esporte profissional



Indicado para quem trabalha em agências de publicidade, escritórios de arquitetura, design, web e escolas de idioma. Em empresas mais formais, pode ser um traje usado em dias de treinamento.

Este estilo transmite uma imagem informal, acessível e descontraída.

Este look é composto por jeans ou calça de sarja em veludo ou algodão, combinando com camisas mais informais ou polo. Peças muito esportivas não devem ser usadas. O ideal são camisas esportivas de manga longa ou curta (slim). Camisetas somente em ambientes mais descontraídos e criativos, lembrando que a presença do colarinho sempre projeta mais profissionalismo.

Calças de veludo, sarja grossa ou jeans, desde que sejam em tom escuro ou médio e devem estar em bom estado, sem rasgos ou barras desfiadas. Blazer de veludo ou sarja, jaquetas de lã ou tecido, malhas com ou sem textura. Mocassins, sapatos de amarrar, botas de couro, tênis. Todos com solados de borracha.







# 12

## COMO VALORIZAR MELHOR SEU TIPO FÍSICO

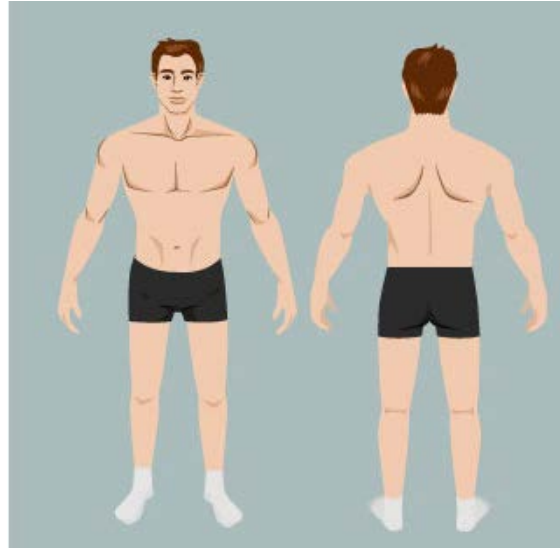
Existem 4 tipos físicos masculinos básicos, para cada formato de corpo existem algumas dicas imprescindíveis para valorizar melhor a sua aparência.

São detalhes muitas vezes negligenciados pelos homens na hora de se vestir, o que dificulta consideravelmente a boa aparência.

Confira abaixo os principais tipos físicos e quais as dicas para melhorar o visual.



## Físico Y



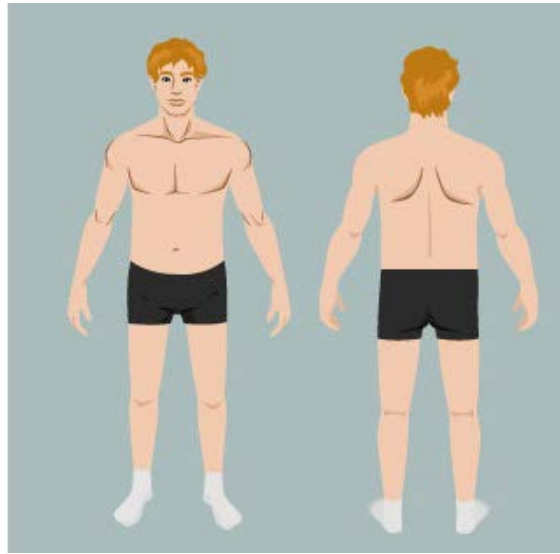
Homens que possuem os ombros largos, porém os quadris são estreitos, provocando muito contraste entre a parte inferior e superior do corpo. Geralmente os nadadores e surfistas possuem este porte físico.

Se o seu corpo é assim, escolha preferencialmente peças lisas, com cores claras e discretas, evite tons muito escuros ou vivos. Prefira listas horizontais e fuja do xadrez ou listas verticais. Os tecidos não podem ser grossos, e camisas estilo militar com dragonas nos ombros é permanentemente proibido. Evite também camisas slim ou muito justas ao corpo.

Quanto às calças, prefira em cores mais claras que a camisa, use jeans em corte reto e evite skinny. Jeans com lavagens mais claras também são excelentes escolhas.



# Físico H



Homens que possuem o corpo reto, sem muita diferença entre a parte superior e inferior, por isso é preciso criar uma impressão visual de ombros mais largos.

Usar polos é melhor do que camisetas, pois ajudam a dar o efeito de ombros mais largos. Camisas em duas cores, com a cor mais clara no ombro e a mais escura na região da barriga, ajudarão a valorizar este tipo físico.

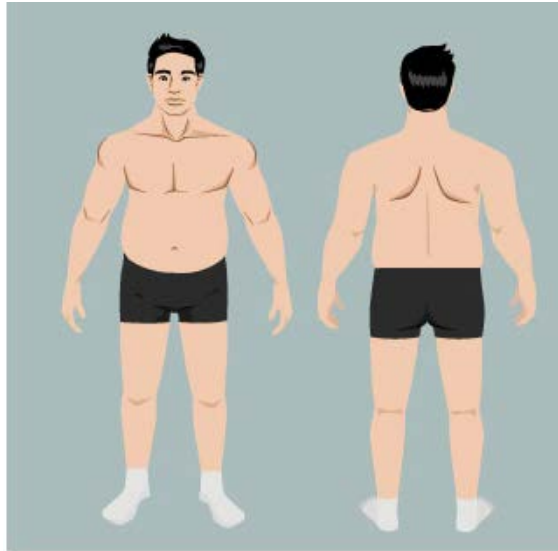
A camisa deve ser lisa ou com listas verticais ou diagonais. Evite as listradas horizontalmente, camisas militares com dragonas nos ombros também ajudam a aumentar os ombros; você também pode escolher aquelas com bolsos no peitoral.

A combinação de cores com a calça deve ser discreta, utilizando-se tons próximos, sem muito contraste.

Calças e bermudas ficam bem quando se tratam de jeans, calças retas com a cintura levemente baixa. Evite calças soltas, tipo baggy ou oversized. Também não use nada que tenha pregas. Shorts e bermudas também devem ter corte reto e não serem largos demais.



# Físico O



Corpo visualmente acima do peso, arredondado, o foco ao se vestir é exclusivamente apresentar-se mais magro.

Neste caso as camisas são as melhores amigas e polos ficam melhores que camisetas. Prefira golas do tipo V ou carecas não muito fechadas. Use-as por fora da calça, na altura do osso da bacia. As camisetas devem ter mangas longas, dobradas no verão.

Use cores próximas ou apenas uma cor da cabeça aos pés e no caso de estampas, sempre com listas verticais, finas e poucas estampas. Tecidos finos demais também devem ser evitados.

Para calças e bermudas, prefira modelos retos em cores escuras, mesmo que seja um jeans. As calças sociais devem ter vinco. Bermudas também devem ser retas e usadas logo abaixo dos joelhos. Jamais use pregas ou modelos com pernas muito largas. O ideal é que sempre se afunilem em direção a barra.

Não use calças cargo ou capri e tome cuidado para não carregar muita coisa nos bolsos, criando um volume desnecessário. Também evite cintos que chamem muito a atenção.

Aposte em malhas com decote em V, cardigãs ou modelos com zíper central, usados abertos. Qualquer detalhe vertical no meio do corpo ajuda a afinar a silhueta.

# Físico I



Homens magros e altos, o importante é valorizar a silhueta. Prefira cores claras e vivas, contrastando com a parte inferior do corpo. Estampas caem muito bem, principalmente florais, xadrez e listrados horizontais ou diagonais largos.

Use tecidos encorpados e grossos para aumentar um pouco o volume do seu corpo. Evite cores escuras da cabeça aos pés e modelos muito colados ao corpo.

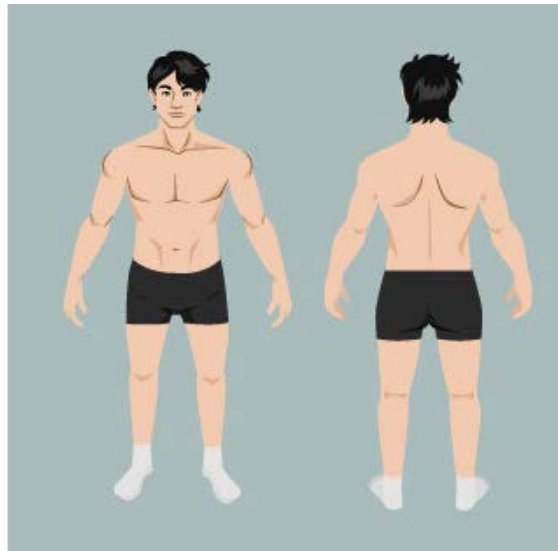
As calças também precisam ser em tecidos mais grossos, as de veludos podem ser usadas no inverno. Caso seja seu estilo, calças estampadas e xadrez valorizam o seu biotipo, assim como modelos com bolsos externos.

Evite calças skinny e oversized se suas pernas forem muito finas.

As malhas devem ser de gola careca ou alta, com canelados traçados ou fios grossos. Cardigans e gola em V muito acentuada também devem ser evitados.



## Baixo



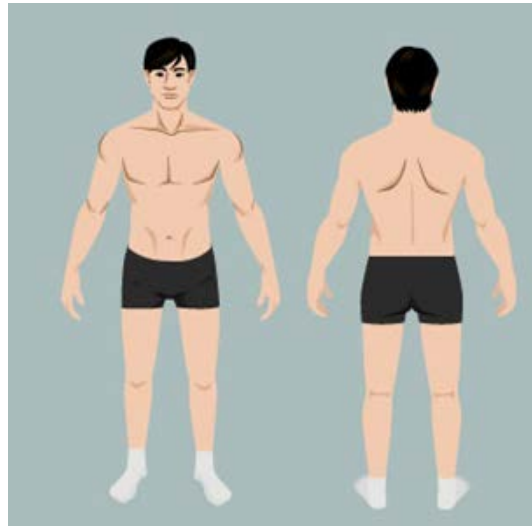
Você será considerado baixo se a sua altura for abaixo de 1,75 m. Para alongar a sua silhueta utilize decotes em V, camisas e listrados verticais. Cuidado com o comprimento quando usá-las por fora da calça, o ideal é que fiquem na altura do osso da bacia, jamais mais longo que isso.

Modelos slim, com aberturas nas laterais caem muito bem. Uma boa dica é usar a camisa ou polo com parte dentro e fora da calça e de preferência com cores próximas as cores da calça, isso ajuda a criar um efeito de ser mais alto.

Quanto a calças e bermudas, escolha modelos mais ajustados ao corpo e tenha muito cuidado com as curtas demais. Jamais utilize bolsos aparentes, barras dobradas, riscos na lavagem do jeans. As bermudas nunca devem estar abaixo do joelho e evite usar calças capri.



## Físico V



Este é o tipo físico ideal masculino. Ombros mais largos que os quadris, porém equilibrados, sendo assim. Não há limitações ao que se vestir.

## Conclusão:

Você acabou de adquirir informações valiosas e que apenas uma pequena parcela da população masculina tem acesso, logo, colocando em prática os conhecimentos deste material, você estará um passo a frente do que uma quantidade considerável de homens.

Mudanças no seu visual abrirão portas e oportunidades em todas as áreas da sua vida surgirão. Como foi explicado ao longo do material, as pessoas são extremamente visuais e julgam pelas aparências, sendo assim, um visual agradável e um estilo bem trabalhado certamente ajudará você fazer a diferença.

Um emprego melhor, ser facilmente aceito em grupos sociais, oportunidades profissionais e mulheres, sem dúvida são realizações importantes na vida de um homem, por isso cada centavo gasto para melhorar a sua aparência vale a pena.

Parabéns por ter gasto os seus primeiros centavos investindo em informações para se tornar atraente, certamente você será um homem de muitas conquistas pessoais, sociais e profissionais.

Que o sucesso a partir de hoje esteja presente na sua vida e que todos os seus objetivos possam ser alcançados.

*Um abraço  
Adriano Moura - Homem Alpha*



**Homem**  
**aLPHA**

