

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](http://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](http://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

<b>Než začneme...</b>	9
<b>Začínáme: Postavy</b>	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
<b>Dejte sbohem barevné typologii</b>	30
Jak (ne)nosit barvy	31
Jak kombinovat barvy mezi sebou	32
Osvědčené kombinace barev	33
S jakými kombinacemi opatrně	34
<b>Hledání stylu</b>	35
Jak na to	36
<b>Začínáme od píky: prádlo</b>	42
Prádlová etiketa	43

<b>Módní mýty a jak je to ve skutečnosti</b> .....	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

<b>Co vás vždycky zachrání aneb vaši nejlepší kamarádi</b> .....	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

<b>Tajný klub nejlepších pomocníků aneb jak dát oblečení extra šmrnc</b> .....	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

<b>Vaši největší nepřátelé (a jak se s některými z nich skamarádit)</b> .....	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...

**M**óda 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!



# Začínáme: Postavy

**C**o 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.

