

*Mode är roligt, men det är viktigare att hitta sin egen stil och göra det bästa utifrån sina egna förutsättningar*

Make my day.....

## Välja rätt plagg för din figur

Sagt av Coco Chanel: Mode tynar bort, endast stilen blir det samma

- Lär dig hitta den typ av skärningar, färger, plagg och accessoarer som tar fram det finaste hos dig.
- Var noga med passform och snitt - inget plagg skall sitta varken för tight eller för löst
- Tänk på att plaggen skall göra något för dig.
- Du får ett bättre resultat om du framhäver det du är nöjd med, istället för att dölja det du är mindre nöjd med.
- Investera i kvalitetsplagg för dina baskläder. Detta är kläder som du kan ha år från år, som passar din stil.
- Modekläder och trendkläder kan du köpa billigare, så att du kan slänga när de inte är moderna längre.
- Hitta din stilpreferens och håll dig till den, oavsett modetrender, så skaffar du dig en personlig stil.
- Var gärna modemedveten, men ingen slav under modet.

## Stil – vilken stil har du?

- Klassisk
- Romantisk
- Sportig
- Naturlig
- Dramatisk

### KLASSISK STIL

Kvalitet och elegans framför kvantitet och mode - jumperset och raka eleganta byxor - välskräddade dräkter och kostymer - accessoarer, smycken och smink är noga utvalt.

Stilen passar många livsstilar och som bäst kan klassisk stil se elegant och sober ut, men i sämsta fall kan den verka gammaldags och tantig.

### ROMANTISK STIL

Kvinnlighet - lösare och mjukare linjer - volanger, band och rosetter, lätta material, siden och viskos - virkat, broderier och applikationer - milda dämpade färger - antika smycken i guld och silver - skor med remmar och utsmyckningar, mormorskängor.

Romantisk stil kan se kvinnlig och förförisk ut, när den är som bäst, men i sämsta fall kan de vara flickaktig och ryschig och pyschig

## SPORTIG STIL

Praktisk - stilen prioriterar kläder som man kan röra sig i framför mode - jeans och byxor med jeanssnitt - lägre skor, kängor och sneakers - västar, jumprar och kavajer i icke klassisk stil - använder ofta kläder som kan bäras av både män och kvinnor - en sportig stil kan vara ungdomlig, spjuveraktig och energisk, som bäst, men i sämsta fall kan se vardaglig, pojkkattig och okvinnlig ut.

## NATURLIG STIL

Bekväm och minimalistisk - trivs bra i jeans, shorts och skjortor - har ofta en basgarderob i naturfärger, neutrala färger och omönstrat - tygerna är av naturmaterial som ull, linne, indiskt siden och viskos och skall vara lena och mjuka, men med lite struktur - väljer ofta rustika smycken i material som ben, sten, trä, och läder. - har oftast lägre klackar - som bäst är en naturlig stil både chic och elegant, men som sämst kan den se lite sjaskig och ovårdad ut.

## DRAMATISK STIL

Uppmärksamhet - älskar svart och starka färger, satsar på starka klara toner av rött, blått och chockrosa bl.a. - har gärna stora och dramatiska smycken - på fötterna hittar man ofta fräcka skor och stövletter och höga klackar - söker efter dekorativa detaljer - tycker om glansigt material - passar bäst i enfärgat och geometriskt mönstrat - som bäst kan en dramatisk stil ge ett stort och glamoröst intryck, men i sämsta fall kan den se förvirrad eller kaotisk ut.

## Kroppsformer - Tänk balans

- Vilka proportioner har din kropp?
- Hur kan vi använda kläder för att skapa balans?
- Vi skapar visuella intryck
- Ögat uppfattar balans i kläderna
- Använd linjer, vågräta och lodräta för att skapa visuella effekter

V-figur/ triangel



A-figur/ päron



H-figur/ rektangel



O-figur/ rund



X-figur/ timglas



**V-figur/triangel:** V-figuren är bredare upptill än nertill, du har oftast större axel- och bystparti, men med smala höfter och liten rumpa.

Du skall skapa en bättre balans mellan över och underkropp. Använd enkla snitt upptill, tona ner ditt övre parti och förstärk istället höftpartiet med fickor eller andra detaljer. Var försiktig med accessoarer upptill, som drar blicken till sig.

**A-figur/päron:** A-figuren är mycket mindre och nättare upptill och har troligtvis smala axlar och litet bystparti, men är bredare över höfter och rumpa. Bättre balans får du genom att förstärka upptill med halsband, sjalar, mönster,linjer och större kragar, men håll det mycket slätt och enkelt nertill. Inga mönster eller fickor som drar blickarna till sig vid höften/rumpan.

**H-figuren/rak eller rektangel:** H-figuren har en ganska rak linje mellan axlar och höfter. Man kallar figuren ofta för rak och du har oftast liten byst och ingen markerad midja. Typisk pojkflick - figur. Denna figuren skall mjukas upp och du skall framhäva axlar, byst och höfter. Ha gärna kläder med lite kurviga snitt. Bystpartiet kan gärna ha lite detaljer, som fickor på överdelen eller använd sjalar eller halsband. Riktig smala axlar på denna figuren kan förstärkas med axelvaddar eller korta ärmar med puff.

**X-figur/timglas:** Tänk Marilyn Monroe! Denna figuren har en markerad midja och kan ha en lite större byst och kanske också större rumpa. Det här är kvinnliga former och våga markera midjan med figursytt, men undvik alltför tighta kläder som smiter åt.

**O-figur/rund:** O-figuren har mjuka former och saknar midja, men har en fyllig mage och höft. Axelpartiet är rundat och bysten är förmodligen lite större. Här skall du använda material som faller snyggt och inte smiter åt. Ta bort fokus från de breda partierna och använd gärna skärningar och linjer som är lodräta. Undvik stora schalar, volanger och mönster. Låt byxorna falla snyggt från höfterna och ha gärna pressveck.

## Basgarderob

*En basgarderob innehåller ett minimalt urval klädesplagg som ger maximal möjlighet till byte av klädsel. Basgarderoben är den viktigaste stommen i din personliga stil. Om du skapar en bra basgarderob kan du spara både tid och pengar.*

**En basgarderob bygger du på en samordning med hjälp av:**

- en fastställd färgpalett, som är uppbyggd kring två eller tre neutrala färger. Om du har gjort en färganalys, vet du med säkerhet vilka färger som är dina bästa.
- rätta modeller och tyger som passar dina proportioner, kroppslinjer och kroppsmått.
- en enhetlig och personlig stilpreferens - du har nytta av att veta vilket som är din personliga stil så att du kan undvika att få en stil som "spretar"
- basgarderoben skall utgöra en bas för din klädsel som du kan använda i många sammanhang. Tanken är att du skall med ett fåtal basplagg skapa en garderob med många möjligheter och det kan du uppnå om basgarderoben är samordnad enligt ovan kriterier.



### Vad bör du ha i din garderob?

2 par byxor, 1 kjol, 2 kavajer, 5 toppar och eventuellt 1 klänning i ovan nämnda kriterier ger förutsättningar för att skapa olika klädsel för varje dag utan att ha huvudbry när man tittar in i garderoben.

- Bygg upp din garderob kring dyrare basklädesplagg – kavajer, byxor och kjolar
- Se till att du har ser alla dina kläder, skor och accessoarer och lätt kommer åt dem
- Ordna kläderna efter användningsområde, t.ex. arbete, social, sport, hemma, årstiden, semester
- Häng upp plaggen efter typ, kavajer med kavajer t.ex och efter färger
- Förvara sentimentala kläder separat. De tillhör inte din ordinarie garderob

### Fem gyllene regler för framgångsrik shopping

1. Gör en shoppinglista efter rensningen av garderoben och håll dig till den
2. Skilj mellan investeringsköp och fynd
3. Se till att alla nya kläder du köper kan bäras tillsammans med **minst tre klädesplagg** som du redan har
4. Köp kläder när du hittar de rätta, oavsett vilka klädesplagg du hittar
5. Begränsa dina impulsköp och de känslomässiga inköpen till mindre artiklar

### De sju bästa stilråden

- ✓ **Dina kläder skall komplettera dig**  
Kläderna skall vara en naturlig förlängning av dig själv och du ska känna dig fullt bekväm i det du har på dig.
- ✓ **Dina kläder skall ha god passform**  
Bortse från storleksmärkningen, eftersom den varierar så mycket från ett märke till annat. Sträve efter en generell bekväm passform och ta inte på kläder som är för trånga. Var särskilt noga med ärmarnas och byxornas längd. Om armar eller byxor är för långa ser du ut att drunkna i dem och ser klumpig ut och om de är för korta kan dina kläder te sig torftiga.
- ✓ **Dina kläder skall vara anpassade till**
  - Miljön
  - Tillfället eller tillställningen
  - De människor du träffar
  - Tiden på dagen eller kvällen

## Årstiden och vädret

- ✓ **Dina kläder skall se moderna ut**  
Nya kläder innebär inte att man följer modet, men ditt utseende påverkas negativt av uppenbart omoderna kläder. Modetrender för kvinnor förändras under årets gång, så håll dig a jour med utvecklingen. Köp baskläder (dyrare) som du vet passar dig och välj de nyaste modekläderna (billigare) bara som komplement till din personliga stil.
- ✓ **Prioritera kvalitet framför kvantitet**  
Kläder, skor och accessoarer av god kvalitet lönar sig alltid. Köp därför den bästa kvalitet du har råd med.
- ✓ **Var väl utrustad med accessoarer**  
En vårdad stil undergrävs om accessoarens kvalitet inte matchar dina kläder. Smycken, pennor, glasögon och bälten skall alltid vara den bästa kvalitet du har råd med och inte ser slitna ut.
- ✓ **Var välvårdad**  
Ett ovårdat yttre och dålig personlig hygien påverkar hela din stil negativt, oavsett hur välklädd du är. Ta den tid som behövs för att vård huden, hår, ögonbryn, händer och naglar.

## Accessoarer

### Använd accessoarer till följande:

1. **Lyfta fram fördelar**  
Rätta accessoarer kan användas för att dra uppmärksamheten till fördelaktiga delar av figuren
2. **Dölja figurproblem**  
Accessoarer kan användas för att vid behov skapa en förlängande effekt, t.ex långa kedjor och/eller långa sjalar över en kort midja. Undvik bälte på en kort eller bred midja.
3. **Framhäva stilpreferens**  
Accessoarer kan bidra till att komplimentera ditt utseende i din stilpreferens. T.ex pärlor till en klassisk stil eller stora smycken för en dramatisk stil
4. **Från dag till kväll**  
Byte av skor, väska eller smycke kan vara allt som behövs för att ändra arbets- till kvällsklädsel
5. **Tillföra ett mervärde**  
Accessoarer av god kvalitet kan få hela klädseln att verka vara av bättre kvalitet och mer påkostad. Billiga accessoarer gör alltid kvalitetskläder torftigare.
6. **Tillföra kvinnlighet**  
Accessoarer kan användas för att tona ner klädseln och få den att se mer kvinnlig ut.
7. **Uttrycka individualitet**  
Hur du kompletterar dina kläder med accessoarer är ett individuellt val som är en sann avspeglning av din personlighet.

## Ditt personliga färgschema

Vet du vilken som är din bästa färg? Eller vilka färger som du absolut inte passar i? Färganalysen hjälper dig att hitta vilka färger som du skall bygga din garderob kring. Analysen ger dig de bästa färgerna som du kan matcha på olika sätt kring din basgarderob.

Dina färger skall vara: \_\_\_\_\_

Årstid: \_\_\_\_\_

Metallfärg: \_\_\_\_\_

Färger du bör undvika: \_\_\_\_\_

Hitta din stil och dina färger och när du känner dig trygg och snygg i din klädsel, utstrålar du också säkerhet



make my day - stil och färganalyscoach

Britt-Inger Tinnert

[bi.tinnert@live.se](mailto:bi.tinnert@live.se)

0708 21 00 88

