

Na stránkach nášho časopisu sa pravidelne venujeme aj téme sebalásky, ktorá je o tom, že sa prijímame také, aké sme. Nesnažíme sa byť dokonalé, ani lepšie ako ľudia okolo nás a už vôbec nepotláčame svoje ja len preto, aby sme sa zavďačili okoliu. Keď sa nám na sebe niečo nepáči a je to v našej moci, zmeníme to. Kvôli sebe.

ŠATNÍK

PO ŠTYRIDSIATKE

RADY OD ŠTYLISTKY, KTORÉ SA ZÍDU

Sebaláska je, že aj keď v oblúbenom obchode nenájdeme ani jednu šaty, ktoré nám sadnú, netrápime sa preto a hľadáme inde. Sme si vedomé toho, že pre každú z nás existuje fúra vhodného oblečenia. Je o tom presvedčená aj módna štylistka **Marcela Špalková**. Spýtali sme sa jej, ako by znela jedna jediná rada pre všetky ženy, týkajúca sa obliekania po štyridsiatke. *„Dámam po štyridsiatke odporúčam, aby nahradili akúkoľvek nespokojnosť spojenú so štýlom a obliekaním (napríklad nemám čo na seba, neznášam nakupovanie, v obchodoch pre mňa nič nie je, nemám ideálu postavu...) za hľadanie možností, ako to urobiť, aby som sa cítila a videla v tom, čo mám na sebe pekne a žensky. Každá žena si zaslúži byť pekne oblečená a je jedno, či tak urobí v sekácii alebo v luxusnom butiku,“* hovorí štylistka.



TIPY, AKO SA PO ŠTYRIDSIAATKE OBLIEKAŤ ŠIK

REŠPEKTUJME TYP SVOJEJ POSTAVY

Cítite sa najlepšie v ležérnych oversize šatách, hoci máte štíhlu postavu, a vo vašom šatníku sú zastúpené v každej farbe? Alebo naopak, máte kilá navyše a vo vašej garderobe výrazne dominujú topy s dĺžkou do pásu a obtiahnuté džínsy? Možno je správny čas aspoň na čiastočné prehodnotenie štýlu obliekania. **„Často sa stretávam s tým, že ženy svoje prednosti a pekné krivky prekrývajú širokými strihmi oblečenia. Nemusíme schovávať svoje krivky za rovné a bez tvaré veci, ak nie sme spokojné so svojou postavou. Namiesto toho odporúčam hľadať tvary oblečenia (strihy), ktoré budú s telom ladit', rešpektovať jeho línie. Bez ohľadu na to, akú má žena výšku, hmotnosť, vek, povolanie, môže vyzerat' sexy a prít'azlivo príjemným a elegantným spôsobom,**“ vysvetľuje Marcela Špalková.

To znamená, že ak máme napríklad postavu typu hrušky (silnejšie nohy a väčší zadok), je fajn zaujať hornou časťou tela výberom topu, šálu, šatky, náhrdelníka či čiapky. Čo sa týka nohavíc, pre „hrušku“ sú vhodnejšie tmavšie odtiene džínsov v strihu „bootcut“ alebo šaty s opaskom v páse. Pri postave typu jablka zasa odpútavame pozornosť od stredu tela, nechávame vyniknúť prsia alebo nohy a uprednostňujeme topy, ktoré opticky zoštíhľujú. Ak máme postavu tvaru presýpacích hodín, obráteného trojuholníka či obdĺžnika, takisto sa usilujeme o rešpektovanie odporúčaní pre daný typ postavy.

SO ZMENOU ŠATNÍKA ZBYTOČNE NEOTÁĽAJME

Možno ste práve na ceste za krajšou postavou a pripadá vám zbytočné investovať do nových kúskov oblečenia, keďže plánujete ešte nejaké kilá schudnúť.

Čakanie na zajtra, nový rok či na obdobie, keď budeme mať' krivky snov, nie je najlepším riešením.

Upozorňuje na to aj módna štylistika.

„Mnohé ženy čakajú, kým schudnú, a až potom si doprajú pekný kúsok do šatníka. Často takéto čakanie trvá aj niekoľko rokov, nespokojnosť ženy so štýlom a šatníkom sa prehlbuje. Odporúčam nečakať, pracujeme s tým, čo je, urobme si radosť a skráslime sa, doprajme si šaty, ktoré budú ladit' s našou postavou hneď, nečakajme na niečo, na vylepšenia, schudnutie... Urobme si radosť dobre padnúcimi outfitmi. Som si istá, že to pozdvihne energiu a krásu každej z nás. Nemusíme menit' hneď celý šatník, no keď do neho doplníme niekoľko dobre sediacich outfitov, ktoré budú ladit' s naším telom, vo farbách, ktoré nám lichotia, bude z nás žiarit' ženskosť a krása,“ myslí si odborníčka na obliekanie a módu.

NEPODCEŇUJME ŠTÝL

Jedna vec je dodržiavanie zásad obliekania podľa tvaru postavy, druhá vec náš osobný štýl. Práve ten nás vystihuje, reprezentuje a robí radosť. Čo uprednostniť? Vyhráva kompromis medzi všeobecnými pravidlami a tým, po čom pišti naše ja a cítime sa v tom skvelo. Nezabúdajme, že každá sme jedinečná, a porušovanie pravidiel je nielen vzrušujúce, ale môže priniesť aj úžasný výsledný outfit.



INVESTUJME DO KVALITY

Ako mladé baby sme si mohli dovoliť chodiť v roztrhaných džínkach za pár eur a roztrhanom bielom tričku. Napriek tomu nám to seklo. S pribúdajúcim vekom a s príchodom štyridsiatky by sme mali však viac investovať do kvality – radšej si dopriať menej kusov do šatníka, ale naozaj kvalitných. Nehovoriac o tom, že takýto spôsob nakupovania a obliekania je šetrnejší aj k životnému prostrediu.

Nebojme sa MÓDNYCH DOPLNKOV

Aj ten najjednoduchší outfit môže vyzerat' zaujímavo, pokiaľ ho doladíme nápaditými doplnkami. Preto nezabúdajme na šatky, šály, okuliare, klobúky, náhrdelníky, korále, náramky, náušnice, čelenky...

DAJME ŠANCU INÝM ZNAČKÁM A OBCHODOM

Roky nakupujeme v tých istých obchodoch a nemáme odvahu zmeniť to. Ešte náročnejšie to môže byť vtedy, ak máme kilá či centimetre navyše. Našťastie, dnes už výrobcovia myslia napríklad aj na vysoké ženy nad 180 cm – zahraničné internetové obchody bežne ponúkajú kolekcie šik oblečenia pre vysoké ženy. Ďalšou možnosťou je nechať si odev ušit' na mieru v krajčírstve. Netreba sa báť a vyskúšať niečo nové! „**To, že máme pocit, že v obchodoch pre nás nič nie je, je väčšinou len pocit. Príčinou môže byť, že chodíme do tých nesprávnych, v ktorých chýba naša veľkosť alebo štýl. Skúsme sa rozhliadnuť a objaviť nové značky a obchody, ktoré nám budú vyhovovať. Každá značka je niečím špecifická. Niektoré majú nohavice, ktoré padnú skvelo na širšie stehná, iné značky zasa dokonale sadnú štíhlym ženám, ďalšie sa vyznačujú trendmi, zatiaľ čo iné nadčasovosťou. A možno netreba nakupovať, ale namiesto nakupovania stačí správne skombinovať to, čo v šatníku už máme,**“ radí módna štylistka.

NEPODLIEHAJME TRENDOM

Medzi trendmi tohto roku nechýbajú batikované vzory, odvážna kombinácia rôznych vzorov, šaty s bodkami, gumáky, vesty či prešívané bundy. Ak naše srdce piští po blúzke v batikovanom vzore, pokojne si môžeme jednu zaobstarat', avšak nepodliehajte bezhlavému nakupovaniu toho, čo módni návrháři zaradili medzi aktuálne trendy. S tým súhlasí aj štylistka. „**Ak si kúpime blúzku, lebo sa nám páči a nemyslíme na to, či ju máme s čím kombinovať, problém je na svete. Prídeme domov, máme síce peknú blúzku, ale nemáme ju s čím nosiť. Po čase môže šatník ponúkať veľa vecí, ale málo možností. A pritom efektívny šatník by mal byť presný opak – aj z mála sa dá urobiť veľa. Najskôr si treba v šatníku vytvoriť pevný základ, ktorý sa ľahko kombinuje, až potom dopĺňať netradičné kúsky a experimentovať. Celkovo je lepšie neorientovať sa prioritne na trendy. Menia sa rýchlo ako počasie, ale nachádzať si správne kľúče k tomu, čo nám pristane. Ktorý trend? Ktoré farby? Ktorý strih? Moje klientky si to často uvedomujú vďaka farebnej a strihovej typológii. Aj vďaka tomu vzniká pestrý šatník, kde sa dá aj z mála urobiť veľa, je tam radosť kombinovať. Nie je umením nakúpiť veľa vecí, ale správne veci, ktoré podpora krásu a ženskost',**“ dodáva Marcela Špalková.