

Manuál k videokurzu



**PRŮVODCE  
STYLEM A MÓDOU  
ÚSPĚŠNÉ ŽENY**

**Lenka Zelenohorská**

# poznej se. obleč se.

**Lenka Zelenohorská**

Osobní stylistka a milovnice módy

[stylistka@lenkazelenohorska.cz](mailto:stylistka@lenkazelenohorska.cz)

[lenkazelenohorska.cz](http://lenkazelenohorska.cz)

Najděte si klidnou chvíli, otevřete skříň, vezměte k ruce tento návod a postupujte krok za krokem.

Svá pozorování si zapisujte do následujících listů.

## Lekce 3: Jak poznat svůj styl?

### 1) Protřídte svůj šatník

Svůj současný šatník si roztřídte:

- Pocitově:** Které oblečení **miluji**, ve kterém se cítím dobře, připadá mi, že daný kus je moje druhá kůže, neošívám se, materiál je mi příjemný.
- Vizuálně:** Které oblečení mi **sluší**, připadám si v něm krásná, mé oblíbené kousky.
- Které oblečení mi **nikdy neslušelo**, nemám ho ráda, např. jsem ho dostala.
- Které oblečení jsem si **koupila a nikdy ho nenosila**.

### 1) Poznejte svůj základní styl

Vyberte ze svého šatníku **15 - 20 kusů oblečení**, o kterém můžete říci, že je vaše **oblíbené, ve kterém se cítíte dobře a zároveň vám i sluší**.

A toto oblečení si **rozložte na postel nebo si jej rozvěšte tak, abyste na vše viděla**.

Na těchto kusech oblečení si přesně definujte, **čím to je, že je máte tak ráda?**

- **BARVY:** Ptejte se, jaké se tu objevují **barvy**, jaké **odstíny**.
- **STŘIHY:** Volíte jednoduchý minimalistický střih, nebo dáváte přednost komplikovanějším střihům? Vidíte rovné linie, nebo vrstvení s detaily, různými prostřihy nebo asymetriemi?
- **VZORY:** Jsou vzory organické, rovné, květiny, proužky, mají motiv nebo grafický potisk?
- **MATERIÁL:** Jaký máte ráda materiál: měkký, hrubý, tvrdý/tuhý, splývavý, lesklý, matný, průhledný?
- **TEXTURA:** Je látka přírodní, umělá, kůže, vlna, úplet?
- **DÉLKY:** Jaké délky či výstřihy máte oblíbené?
- Sledujte každý detail.

## Lekce 3: Jak poznat svůj styl?

<b>Barvy, která se nejvíce opakují – doplňte níže</b>		
<b>Esenciální základní barvy – nejvíce používané</b>		
1.	2.	3.
<b>Neutrální barvy</b>		
1.	2.	3.
<b>Barvy, které ozvláštňují nebo doplňují Vaši základní barevnost</b>		
1.	2.	3.
<b>Barvy doplňků (šátky, pásky, kabelky)</b>		
<b>Boty</b>		
<b>Přesný střih jednotlivých kusů</b> Budte co nejkonkrétnější. Jakou má střih strukturu – jednoduchý střih, rovné linie, nebo komplikovaný, vrstvený s detaily, různými prostřihy asymetriemi.		

## Lekce 3: Jak poznat svůj styl?

<b>Vzory – organické, rovné, květiny, proužky, motiv, grafický potisk. V jakých částech?</b>
<b>Materiál – měkký, hrubý, tvrdý/tuhý, splývavý, lesklý, matný, průhledný, přírodní, umělý, kůže, vlna, úplet, hedvábí, bavlna, len, manšestr, samet, satén. V jakých částech postavy?</b>
<b>Textura materiálu (struktura - vroubky, pletenina...)</b>
<b>Detaily – do jakého bodu na těle jej umístíte, jaký má tvar, barvu materiál</b>

## Lekce 3: Jak poznat svůj styl?

### Definujte si svůj koncept, svou osobní značku

Vyskládali a rozřadili jste si svůj současný šatník? Tímto novým pohledem o sobě získáte mnoho informací. Najednou začnete vidět určité **opakující se prvky**. V oblečení, ve kterém se cítíte jistě, takzvaně sama sebou je vidět **základ vašeho jedinečného stylu**.

Doporučuji si tyto kousky **vyfotit**. Můžete si i vypsát slova, která asociují váš styl, definují váš pocit a dojem, jakým vaše oblečení na vás působí. Teď, když už znáte základní obrysy svého stylu, tak ho můžete začít rozvíjet.

- **Jaký styl je zde patrný?**

- **Slova, která asociují váš styl:** Popište, jak na vás oblečení, které pozorujete, působí. Zkuste použít jen 4 až 6 slov.

Např: Uvolněně, elegantně, čistě, nekomplikovaně, kreativně, klidně, spontánně, pohodově, luxusně, jednoduše, historicky, kulturně, etnický, šokující, kreativně, dominantně, přitažlivě, kultivovaně, nezávislá, moderní, sofistikovaně, vzrušující, uhlazeně, stroze, mladistvě, přirozeně, prakticky, funkční, dekorativní, poeticky, drsně, rebelsky, akčně, silně, upjatě, nenuceně, inteligentně, svůdně, vlídně, koketně, dívčí, tvůrčí, excentricky, otevřeně, přátelsky, solidně, bohatě, energicky, profesionálně

- **Jaký mám tvar těla?** Ženské, jemné, plné, sportovní, atraktivní, drobné.

- Napište si zde vlastnosti, které vás přesně vystihují, jak se projevujete, **vaši povahu** – jaká slova použijete?

- **Jak se v oblečení chci cítit, co jsem opravdu já** (např. uvolněně, elegantně, čistě, nekomplikovaně, kreativně, klidně)

- **Co chci svým oblečením vyjádřit**, jak chci působit na setkání s určitým člověkem, na určité společenské akci (např. otevřeně, přátelsky, solidně, bohatě, energicky, profesionálně)

- Zjistěte si, jak působíte na okolí. Máte nějakou vizi? Máte nějaký záměr pro váš život? Hodnoty, které vyznáváte? Zkuste si to popsat v jedné větě. I to vyjadřujete ve vašem způsobu oblékání.

## Lekce 4: Jak kombinovat oblečení podle unikátního modelu Kapsle 3-2-1?

### Kapsle obsahuje:

3 horní díly (top, tričko, halenka, košile, svetr)

2 svrchní díly (sako, svetr, bundička)

1 spodní díl (kalhoty, sukně)

### Jak na to

Ideálně postupujeme při tvoření kapsle tak, že vezmeme **jeden spodní díl** (kalhoty, sukni) a k němu vybereme vhodné **tři horní díly** (top, triko, halenku) a k tomu zkombinujeme **dva svrchní díly**.

Rozložte si oblečení na postel, a přikládejte jednotlivé kusy k sobě. **Zkuste tvořit kombinační sety - „kapsle“**. Ideálně postupujeme tak, že vezmete jedny kalhoty, nebo sukni, a k nim přidávejte aspoň tři horní díly (top, tričko, košile, halenka, svetr).

Pokud máte vytvořený tento základ, **oblečení si nyní zkuste**. Je to zdlouhavější, ale věřte mi, že právě tento krok vám usnadní využít váš šatník maximálně. Při zkoušení můžete zjistit, že ne vše, co vám na první pohled připadalo, že se k sobě hodí, funguje i na postavě.

Když si tyto kombinace vymyslíte v klidu, budete je mít pak kdykoliv k dispozici a nemusíte je vytvářet ráno ve stresu. Tehdy totiž saháte jen po těch „zajetých kombinacích“ a šatník je často nevyužitý.

A nyní **dotvořte celou kombinaci s přiložením ještě vrchního dílu** (sako, svetr, bundička).

**Celý outfit si vyfotťe. Ideálně na sobě**. Pokud máte chuť, můžete k tomu také přidat i doplňky, boty, kabelku, šátek. A fotky si pečlivě uložte. Toto udělejte s celým šatníkem.

## Lekce 4: Nákupní seznam

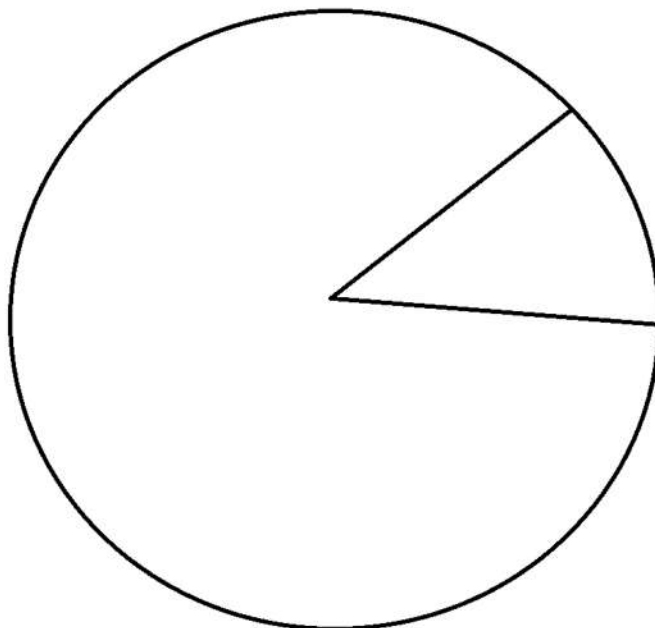
### Jaký je můj životní styl?

Abyste se každý den nemusela trápit co na sebe, je potřeba svůj šatník uspořádat tak, aby perfektně vyhovoval vašemu životnímu stylu.

- **Zamyslete se nad tím, jak trávíte svůj čas. Rozdělte si jej na čas pracovní a čas soukromý.** Vše si nejprve napište na papír. Ideálně jako výseče do kruhu, kde každá výseč bude zobrazovat Vaši činnost.
- Pak si čas konkrétně rozložte na jednotlivé činnosti a napište si, **na jakých místech se pohybujete, s jakými lidmi, jak se potřebujete cítit a jak chcete působit.**

Například si do výseče „práce“ můžete napsat, že jste 50 % času v kanceláři, 20 % času na pochůzkách, 20 % máte pracovní schůzky a porady, posledních 10% chodíte na obědy a večerní akce.

Nad volným časem se zamyslete stejně. I tam se potřebujete dobře obléknout. Máte schůzky s přáteli; Nebo potřebujete oblečení na sport a procházky; Nebo hezké oblečení na doma.





## Univerzální skladba šatníku

Náš ideální šatník je takový, který přesně opisuje vaše potřeby oblečení vzhledem k vašim činnostem.

Z toho pak vyplývá i správně zvolená skladba outfitu, tvorba setů, a tudíž i takzvané vlastní pracovní uniformy. A odpovíte si, jaké kusy jsou nezbytné ve vašem šatníku.

Obecně platí, že na **každou sezónu (jaro/léto a podzim/zima) byste měli například mít:**

**2- 3 pracovní sety, k nim 3 páry bot,**

**1 - 2 volnočasové sety, k nim 2 páry bot,**

**1 večerní set, k němu 1 pár večerních bot,**

**3 kabelky.**

**K tomu na každou sezónu mějte 3 svrchní kusy - bunda, kabát, trenčkot.**

Nákupní seznam:

## Skladba vašeho šatníku: pracovní set

**Podívejte se a popište si, jaký je váš typický set pro jednotlivé činnosti ve vašem životě**

Sledujte na vytvořených kombinacích střihy barvy materiály a detaily které se opakují.

Pracovní set		
Spodní díl		
Střih	Barva	Detail
Horní díl		
Střih	Barva	Detail
Vrchní díl		
Střih	Barva	Detail
Boty		
Kabelka		
Doplňky		

## Skladba vašeho šatníku: set na volný čas

Set na volný čas		
Spodní díl		
Střih	Barva	Detail
Horní díl		
Střih	Barva	Detail
Vrchní díl		
Střih	Barva	Detail
Boty		
Kabelka		
Doplňky		

## Skladba vašeho šatníku: set na večer

Set na večer		
Spodní díl		
Střih	Barva	Detail
Horní díl		
Střih	Barva	Detail
Vrchní díl		
Střih	Barva	Detail
Boty		
Kabelka		
Doplňky		

## Lekce 5: Jak určit svůj módní typ

Klíčem k nalezení správného obchodu, je určit si váš módní typ.

Tato typologie vychází z mé praxe osobní stylistky a poznání množství žen. Chtěla jsem ženám poskytnout pomůcku, jak se lépe poznat pomocí oblečení a jak se orientovat v široké nabídce obchodů.

Představím vám nyní **8 základních módních typů**. Popíšu vám ke každému z nich několik jeho specifických a charakteristických prvků. Uvádím to, jak typ působí, jaké používá detaily a vzory, také jeho typické materiály a u každého typu jsou uvedeny i jeho známé styly.

### Mužský a ženský princip v oblékání

Typy jsou ještě pro přehlednost **rozdělené na více ženské a spíše mužské**.

Zde bych chtěla vysvětlit co je ženskost a mužnost obecně. Zmiňuji se o tom proto, že pak můžete lépe sledovat detaily na oblečení a přiřadit jednotlivý kus k módnímu typu. Ženy i muži v sobě mají oba principy. Na tom, jaké si vybíráme prvky a střihy oblečení, se můžeme lépe poznat. A snáze se zařadit k jednotlivému typu.

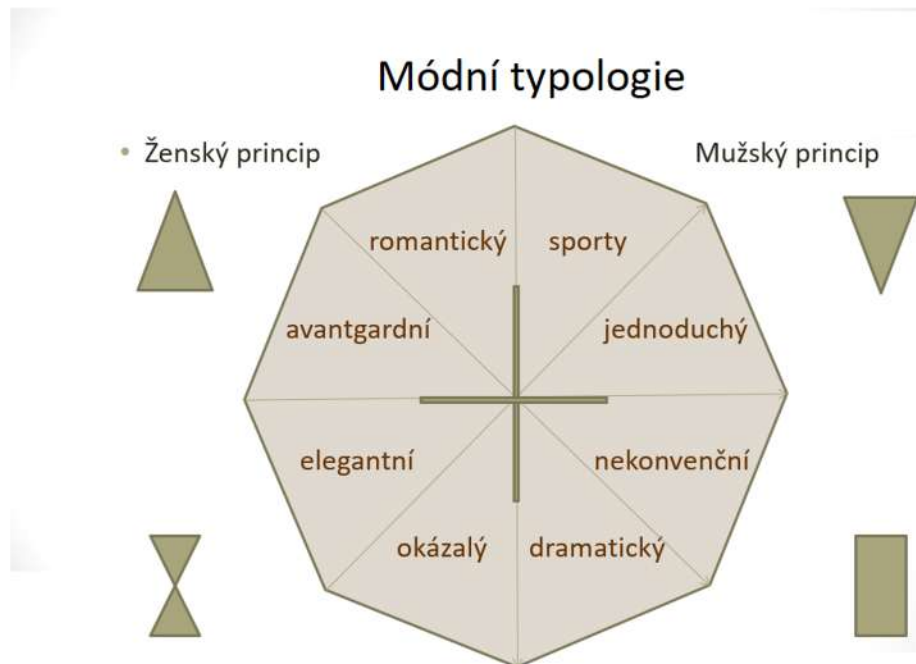
**Ženský princip** se graficky znázorňuje jako **kruh, spirála, organický tvar**. Je vyjádřen například **ve vzoru květin, měkkých a splývavých materiálech, a ve volných střizích**.

**Mužský princip** se graficky znázorňuje jako **přímka, linie**. Vyjadřuje se v oblečení například jako **vzor proužku nebo kostky, v tužších materiálech a ve střizích obepínajících tělo**.

Grafické znázornění typologie má i svou logiku, viz obrázek Módní typologie na následující stránce. Rozdělení na levou a pravou část, nám ukazuje, jestli styly jsou spíše do ženského nebo mužského principu. Principem rozumíme projevení energie, která představuje ženství a mužství, můžeme říct i jing a jang. Každý v sobě máme oba principy, fyzicky jsme samozřejmě muž či žena, ale vnitřně obsahujeme oba.

## Lekce 5: Jak určit svůj módní typ

### Mužský a ženský princip v oblékání (pokračování)



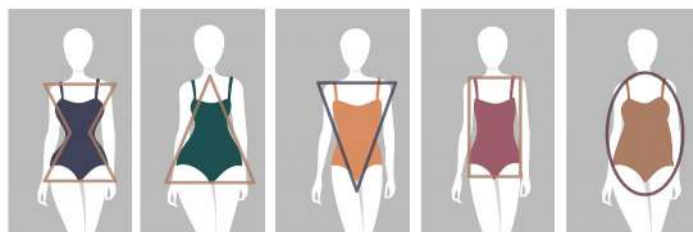
**Ženský princip** je přijímající, magnetický, představuje vztahy, lásku, emoce, cit, živost, tělesnost, intuici, péči, složitost, chaos, cykličnost, krásu, měkkost, teplo, minulost a znázorňuje se křivkou nebo spirálou, tedy organickým tvarem.

**Mužský princip** je dávající, elektrický a rozpínavý, a představuje ho čin, zaměřenost, výkon, síla, jasnost, logika, smysl, jednoduchost, řád, boj, vůli, smrt, funkčnost, výzva, pevnost, sex, cíl, budoucnost, cestu a symbolicky se znázorňuje jako přímka, či čára, tedy liniovým tvarem.

**Levá a pravá část** rozdělení stylů také vyjadřuje, jaké je naše zaměření to, jak se projevujeme vůči vnějšímu světu, ženská část je extrovertní a mužská část introvertní. Horní a dolní část je vyjádřením projevů vůči lidem. V horní části jsou styly více přátelské, otevřené a labilní, v dolní částí typy, které jsou více vůdčí a přísnější, stabilní.

## Mrkněte na svoje tělo

Navíc u každého typu uvádím i převahu tělesného typu. Ty jsou pro jednoduchost představeny jen základními čtyřmi typy postav – **přesýpací hodiny, silnější boky, širší ramena a útlý sloup.**



typy postav

Toto rozdělení typů postav u typů vám také pomůže v rozřazení se k jednotlivému typu, protože fyzická, **tělesná konstituce jde vždy ruku v ruce i s psychickou konstitucí, jež odpovídá povaze či temperamentu každého člověka.**

Avšak „čisté“ **absolutní typy neexistují.** Jsme směsí všech uvedených vlastností, nicméně určitá energetická tendence obvykle převažuje.

## Přizvěte na pomoc intuici

Nyní, když si budeme jednotlivé typy popisovat, potřebujeme pozvat na pomoc vaši intuici a vaše pocity. Vytvořit si atmosféru, ve které dokážeme chvíli tvořit.

Každý typ má své specifické prvky, charakteristiku, a to jaký vytváří dojem. U každého typu je sada obrázků, které k němu patří. Nechte je na sebe jen působit. Zkuste je pouze vnímat. Teď nejde o subjektivní vjem, jestli se vám daný typ líbí, ale jak konkrétně vypadají jeho znaky.

**Důležité je, abyste si nejdříve prohlédli obrázky všech typů.** Abyste poznali všechny. Teprve poté se nad jednotlivými typy zamýšlejte. Zkuste si odpovědět po pravdě, ze srdce: **ne to co byste si přála být, ale jaká opravdu uvnitř jste.** Je to zábavný způsob, jak se o sobě zjistit něco nového.

## Vyberte 2 až 3 typy

Je v pořádku, že **dva až tři módní typy se vám v oblečení budou objevovat, ale jeden z nich bude převažovat.** Ten je vaší podstatou, přirozeností a další dva jej budou doplňovat, více jej specifikovat. Základní módní typ vyjadřuje vaši povahu ve vzorech, barvách, materiálech, střizích. Pamatujte, není to dogma, jen pomůcka k lepšímu poznání sebe a orientaci v změti stylů. Módní typy platí i pro muže.

Poznat svůj módní typ je zásadní, proto vás chci poprosit věnujte tomu čas, abyste to udělali dobře.

## Módní typy

### 1. Elegantní/klasický módní typ: Nebo také žena dáma

Tradiční, umírněné, elegantní, noblesní, sofistikované, sladěné, strohé, nonšalantní, ženské, kvalitní.

**Prvky, detaily:** čisté linie, klasická barevnost (černá, bílá, modrá, červená), klasické vzory a střihy, kvalitní materiály, kašmír, vlna, hedvábí

**Styl:** Coco Chanel, chic

**Vlastnosti:** Introvertní, ženské, vůdčí

**Typ postavy:** přesýpací hodiny, zaoblené přesýpací hodiny, hruška, obdélník





## 2. Luxusní/okázalý módní typ: Diva

Sebejisté, ženské, okázalé, zářivé, mondénní, barevné, nejdražší.

**Prvky, detaily:** krajky, kožešiny, drahé kameny, satén, samet.

**Styl:** Femme fatale, Pin up, Glamour

**Vlastnosti:** Extrovertní, ženské, vůdčí.

**Typ postavy:** přesýpací hodiny, zaoblené přesýpací hodiny, hruška.



### 3. Romantický módní typ: Princezna, víla

Ženský, přátelský a náladový, křehký, upjatý, jemný, zranitelný, uvolněný, bohémský.

**Prvky, detaily:** Květinové vzory, pastelové barvy, průsvitné materiály, výšivky, volánky, uvolněné střihy.

**Styl:** Vintage, rustikální styl, western, retro styl

**Vlastnosti:** Introvertní, ženské, přátelský

**Typ postavy:** Přesýpací hodiny, zaoblené přesýpací hodiny, hruška.



#### 4. Avantgardní/přírodní módní typ: Čarodějka

Rozmanitý, autentický, kulturní, avantgardní, vintage, historický, individualistický, bohémský, odlišný, výjimečný, kreativní.

**Prvky, detaily:** Barevné výšivky, zvířecí vzory, etnické detaily, len, designové prvky, vlastní tvorba, len, bio bavlna.

**Styl:** Hippie, Boho, Hipster, indiánský.

**Vlastnosti:** Extrovertní, ženské, přátelský.

**Typ postavy:** Přesýpací hodiny, zaoblené přesýpací hodiny, hruška, obdélník.





## 5. Sportovní/přirozený módní typ: Kamarádka

Jednoduchý, barevný, uvolněný, roztomilý, mladistvý, nesvazuje, neomezuje, svěží, tady a teď, praktický, pohodlný.

**Prvky a detaily:** Výraznější barevnost, límečky, zipy, kostičky a pruhy, bavlna.

**Styl:** Námořnický, „dívka od vedle“, Hip hop.

**Vlastnosti:** Extrovertní, stabilní - mužské, přátelský.

**Typ postavy:** přesýpací hodiny, trojúhelník na špičce, obdélník.



## 6. Ležérní/jednoduchý módní typ: Pozorovatelka

Ležérní, čistý, nadčasový, harmonický, jednoduchý, inteligentní, nenápadný, kvalitní, pánský, mladiství, přirozený, funkční, minimalistický.

**Prvky a detaily:** Jednobarevnost, čisté a jednoduché střihy, anglické vzory.

**Styl:** Dandy, Preppy.

**Vlastnosti:** Introvertní, stabilní - mužské, přátelský.

**Typ postavy:** přesýpací hodiny, trojúhelník na špičce, ovál, obdélník.



## 7. Nekonvenční/Kreativní módní typ: Rebelka

Moderní, sebejistý a progresivní, kreativní, vlastní zákony, provokace rebel + romantik, neuchopitelné, mnoho tváří, překvapivý, trendový.

**Prvky a detaily:** Trendy prvky, vlastní způsob kombinování.

**Styl:** City chic, cosmo, tomboy styl, kreativ

**Vlastnosti:** Extrovertní, labilní, vůdčí

**Typ postavy:** přesýpací hodiny, trojúhelník na špičce, obdélník.





## 8. Dramatický/extravagantní módní typ: Hvězda

Energický, vzrušující, silný a dramatický, výstřední, nekonvenční, trendy, sexy, nejvýraznější, umělecký.

**Prvky a detaily:** Lesk, výrazné a barevné detaily, designové nápadné prvky, netradiční střihy.

**Styl:** Punk, Arty style, Emo, Gothic, Metal.

**Vlastnosti:** Extrovertní, stabilní, vůdčí.

**Typ postavy:** Přesýpací hodiny, ovál, obdélník.



## A teď si zkuste určit váš typ.

Zkuste se zamyslet, které slova v popisu módních typů by se pro vás hodila nejvíce, která popisují vaši přirozenost.

**Podtrhněte si jednotlivá slova, která vás charakterizují.** Váš základní módní typ je ten, u kterého budete mít nejvíce podtržených slov. Většina z nás je kombinací více typů, ale vždy je jeden výraznější, převažující, to je vaše přirozenost.

Nyní, pokud jste si slova podtrhali a vidíte převahu jednoho směru, si už můžete například určit, že váš esenciální (základní) typ je romantický a občas využíváte i prvky z typu sportovního

Vypište si vámi vybraná slova:

Váš převažující módní typ:

Doplňující módní typy:



## Lekce 6: Najděte pro sebe ten správný obchod

Zde jsem pro Vás připravila přehled obchodních značek rozdělený podle módních typů. Uvádím příklady obchodů a samozřejmě, že je jejich nabídka širší. Níže uvedené módní značky nabízejí určitý převažující styl.

### Klasický elegantní styl

Esprit, S.Oliver, Blažek, Pietro Filipi, Buggatti, Steilmann, Olymp, TMLewin, More a More, H&M, C&A, Marks Spencer, Hugo Boss, Max Mara, Mexx, Gerry Weber

### Kreativní a extravagantní styl

Zara, New Yorker, Benetton, Mohito, French Connection, Desigual, Please, Imperial

### Okázalý styl

Guess, Liu Jo, Karen Milen

### Ležérní, romantický styl

Massimo Dutti, Mango, Reserved, Sisley, Geox, Gant, Celio, Camaieu, Promod

### Ležérní styl

Calvin Klein, Michael Kors, Armani, Comma, Twin set

### Sportovní styl

Tommy Hillfiger, Marco Polo, Diesel, Replay, Pepe jeans, Levis, Wrangler, Bilabong

### Avantgardní styl

Design market, Nila, Helena Fejková... lokální značky

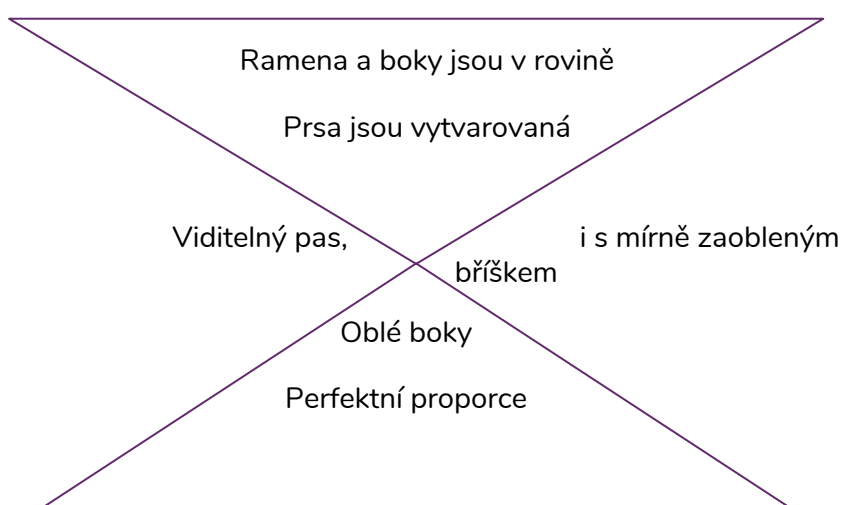
### Concept Store

Zajímavé jsou i obchodní koncepty, které mají v nabídce více značek a vy si můžete při zkoušení vzít do kabinky rovnou různé značky. Jsou to Peek & Cloppenburg, Van Graff. Dobrou nabídku obchodů s kvalitnějšími značkami a výhodnou cenou je Fashion Arena Praha a Premium outlet Prague Airport. Nejbližší za hranicemi, mezi Vídní a Bratislavou je Designer Outlet Parndorf.

## Lekce 7: Jak zdokonalit vaši postavu díky výběru správného oblečení

### Typy postav

Při výběru oblečení byste se měla snažit vytvořit zdání, že vaše postava je vyvážená a rovnoměrná. Pro typ postavy, který nazýváme „**přesýpací hodiny**“, a který nám má sloužit k vnímání „ideálu“ tvaru ženské postavy platí:



### Zdůrazněte, co je štíhlé

Představím vám **7 jednotlivých typů ženských postav**.

Možná se vám bude zdát, že žádný vás zcela nevystihuje, v tom případě si vyberte ten nejpodobnější.

Jedno z nejobecnějších pravidel je, že vše, **co je na vašem těle štíhlé, zdůrazněte**. Oko vždy přitahuje výrazné detaily, světlé barvy a lesk, proto tyto prvky v oděvu dávejte na správná místa, kam chcete přitáhnout pozornost, například k hezkým vlasům, štíhlým rukám, plnému dekoltu.

## Typy postav



### Přesýpací hodiny

Tělo je rovnoměrně rostlé s harmonickým poměrem horní a spodní části. To znamená, že oblečení nemusí nic maskovat. Může jednoduše sledovat přirozené křivky těla.

Hlavní pravidlo: Pochlubte se svým tělem, šaty by měly sledovat pas, vyzdvihnout prsa a zdůraznit boky a zadek. Odhalte klíční kosti, zápěstí a kotníky. Vyhněte se oblečení, které skryje linii vašeho těla, přidalo by vám to opticky až čtyři kilogramy.

### Zaoblené přesýpací hodiny

Ten nejženštější tvar těla s plnými křivkami na správném místě si žádá oděv tvarovaný, ze splývavých látek, který křivky nezakrývá, ale naopak zdůrazní.

Hlavní pravidlo: Je velmi důležité, aby vaše oblečení sledovalo křivky těla, nemělo by vás však obepínat, ale ani rovně trčet. Pečlivě si vybírejte látky. Nehodí se pro vás ani silné ani tuhé materiály. Vybírejte správnou velikost halenek a sak. Musíte vyhovět svým tvarům.

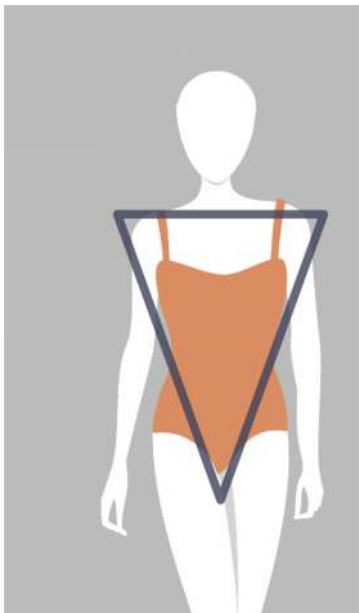


### Trojúhelník na základně (hruška)

Často se používá označení "hruška" a dovoluje zdůraznit horní polovinu těla. Výběr oblečení se řídí pravidlem upoutání pozornosti na hrudník a naopak odpoutáním od boků a zadku.

Hlavní pravidlo: Saka a halenky by měly končit buď nad, nebo pod nejširším místem vašich boků. Vrstvení na horní polovině těla ji zvýrazní a přitáhne k ní pohledy. Saka a halenky vám budou lépe sedět v ramenou než přes boky, tam si raději nechte spodní knoflík rozepnutý.

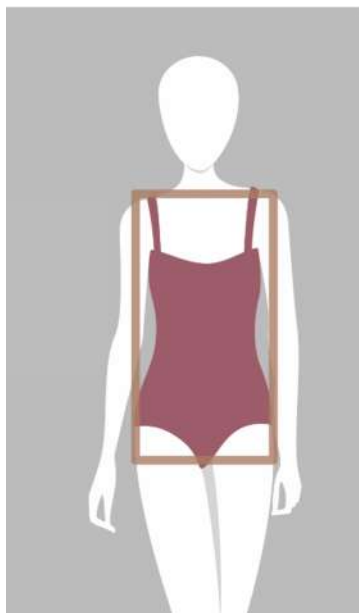
## Typy postav



### Trojúhelník na špičce (široká ramena)

Široká ramena jsou jako stvořená pro živůtky vázané za krk. K vyrovnání poměru mezi horní a spodní částí těla potřebujete zdůraznit zadek a boky. Přitáhnout pozornost k partiím od pasu dolů.

Hlavní pravidlo: Musíte zajistit, aby v ramenní linii bylo co nejméně ozdobných detailů, tato partie by měla být co nejjednodušší. Linie vašeho oděvu by měla být rovná, čistá a strohá. Vaše silueta by měla být jednoduchá.



### Útlý sloup

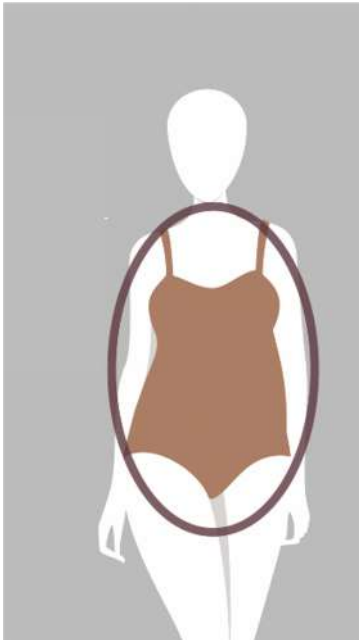
Tento typ těla vidíte u modelek. Cílem je vytvořit iluzi křivek tam, kde žádné nejsou. Vybírejte takové vzory, tvary a detaily, které stvoří prsa, boky a zadek a vytvarují pas.

Hlavní pravidlo: Zdůrazněte své boky a zadek. Zvětšete ozdobnými detaily svá prsa. Linie vašeho oděvu by měla být rovná se zvýrazněným pasem. Využijte různé struktury a vrstvení.

### Obdélník

Nemáte žádný problém se zadkem a boky. Některé z žen mají také plnou hrud, což siluetu změkčuje. Hlavním cílem je potlačit hranatost postavy a vytvořit iluzi křivek.

## Typy postav



### Kulatý typ (ovál)

Příroda vám nadělila krásné nohy. Vaším problematickým místem je však trup. Proto musíte pomocí doplňků upoutat pozornost k partiím nad prsy a od boků dolů. Cílem je prodloužit postavu.

Hlavní pravidlo: Postarejte se o to, aby vaše oblečení vždy viselo z ramen. Linie oděvu by měla být rovná, látky měkké, aby vám nepřidávaly na objemu. Ozdobné prvky umísťujte vždy nad linii prsou a boky.

## Lekce 8: Tajemství krásy a tipy pro správný styling



Zcela vlevo je maxi sukně. Všimněte si, že červený top je zde příliš dlouhý a protíná postavu uprostřed. U žen s výraznými boky se tato horní část přilepí na zadek, stehna a boky a zbytečně tyto části těla zdůrazní. Druhý vyobrazený outfit ukazuje výrazně kratší horní část a rozděluje postavu na 1/3 nahoře a 2/3 dole. Vidíte, o kolik vyšší se takhle druhá postava jeví? Tento typ topu také umožňuje, aby sukně volně splývala a nepřitahoval vaši pozornost na boky.



Další oblečení ukazuje dlouze přetáhnutý top přes úzkou pencil sukni. Znovu je zde postava protnutá uprostřed a top náhle končí v místě, které je nejširším bodem těla mnohých žen. A toto je častá chyba mnohých stylingů žen, že upozorňují na široké části boků, místo na ty nejužší. Poslední obrázek oblečení ukazuje stejnou sukni ale s kratší horní částí a opět se obrázek zdá být přiměřenější. V tomto případě, zjistíme, že zde jde hlavně o zaměření se na třetiny, namísto polovin nebo čtvrtin. Takže u tohoto obrázku zkrácené sukně a holých nohou, tvoří svetr/halenka horní první třetinu, sukně tvoří střední třetinu a nohy dolní třetinu. (Vše je samozřejmě jen zhruba.)

## Tipy pro styling

### Správná velikost, správné délky

Důležité je vybírat správnou velikost a správné délky oblečení tak, aby vám skutečně sedělo. Pokud máte větší velikosti a je vám oblečení dlouhé, postava se začne jakoby opticky bortit.

Dbejte proto na detaily, ty dělají opravdu mnoho z celkového dojmu. Proto oblečení, které je konfekčně šité, a nesesí vám, si nechte upravit na vaši postavu u švadleny. Upravte i kalhoty v pase, pokud je to potřeba. Všimla jsem si, že většina z nás si umí vybrat slušivé oblečení, ale neumí využít správného střihu a vybrat si dobrou velikost.



## Tipy pro styling

### Správná velikost, správné délky

Vždy upravte délku kalhot, která se určuje dle šíře nohavic a nesmí vám sahat až k zemi a zároveň se vám nohavice při pohledu do zrcadla nesmí hrnout kolem kotníků.



### Upravte rukávy

Upravte rukávy, ukončujte je u zápěstí, protože pokud jsou příliš dlouhé, budou vám nevhodně deformovat postavu. U žen doporučuji vždy rukávy vyhrnovat až k předloktí, protože tak upozorňují na pas a ne na boky.





## Tipy pro styling

### Tričko zahrňte správně

Nenechte ho volně plandat přes boky, ale zahrňte jej do kalhot nebo sukně. Když si ho tam správně upravíte, stále bude působit krásně nadýchaně, pokud je z jemnějšího materiálu.



### Pásek uvazujte také v jedné třetině

Pamatujete? Co je štíhlé, zvýrazněte. Pásek tedy zavažte spíše v pase než na bocích, kde by vás zbytečně rozšiřoval.



## Závěrečný test

- 1. Všechno, co vidíme kolem sebe, na nás má obrovský vliv. Kolik procent informací vnímáme naším zrakem?**
  - A) 55 %
  - B) 70 %
  - C) 80 %
  
- 2. Dle informací z kurzu, když nastoupíte do nové firmy, co byste ohledně své image měla udělat jako první krok?**
  - A) Odpovědět si na otázku, v jakém oboru a na jaké pozici pracuji. A jaké oblečení se ode mě očekává.
  - B) Zjistit, kdo je ve firmě úspěšný a jak se obléká.
  - C) Koupit si nové oblečení.
  
- 3. Dle lektorky a informací z kurzu, pokud chcete působit svým vzhledem profesionálně a kompetentně, nesmíte mít:**
  - A) Módní účes
  - B) Červené nehty
  - C) Okopané a staré boty
  
- 4. Odhalené nohy nebo špatně zvolené punčocháče často ruší celkový dojem. Podle čeho se řídíme při výběru barvy punčocháčů nebo ponožek?**
  - A) Dle venkovní teploty.
  - B) Dle oblečení. A to tak aby punčocháče ladily s barvou oděvu a bot.
  - C) Dle nálady.
  
- 5. Abyste se v oblečení cítili dobře, volte raději materiály z přírodních vláken. Které z uvedených materiálů jsou jen z přírodních vláken?**
  - A) Vlna, bavlna, elastan, polyamid.
  - B) Len, viskóza, hedvábí, kašmír.
  - C) Polyester, organza, akryl.
  
- 6. Aby vaše oblečení mělo dobré využití a dobře se vám kombinovalo, využívejte nákup setů. V mé doporučené metodě kombinování „Kapsle 321“ je v setu obsaženo:**
  - A) 1 svrchní díl, 3 horní díly, 2 spodní díly
  - B) 2 svrchní díly, 3 horní díly, 1 spodní díl
  - C) 3 horní díly, 2 svrchní díly, 1 spodní díl

Pokračování testu najdete na další stránce.

## Závěrečný test

- 7. Nakupovat oblečení v tzv. setech nám pomůže, aby šatník zejména byl:**
- A) Efektivní a kombinovatelný.
  - B) Plný.
  - C) Nadčasový.
- 8. Obecně rozlišujeme 8 základních módních typů. Který módní typ a následně z něho vyplývají módní styl, je klasický a nadčasový?**
- A) Romantický.
  - B) Ležérní.
  - C) Elegantní.
- 9. V souvislosti s nakupováním módy, k čemu vám slouží poznání vašeho základního módního typu?**
- A) Abychom neutratily příliš peněz při nakupování.
  - B) Abychom si vybraly módní značku, která bude s naším typem v souladu.
  - C) Jen pro dobrou představu o sortimentu obchodů.
- 10. Když budeme vytvářet, pomocí oblečení, ideálnější proporce postavy, který tvar ženské postavy nám bude jakousi předlohou?**
- A) Úzká ramena, útlý pas, široké boky.
  - B) Ramena a boky jsou v rovině, viditelný pas.
  - C) Široká ramena, málo viditelný pas, úzké boky.
- 11. Jaký jednoduchý „vzorec“ můžete využít k vytvoření skvělého stylingu?**  
**Jedná se o:**
- A) Poměr třetin.
  - B) Poměr polovin.
  - C) Poměr čtvrtin.

Vyhodnocení testu najdete na další stránce.

## Závěrečný test: Vyhodnocení

1. **Všechno, co vidíme kolem sebe, na nás má obrovský vliv. Kolik procent informací vnímáme naším zrakem?**

C) 80 %

A proto je i náš způsob oblékání a náš celkový vzhled důležitou výpovědí o nás samých. Proto se musíte zajímat o to, co chcete svým oblečením vyjádřit a co tím budete o sobě říkat.

2. **Dle informací z kurzu, když nastoupíte do nové firmy, co byste ohledně své image měla udělat jako první krok?**

A) Odpovědět si na otázku, v jakém oboru a na jaké pozici pracuji. A jaké oblečení se ode mě očekává.

3. **Dle lektorky a informací z kurzu, pokud chcete působit svým vzhledem profesionálně a kompetentně, nesmíte mít:**

C) Okopané a staré boty

4. **Odhalené nohy nebo špatně zvolené punčocháče často ruší celkový dojem. Podle čeho se řídíme při výběru barvy punčocháčů nebo ponožek?**

B) Dle oblečení. A to tak aby punčocháče ladily s barvou oděvu a bot.

Punčochy a ponožky noste v barvě, která ladí s oděvy a s botami. V létě jsou vhodnější světlé boty a světlé punčocháče. V zimě ke tmavým botám noste tmavé punčocháče a ponožky. Když si totiž v zimě vezmete tělové punčocháče, tak vaše světlé nohy přitahují moc pozornosti a nepůsobí hezky.

5. **Abyste se v oblečení cítili dobře, volte raději materiály z přírodních vláken. Které z uvedených materiálů jsou jen z přírodních vláken?**

B) Len, viskóza, hedvábí, kašmír.

Abyste se v oblečení cítili dobře, volte raději přírodní materiály, tedy vlnu, bavlnu, len, viskózu a hedvábí, případně jejich kombinace. Oděvy z těchto kvalitnějších materiálů vždy vypadají na ženském těle lépe, odvádějí vodní páru z těla a přirozeně přispívají k pohodě, která je v práci třeba. Jakékoli syntetické materiály způsobují zvýšené pocení, nekomfortní pocit i vzhled a v mnohých případech i nelibou vůni. Pokud však chcete, aby se vám oblečení méně mačkalo, volte materiály s příměsí polyesteru či akrylu.

## Závěrečný test: Vyhodnocení

6. Aby vaše oblečení mělo dobré využití a dobře se vám kombinovalo, využijte nákup setů. V mé doporučené metodě kombinování „Kapsle 321“ je v setu obsaženo:

C) 3 horní díly, 2 svrchní díly, 1 spodní díl

Ideálně postupujeme při tvoření kapsle tak, že vezmeme jeden spodní díl (kalhoty, sukni) a k němu vybereme vhodné tři horní díly (top, triko, halenku...) a k tomu zkombinujeme dva svrchní díly (sako, svetr...). Tímto způsobem postupujte při každém nákupu oblečení. Vybírejte si oblečení a na místě jej hned kombinujte.

6. Nakupovat oblečení v tzv. setech nám pomůže, aby šatník zejména byl:

A) Efektivní a kombinovatelný.

8. Obecně rozlišujeme 8 základních módních typů. Který módní typ a následně z něho vyplývají módní styl, je klasický a nadčasový?

C) Elegantní.

Oblečení, které má klasický střih a neutrální barvu, je ideální do základního šatníku, protože je dobře kombinovatelné a nadčasové.

9. V souvislosti s nakupováním módy, k čemu vám slouží poznání vašeho základního módního typu?

B) Abychom si vybraly módní značku, která bude s naším typem v souladu.

10. Když budeme vytvářet, pomocí oblečení, ideálnější proporce postavy, který tvar ženské postavy nám bude jakousi předlohou?

B) Ramena a boky jsou v rovině, viditelný pas.

Tomuto tvaru postavy také říkáme „přesýpací hodiny“. Při výběru oblečení byste se měla snažit vytvořit zdání, že vaše postava je vyvážená a rovnoměrná. Jedno z nejobecnějších pravidel je, že vše, co je na vašem těle štíhlé, zdůrazněte. Oko vždy přitahuje výrazné detaily, světlé barvy a lesk, proto tyto prvky v oděvu dávejte na správná místa, kam chcete přitáhnout pozornost - k hezkým vlasům, štíhlým rukám, plnému dekoltu.

11. Jaký jednoduchý „vzorec“ můžete využít k vytvoření skvělého stylingu?

Jedná se o:

A) Poměr třetin.

Poměr třetin používají u svých děl např. malíři a fotografové. Shodují se, že rozdělení 2/3 ku 1/3 je obecně esteticky příjemné. Nebo prostě, že třetiny často fungují lépe než poloviny nebo čtvrtiny.