

# DE CORPO E ALMA

## O LIVRO DA SUPERMULHER

---

um guia para a ajudar a ser  
mais feliz e ainda mais bonita

**ALEXANDRA  
MACEDO**



## PREFÁCIO

Não é tarefa fácil indicar ou aconselhar o trabalho de outrem.

Mais difícil se torna quando a pessoa em causa faz parte do nosso mais restrito clube de amizades.

É o que acontece com a Alexandra. A amizade que nos une, sei, não é de sempre, mas acredito que, não sendo para sempre, ou não fosse o Universo a única coisa que é eterna, será, no mínimo, tão duradoura quanto as nossas vidas.

O convite para indicar ou prefaciар esta sua nova aventura chegou com surpresa, espanto, mas também com a sensação de que, face à responsabilidade, não a poderia jamais defraudar.

Assim, e porque as palavras simples são as que melhor transmitem os sentimentos e as informações que queremos passar, tentarei ser o mais objetiva possível neste meu pequeno discurso.

O certo é que este não é apenas mais um livro de conselhos, dicas, nem promete a beleza eterna.

É um trabalho cuidado que a Alexandra nos fornece, fruto do saber acumulado em anos de trabalho, amadurecido com a pesquisa intensa sobre os mais variados temas de que trata.

Do bem-estar pessoal aos cuidados de beleza, passando por diversas temáticas, como postura e diversas dicas de etiqueta, este é um trabalho transversal a todas as mulheres do mundo moderno.

A saúde, o ambiente, a alimentação, a etiqueta, o estarmos bem com nós mesmas.

São conselhos que a Alexandra, no dia a dia, dá àquelas que com ela partilham a estrada da vida, aquelas em quem confia e que, de forma generosa, hoje partilha com o público em geral.

Saber alcançar a paz com o corpo que a Natureza nos deu, estar de bem com a vida que nos surge à frente, encarar as adversidades não são conselhos que se deem de ânimo leve, tão pouco resolvem os males do mundo de um dia para o outro.

No entanto, servem de pilar fundamental a que, um dia a seguir ao outro, sigamos neste passeio tortuoso evitando uma nova queda.

Como veem é difícil falar da Alexandra sem deixar que as emoções se misturem. A minha opinião sobre o seu trabalho confunde-se com a minha opinião sobre o seu lado humano. Mas, no fundo, são um só, não são?

Este é, portanto, um livro de uma autora nova, mas sobretudo o que poderemos considerar como um guia feito por uma amiga para milhares de outras amigas.

São os conselhos, as indicações, as pedras basilares que, no dia a dia, a Alexandra me dá e que faço por orientarem o meu caminho.

Que a Alexandra possa agora também... iluminar o vosso!

**Marisa Cruz**

# CORPO OVAL OU REDONDO



Caracteriza-se fundamentalmente por ombros e anca terem medida semelhante, sendo a largura da cintura maior que estas, ou seja, barriga grande.

Quando as mulheres com este tipo de corpo engordam, o primeiro sítio onde notam é na barriga.

Normalmente, os braços são largos.



## Peças que devem ser usadas:

- ✓ Grandes decotes, que mostram o colo e fazem o pescoço parecer mais longo.
- ✓ Mangas largas para esconder os braços largos.
- ✓ Calças de corte a direito e largas.
- ✓ Túnicas e camisas tipo bata.
- ✓ Sandálias de cunha são o ideal.

## Peças proibidas:

- ✗ Malhas e tecidos que colem à pele.
- ✗ Estampados micro.
- ✗ Sapatos de salto muito fino, tipo *pumps*, ou com tiras no tornozelo.

## — Roupas que mais favorecem o corpo oval ou redondo —

Deverão escolher preferencialmente todas as peças que desviem o olhar da barriga para o rosto ou para as pernas...

## REGRAS GERAIS

Num casamento, o branco é apenas para a noiva. Nunca escolha um vestido branco para uma ocasião destas.

São também de evitar roupas muito sensuais. Não devemos ser o centro das atenções pelos decotes, pelo comprimento da saia ou pelo vestido colado ao corpo.

Quando usamos luvas não podemos esquecer de as retirar para comer ou beber.

A roupa que vestimos deve ter sempre bom aspeto. Não pode parecer que já foi usada.

Nunca esquecer também que o nosso marido e os nossos filhos são o nosso espelho. Temos de ter o cuidado de nos apresentarmos da melhor forma possível: a nós e à nossa família.

Sempre que o evento implique uma cerimónia na igreja, é recomendável não mostrar os ombros nem as costas.

Considera-se um evento à noite todo aquele que é marcado para depois das 6 da tarde.

Quando no convite não é especificado o tipo de traje, devemos ter estas regras em linha de conta.

Se optarmos por um vestido estampado para um evento durante o dia e por um vestido clássico e intemporal preto para a noite não corremos qualquer risco. É sempre seguro.



*Fotografia Isabel Pinto / Cabelos Miguel Viana / Make-up Cristina Gomes /  
Styling Joana Lopes / Modelo Talga Molaykova*