

“EL METODO”

LAS 7 P

R.S.
RONA SUK
ASESORA DE IMAGEN

SISTEMA DE
**PUNTOS
DE
PARTIDA**

7 PREMISAS

7 DIAS

Y NUNCA MAS DIRAS
¿QUE ME PONGO?



0 6 5 1 2 9 4 3 7 8 0 2 4 3

R O N A S U K

¿QUIEN SOY?

Asesora de imagen y directora de [@AcademiaAsesores](#), la escuela nro. 1 de formación de asesores de imagen Buenos Aires. creadora de [@lookplanner.ok](#) la primer plataforma de ideas de looks. Columnista de revista [@Ohlala](#)

¿CUAL ES MI MISION?

Hace 10 años que ayudo a las mujeres a **lookearse cancheras de manera facil y rápida** Que **ahorren plata** dejando de comprar cosas que no necesitan y enseñándoles a **crear nuevas combinaciones** con lo que ya tienen

¿PARA QUIENES SON LOS LOOKS QUE ARMO?

Para aquellas mujeres que la **imagen** les parezca **importante**
Para aquellas que necesiten una **guía para armar sus looks**
Para aquellas que quieran **reencontrarse con su imagen**
Para aquellas que no quieren perder mil horas a la mañana **pensando que ponerse**
Para aquellas que quieren dejar de vestirse todos los dias igual
Para vos, que estas leyendo este ebook



^ PARA MAS LOOKS SEGUIME EN @RONASUK

WWW.RONASUK.COM

QUE ES EL METODO DE LAS 7 P?

ES UN SISTEMA, UNA METODOLOGIA PARA APRENDER A LOOKEARTE

¿COMO NACE METODO 7P?

Despues de casi 10 años de ayudar a mujeres a lookearse, me di cuenta, que lo que necesitan para no abrumarse al abrir el vestidor, son

PUNTOS DE PARTIDA

AHI NACEN LAS 7 PREMISAS (7P)

Lo primero que hacemos al abrir el vestidor es pensar **¿QUE ME PONGO?** con este método lo que vas a hacer cada vez que abras el vestidor es decir hoy toca **LA PREMISA**

¿POR QUE 7?

Porque lookearse es como todo, **se aprende**

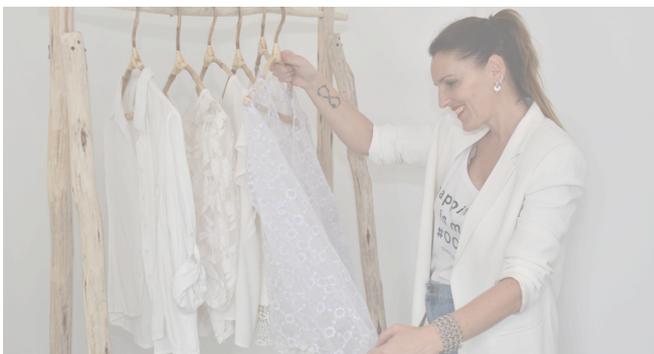
Una vez que generás el habito ya te sale solo

Entonces diseñé **7 PREMISAS** para aplicar **una cada día de la semana**

7 DIAS - 7 PREMISAS

A la siguiente semana replicas el metodo y asi hasta que se te haga costumbre.

NUNCA MAS DIRAS QUE ME PONGO



PARA MAS LOOKS SEGUIME EN @RONASUK

WWW.RONASUK.COM

7 PREMISAS

L U N E S

BASICOS

M A R T E S

PROTAGONISTAS

M I E R C O L E S

2DA PRENDA

J U E V E S

ACCESORIOS

V I E R N E S

COLORES

S A B A D O

ESTAMPAS

D O M I N G O

FEELINGS



lunes.
premisa 1

B A S I C O S

BASICOS

¿QUE SON?

Prendas y accesorios de colores neutros, atemporales y de cortes clásicos

¿PARA QUE SIRVEN?

Los Básicos te van ayudar siempre a terminar de complementar o armar un look. La idea es que al menos **el 50% de tu vestidor sea de BASICOS**, eso va a permitirte solucionar que me pongo de todos los días, logrando una gran versatilidad

¿TODAS TENEMOS LOS MISMOS BASICOS?

Si bien cada una tiene su propio estilo, las prendas **BASICAS** tienen como ventaja **adaptarse al estilo de cualquier mujer** sin importar ocupación, edad, ni estilo de vida. A todos los básicos puedes ponerle la **impronta de tu propio estilo**, esa es justamente la ventaja que tiene el básico y por eso es tan importante tenerlos, para solucionarnos el look de cada mañana



^ PARA MAS LOOKS SEGUIME EN @RONASUK

WWW.RONASUK.COM

BASICOS

QUE TODAS DEBERIAN TENER




RONA SUK
ASESORA DE IMAGEN

PARA MAS LOOKS SEGUIME EN @RONASUK

BASICOS

QUE TODAS DEBERIAN TENER




RONA SUK
ASESORA DE IMAGEN

PARA MAS LOOKS SEGUIME EN @RONASUK



martes
premisa 2

P R O T A G O N I S T A

PROTAGONISTAS

¿QUE SON?

Aquellas prendas o accesorios que por el color, la estampa o la forma, llaman la atención

¿PARA QUE SIRVEN?

Son las que le dan ese toque diferente al look, ya sea por la tendencia y lo vuelven mas trendy o ya sea por el color y lo vuelven mas vistoso o por la forma y lo vuelven mas original. Todas tenemos algún protagonista en nuestro vestidor, de hecho esa prenda difícil de combinar será la estrella en este look.

¿TODAS TENEMOS LOS MISMOS PROTAGONISTAS?

No, aca es tan enorme el mundo de los protagonistas como mujeres existan, porque también el abanico es mas grande, aca pueden entrar desde prendas protagonistas, hasta accesorios protagonistas.

Y la idea es que la base del look sean básicos, para que "el protagonista" realmente se note y sea la estrella del look.

Ya pensaste cual va a ser tu protagonista?



^ PARA MAS LOOKS SEGUIME EN @RONASUK

WWW.RONASUK.COM

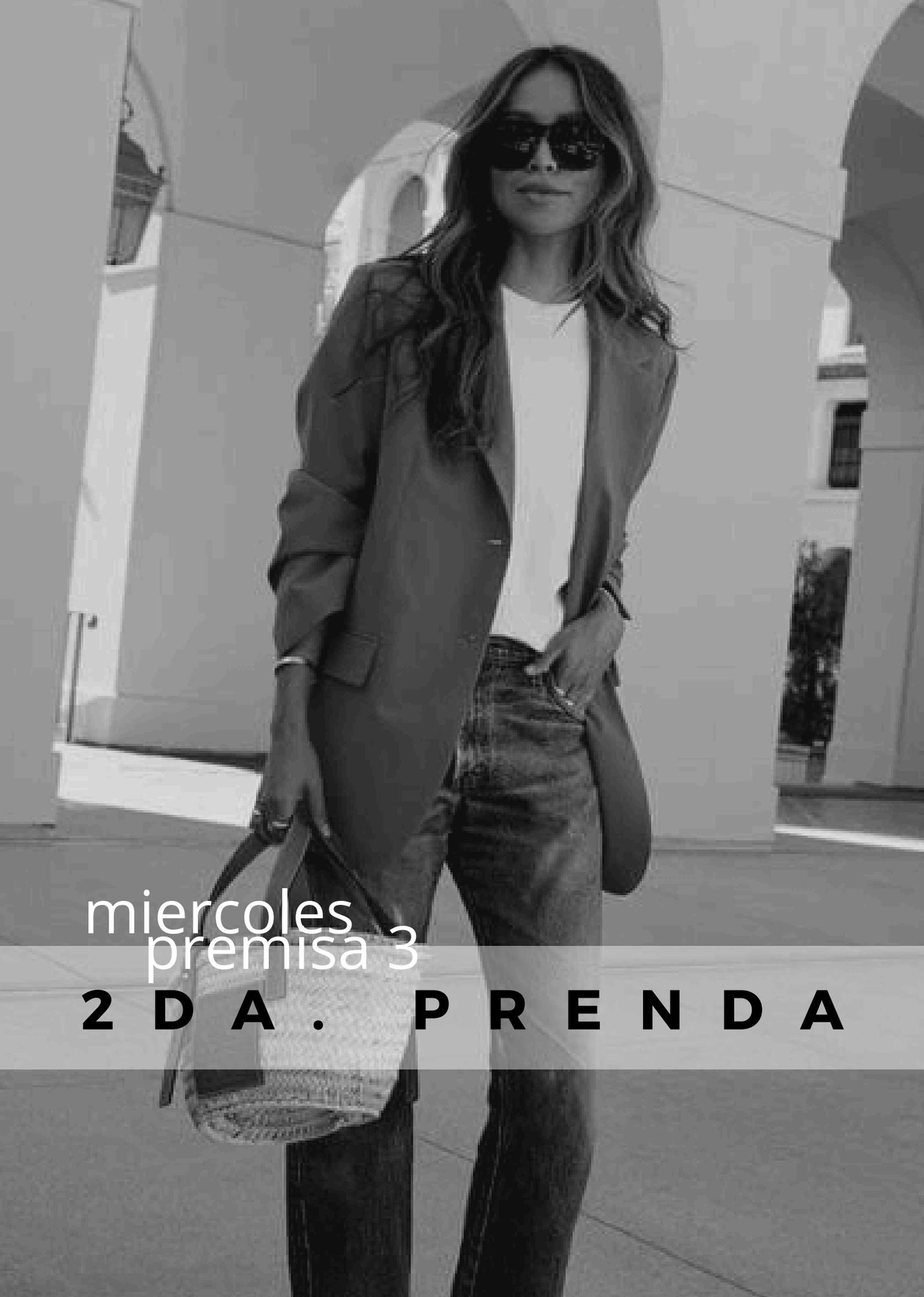
PROTAGONISTAS

HAY INFINIDAD DE PROTAGONISTAS



RONA SUK
ASESORA DE IMAGEN

PARA MAS LOOKS SEGUIME EN @RONASUK



miercoles
premisa 3

2 D A . P R E N D A

2DA PRENDA

¿QUE SON?

Aquellas prendas superiores que van encima de la primer prenda, las mismas generalmente van abiertas. Por ejemplo, blazer, camisas abiertas, kimonos, campera de cuero, campera de jean, chalecos, ruanas, ponchos, etc

¿PARA QUE SIRVEN?

La 2da prenda es un gran recurso, ya que te lookea y te "viste" mas. La idea de una 2da prenda es darle un cierre mas pensado al conjunto. En épocas de verano los géneros a utilizar deben ser livianos y volátiles

¿TODAS TENEMOS LOS MISMOS 2DAS?

Las 2das prendas pueden ser las mismas para todas, pero cada una la adaptar a su estilo, posiblemente una persona clásica use un blazer blanco como 2da prenda y una persona mas jugada o ecléctica utilice también un blazer pero en color rojo.

Un tip a tener en cuenta, el detalle de arremangar la 2da prenda le da ese toque canchero y fresco al look. y un secretito para que hacerlo aun mas glamoroso y elegante es llevar la 2da prenda sobre los hombros. Animate a probarlo



¿ PARA MAS LOOKS SEGUIME EN @RONASUK

WWW.RONASUK.COM

2DA PRENDA

CUAL ELEGIS PARA ARMAR TU LOOK




RONA SUK
ASESORA DE IMAGEN

PARA MAS LOOKS SEGUIME EN @RONASUK



jueves
premisas 4

A C C E S O R I O S

A C C E S O R I O S

¿QUE SON?

Aquello que complementa un look
Carteras, zapatos, pañuelos,
vinchas, pulseras, collares, anteojos,
anillos, gorras, sombreros, vicerias,
charreteras, moños, cinturones, aros

¿PARA QUE SIRVEN?

Para elevar un look, llevarlo a otro nivel, darle un toque original, diferente. Con muy poco puedes hacer mucho y como siempre digo, la diferencia esta en los detalles

¿TODAS TENEMOS LOS MISMOS ACCESORIOS?

No, cada una se va a dar cuenta que es mas fan de los zapatos o de las carteras o de los pañuelos. Pero te aseguro que tienes mil accesorios si te pones a buscar. Lo que yo quiero esta vez es que no los uses como algo mas, sino que los uses como **protagonistas**. Que armes el look en base a "ese" accesorio elegido. Aprovecha y para que resalte mas usá prendas básicas ¿Te animas?



PARA MAS LOOKS SEGUIME EN @RONASUK

WWW.RONASUK.COM

ACCESORIOS

USALOS COMO PROTAGONISTAS




RONA SUK
ASESORA DE IMAGEN

PARA MAS LOOKS SEGUIME EN @RONASUK



viernes
premisa 5

C O L O R E S

COLORES

¿QUE ES?

El color es la impresión producida por un tono de luz, es una percepción visual que se capta por los ojos y que luego es interpretado por el cerebro

¿COMO LOS USO?

Hay mil formas de usarlos y muchas combinaciones posibles. Podes combinar prendas entre si, o bien accesorios con prendas

¿PARA QUE SIRVEN?

Los colores comunican, los colores pueden cambiarte el humor, alegrarte y hasta levantar tu autoestima.

¿PODEMOS USAR TODAS LOS MISMOS COLORES?

Por supuesto que si. Obviamente aca entra en juego el estilo de cada una, vamos a encontrar mujeres mas creativas y eclécticas que aman toda la paleta de colores y mujeres mas románticas que se sienten cómodas con los pasteles y otras que se van a sentir mejor con los neutros. Lo importante es usar los que te gusten, pero sobre todo animarse a combinar. Se que es dificil este tema por eso es que voy a ayudarte a que aprendas las tecnicas par a usarlos y mezclarlos



^ PARA MAS LOOKS SEGUIME EN @RONASUK

COLORES

CUAL ELEGIS PARA ARMAR TU LOOK




RONA SUK
ASESORA DE IMAGEN

PARA MAS LOOKS SEGUIME EN @RONASUK



sabado
premisa 6

E S T A M P A S

ESTAMPAS

¿QUE SON?

Son la impresion de imagens y dibujos en una tela, lienzo, para obtener un diseño determinado

¿COMO LAS USO?

hay muchas formas de usarlas. Lo importante a tener en cuenta es que mas allá del color de la estampa, siempre van a combinar perfecto con prendas de colores neutros, tales como blanco, negro, gris, suela o nude. Pero la idea es llevarlas a otro nivel y enseñarles a combinarlas con otros colores, y no solo con neutros.

¿PODEMOS USAR TODAS LOS MISMOS ESTAMPAS?

Por supuesto que si. Obviamente aca entra en juego el estilo de cada una, ya que las mas clásicas seguramente elijan estampas pequeñas de colores neutros, mientras que las mas osadas pueden optar por diseños grandes de vivos colores.

La estampa le da un toque diferente al look y sobre todo una originalidad destacada. La estampa puede estar aplicada a las prendas como asi también a los accesorios. Hay algunas técnicas para aprender a combinarlas Aquí te enseño algunas



PARA MAS LOOKS SEGUIME EN @RONASUK

WWW.RONASUK.COM

ESTAMPAS

CUAL ELEGIS PARA ARMAR TU LOOK




RONA SUK
ASESORA DE IMAGEN

PARA MAS LOOKS SEGUIME EN @RONASUK



domingo
premisa 7

FEELLING

FEELLING

¿QUE SON?

Son los estilos pero a mi me gusta llamarlos "feellings"

¿Por qué? Porque siento que las mujeres tenemos muchos estilos adentro nuestro y que muchas veces queremos vestirnos como nuestros sentimientos

¿CUALES SON LOS FEELLINS?

Hay muchos pero yo quiero detenerme en 5

- Rockera
- Minimalista
- Creativa
- Casual
- Romantica

¿PODEMOS VESTIR TODOS LOS FEELLINGS?

Por supuesto que si. Obviamente aca entra en juego los gustos de cada una Pero les propongo jugar con la ropa, dejarse llevar, divertirse.

Aprovechen a ver como se sienten cada mañana al levantarse y usar ese "feelling" para lookearse.

¿Se sienten mas delicadas, mas rebeldes, mas creativas, mas elegantes?

Pregunatelo y vestite asi!



^ PARA MAS LOOKS SEGUIME EN @RONASUK

WWW.RONASUK.COM

TE INVITO A NUESTRO GRUPO DE
WHATAPP DONDE SIEMPRE LES
MANDO LOOKS E IDEAS

SUMATE

A ESTA COMUNIDAD DE MUJERES LOOKEADAS



@RONASUK

Y SI QUERES APRENDER MAS
HERRAMIENTAS DEL SISTEMA DE LAS 7P

QUE TE FACILITARÁ EL ARMADO DE LOOKS CADA
MAÑANA, HACIENDOTE AHORRAR MUUUUUCHO TIEMPO

TE DEJO UN VIDEO
QUE TE VA A ENSEÑAR
A USARLAS



FIN

Pero hay mucho + en mi instagram
Clikeá en la imagen y seguime



R.

RONA SUK
ASESORA DE IMAGEN

@ronasuk

www.ronasuk.com