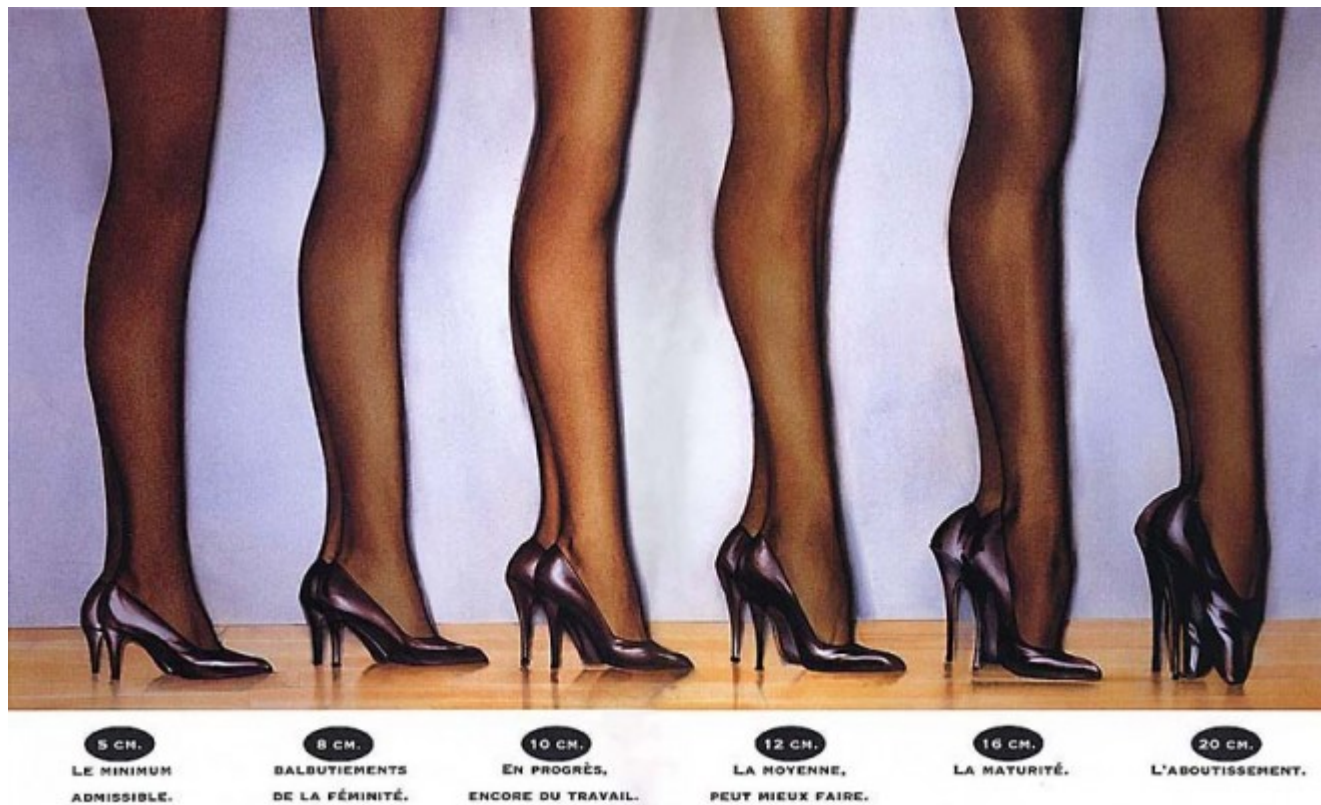


# Como fazer para não cair do salto



**Sabermos que estética e vaidade levam a melhor sobre conforto e praticidade.**

Mas acredite: a coluna vai entortando, forçamos articulações que nem imaginamos existir e, de repente, aos 30 anos nos encontramos com dores nas costas, ciáticos “pinçando”, cervical comprimida... Ufa!!!

Mas nem por isso deixamos de usar o salto! Afinal, queremos ficar bonitas, alongar a silhueta e aumentar a altura.

A boa notícia: hoje os saltos não apenas oferecem muito mais equilíbrio aos sapatos como também, a moda – já há algumas estações trazendo modelos de salto mais grosso – tem nos ajudado muito no quesito conforto.

É isso mesmo: há saltos grossos e retos, grossos e

triangulares, grossos tipo “Anabela”, grossos altos e grossos médios.

Todos, de uma maneira geral, nos dão mais equilíbrio, fazendo com isso que não forcemos a coluna e, conseqüentemente, muitíssimo mais confortáveis. E bonitas !!

**Você decide!** Escolha entre saltos trabalhados como mosaicos, saltos com desenhos geométricos, outros com camadas de madeira em diferentes cores formando um degrade – e por aí vai. Mas é pra lá de importante escolher o salto certo, pois com tanto novidade fica fácil cair em armadilhas do “muito original”.

**Para ser realmente elegante** – lembre que é fundamental manter a proporção: pernas, tornozelos e saltos devem estar em sintonia.



Atenção a isso pois pode fazer toda a diferença do mundo: a variedade é enorme e você pode se apaixonar por algum modelito lindo, mas que derruba o seu visual...

**Se você é alta** – pode abusar de sapatilhas e confortáveis saltos médios.

**Se você é alta com tornozelos largos** – evite modelos com tiras ao redor da perna.



**Se você é baixinha** – prefira modelos cujos saltos são grossos, mas que sejam delicados em cima. Sapatos mais decotados darão continuidade a suas pernas e até um modelo Anabela pode funcionar.

**Se você é baixinha com pernas grossas** – esqueça anabelas. Use saltos mais altos, ainda que grossos e modelos decotados.

**Se você tem perna fina** – dê preferência a saltos de altura média ou modelos Anabela delicados. Se possível use saltos médios também na espessura.

**Evite:** Saltos com deslocamento ou seja, aqueles que atingem apenas a metade do pé dando um efeito de “balanço” no andar.

Não funcionam para o dia a dia e podem deixa-la com um andar levemente “manco”.

### **Boas alternativas de saltos para todo tipo de pernas e pés:**

**Anabela com madeira em camadas** – é original formando desenho de listras em tons degrade que dá um charme ao calçado.

**Em pelica igual ao sapato** – o salto continua o desenho do calçado e é ideal para quem não tem pernas muito longas.

**Salto meia Anabela** – é um salto com bom apoio apesar de só sustentar o pé até a metade. Alguns inclusive são fabricados de modo a, de costas, parecer um salto fino comum.

Finalmente, lembre-se que não apenas o salto deve ser confortável mas também o *sapato em si*. Esqueça bicos muito finos que comprometem o equilíbrio pressionando pontos do pé que depois refletem negativamente no resto do corpo.