PROMISS

胶囊衣橱检查表

一份可调整的 18 件单品入门清单。勾选你已有且会使用的单品；这不是必买清单。

依气候、着装规范、文化与喜好替换类别。此示例不包含内衣裤、袜子、运动服与专业工作服。

上衣 / 5

☐ 1. 浅色衬衫或女式上衣

☐ 2. 深色衬衫或女式上衣

☐ 3. 舒适的日常针织衫

☐ 4. 简单的内搭上衣

☐ 5. 喜欢的替代上衣

下装 / 4

☐ 6. 日常长裤

☐ 7. 第二条长裤

☐ 8. 半裙或喜欢的下装

☐ 9. 适合场合的休闲下装

外搭 / 3

☐ 10. 针织开衫或柔软外搭

☐ 11. 西装外套或喜欢的外套

☐ 12. 适合天气的外搭

连身穿搭与鞋履 / 4

☐ 13. 连衣裙或连身穿搭

☐ 14. 第二条连衣裙或替代选择

☐ 15. 舒适的工作鞋

☐ 16. 适合当天需求的备用鞋

包款与配件 / 2

☐ 17. 实用的日常包款

☐ 18. 腰带或实用配件

打造自己的版本

我可以重复搭配的颜色: _____

适合我生活的一项替换: _____

一项值得考虑的实际缺口: _____

每件衣物都试着坐下与活动。查看洗护需求，购买新单品前，先搭出三套穿搭。十八件只是示例，不是你必须达到的目标。

以实际大小打印，或缩放至符合页面。重复利用已有物品，并依自己的生活调整每项建议。