

MICHAELA STABRYNOVÁ

STYLISTKOU

*sameu
sobě*



*Už nikdy žádné
„nemám co na sebe“!*



MICHAELA STABRYNOVÁ

STYLISTKOU

*sama
sobě*

*Už nikdy žádné
„nemám co na sebe“!*

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. **Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.**

Michaela Stabrynová

Stylistkou sama sobě

Už nikdy žádné „nemám co na sebe“!

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6369. publikaci

Odpovědná redaktorka Lucie N. Marková

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Jan Dvořák

Fotografie Martin Faltejsek (martinfaltejsek.cz)

Produktové fotografie Lindex, F&F, Tamsin London, Deichmann, Tierra Verde

Počet stran 112

1. vydání, Praha 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2016

Cover Photo © Martin Faltejsek

ISBN 978-80-271-9441-4 (pdf)

ISBN 978-80-247-5859-6 (print)

Obsah

| | |
|--|----|
| Než začneme... | 9 |
| Začínáme: Postavy | 11 |
| Co funguje pro všechny | 12 |
| Hruška nebo jablko, každá jsme jedinečná | 15 |
| Přesýpací hodiny | 16 |
| Hruška | 18 |
| Jablko | 20 |
| Atletka | 22 |
| Chlapec | 24 |
| Budoucí maminka | 26 |
| Co je malé... | 28 |
| Dejte sbohem barevné typologii | 30 |
| Jak (ne)nosit barvy | 31 |
| Jak kombinovat barvy mezi sebou | 32 |
| Osvědčené kombinace barev | 33 |
| S jakými kombinacemi opatrně | 34 |
| Hledání stylu | 35 |
| Jak na to | 36 |
| Začínáme od píky: prádlo | 42 |
| Prádlová etiketa | 43 |

| | |
|--|----|
| Módní mýty a jak je to ve skutečnosti | 50 |
| Boty, pásek a kabelka zásadně ve stejné barvě. Bez výjimky. | 46 |
| Nikdy víc než jeden vzor! | 47 |
| Zelená, modrá, pro blázna dobrá. | 47 |
| Denim a denim? Blázníte? | 48 |
| Když šaty, tak jedině s lodičkami nebo sandálky. | 48 |
| Více barev kovů najednou je faux pas. | 49 |

| | |
|--|----|
| Co vás vždycky zachrání aneb vaši nejlepší kamarádi | 50 |
| Kožený křivák | 51 |
| Jeden výrazný kus | 52 |
| Šála nebo šátek | 52 |
| Pruhované triko | 54 |
| Neutrální barvy | 55 |
| Džíny | 55 |
| Tenisky | 56 |
| Jednoduchá bílá košile | 57 |

| | |
|--|----|
| Tajný klub nejlepších pomocníků aneb jak dát oblečení extra šmrnc | 59 |
| Podpatky | 60 |
| Klobouk | 60 |
| Kvalitní kabelka | 61 |
| Pásek | 62 |
| Rtěnka a lak na nehty | 63 |
| Vesta | 63 |
| (Umělé) kožešiny | 64 |
| Kvalitní kabát | 64 |
| Sako | 65 |
| Zajímavý šperk | 66 |

| | |
|---|----|
| Vaši největší nepřátelé (a jak se s některými z nich skamarádit) | 67 |
| Ošuntělost | 68 |
| Legíny | 68 |
| Disco sysel | 69 |
| Jitrnice | 69 |
| Dvě zvířata | 70 |
| Sílonková invaze | 70 |
| Holý pupík | 71 |

| | |
|---------------------------|----|
| Ultranízké bokovky | 72 |
| Bolerko | 72 |
| Outdoor ve městě | 73 |
| Sexy za každou cenu | 73 |

Krásná v každém věku aneb když vám není „-cet“

| | |
|---|----|
| Tipy, jak vypadat i po „-átce“ skvěle | 75 |
| Na co pozor | 77 |

Stylově v práci aneb konec nudy v kanceláři

| | |
|----------------------------------|----|
| Pilíře pracovního šatníku | 79 |
| 1. týden | 80 |
| 2. týden | 82 |
| Čím oživit pracovní šatník | 84 |

Co funguje aneb stojí za to vyzkoušet

| | |
|-----------------|----|
| Inspirace | 89 |
| Kombinace | 90 |
| Nákupy | 91 |
| Doma | 92 |

Aby věci vydržely... ..

| | |
|-------------------------------|----|
| Boty | 95 |
| Tenisky a látkové boty | 95 |
| Džíny | 95 |
| Podprsenky | 95 |
| Vlna a kašmír | 96 |
| Viskóza | 96 |
| Hedvábí a umělé hedvábí | 96 |
| Jemné materiály | 96 |

Moje oblíbené kombinace

Konec? Ne, začátek!

Poděkování

Než začneme...

Móda je hra, kde je dovoleno (téměř) vše. Nevěříte?

Když jsem v roce 2010 začínala profesionálně se stylingem, měla jsem pocit, že o oblékání vím všechno – naučili mě to přece v kurzu! Věnovala jsem se stylingu na focení, prošla jsem si stáží v módním časopise, ale ze všeho nejraději jsem vždy pracovala s „normálními“ ženami – různé postavy, (životní) styly, finance, věk... Ze začátku jsem si často nabíla nos – ono není až tak umění obléct hubenou modelku na focení, chleba se láme právě u reálných žen. Byla a je to skvělá škola, která mě naučila, že je občas třeba zahodit všechny teoretické poučky a zapojit hlavně zdravý rozum a prostou logiku (a taky trochu fyziky a psychologie).

Móda není dogma. S oblečením se dá vyhrát si a nemusíte se stresovat, že nemáte co na sebe – móda může být skvělá zábava. A vůbec neplatí, že je nutné mít skříň narvanou k prasknutí, abyste byla pokaždé jiná. Naopak. S mnoha klientkami jsme se shodly, že čím jsme starší, tím míň věcí máme.



Kromě stylingu mám i „normální“ práci, která s oblékáním vůbec nesouvisí, což mi dává nad světem módy zdravý nadhled. Styling není žádná věda, měla by to být hlavně hra.

Knížka je o vás a pro vás – bez ohledu na věk, proporce nebo styl. Chtěla bych vám ukázat, že hezky se oblékat ne-

musí být drahá a složitá záležitost – s pár figly to zvládne úplně každá. Nemám ambice vám předložit vyčerpávajícího módního průvodce, ale chci se s vámi podělit o ryze praktické tipy, jak si s oblékáním pohrát, abyste vypadaly hezky. Vše je otestováno na lidech. ☺

Něco vás možná překvapí, něco pobouří a něco třeba rozbourá vaše dosavadní jistoty. Jedno chci ale zdůraznit hned na začátku: nekážu žádné absolutní pravdy. Nechci nic přikazovat ani zakazovat. Následující stránky vás mají „jen“ inspirovat, abyste vyzkoušely něco nového. A je jen na vás, co to bude.

Hodně štěstí!

A handwritten signature in blue ink, which appears to be 'Měša'.

Začínáme: Postavy

Co si budeme povídat: vysokým a štíhlým sluší (téměř) vše, ale co ty ostatní?

Paradoxní je, že postavu nejvíc řeší ty, které vůbec nemusí. Je to skoro vždy o tom, co si neseme z dětství. Mnohé z mých klientek jsou úspěšné manažerky, které bez problémů velí týmu chlapů. Ale když dojde na oblékání, většinou jejich sebevědomí rapidně klesne. Často jsou z nich najednou malé holky, kterým maminka, strejda nebo kdokoli, byť třeba v žertu, říká, že mají například větší zadek. A ač teď mají velikost 36, vidí se mnohem objemnější, než jsou ve skutečnosti. Co k tomu dodat? Snad jen – pozor na to, co říkáte svým dětem, zůstává to v nich hodně dlouho, i když se jedná o zdánlivě nevinou poznámku.

Jedna z mých prvních otázek, kterou všem „svým“ ženám pokládám, je, jakou část těla na sobě mají nejraději. Ač je to nejčastější odpověď, stále mě vždy znova a znova překvapuje, když slyším „nic“ nebo „oči“. Zato na mě ale v pár sekundách vychrlí x partií, které by na sobě nejraději vymizíkovaly. Fajn. Ale mě zajímá, co se vám na sobě líbí. Občas to trochu trvá, ale vždy, opravdu vždy najdeme nějakou partii, na kterou je její majitelka pyšná. A je jedno, jestli se jedná o dekolt, ruce, lýtka, krk nebo pas. A víte, proč to celé děláme? Vše je totiž o přístupu. Mnoho žen schovává, co jim na sobě vadí. Mnohem více ale funguje, když zvýrazníte to, co je na vás hezké a co chcete ukázat. A věřte ještě jedné věci: ostatní vás většinou vidí úplně jinak, než se kriticky vidíte vy sama. Zkuste se zeptat.

Co funguje pro všechny

- * **Podívejte se do zrcadla** a upřímně zhodnoťte, co se vám na sobě líbí a co ne. Nedostatků nezmizí mávnutím kouzelného proutku, zaměřte se proto na to, co na sobě máte ráda.
- * Úplně **jednoduchý figl**: nezakrývejte, co je velké, je to totiž v mnoha případech kontraproduktivní a spíše na tuto partii upozorníte. Naopak zvýrazněte to, na co jste pyšná. Velké partie zázračně nezeštíhlíte, ale těm malým můžete opticky objem přidat a své postavě tak dodat symetrii.



* **Pozor na velikosti.** V o číslo menší velikosti nebudete štíhlejší, naopak – budete přetékat. Ani neformálně o několik velikostí větší oblečení vás nezachrání – hubené postavy budou vypadat ještě hubenější, silné silnější. To je fakt. I tady je nejlepší volbou něco mezi – oblečení, které vám sedne a bude vás přirozeně „obtékat“. A pozor – pokaždé to nemusí být stejná velikost, u jedné značky to bude M, u jiné třeba XL, proto zkoušejte, zkoušejte, zkoušejte.

* Obecně pomáhá **zvýraznit pas**, a vytvořit tak ženskou siluetu. Někdy je třeba iluzi pasu vyvolat, například ho posunout výše – tak opticky dosáhnete delších nohou. Také pomáhá naznačit pas třeba zapnutím svetříku nebo saka jen na jeden knoflík.

* Vsaďte na **podpatky nebo klíny**, protáhnou vás a bez námahy vám opticky uberou několik kil.



* **Kabelku volte v přímé úměře ke své postavě:** větší a vyšší postavy snesou i opravdu velké kabely, malé a drobné ženy by měly dát přednost úměrně menším kouskům. Drobná postava by se totiž s obří taškou ztratila (mohla by se do ní téměř schovat), velké ženy by s pidikabelkou vypadaly ještě mohutnější.

* To samé platí pro **šperky** – čím objemnější nebo vyšší postava, tím si může dovolit mohutnější šperky.



- * Vsaďte na **šátky a šály**, podle typu nošení umí divy: volné cípy směřující dolů prodlouží a schovají břicho, šála volně přehozená přes ramena umí rozšířit horní část těla.



- * **Černá ve velké ploše nezeštíhluje**, ale vytvoří velkou jednolitou masu. Co s tím? Můžete ji buď něčím výraznějším rozbít (šperk, šátek, pásek), nebo být klidně celá v černé, ale nakombinovat různé materiály. Dobrá je kombinace pleteniny s hedvábím nebo něčím průsvitným, koženými nebo koženkovými prvky. Na malých plochách udělá dobrou službu i kožešina.



Foto: F&F, Lindex



- * Myslete na proporce a kombinujte **volné a úzké kousky**. Zkuste volné vršky k upnutým kalhotám a sukním a naopak. Nic proti celé postavě ve volnějším nebo upnutějším oblečení, ale kombinace většinou vypadá zajímavěji.
- * Zvolíte-li **objemnější vršek** (například kabát nebo svetr), budou vaše nohy vypadat mnohem subtilněji než ve skutečnosti. A naopak pokud si obléknete třeba volnější rozevlátou sukni nebo kalhoty s širokými nohavicemi, bude méně objemně vypadat vaše horní polovina těla. Prostá optika. ☺



* **Pozor na délky.** Pokud bude jakýkoli lem nebo zdobný prvek (kapsa, volán) dosahovat do nejširšího místa v dané části těla (např. typicky nejširší část boků nebo střed lýtky), budete vypadat mnohem širší a jakoby přiraženější k zemi. Naopak necháte-li zakončení, lemy a jakékoli zdobení (kapsy, řasení, pásek) dosahovat do úzkých míst (nejužší část pasu, úzká místa kolem kolen a kotníků), opticky vás to protáhne a zeštíhlí. Někdy jsou to opravdu jen milimetry, proto opět doporučuji zkusit.

* U plnějších postav pozor na **volbu vzorů**, ty obrovské vás ještě zmožutní. Lepší volbou budou spíše menší a abstraktní vzory. Není také pravda, že horizontální pruhy rozšiřují. Pokud tedy nezvolíte zrovna velmi upnuté triko, ze kterého by vaše křivky udělaly místo pruhů vlny, a vyberete spíše užší proužky.



* Vsadte na **asymetrii**, případně na **šikmé střihy**. Jejich kouzlo je v tom, že fungují pro jakýkoli typ postavy. Záměrnou nesymetrií opticky rozbijete takzvané problémové partie (jak já ten výraz nemám ráda...), a ty tak rázem budou vypadat štíhlejší a méně výrazně. Návrháři tento trik znají, takže obchody jsou téměř zaplaveny hromadou asymetrických střihů. Tento trend se nevyhnul snad žádnému kousku oblečení a vy si tak můžete vybrat, zda chcete svetr, kabát nebo spíše šaty či vršek. Výborně vypadají také asymetrické vesty.

* Bunda typu **parka** sluší úplně všem postavám. Unosíte ji ke kalhotám všeho druhu, ale skvěle shodí třeba i elegantní šaty. Nastavitelná šňůrka v pase zajistí hezkou ženskou siluetu.



⁺ Hruška nebo jablko, každá jsme jedinečná

Nemám ráda žádné striktní zákazy a příkazy. To se nejvíce týká oblékání různých typů postav. Každá jsme totiž opravdu úplně jiná, a ač máme základní typologii, není postava jako postava. Hodně záleží na výšce, obecných proporcích, délce nohou, poměru mezi pasem a boky, i třeba na takové zdánlivé maličkosti, jako je délka a tloušťka krku. Existují sice obecně použitelná pravidla, nicméně ještě nikdo nevymyslel lepší metodu, jak zjistit, jestli vám určitá věc bude sedět a slušet, než to, že si ji jednoduše zkusíte. Vždy mě fascinuje, když si někdo kupuje oblečení bez zkoušení. Ano, noční košili nebo jednoduché triko asi pořídíte zvládnete, ale ve všech ostatních případech opravdu nic bez

zkoušení kupovat nedoporučuju. Doma to totiž často bývá nepříjemné překvapení. V mnohých obchodech sice můžete zakoupené oblečení vrátit nebo vyměnit, ale chce se vám tím ztrácet čas?

Ze zkušenosti se svými klientkami vím, že téměř všechny ženy přímo baží po radách spojených s jejich typem postavy. Proto jsem vás nemohla zklamat a dala jsem pro vás dohromady to, co se ve většině případů osvědčilo mně. A znovu opakuju: je na vás, co si z toho vezmete. V něčem se nemusíte cítit, něco na vás bude moc, něco zase samozřejmost. A ještě jedna věc: u typologie postav nejde o velikost, je jedno, jestli nosíte velikost 36 nebo 44, jde o tvar těla.



Přesýpací hodiny

Jaká jste

Úplně jednoduše – máte bujné křivky a útlý pas. Nahoře i dole stejná konfekční velikost. Ideál, o kterém muži sní a ženy touží se mu přiblížit.

Na co se zaměřte

Máte to poměrně jednoduché – ukažte svou ženskost tím, že zvýrazníte pas a dáte tak na odív své křivky.

Co vám hraje do karet

Bude vám slušet přiléhavé oblečení. Abyste zvýraznily pas, doporučuju nosit vršky zastrčené do sukní nebo kalhot a třeba je ještě přepásat. U výstřihů máte velkou výhodu – díky vyváženosti postavy můžete nosit jakékoli, i hlubší. Pouze u velkých prsou pozor na roláky a vršky moc ke krku.





Saka: Projmutá v pase, pozor na velké vycpávky.

Vršky: Upnutější košile a trika, pásky v pase, zavínovací vršky; super je i pánská košile zastrčená do kalhot nebo sukně.

Šaty: Nejlepší volba pro vás! Noste jakékoli se zvýrazněným pasem – zavínovací, s páskem, upnuté, s vyšším pasem, pouzdrové, ve stylu 50. let (rozevlátá sukně ke kolenům, upnutý vršek, pásek nebo alespoň hodně zvýrazněný pas), klidně i volnější, ale ty přepásejte, jinak budete vypadat jako v pytlí.

Sukně: S vyšším pasem nebo alespoň do pasu, pouzdrové (také se jim říká tužkové), lehce áčkové nebo zvonové, na léto i rozevláté.

Kalhoty: V podstatě téměř jakékoli, jen pozor, ať se zbytečně neutopíte v moc volných nebo zvonových nohavicích.

Bundy a kabáty: Ideál je pro vás klasický trenčkot, ale i jakýkoli jiný s páskem, krátké upnutější bundy do pasu.

Doplňky: Pásek je váš nejlepší kamarád!



Vaši nepřátelé

- * Volné a pytlívitě oblečení, které vám zbytečně přidá kila.
- * Hranaté typy sak a kabátů, velkým prsům také neprospěje dvouřadové zapínání.
- * Beztvaré kalhoty a sukně.
- * Rovné, empírové a tunikové střihy.
- * Příliš nízké bokové kalhoty nebo sukně, křivky by přes ně přetékaly.
- * Tuhé a nepoddajné látky.

Hruška



Jaká jste

Typická postava v českých luzích a hájích: úzká ramena, drobnější horní polovina těla, poměrně štíhlý pas, výrazně širší boky a stehna. Máte tendenci přibírat hlavně na zadku a stehnech a spodní části břicha.

Na co se zaměřte

Vyrovnejte proporce – prodlužte nohy, opticky si přidejte objem v horní části těla.

Co vám hraje do karet

Na dolní část těla moc neupozorňujte, nechte ji velmi střízlivou bez vzorů a zbytečných ozdob. Nohy si jednoduše prodloužíte podpatky nebo klíny. Nahoře se naopak můžete vyřádit pomocí různých barev, vzorů a zdobení. Dobrou službu vám

prokážou lodičkové a obecně širší výstřihy.

Saka: Projmutá v pase, s větším límcem, s nabíranými rameny; nemusíte se bát ani dvouřadových.

Vršky: Vzorované, ve výrazných barvách, nahoře nabírané, s kapsami na prsou, projmuté nebo zavínovací v pase. Můžete zkusit lodičkové výstřihy, výraznější a rozevláté rukávy nebo široké límce, které vám opticky rozšíří ramena. Objem vám přidají i velké roláky.



Šaty: Zavínovací nebo pouzdrové, áčková sukně, zvýrazněný pas. Ideální délka je minimálně ke kolenům. Super jsou vsazené černé pruhy od boků směrem dolů, protáhnou vás.

Sukně: Rovná, zvonová nebo áčková, délka minimálně po kolena.

MÝTUS

Velké pozadí se nejlépe schová, když zvolím dlouhý volný vršek. Naopak, podpoříte tím tvar hrušky a navíc si neforemným vrškem přidáte pár kilo navíc.



Kalhoty: Jednoduché bez ozdob a kapes na bocích, ideálně rovnější nebo lehce se zužující dole. Puky jsou fajn, záložky moc ne.

Bundy a kabáty: Zvýrazněná ramena, velké límce (v zimě i kožešinové), lehce projmuté v pase.



TIP

Kapsy vzadu jsou více než vhodné. Kalhoty bez kapes by z vašeho pozadí vytvořily zbytečně velkou masu.

Doplňky: Velké šály a šátky, nákrčníky, klobouky, náhrdelníky – cokoli, čím přitáhnete oko k horní části těla.



Vaši nepřátelé

- * Zdobení v oblasti boků.
- * Jakýkoli „pytel“, který z vás udělá ještě větší hrušku.
- * Propínací svetříky – v dolní části těla mají tendenci k rozevírání mezer mezi knoflíky.
- * Vršky vázané za krk a bez ramínek.
- * Světlé a výrazně vzorované kalhoty a sukně.
- * Příliš nízké bokové kalhoty a sukně – faldy nad pasem by přetékaly.
- * Velmi úzké džíny a kalhoty.
- * Jakékoli vršky končící v nejširší části boků.
- * Mini délky.