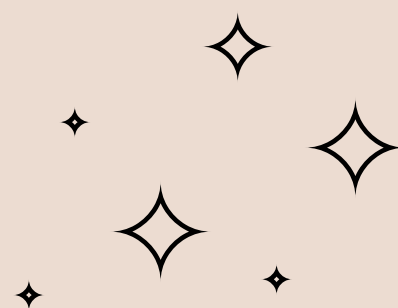




mamá

CON ESTILO

Lista de compras

SPORT

Para esta primera categoría vas a elegir ropa que te permita hacer tu ejercicio favorito, desde salir a caminar al parque, hasta hacer pilates en casa. Estoy convencida que el simple hecho de vestirte con un look sport actualizado, te ayudará a sentirte más motivada para hacer ejercicio.

Quizás en este momento no te sientes muy segura de usar ropa ajustada, entonces te recomiendo que busques piezas que son holgadas, pero siguen siendo sport. Por otro lado, si te sientes confiada de usar ropa ajustada, te recomiendo mucho los leggings compresivos de Oysho.

Necesidades que debes considerar:

LACTANCIA

Si estás lactando, busca tops de ejercicio que sean especiales para poder dar pecho. También es válido que optes por uno muy flexible que te permita hacerlo sin complicarte.

SUDOR

Busca prendas hechas de textiles transpirables, como el poliéster, nylon y algodón. Asegúrate que las prendas sport sean ligeras y elásticas, con las que te sientas muy cómoda.

Lista de compras

SPORT



LEGGINGS



TOPS DE EJERCICIO



PRENDAS SUPERIORES



SHORT O FALDA
DEPORTIVA



SUDADERA O
CHAMARRA DEPORTIVA



GORRA



TENIS



CALCETAS



BOLSO SPORT

Lista de compras

INFORMAL

Para esta segunda categoría vas a elegir ropa con la que estés completamente cómoda, sin dejar de sentirte arreglada. Dentro de esta categoría entran actividades del día a día, como estar en casa con tu bebé, salir a un par de pendientes o inclusive ir a un café.

Necesidades que debes considerar:

LACTANCIA

Si estás lactando, busca prendas con las que fácilmente puedas dar pecho a tu bebé. Pueden ser t-shirts, camisas de botones o tank tops que tengan copas incluidas.

COMODIDAD

No sacrifiques la comodidad por querer usar cierta prenda o lucir un outfit. Existen opciones muy cómodas con las que no vas a sacrificar el verte bien.

SUDOR

Para aquellas categorías donde el tipo de actividades requieren mucho movimiento y esfuerzo físico, sé muy cuidadosa al elegir los textiles de la ropa. Los dos tejidos que más te recomiendo son el algodón y lino. Evita materiales sintéticos.

Lista de compras

INFORMAL



LOUNGEWEAR SETS



CONJUNTOS DE
ALGODÓN O LINO



TANK TOPS



SANDALIAS



TENIS



BOLSO



T-SHIRTS



SUDADERAS



GORRA

Lista de compras

CASUAL

Para esta tercera categoría vas a elegir ropa cómoda, pero no tan informal como la categoría anterior. La diferencia entre esta categoría y la anterior, es que esta está pensada para tus salidas entre semana o fin de semana. En cambio, un look informal es para estar en casa o hacer actividades de poca socialización.

En muchas ocasiones no tomamos en cuenta la ropa que necesitamos para la categoría informal y casual. Simplemente usamos look cómodo y listo. Sin embargo, considero que es importante realmente invertir en prendas que entren en estas dos categorías, para que aunque vayamos a ir al súper, nos sintamos lindas. Aún si no sales de casa, es bueno verte bien porque eso te hace sentir bien.

Necesidades que debes considerar:

LACTANCIA

Si estás lactando, busca prendas con las que fácilmente puedas dar pecho a tu bebé. Pueden ser t-shirts, camisas de botones o tank tops que tengan copas incluidas.

SUDOR

Para aquellas categorías donde el tipo de actividades requieren mucho movimiento y esfuerzo físico, sé muy cuidadosa al elegir los textiles de la ropa. Los dos tejidos que más te recomiendo son el algodón y lino. Evita materiales sintéticos.

TIPO DE ACTIVIDADES

Piensa en el tipo de actividades que harás dentro de esta categoría. Por ejemplo, si sales con tu bebé al parque, es una buena idea que agregues gorra a tu lista de compras. Si te sientas mucho en el suelo, procura elegir colores oscuros.

Lista de compras

CASUAL



T-SHIRTS



CONJUNTOS DE
ALGODÓN O LINO



JEANS CÓMODOS



PANTALONES CON
ELÁSTICO



SHORTS DE
MEZCLILLA



SHORTS DE
LINO O ALGODÓN



TENIS



BOLSA



LENTES

Lista de compras

SEMI-FORMAL

Esta cuarta categoría es un intermedio entre algo casual y formal. Es ideal para aquellas actividades en las que quieras verte casual, pero con un toque arreglado. Mi recomendación es que combines prendas de la categoría casual con las que te voy a sugerir en esta categoría semi-formal. De esta forma, vas a obtener un punto medio.

Necesidades que debes considerar:

LACTANCIA

Si estás lactando, busca prendas con las que fácilmente puedas dar pecho a tu bebé. Pueden ser camisas de botones o tank tops que tengan copas incluidas. Algo que a mi me sirvió mucho fue comprar nippies y me los ponía con tops muy ajustados. De esta forma, para dar pecho simplemente me quitaba el nippie y bajaba un lado del top. Esto me pareció mucho más cómodo que usar un brasier de lactancia con mis tops ajustados.

SUDOR

Para aquellas categorías donde el tipo de actividades requieren mucho movimiento y esfuerzo físico, sé muy cuidadosa al elegir los textiles de la ropa. Los dos tejidos que más te recomiendo son el algodón y lino. Evita materiales sintéticos.

Lista de compras

SEMI-FORMAL



BLUSAS SATINADAS U
OTRO MATERIAL FORMAL



PANTALONES
DE VESTIR



FALDAS MIDI



VESTIDOS CASUALES



SANDALIAS



FLATS



JEANS OSCUROS



BLAZERS



BOLSA

Lista de compras

FORMAL

Esta quinta categoría es perfecta para los eventos y compromisos que tienes donde requieres verte más formal. Estos eventos pueden ser de día (baby showers, despedidas de soltera, festejos, etc) o de noche (cena de gala, boda, festejos, etc).

Aunque no tengas un evento en puerta, es importante contar con prendas que podrías usar para estos eventos, pues cuando menos lo esperas tienes una invitación y te falta tiempo para ir a buscar un outfit.

Necesidades que debes considerar:

LACTANCIA

Busca materiales que no sean “chismosos” si acaso llegas a gotear. Por ejemplo, el satín es un material que fácilmente se ve si está mojado. También procura que sea fácil quitar/poner la prenda por si necesitas extraerte mientras no estás con tu bebé. Por ejemplo, en lugar de elegir un vestido complicado de abrochar, busca uno de fácil acceso al pecho.

COMODIDAD

No sacrifiques la comodidad por querer usar cierta prenda o lucir un outfit. Existen opciones muy cómodas con las que no vas a sacrificar el verte bien.

Lista de compras

FORMAL



VESTIDOS FORMALES
DE DÍA



VESTIDOS FORMALES
DE DÍA



CONJUNTOS FORMALES



TACONES NUDE



JOYERÍA STATEMENT



BOLSO O CLUTCH

Lista de compras

BUSINESS CASUAL

Si trabajas presencialmente, ya sea en una oficina o visitas a clientes, lo más probable es que el código de vestimenta apropiado sea business casual. Los outfits de esta categoría son casuales pero apropiados para el ambiente laboral. Por ejemplo, puedes usar unos jeans pero procura que estos sean oscuros y no estén rotos y/o deslavados.

Necesidades que debes considerar:

LACTANCIA

Si te vas a extraer leche mientras estás en la oficina, busca prendas de fácil de quitar/poner. También evita materiales que sean “chismosos” por si acaso llegas a gotear. Por ejemplo, el satín es un material que fácilmente se ve si está mojado.

COMODIDAD

No sacrifiques la comodidad por querer usar cierta prenda o lucir un outfit. Existen opciones muy cómodas con las que no vas a sacrificar el verte bien.

Lista de compras

BUSINESS CASUAL



CAMISA BLANCA



PANTALONES
DE VESTIR



BLAZERS



BLUSAS FORMALES



MOCASINES NEGROS



MOCASINES CAFÉS
O NUDE



TENIS



CINTURONES



BOLSA