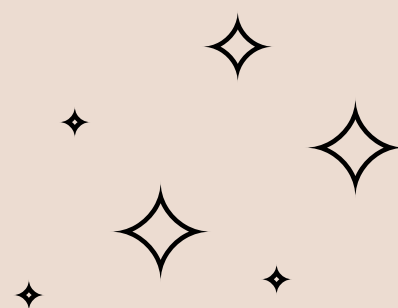




mamá

CON ESTILO

Fórmula 1:

CONJUNTO DE EJERCICIO + CHAMARRA + TENIS

Ideal para salir al parque a pasear con tu bebé.



Me encantan estos leggings por que son compresivos, entonces ayudarán a sentirte más cómoda con la pancita de post-parto.

Tip: Elige unos tenis que combinen con todos tus sets de ejercicio.

HECHO POR: Cordelia Ruiz

Fórmula 2:
CONJUNTO DE PANTS +
T-SHIRT + TENIS

Ideal para salir al parque a pasear con tu bebé.



Me encantan estas tank tops porque ya tienen copas incluidas. Son ideales para estar sin brasier y también para lactar.

HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 3:

FALDA DE TENIS + SUDADERA + TENIS

Ideal para salir al parque a pasear con tu bebé.



Deja la sudadera por fuera de la falda, especialmente si quieres disimular el volumen en el abdomen.

HECHO POR: Cordelia Ruiz

Fórmula 4:

CONJUNTO TEJIDO +
PANTUFLAS O MOCASINES

Ideal para salir al parque a pasear con tu bebé.



HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 5:
CONJUNTO DE ALGODÓN + PANTUFLAS

Ideal para salir al parque a pasear con tu bebé.



HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 6:

T-SHIRT + PANTALÓN HOLGADO
CON ELÁSTICO + ZUECOS

Ideal para cuando te quedes en casa, ya sea que vayas a recibir visita o no.



Mete la t-shirt por adelante del pantalón para estilizar tu figura.

Estos zapatos son muy prácticos porque puedes usarlas en casa y también para salir.

HECHO POR: Cordelia Ruiz

Fórmula 7:

TANK TOP + CÁRDIGAN + PANTALÓN HOLGADO +
CALCETINES + TENIS

Ideal para cuando te quedes en casa, ya sea que vayas a recibir visita o no.



HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 8:

T-SHIRT O POLO + JEANS + TENIS

Ideal para salir a un par de pendientes, como el supermercado o la farmacia.



Si aún no te sientes cómoda usando jeans tradicionales, esta opción con elástico es ideal.

HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 9:

TANK TOP + PANTALÓN HOLGADO CON ELÁSTICO + SOBRE CAMISA + TENIS

Ideal para salir a un par de pendientes, como el supermercado o la farmacia.



HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 10:

SUDADERA + JEANS + SUECOS

Ideal para salir a un par de pendientes, como el supermercado o la farmacia.



HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 11:

TANK TOP + CÁRDIGAN + PANTALÓN
HOLGADO O JEANS + TENIS/FLATS

Ideal para salir a un par de pendientes, como el supermercado o la farmacia.



HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 12:

BLUSA SATINADA + JEANS O PANTALÓN
CON ELÁSTICO + SANDALIAS/FLATS

Ideal para salir a desayunar con amigas, piñata, comida familiar
o cualquier compromiso de día.



HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 13:
T-SHIRT + PANTALÓN DE VESTIR + TENIS

Ideal para salir a desayunar con amigas, piñata, comida familiar o cualquier compromiso de día.



Mete la camiseta por completo al pantalón. Este tipo de pantalones rectos ayudan a alargar y estilizar las piernas. Son ideales si consideras que tienes volumen en las caderas.

Algunas prefieren pañalera, otras bolsa grande. En lo personal a mi me gusta cargar con lo necesario en una bolsa grande que complete mi look.

HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 14:

CONJUNTO + TANK TOP + SANDALIAS/FLATS

Ideal para salir a desayunar con amigas, piñata, comida familiar o cualquier compromiso de día.



Los sets son súper prácticos para días donde no tienes tiempo para pensar mucho en qué ponerte.

HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 15:

TANK TOP + CÁRDIGAN + PANTALÓN
HOLGADO + TENIS/FLATS

Ideal para salir a desayunar con amigas, piñata, comida familiar o cualquier compromiso de día.



Mete el top por completo al pantalón y deja el cárdigan abierto. De esta forma vas a crear una línea vertical al centro de tu torso y esto hace que te veas más angosta.

Me encantan los pantalones satinados porque son súper cómodos y se ven muy elegantes.

HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 16:

BLUSA + BERMUDAS/JEANS + SANDALIAS/FLATS

Ideal para salir a desayunar con amigas, piñata, comida familiar o cualquier compromiso de día.



Si aún no te sientes cómoda usando ropa ajustada, está bien, pero procura de alguna forma marcar tu cintura. En este caso la blusa es ajustada de la cintura y de esa forma la estarás marcando.

HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 17:

CAMISA/TRENCH + TOP + PANTALÓN HOLGADO
CON ELÁSTICO + SANDALIAS/TENIS

Ideal para salir a desayunar con amigas, piñata, comida familiar
o cualquier compromiso de día.



Mete el top por adelante del pantalón y deja la gabardina abierta. De esta forma vas a crear una línea vertical al centro de tu torso y esto hace que te veas más angosta.

HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 18:

CAMISA/TOP + ABRIGO + SHORT/PANTALÓN
DE VESTIR + FLATS/MOCASINES

Ideal para salir a desayunar con amigas, piñata, comida familiar
o cualquier compromiso de día.



Yo usé mucho este tipo de tops durante la lactancia y los usaba con nippies (sin brasier). Para lactar simplemente retiraba el nippie y terminando lo volvía a colocar.

HECHO POR: Cordelia Ruiz

Fórmula 19:

TANK TOP + CAMISA + BLAZER/ABRIGO +
PANTALÓN HOLGADO + TENIS

Ideal para ir a la oficina, en caso de que el código de vestimenta sea business casual.



HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 20:

CAMISA + PANTALÓN DE MEZCLILLA
CON ELÁSTICO + MOCASINES

Ideal para ir a la oficina, en caso de que el código de vestimenta sea business casual.



Este look es ideal para la lactancia. Faja la camisa por completo al pantalón, deja botones abiertos para crear escote y dobla dos veces las mangas.

HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 21:

T-SHIRT + PANTALÓN DE VESTIR +
SOBRE CAMISA/CHALECO + FLATS/TENIS

Ideal para ir a la oficina, en caso de que el código de vestimenta sea business casual.



Mete la camisa por completo al pantalón. Después ponte el chaleco arriba y déjalo por fuera. Esto ayudará a disimular el volumen en el abdomen.

HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 22:

VESTIDO TIPO CAMISA, MIDI + TACONES

Ideal para ir a la oficina si el código de vestimenta es business formal o para una junta importante (más formal de lo habitual).



HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 23:

CONJUNTO SATINADO + TACONES

Ideal para ir a la oficina si el código de vestimenta es business formal o para una junta importante (más formal de lo habitual).



HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 24:

CAMISA/TOP + PANTALÓN DE
VESTIR + BLAZER + TENIS

Ideal para ir a la oficina si el código de vestimenta es business formal o para una junta importante (más formal de lo habitual).



El hacer layering (una pieza sobre otra) tiene muchos beneficios. En primer lugar te hace ver más interesante, sin tener que hacer un gran esfuerzo. Por otro lado, estiliza tu figura, creando una línea vertical en el centro de tu torso.

HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 25:

VESTIDO TIPO POLO, MIDI + TENIS/FLATS

Ideal para salir a cenar con tu esposo, con amigos o cualquier compromiso de noche.



Recuerda que hacer layering (como en este ejemplo) es muy conveniente para disimular el volumen en abdomen, busto y/o caderas.

Estos vestidos son ideales para lograr un look casual pero a la vez elegante. Piensa en una opción versátil, para que puedas usarlo de día, de noche, con hijos o sin hijos.

HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 26:
VESTIDO MIDI + SANDALIAS/BOTINES

Ideal para salir a cenar con tu esposo, con amigos o cualquier compromiso de noche.



Si aún no te sientes cómoda usando pantalones, los vestidos sueltos son una gran opción.

HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 27:
CONJUNTO + TACONES BAJOS

Ideal para salir a cenar con tu esposo, con amigos o cualquier compromiso de noche.



HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 28:

T-SHIRT + PANTALÓN DE VESTIR +
SUÉTER EN LA ESPALDA + TENIS

Ideal para salir a cenar con tu esposo, con amigos o cualquier compromiso de noche.



Utiliza un suéter en la espalda para que el look se vea más interesante.

Si prefieres usar pantalón, puedes elegir uno de vestir para agregar una pieza con estructura.

HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 29:
CONJUNTO SATINADO + TACONES

Ideal para un baby shower, despedida de soltera o cualquier evento formal de día.



La blusa por fuera del pantalón ayudará a disimular volumen en el abdomen.



Los conjuntos satinados son perfectos si quieres sentirte cómoda (sin vestido o falda) y verte elegante a la vez.



HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 30:

VESTIDO ENVOLVENTE (CON ABERTURA EN LA PARTE SUPERIOR PARA LACTAR) + FLATS

Ideal para un baby shower, despedida de soltera o cualquier evento formal de día.



HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 31:
BLAZER/CÁRDIGAN + FALDA CORTA + TACONES

Ideal para un baby shower, despedida de soltera o cualquier evento formal de día.



Aprovecha tus salidas sin tu bebé para usar bolsas u otros accesorios que normalmente no usarías.

El cárdigan ayudará a disimular el volumen en el abdomen.

HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 32:

VESTIDO CORTE “A” + TACONES

Ideal para un evento formal de noche, como una boda o cena de gala.



HECHO POR: *Cordelia Ruiz*

Fórmula 33:

VESTIDO ASIMÉTRICO (CON FRUNCIDO EN EL ABDOMEN) + TACONES

Ideal para un evento formal de noche, como una boda o cena de gala.



Las piezas que tienen drapeado hacen que se disimule el volumen en esa zona. En este caso, estamos disimulando el volumen en el abdomen.

HECHO POR: Cordelia Ruiz