

MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA DO HOMEM MODERNO

Paul O'Donnell

Tradução

Arthur Max Rodrigues de Oliveira

1ª edição


BS
BestSeller

Rio de Janeiro | 2014

Sumário

Introdução	vii
Marca: eu	1
PRIMEIRAS IMPRESSÕES VESTINDO-SE BEM O ANIMAL SOCIAL COISAS QUE FAZEMOS PELOS AMIGOS	
Necessidades	55
ECONOMIA DOMÉSTICA AJEITANDO SEU NINHO O COMPANHEIRO CARRO	
Trabalho	107
PROCURANDO EMPREGO NO TRABALHO O UNIFORME QUANDO TRABALHO E PRAZER SE MISTURAM	
Habilidades	151
TAREFAS, REPAROS E CONSERTOS CAMPO, FLORESTA E ESTRADA ARTES MASCULINAS JOGOS E APOSTAS MALHANDO COMENDO FORA/COMENDO EM CASA A BOA VIDA	
O jogo do amor	263
PRELIMINARES FICANDO SÉRIO TÉCNICA	
Problemas	287
NA ESTRADA SOCOS E ALGEMAS ACHADOS E PERDIDOS	
Agradecimentos	312

Introdução

Seja homem. Todo homem se sente desafiado a ser o melhor que pode. Mas o que significa ser homem? Um homem é uma pessoa do sexo masculino de qualquer idade, estatura ou profissão, compreendido pelo que tem em comum com todas as outras pessoas do sexo masculino. Isso inclui muitos estereótipos do tempo dos nossos avôs. Um homem é decidido, cavalheiro, hábil, racional. Ele é adaptável: às vezes corre com a matilha, às vezes age por 

conta própria. Ele é companheiro em algumas situações e líder em outras. Ele é filósofo e mecânico. Ele é filho, namorado, parceiro, cérebro e músculo, autossuficiente e membro do grupo. Mais do que nunca, espera-se que homens saibam se vestir, dar festas de arrasar e ajeitar seu ninho para passar a noite em casa — só ou acompanhado.

Mas quem espera tudo isso de homens modernos? Hoje em dia, os homens esperam isso de si próprios.

O que torna possível toda essa história de ser homem é a confiança. Convicto de que é melhor aprender a ter confiança do que simplesmente acreditar que se tem, escrevi este livro com a ajuda de muitos consultores. Alguns deles são homens que fazem parte da minha própria vida: amigos, irmãos, pais de amigos, barmen. Conversei com policiais, dublês, cervejeiros, poetas, garçons, editores de moda e vendedores. Nem todas as pessoas com quem conversei estão creditadas — muitas preferiram não ser, outras não sabiam que sua experiência estava sendo observada com o propósito de escrever este livro. E raras vezes um tópico foi escrito a partir do conhecimento de uma só pessoa.

As dicas estão divididas em capítulos, de acordo com as situações, esperadas ou inesperadas, em que homens se veem: no trabalho, bar, em casa na cama, escalando montanhas. Não pretendo ensinar tudo que uma pessoa precisa saber sobre velejar num barco, pedir um vinho ou nadar. Tentei, sim, dar aos leitores um ponto de partida, ou detalhei uma habilidade que, espero, transformará uma atividade rotineira numa experiência enriquecedora. Dei especial atenção às situações difíceis — de pneus furados a passar a noite na cadeia. Na vida, há poucos caminhos fixos, mas nada é tão difícil quanto parece se você conhecer algumas técnicas ou princípios básicos. Não garanto que este livro o fará atravessar todos os capítulos de sua vida sem um arranhão, mas espero que lhe dê confiança para encarar o que vem pela frente.

1

2
PRIMEIRAS
IMPRESSÕES

17
VESTINDO-SE
BEM

34
O ANIMAL
SOCIAL

48
COISAS QUE
FAZEMOS
PELOS AMIGOS

Marca: eu

Dê uma olhada na sua imagem. Não apenas seu reflexo no espelho. Ouça a saudação gravada na caixa de mensagens do seu celular. Releia os cinco últimos torpedos que enviou. Observe as roupas penduradas no armário.

O modo como você se apresenta tem forte influência sobre aonde vai chegar na vida. Não se trata apenas de como você se veste ou da foto que coloca no seu perfil na internet. Você se revela por meio



1

2

3

4

5

6

de seus modos à mesa, de suas amizades — e de como as conduz —, da música que vaza pelos seus fones de ouvido. Pense em cada encontro como mais uma manifestação da imagem que quer projetar, e do que você quer se tornar: essa é a sua marca pessoal.

PRIMEIRAS IMPRESSÕES

1 Que estilo de cabelo fica bem em mim?

Os cabelos de um homem não devem dar a impressão de terem lhe tomado horas. Sejam arrumadinhos ou bagunçados, sejam soltos e embaraçados como os de um cantor de rock, ou raspados no estilo militar, seus cabelos devem combinar praticidade e pura indiferença.

Lembre-se de que aparências podem enganar. Cabelos extremamente curtos exigem visitas frequentes ao barbeiro; cabelos compridos o mantêm longe da cadeira do barbeiro, mas requerem que você os lave e desembarace constantemente. E não se deixe enganar pelos cabelos muito pretos e bagunçados de um gótico: o cara passa mais tempo que sua avó trocando dicas sobre tintura de cabelo. Ao escolher um estilo, considere quanto tempo quer passar cuidando dos cabelos — que pode ser de um pouquinho por dia a cerca de uma hora por semana. E usando a lista abaixo como guia, avalie se o seu estilo de cabelo funciona bem para o seu formato de cabeça e tipo de rosto.

► **CARECA** Confiante e viril, este estilo favorece pessoas de cabeça redonda e lisa, e rosto quadrado. É a solução digna caso esteja perdendo os cabelos, e é muito, muito melhor do que tentar pentear os cabelos de forma a esconder a calvície.



Careca



Executivo



Militar



Cachos



Fade



Falso moicano



Comprido em camadas



Espetado

► **EXECUTIVO** Conservador, porém, como é um pouco mais comprido dos lados, fica bem em homens de queixo largo. É perfeito para o cara que precisa parecer profissional e alinhado todo dia, sem precisar ter muito trabalho se penteando. Deixe as costeletas crescerem na altura do lóbulo da orelha, e você exibirá um estilo **Jeff Gordon**.

► **MILITAR** Quanto mais curto for, hoje em dia, mais ousado. Mas você estará sempre arrumado.

► **CACHOS** Deixe-os crescer para dar mais comprimento a rostos quadrados. Cachos podem ser ajeitadinhos — pense em Seth Rogen no tapete vermelho — ou fora de controle — pense em Seth Rogen em qualquer um de seus filmes.

1

2

3

4

5

6



2 Como pintar os cabelos com cores diferentes?

Você pode fazer um cabelo radical azul, rosa ou roxo num salão chique, sem que isso ponha em risco sua reputação. Mas pode também fazer em casa, usando materiais e métodos profissionais. É sempre bom ter outro par de mãos a postos, então peça ajuda a um amigo e siga estes passos:



1

DESCOLORIR

Compre um kit profissional para descolorir cabelos numa loja de produtos de beleza — 10 volumes para louros; 40 volumes para cabelos escuros — e espalhe nos cabelos. Se você só tem acesso a farmácias comuns, procure um kit que diga algo como “superdescolorante”.



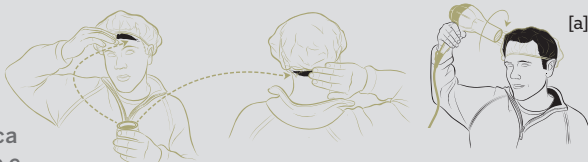
► **FADE** Raspado ao redor da cabeça, com mais volume em cima. Exagere na proporção e você terá um **estilo cogumelo**. Cuidado: se deixar volume demais no alto pode acabar parecendo um corte cuia infantil.

► **FALSO MOICANO** Curto nas laterais com uma faixa comprida no meio, o falso moicano deixa seus cabelos domados para o trabalho, e fácil de arrepiar se quiser um visual mais selvagem.

2

SECAR

Coloque uma touca de banho e seque com o secador de cabelos por fora da touca, *sempre movendo o secador em pequenos círculos*. Quanto mais escura for a cor pretendida, por mais tempo você deve secar.



3

COLORIR

Passe vaselina em torno da linha dos cabelos para evitar que a tintura manche a pele. Usando um pincel próprio para pintar cabelos — que você também comprou na loja de produtos de beleza —, pinte seus cabelos descoloridos por no mínimo dez minutos, atingindo o mínimo possível do couro cabeludo.



4

ENXAGUAR

Remova a tintura dos cabelos seguindo as instruções na caixa, e aproveite seu novo visual alternativo enquanto ele durar.

► **COMPRIDO EM CAMADAS** Este corte pode ser solto, estilo Justin Bieber, ou com gel, num estilo tipicamente americano. Uma versão praiana com franja é chamada de estilo **surfista**.

► **ESPETADO** Ajeitadinho atrás e em torno das orelhas, mas com algo para brincar no alto, este estilo torna mais comprido um rosto redondo ou — com um pouco de gel e bagunçado na frente — suaviza a entrada dos cabelos se estiver ficando calvo. Se quiser algo mais estiloso, penteie para trás com gel, fazendo uma onda, estilo **pompadour**.

1

2

3

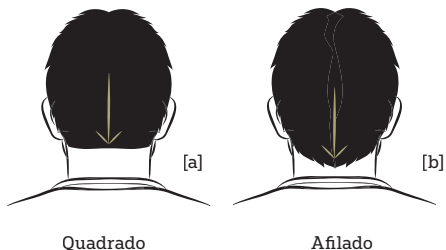
4

5

6

3 Afilado ou quadrado: o que pedir?

Cabeleireiros muitas vezes perguntam como você quer seus cabelos na nuca – afilado ou quadrado. Afilado é mais elegante e dura mais, mas homens com pescoço fino podem preferir quadrado, para dar ilusão de largura. Afilado, por sua vez, afina um pescoço largo.



4 Eu preciso mesmo usar condicionador?

Sim. Xampu não distingue a oleosidade boa da ruim; simplesmente remove tudo, deixando seus cabelos ressecados, sem vida e danificados. O condicionador restaura o brilho. Não tem tempo para esperar o condicionador agir? Ele realiza a maior parte do trabalho no primeiro minuto. Lave e enxágue os cabelos, massageie com condicionador e mantenha a cabeça fora da água enquanto se ensaboa. Quando terminar, já pode tirar o condicionador. Se seus cabelos são naturalmente oleosos, use condicionador apenas uma ou duas vezes por semana.

5 Devo deixar meus cabelos ficarem grisalhos?

Alguns caras começam a ficar grisalhos antes dos 30; outros jamais ficam. Se começar a encontrar cabelos brancos e isso o incomodar, há

Dez verdades sobre ficar careca

1 | Nenhuma mulher vai abandoná-lo, ou se recusar a dormir com você porque você está ficando careca.

2 | Ter mais cabelos não o faz parecer mais jovem.

3 | Você pode obter bons resultados com Rogaine*, mas cedo ou tarde sua namorada vai encontrar a caixa.

4 | Perucas ou penteados que escondem

a calvície são inimigos de muitas coisas boas da vida, como um mergulho, uma brisa de verão ou um cafuné.

5 | Cabeças totalmente raspadas não são mais exclusivas de arqui-inimigos do Batman ou de homens fortes do circo.

6 | Sua perda de cabelos é resultado de excesso de testosterona, a essência da masculinidade.

7 | Homens carecas parecem mais inteligentes.

8 | Quanto mais careca, menos sujeito estará a ficar com os cabelos desarrumados ou amassados pelo boné ou chapéu.

9 | Quarenta por cento dos homens exibem sinais de calvície até os 35 anos, e 65 por cento, até os 65 anos.

10 | Não há políticos carecas.

* Produto aplicado no couro cabeludo para estimular o crescimento dos fios. [N. da E.]

algumas coisas que pode fazer. Primeiro, consulte um cabeleireiro. Qualquer profissional sério responderá listando atores famosos (Patrick Dempsey) e profissionais respeitados (Anderson Cooper) que deixaram os cabelos ficarem grisalhos. Mas se quiser mesmo se livrar deles, pinte num cabeleireiro, para que fique o mais natural possível.

1

2

3

4

5

6

6 Como me barbear?

Muitos homens aprenderam a técnica com os pais, que por sua vez aprenderam com os avós, numa espécie de ritual tribal. Como consequência, a maioria dos métodos envolve uma boa dose de bruxaria. A ciência do barbear requer apenas dois elementos essenciais: calor e umidade.

Comece molhando bem o rosto quatro ou cinco vezes com água quente — o mais quente que tolerar. Ensaboe, esfregue e enxágue. Depois disso, seus pelos devem estar macios como os de um gatinho e eriçados, prontos para a lâmina. Para mantê-los assim, aplique o creme de barbear de baixo para cima, no sentido contrário ao do pelo. Não é preciso muito creme, apenas o suficiente para manter a pele umedecida e lubrificar a lâmina.

Barbeie primeiro as bochechas, dando mais tempo para que a água e o creme penetrem os pelos em torno da boca e do queixo, que são mais duros. Mantenha a pele esticada puxando-a delicadamente com os dedos da outra mão (alguns homens preferem encher as bochechas de ar). Faça movimentos curtos e suaves, e mergulhe frequentemente a lâmina em água quente.

Não desça além da clavícula. Daí para baixo, é pelo do peito. Não há limite superior — se parece ser um pelo de barba, raspe-o. Se você tem pelos crescendo entre as sobrancelhas, defina-os rapidamente com o barbeador.

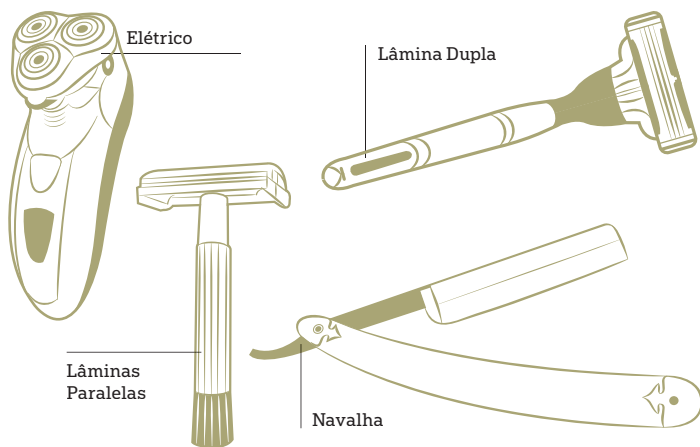
Puristas insistem que só se deve barbear de cima para baixo, argumentando que barbear-se em outra direção que não seja a do crescimento do pelo resulta em pelos encravados. Entretanto, é raro um cara ter todos os pelos crescendo na mesma direção. Em geral o rosto apresenta redemoinhos, ataques pelos flancos e depressões, como essa sobre o seu lábio superior. Então, caso precise se barbear em diferentes ângulos, faça-o.

Passes os dedos pela pele e, se sentir que está lisa, pronto. Enxágue o rosto e seque-o com uma toalha, conferindo se não deixou creme de barbear atrás das orelhas.

Por fim, passe um hidratante para prevenir irritações.

7 Que tipo de barbeador devo usar?

► **ELÉTRICO** Com este aparelho, que faz um zumbido suave e desliza por sua pele sem provocar dor e sem sujá-lo de sabão, nem parece que está fazendo a barba. Infelizmente, você praticamente não está: barbeadores elétricos deixam sua barba mais curta, mas nem se comparam com o barbear rente de um barbeador comum. Barbeadores elétricos são bons para manter um visual rústico de barba por fazer, e são perfeitos para aparar barba ou bigode.



1

2

3

4

5

6

► **LÂMINAS PARALELAS** Talvez apenas o Pentágono gaste mais em pesquisa e desenvolvimento que a indústria altamente competitiva de aparelhos de barbear. O design deles tem o objetivo de transformar a topografia complexa do seu rosto numa superfície plana facilmente trabalhável. As campanhas publicitárias prometem conforto, mas a verdadeira vantagem é a rapidez.

Especialistas dizem que mais de três lâminas não tornam o barbear significativamente mais rente ou confortável, e eles geralmente desprezam “fitas lubrificantes” e coisas do tipo. Seja qual for sua escolha de barbeador, tenha sempre um de lâminas paralelas e cabeça móvel em seu arsenal.

► **BARBEADOR CLÁSSICO DE LÂMINA DUPLA**

Seu avô usava estes aparelhos feitos para lâminas duplas descartáveis antes de inventarem os de cartucho. Hoje em dia, alguns homens estão ressuscitando este modelo, não só pelo seu visual retrô-chique, mas também pela economia. Prefira um alemão, pela precisão das lâminas. Obter um barbear rente requer mais tempo e alguma prática, mas os fãs dizem que estes barbeadores transformam o ato de se barbear num momento de contemplação e de cuidado com si próprio.

► **NAVALHA** Todo homem deve ser barbeado com navalha uma vez na vida — nem tanto pelo barbear em si, e mais pela experiência do barbear ideal. Um barbeiro tradicional pode fazer o serviço se você pedir, mas é mais garantido ir a um desses salões para homens que andam na moda ultimamente, especializados em serviços de luxo à moda antiga.

PALAVRA DE ESPECIALISTA

8 O QUE DEVO PASSAR NO ROSTO PARA ME BARBEAR?

PIROOZ SARSHAR

cofundador do Grooming Lounge, Washington, D.C.

“Não recomendo cremes de barbear em lata que fazem um monte de espuma sobre o rosto. A maior parte da espuma não toca a pele, portanto é inútil, e espuma não lubrifica o suficiente para proporcionar um barbear confortável. Os melhores cremes de barbear são transparentes, permitindo que você veja o pelo que está tentando raspar, e criam uma superfície macia sobre a qual a lâmina desliza. Em farmácias, procure por um creme de barbear rico em glicerina. Mas se quiser o melhor, use óleos de barbear naturais, feitos a partir dos mesmos óleos que você usa na cozinha, como gergelim e azeite. Eles são desenvolvidos para levantar o pelo e para enxaguar com mais facilidade. Podem ser encontrados na internet e em algumas lojas de departamentos.

9 Preciso usar pincel de barbear?

Pincéis de barbear podem parecer antiquados, mas ainda não inventaram método melhor para aplicar creme de barbear. As cerdas esfoliam as células mortas da pele, enquanto cobrem a barba, e fazem os pelos levantarem. Use os pincéis de pelo de texugo, que são duráveis e ao mesmo tempo macios o bastante para não irritar a pele com o uso diário.

1

2

3

4

5

6

10 Como estancar um corte feito ao barbear?

Lave o corte com água limpa e fria, como faria com qualquer corte pequeno. Se você é um cara tradicional, terá um lápis hemostático à mão. Umedeça a ponta e passe-o suavemente sobre o corte. Você pode também esfregar pedra-ume umedecida sobre o corte ou na área barbeada.

Se não tiver nada disso à mão, corte um pedacinho de papel higiênico ou de lenço de papel e coloque-o sobre o corte enquanto ainda está relativamente sem sangue. Deixe o papel até que esteja completamente seco. Remova-o com cuidado para não voltar a abrir o corte.

11 O que posso usar quando esquecer o creme de barbear?

Use condicionador de cabelo. Não vai fazer espuma, mas vai manter a barba macia e a pele lisa enquanto você se barbeia.

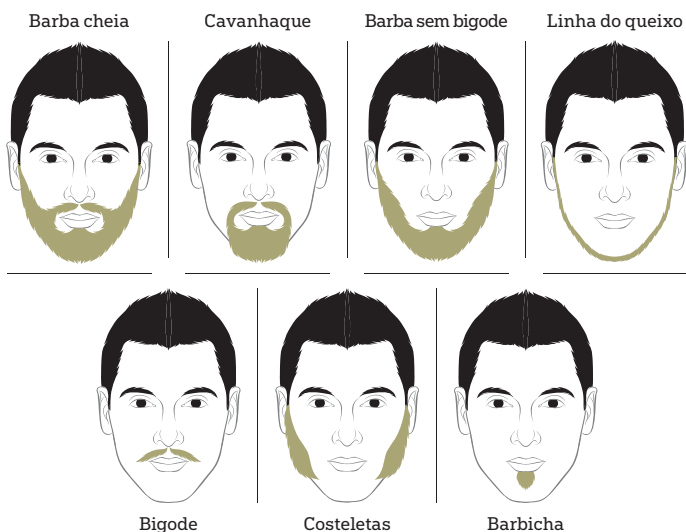
12 Como escolher um hidratante?

Mesmo que sua pele não seja particularmente seca, é importante usar hidratante para mantê-la saudável, além de aplicar protetor solar todos os dias.

Escolha um hidratante feito para o seu tipo de pele. Se sua pele é seca e sensível, use hidratante para pele seca com glicerina e vitamina E, e evite os que têm fragrâncias, pois elas irritam peles sensíveis. Se sua pele é oleosa e propensa a acne, você precisa de um hidratante sem óleo, ou mesmo um que contenha argila ou ácido salicílico para absorver o excesso de oleosidade. Alguns homens têm a pele oleosa em algumas partes do rosto e seca em outras. Não há nada de errado em usar hidratantes diferentes em partes diferentes do rosto. Use hidratantes que contenham protetor solar de fator 15, no mínimo.

13 Que tipo de barba (ou bigode) devo usar?

Deixar a barba crescer não é apenas uma desculpa para não se barbear. Ela influencia o contorno do rosto, sem falar na atitude que expressa.



► **BARBA CHEIA** Pode ser usada por homens de qualquer profissão, exceto policiais e gerentes de banco. Esconde queixos pequenos e papadas, e expressa cordialidade, sinceridade e consideração. A barba cheia é também a que exige menos cuidados, mas requer mais paciência enquanto se espera crescer. Deixe crescer por quatro semanas para cobrir totalmente; quanto mais, melhor — aparando regularmente, é claro.

1

2

3

4

5

6

► **CAVANHAQUE** Esta combinação de barba estilo Van Dyke e bigode alonga rostos largos e dá a rostos já longos um ar mais romântico. Considerado professoral no passado, cavanhaques tornaram-se comuns — e um pouco batidos — entre hipsters nos anos 1990. Sua popularidade continua, talvez porque mesmo homens com pouca barba podem ostentar um cavanhaque robusto e decente.

► **BARBA SEM BIGODE** É popular há muitos anos em áreas rurais, seja cobrindo todo o queixo, seja parando na linha da mandíbula. Ultimamente é um dos estilos preferidos de músicos indie.

► **LINHA DO QUEIXO** Quanto mais fina a linha da barba, mais moderno parece. Este estilo acentua a estrutura do rosto; portanto, evite-o se a sua não for muito boa.

► **BIGODE** O tamanho deve ser proporcional ao rosto: largo para rostos largos, estreito para quem tem traços mais finos. Mas para as pontas é o inverso: arredondadas para rostos quadrados e quadradas para rostos redondos. A regra é sempre preencher todo o espaço entre a boca e o nariz. Se passar desses limites, parecerá um renegado (“Fu Manchu”); menos que isso e parecerá um conquistador (bigode fininho) ou um ator de filme pornô (aparado junto à boca e ao nariz).

► **COSTELETAS** Costeletas que se estendem além dos cantos da boca passam uma ideia de orgulho caipira. Se elas se unirem ao bigode, você terá um “Franz Josef”, cujo nome vem de um duque austríaco do início do século XX.

► **BARBICHA** Trompistas de jazz usavam barbicha logo abaixo dos lábios, para recolher a saliva enquanto tocavam. Hoje em dia elas podem variar de lugar, mas ainda passam a ideia de jazzista boêmio.

14 Como aparar o bigode?

Use tesouras apropriadas, que lhe dão mais controle do que aparadores elétricos. Molhe um pouco o bigode e, com auxílio de um pente fino, penteie os fios para baixo. Corte devagar e aos poucos, ou você poderá acabar tendo que raspá-lo inteiramente para... salvar sua aparência.

15 Devo fazer as unhas?

Claro, mas a questão é: onde? Embora salões de beleza para homens estejam se tornando mais comuns em cidades grandes, a maior parte dos homens só tem acesso a salões femininos. Se for encarar, peça serviço completo, menos brilho (mesmo um brilho transparente fica espalhafatoso em mãos masculinas). Ou, na sua próxima viagem, visite um spa e peça serviço de manicure como parte do pacote.

Até lá, você pode fazer o serviço em casa. Lave as mãos ensaboando bem e enxágue. Pegue sua escovinha de unha — de cerdas curtas e macias, com duas alcinhas curvas para encaixar os dedos — e esfregue as cerdas numa barra de sabão. Escove as unhas com as cerdas ensaboadas no sentido perpendicular, até as unhas estarem brilhando. Se a escova não limpar tudo, use um cortador para aparar as unhas até que a escova consiga alcançar a sujeira. Para que suas unhas pareçam bem-cuidadas (e curtas o bastante para poderem ser limpas), mantenha a parte branca com não mais que 1,5 milímetro.

1

2

3

4

5

6

16 Devo depilar os pelos do corpo?

Raspar, depilar com cera e depilar com creme se tornou comum entre homens; talvez porque os homens (e suas namoradas) estejam vendo mais atores de filmes pornô depilados ultimamente, ou porque peitorais e bíceps (e genitais) sem pelos pareçam maiores. Ou talvez as mulheres, acostumadas a depilar diversas áreas do corpo, esperem agora que seus homens façam o mesmo.

Se a sua cara-metade quer que você se depile, só lhe resta dizer: “Só se você se depilar também.” Transforme isso numa festa particular: revezem-se depilando um ao outro, ou espalhando creme depilatório. (Tenha bastante loção suavizante à mão, e celebre com um drinque *depois*, e não antes de aproximar uma lâmina do corpo).

Você não precisa esperar uma parceira pedir nem estar super-sarado para experimentar a sensação de ter um corpo depilado. Os pelos que você remover crescerão de novo em poucas semanas e, apesar da aparência um pouco estranha quando começarem a nascer, não faz mal nenhum se depilar com barbeador ou creme depilatório. As mesmas técnicas usadas para o rosto valem para o corpo: lave com água quente e sabão, use gel transparente que não resseque em vez de espuma (especialmente importante em áreas sensíveis com fendas e dobras que você não está acostumado a raspar) e passe hidratante depois.

Se achar que está mais feliz sem pelos, considere uma depilação a laser. Esses tratamentos são caros, então escolha uma área – muitos homens começam pelas costas – que você gostaria muito de ver livre de pelos definitivamente.

VESTINDO-SE BEM

17 Posso usar rosa?

Dick Cheney usa, Kanye West também. Por que não você? Uma camisa social rosa, por baixo de um blazer ou paletó, é uma alternativa ao branco na primavera. Uma camisa de linho rosa com calça *chino* num dia de verão também é uma opção interessante. Isso não quer dizer que o rosa não possa expressar uma atitude: a camisa polo rosa é universalmente reconhecida como roupa de mauricinho; calça de sarja rosa com camisa para fora da calça lhe dá um ar de artista, enquanto meias cor-de-rosa com terno demonstram que um livre-pensador se esconde por baixo da aparência conservadora.

PALAVRA DE ESPECIALISTA

18 COMO DAR MAIS ESTILO AO MEU VISUAL?

COLBY MCWILLIAMS

diretor de moda masculina da Neiman Marcus,
loja de artigos de luxo

“Não há como ensinar alguém a ter estilo. Você tem que experimentar coisas novas — leve-as para o provador e veja se se sente confortável. Comece com coisas simples — menos é mais. Seu visual pode ficar ótimo vestindo roupas simples. Prefira cores escuras e camisas lisas.

“Isso tudo é mais fácil na hora de ir para o trabalho, mas não é tão óbvio ao se vestir de modo casual. Em geral, os homens escolhem roupas pregueadas e largas em ambientes informais. Você pode melhorar seu estilo apenas observando o volume do que está vestindo. Procure camisas um pouco mais justas — mesmo que vá usar a camisa para fora da calça. Prefira jeans retos e mais justos. E coloque por cima um blazer — com muitos bolsos, para guardar o telefone e essas coisas todas que a gente carrega — para arrematar, mesmo em situações informais.”

1

2

3

4

5

6

19 Quando usar camisas que precisam de abotoadura?

Camisas com punhos duplos são totalmente aceitáveis sempre que usar um paletó. O único erro é deixar o punho, agora com as abotoaduras, para fora da manga do paletó. Quando comprar uma camisa de punhos duplos, compre com mangas no tamanho certo, ou seja, deixando apenas 1 centímetro aparecendo para fora do paletó.

Dica: Se você não está acostumado ao modo como as abotoaduras fecham, tente prendê-las às mangas antes de vestir a camisa.

20 Como me vestir para parecer mais magro?

Pode parecer paradoxal, mas você parecerá mais magro usando roupas mais justas. Compre jaquetas maiores nos ombros e mais estreitas na cintura e calças que definam as formas, mesmo que esteja alguns quilos acima do peso. Evite qualquer coisa que fique larga ou solta demais: pregas ou bainhas longas que se avolumam no tornozelo só servem para fazê-lo parecer mais gordo. Seu cinto deve ser longo o bastante para envolver sua cintura no ponto mais largo; se sua barriga salta para fora da calça, acaba acentuando a circunferência da cintura.