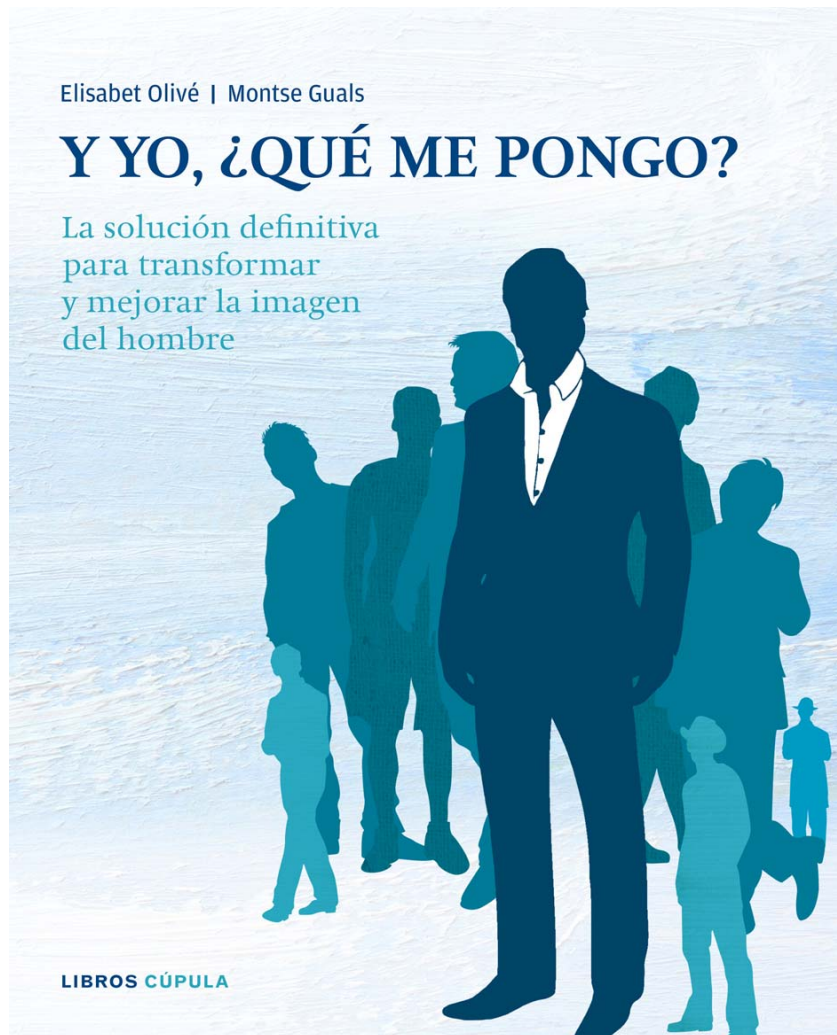


LIBROS CÚPULA

publica

Y YO, ¿QUÉ ME PONGO?



de

Elisabet Olivé y Montse Guals

La solución definitiva para transformar y mejorar la imagen del hombre

Y yo, ¿qué me pongo?

Elisabet Olivé y Montse Guals



*Somos vistos antes de ser escuchados
La primera impresión es la que cuenta
Treinta segundos son suficientes para provocar una primera impresión
Como te ven te tratan
Tu imagen habla todo el tiempo por ti
El hábito no hace al monje, pero sí lo distingue*

Estas y otras frases pertenecen a nuestra cultura popular y seguro que las has oído varias veces. Pero ¿has pensado el significado que tienen?

A través de tu **imagen**, sin que te des cuenta y sin hablar, las personas se pueden hacer una idea de **cómo eres**, de tu nivel cultural y social, de si eres competitivo, de tu personalidad, del grado de confianza que inspiras, de tu sentido del humor, de cómo trabajas... ¿Te lo habías planteado? **No todos los hombres sois iguales**: cada uno de vosotros tenéis unas características físicas que os hacen ser únicos e inconfundibles, aunque la cultura, las costumbres, las creencias, las tradiciones, los ideales y las actitudes a veces nos homogeneizan más de lo que pensamos y hablan por nosotros. Ser consciente de ello nos puede ayudar a **potenciar o neutralizar** algunos aspectos de **nuestra imagen**.

**«Tu imagen personal puede ser subjetiva para ti,
pero objetiva para las personas que te ven»**

Elisabet Olivé y Montse Guals



Y yo, ¿qué me pongo?

Elisabet Olivé y Montse Guals

Después del éxito de *¿Qué me pongo?*, dirigido al público femenino, *Y yo, ¿qué me pongo?* se dirige a los hombres. En esta ocasión, les brinda la oportunidad de mejorar su imagen tanto en el día a día como en las ocasiones especiales, sin importar los años ni el estado físico. Las autoras, conscientes que en esta vida todo se puede mejorar, enseñan cómo aprender a **potenciar todas las cualidades físicas**.

Elisabet Olivé y Montse Guals afirman que la **imagen personal** es mucho más que estética física, es un nuevo nivel de comunicación no verbal. La mayoría de las veces no es tan importante usar un buen vestuario como un vestuario correcto, ya que lo fundamental es saber qué **códigos de lenguaje** emitimos con las prendas que colocamos encima de nuestro cuerpo.

Todas las prendas tienen unas líneas, unas formas y unos colores, pero nosotros —nuestro cuerpo— también los tiene. Todas ellas, combinadas de una manera estratégica, te darán **la imagen deseada**.

El presente libro es una guía que ofrece a los hombres las pautas para que consigan un estilo propio y personal y transmitan el mensaje que desean a través de su imagen.

▶ **A la venta: 13.04.2010**

ISBN: 978-84-480-6771-7 · 19 x 23,5 cm. / 180 pág. 18 € · Rústica con solapas



Y yo, ¿qué me pongo? te ofrece los trucos ideales para descubrir:

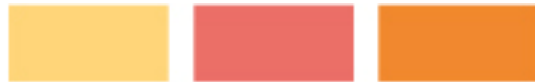
1. ¿Qué prendas son las que más favorecen?

Descubre tus prendas ideales: tu pantalón, chaqueta, camisa, corbata, jersey, americana...



2. Los tejidos y los colores ¿cuáles te sientan mejor?

Colores cálidos:
Aportan cercanía



Colores fríos:
Te conferirán seriedad



Colores pastel:
Dan imagen de proximidad



Colores en gama:
Te conferirán serenidad



3. Tu cuerpo, conócelo

Conoce las siluetas masculinas, pregúntate si estás proporcionado y aprende a vestirte en función de tu cuerpo y de tu físico.

4. ¿Cómo parecer alto y esbelto?

Descubre los mejores consejos para ganar altura y esbeltez, dos atributos que se relacionan con aspectos como la silueta, las proporciones, la forma de vestirse, la manera de peinarse y la postura corporal que se adopte.



5. Tu rostro, conócelo

El rostro es lo primero que percibimos de las personas, empieza por conocer el tuyo y saber qué peinado te queda bien.



6. ¿Qué ponerse para ir a una entrevista de trabajo, a una fiesta, a una cita ...?

Hay que tener en cuenta que tu imagen es tu carta de presentación y que va a decir muchas cosas de ti, más de las que te imaginas.

Imagen
correcta=éxito

Imagen
incorrecta=fracaso

Imagen
correcta=éxito

Imagen
incorrecta=fracaso



7. ¿Qué fragancia ponerte?

Una buena fragancia es tu sello de identidad. Elegir un perfume tiene sus secretos y no es fácil, descúbrelos.

8. ¿Visible o invisible?

Se acabó ser aburrido e invisible, las autoras te cuentan diez consejos para tener una imagen joven, dinámica y actual.

9. Busca tu estilo

En este capítulo se aportan los rasgos más significativos con los que, en algunos momentos de tu vida, te puedes sentir identificado.



10. Crea y mantén tu fondo de armario

Conoce las prendas y complementos que pueden estar en tu fondo de armario, con sugerencias y consejos que te van a ayudar a elegir las piezas clave.

11. ¿Quieres ser tu propio personal shopper?

El personal shopper es una actividad que, seguramente, practicas de vez en cuando; en este capítulo te ayudaremos a que esta actividad sea eficaz y mejore tu fondo de armario.



Elisabet Olivé y Montse Guals



Son las fundadoras y codirectoras de **Quémepongo**, una empresa de servicios fundada en el año 2000 en Barcelona y especializada en la asesoría de imagen personal. La idea de crear una asesoría de imagen surgió tras años de estudiar los mercados internacionales. Este mundo siempre ha estado ligado a las grandes estrellas del cine y la televisión o a gente de un gran poder adquisitivo. **Quémepongo** nació con la intención de poder hacer llegar

estos servicios a todo el mundo, para que la gente de a pié se vea con una imagen coherente y adecuada en su vida personal y laboral.

En estos últimos años **Quémepongo** ha abierto oficinas en varias ciudades españolas como Barcelona, Girona, Granada, Madrid, Mallorca...

Hace más de veinte años que se dedican al mundo del estilismo y, durante este tiempo, han colaborado en varios programas de televisión, radio y prensa escrita.

Montse Guals, diseñadora de moda, asesora de imagen, formadora de formadores, fundadora y codirectora de la empresa **Quémepongo** y codirectora de la empresa **Personal shopper**.

Elisabet Olivé, estilista de moda en revistas de moda y televisión, asesora de imagen, empresaria del sector de la moda, fundadora y codirectora de la empresa **Quémepongo** y codirectora de la empresa **Personal shopper**.

Para más información: www.quemepongo.es

