

E-BOOK

Perfekcyjny styl

DOSKONAŁA GARDEROBA W 5 KROKACH





SPIIS TREŚCI

Perfekcyjny styl

Krok 1.

Poznaj swój typ sylwetki i kolory, które Ci pasują.3

Krok 2.

Zdefiniuj swój styl osobisty i preferencje modowe.6

Krok 3.

Przegląd podstawowych elementów garderoby.8

Krok 4.

Tworzenie zestawów ubrań na różne okazje.10

Krok 5.

Porządki w szafie i świadome zakupy.13

KROK 1.

POZNAJ SWÓJ TYP SYLWETKI I KOLORY, KTÓRE CI PASUJĄ

Twój kształt ciała ma duży wpływ na to, jak prezentują się na Tobie ubrania.

Aby go określić, musisz zmierzyć obwód swojego biustu, talii i bioder.

Następnie porównaj te wymiary z pięcioma podstawowymi typami sylwetki.



KLEPSYDRA



ODWRÓCONY
TRÓJKĄT



KOLUMNA



GRUSZKA



JABŁKO

klatka piersiowa

talía

biodra

WPISZ
SWOJE
POMIARY



Klepsydra

To typ sylwetki, który charakteryzuje się proporcjonalnymi ramionami i biodrami oraz wcięciem w talii. Rada dla Ciebie: Podkreślaj swoją talię i harmonijne kształty, np. za pomocą dopasowanych sukienek, pasków, obcisłych bluzek i spodni. Unikaj ubrań zbyt luźnych lub zbyt obcisłych, które mogą zaburzyć proporcje sylwetki.

Odwrocony trójkąt

To typ sylwetki, który charakteryzuje się szerokimi ramionami i klatką piersiową oraz wąskimi biodrami i nogami. Rada dla Ciebie: Zrównoważ proporcje sylwetki, dodając objętości w dolnej części ciała, np. za pomocą spódnic rozkloszowanych, spodni z kieszeniami lub falbanami, wzorzystych lub jasnych materiałów. Unikaj ubrań, które podkreślają górną część ciała, np. bufek na ramionach, golfów, szerokich dekolatów.

Kolumna

To typ sylwetki, który charakteryzuje się prostą i smukłą budową ciała bez wyraźnego wcięcia w talii. Rada dla Ciebie: Dodawaj kształtów i krzywizn swojej sylwetce, np. za pomocą pasków, marszczeń, falban, asymetrycznych cięć lub dekolatów. Unikaj ubrań zbyt prostych lub obszernych, które mogą sprawić, że będziesz wyglądać jak deska.

Gruszka

To typ sylwetki, który charakteryzuje się węższymi ramionami i biustem oraz szerszymi biodrami i udami. Rada dla Ciebie: Podkreślaj swoją górną część ciała i odwracaj uwagę od dolnej części ciała, np. za pomocą jasnych lub wzorzystych bluzek, dekolatów w kształcie litery V lub U, naszyjników lub kolczyków. Unikaj ubrań, które podkreślają dolną część ciała, np. spódnic ołówkowych, spodni rurek lub ciemnych kolorów.

Jabłko

To typ sylwetki, który charakteryzuje się okrągłą i pełną figurą z brakiem wcięcia w talii i dużym biustem. Rada dla Ciebie: Ukrywaj swoje mankamenty i podkreślaj swoje atuty, np. za pomocą luźnych lub zwiewnych sukienek lub tunik, długich żakietów lub płaszczy, dekolatów w kształcie litery V lub U. Unikaj ubrań zbyt obcisłych lub zbyt luźnych, które mogą podkreślać brzuch lub dodawać objętości.

Kolory, które pasują do naszego typu urody, mogą podkreślić nasze atuty i sprawić, że będziemy wyglądać świeżo i promiennie. Na podstawie koloru włosów, oczu i skóry można wyróżnić cztery główne typy urody. Każdy z nich ma swoją paletę barw, która najlepiej harmonizuje z jego urodą.

WIOSNA



To typ urody o jasnej, ciepłej i czystej kolorystyce. Włosy są blond lub jasnobrązowe, oczy są niebieskie, zielone lub miodowe, a skóra jest jasna i brzoskwiniowa. Kolory do tego typu to: odcienie zieleni, ciepła żółć, delikatne odcienie różu i czerwieni, złamana biel, ciepłe brązy, jasne granaty, delikatne fiolety

LATO



To typ urody o jasnej, chłodnej i zgaszonej kolorystyce. Włosy są popielate lub ciemnobrązowe, oczy są szare, niebieskie lub zielone, a skóra jest jasna i różowa. Kolory do tego typu to: odcienie niebieskiego, szarego i fioletowego, pastelowe róże i błękity, chłodne beże i brązy

JESIEŃ



To typ urody o ciemnej, ciepłej i zgaszonej kolorystyce. Włosy są rude lub kasztanowe, oczy są brązowe lub zielone, a skóra jest ciemna i złocista. Kolory do tego typu to: odcienie czerwieni, pomarańczy i brązu, oliwkowa zieleń, musztardowa żółć, bordo i khaki

ZIMA



To typ urody o ciemnej, chłodnej i czystej kolorystyce. Włosy są czarne lub bardzo ciemnobrązowe, oczy są ciemnobrązowe lub niebieskie, a skóra jest porcelanowa lub oliwkowa. Kolory do tego typu to: odcienie czerni, bieli i szarości, intensywne czerwienie i róże, chłodne fiolety i błękity

KROK 2.

ZDEFINIUJ SWÓJ STYL OSOBISTY I PREFERENCJE MODOWE

Twój styl osobisty to sposób, w jaki wyrażasz siebie za pomocą ubrań. To coś więcej niż tylko moda, to Twoja osobowość, charakter i gust. Aby zdefiniować swój styl osobisty, musisz znać siebie i swoje potrzeby. Zastanów się nad tym, co chcesz komunikować światu za pomocą swojego wyglądu. Jaki jest Twój nastrój, cel i okazja? Jak chcesz się czuć i być postrzegana? Na podstawie tych pytań możesz wybrać jeden lub kilka stylów ubierania się, które będą pasować do Twojej osobowości i sytuacji. Na przykład, jeśli jesteś pewna siebie i lubisz być w centrum uwagi, możesz wybrać styl glamour lub rockowy. Jeśli jesteś spokojna i lubisz naturę, możesz wybrać styl boho lub casual.



Twoje preferencje modowe to to, co lubisz i czego nie lubisz nosić, jakie są Twoje ulubione fasony, materiały i wzory. Aby poznać swoje preferencje modowe, musisz zwrócić uwagę na to, co sprawia Ci przyjemność i co Cię denerwuje w ubraniach. Zastanów się nad tym, co podoba Ci się w swojej szafie i co chciałabyś zmienić. Jakie ubrania sprawiają, że czujesz się dobrze i komfortowo? Jakie ubrania są dla Ciebie niewygodne lub nieatrakcyjne? Na podstawie tych pytań możesz stworzyć listę swoich preferencji modowych, które będą pomagać Ci w wyborze ubrań. Na przykład, jeśli lubisz elegancję i klasykę, możesz preferować fasony proste i dopasowane, materiały gładkie i bawełniane oraz wzory geometryczne lub jednolite. Jeśli lubisz kreatywność i oryginalność, możesz preferować fasony asymetryczne i luźne, materiały futrzane i aksamitne oraz wzory kwiatowe lub zwierzęce.



KROK 3.

PRZEGLĄD PODSTAWOWYCH ELEMENTÓW GARDEROBY

Podstawowe elementy garderoby to takie, które są niezbędne do stworzenia wielu różnych zestawów ubrań na różne okazje. To ubrania klasyczne, ponadczasowe i neutralne, które pasują do większości stylów i typów urody. Nie musisz mieć ich wiele, wystarczy kilka dobrze dobranych sztuk, które będą stanowić bazę Twojej garderoby. Ważne jest jednak, aby wybierać ubrania wysokiej jakości i odpowiedniego rozmiaru, aby służyły Ci długo i dobrze leżały na Tobie. Aby wybierać ubrania wysokiej jakości, musisz zwracać uwagę na materiał, szwy, guziki i zamek błyskawiczny. Wybieraj ubrania z naturalnych lub mieszanych materiałów, takich jak bawełna, wełna, jedwab czy len. Unikaj ubrań z syntetycznych materiałów, takich jak poliester, akryl czy nylon. Sprawdzaj też, czy szwy są równe i mocne, czy guziki są dobrze przyszyte i czy zamek błyskawiczny działa płynnie. Aby wybierać ubrania odpowiedniego rozmiaru, musisz znać swoje wymiary i porównywać je z tabelą rozmiarów producenta. Nie sugeruj się tylko literkami lub cyferkami na metce, ponieważ mogą się różnić w zależności od marki lub kraju. Przymierzaj ubrania przed zakupem lub sprawdzaj opinie innych klientów o dopasowaniu.



CHECKLISTA

Poniżej znajduje się lista podstawowych elementów garderoby, które pozwolą Ci stworzyć wiele stylizacji. Sprawdź w swojej szafie, co już masz, a czego Ci brakuje!

ELEMENT GARDEROBY	TAK	NIE
JEANSY, CZARNE SPODNIE, SPODNIE W BEŻOWYM KOLORZE	☐	☐
CZARNA PROSTA MARYNARKA	☐	☐
BIAŁA KOSZULA	☐	☐
PŁASZCZ W NEUTRALNYM KOLORZE, NP. TRENCZ LUB PROSTY CZARNY	☐	☐
BIAŁY, CZARNY LUB BEŻOWY T-SHIRT	☐	☐
KLASYCZNY WEŁNIANY SWETER	☐	☐
BIAŁA KOSZULA	☐	☐
CZARNY PROSTY PASEK	☐	☐
BUTY SPORTOWE, CZARNE BOTKI, KLASYCZNE SZPILKI	☐	☐
CZARNA I BRĄZOWA TOREBKA, CZARNY PLECAK MIEJSKI	☐	☐

Wiele przydatnych akcesoriów znajdziesz na:
https://allegro.pl/uzytkownik/Perfekcyjny_styl/sklep

KROK 4.

TWORZENIE ZESTAWÓW UBRAŃ NA RÓŻNE OKAZJE

Tworzenie zestawów ubrań to sztuka, która wymaga nie tylko wyczucia mody, ale też znajomości zasad kompozycji i harmonii. Aby stworzyć ciekawy i zróżnicowany zestaw ubrań, musisz wziąć pod uwagę kilka czynników.

Okazja

Zestaw ubrań powinien być dopasowany do okazji, na którą się ubierasz. Nie chodzi tylko o to, aby być odpowiednio ubranym, ale też aby czuć się pewnie i komfortowo.

Na przykład, jeśli idziesz do pracy, możesz wybrać zestaw ubrań w stylu biznesowym lub smart casual, który będzie elegancki i profesjonalny. Jeśli idziesz na spotkanie towarzyskie, możesz wybrać zestaw ubrań w stylu casual lub sportowym, który będzie luźny i swobodny. Jeśli idziesz na randkę, możesz wybrać zestaw ubrań w stylu romantycznym lub seksownym, który będzie podkreślał Twoje atuty i budził zainteresowanie.



Kolor

Kolor jest jednym z najważniejszych elementów tworzenia zestawów ubrań. Kolor może wpływać na Twój nastrój, wygląd i wrażenie, jakie robisz na innych. Aby łączyć kolory ubrań, musisz znać podstawy teorii kolorów i koło barw. Koło barw to graficzne przedstawienie relacji między kolorami podstawowymi (czerwony, żółty i niebieski), pośrednimi (zielony, pomarańczowy i fioletowy) i wtórnymi (kolory powstałe z mieszania kolorów podstawowych i pośrednich). Na podstawie koła barw możesz wybrać kolory ubrań według różnych schematów kolorystycznych.

Monochromatyczny

Polega na używaniu jednego koloru w różnych odcieniach i tonach. Jest to prosty i elegancki sposób łączenia kolorów ubrań, który daje spójny i harmonijny efekt.

Analogiczny

Polega na używaniu kolorów sąsiadujących ze sobą na kole barw. Jest to subtelny i przyjemny sposób łączenia kolorów ubrań, który daje ciepły i przytulny efekt.

Komplementarny

Polega na używaniu kolorów przeciwległych sobie na kole barw. Jest to kontrastowy i dynamiczny sposób łączenia kolorów ubrań, który daje żywy i energetyczny efekt.

Triadyczny

Polega na używaniu trzech kolorów równomiernie rozmieszczonych na kole barw. Jest to zrównoważony i różnorodny sposób łączenia kolorów ubrań, który daje bogaty i interesujący efekt.

Wzór

Wzór jest kolejnym ważnym elementem tworzenia zestawów ubrań. Wzór może dodać charakteru i urozmaicenia Twoim ubraniom. Aby łączyć wzory ubrań, musisz znać kilka zasad.

- Unikaj łączenia dwóch lub więcej dużych wzorów ze sobą. Może to być przytłaczające i chaotyczne dla oka. Zamiast tego wybierz jeden duży wzór i połącz go z małym wzorem lub jednolitym kolorem.
- Unikaj łączenia dwóch lub więcej wzorów w tej samej kolorystyce. Może to być nudne i monotonne dla oka. Zamiast tego wybierz wzory w kontrastowych lub komplementarnych kolorach, aby dodać zainteresowania i głębi.
- Unikaj łączenia dwóch lub więcej wzorów w tej samej tematyce. Może to być infantylne i kiczowate dla oka. Zamiast tego wybierz wzory w różnych tematykach, aby dodać osobowości i stylu.

Faktura

Faktura jest ostatnim ważnym elementem tworzenia zestawów ubrań. Faktura może wpływać na to, jak ubrania wyglądają i czują się na Tobie. Aby łączyć faktury ubrań, musisz znać kilka zasad.

- Unikaj łączenia dwóch lub więcej ubrań o tej samej fakturze. Może to być płaskie i nijakie dla oka. Zamiast tego wybierz ubrania o różnych fakturach, aby dodać głębi i ruchu.
- Unikaj łączenia dwóch lub więcej ubrań o bardzo różnych fakturach. Może to być nieharmonijne i nieestetyczne dla oka. Zamiast tego wybierz ubrania o podobnych lub komplementarnych fakturach, aby dodać spójności i elegancji.
- Unikaj łączenia dwóch lub więcej ubrań o bardzo kontrastowych fakturach. Może to być drażniące i niewygodne dla ciała. Zamiast tego wybierz ubrania o miękkich lub gładkich fakturach, aby dodać komfortu i przyjemności.

KROK 5.

PORZĄDKI W SZAFIE I ŚWIADOME ZAKUPY

Porządki w szafie to ważny krok do stworzenia doskonałej garderoby. Pozwalają Ci uporządkować swoje ubrania, ocenić co masz i co Ci brakuje, oraz pozbyć się tego, co jest niepotrzebne, niepasujące lub nieatrakcyjne. Aby zrobić porządki w szafie, musisz znać kilka zasad.

- Wyjmij wszystkie ubrania ze swojej szafy i połóż je na łóżku lub podłodze. Będzie Ci łatwiej je przejrzeć i posortować.
- Przejrzyj każde ubranie i zadaj sobie kilka pytań, takich jak: Czy to ubranie jest w dobrym stanie? Czy pasuje mi rozmiar i fason? Czy lubię kolor i wzór? Czy pasuje do mojego stylu i okazji? Czy czuję się w nim dobrze i pewnie? Czy nosiłam je w ciągu ostatniego roku?
- Podziel swoje ubrania na trzy stosy: zostawiam, oddaję i wyrzucam. Zostawiam to ubrania, które spełniają wszystkie kryteria z poprzedniego punktu i które chcesz zachować w swojej szafie. Oddaję to ubrania, które są w dobrym stanie, ale nie spełniają Twoich potrzeb lub preferencji i które możesz podarować komuś innemu lub sprzedać. Wyrzucam to ubrania, które są zniszczone, poplamione lub niemożliwe do naprawy i które należy wyrzucić do kosza lub do recyklingu.

Uporządkuj swoje ubrania na stosie zostawiam według kategorii, takich jak: spodnie, spódnice, sukienki, koszule, swetry, marynarki, płaszcze, buty, dodatki i biżuteria. Następnie poukładaj je z powrotem w swojej szafie według kolorów lub stylów. Możesz też zrobić zdjęcia swoich ubrań i stworzyć własny katalog online za pomocą aplikacji takiej jak [Stylebook] lub [Closet+]. To pomoże Ci lepiej zaplanować swoje zestawy ubrań i nie zapomnieć o tym, co masz.

Zakupy świadome to sposób na uniknięcie niepotrzebnych wydatków na ubrania, których nie będziesz nosić. Pozwalają Ci oszczędzić pieniądze i czas oraz dbać o środowisko. Aby robić zakupy świadome, musisz znać kilka zasad.

- Zrób listę zakupów przed wyjściem do sklepu lub wejściem na stronę internetową. Sprawdź swoją szafę i zastanów się, czego Ci brakuje lub co chciałabyś uzupełnić. Zapisz sobie nazwy, fasony, kolory i rozmiary ubrań, których szukasz. Unikaj kupowania impulsywnego lub pod wpływem emocji.
- Porównuj ceny i jakość różnych sklepów i marek. Nie daj się zwieść promocjom lub reklamom. Sprawdzaj opinie innych klientów o produktach i obsłudze. Wybieraj sklepy i marki, które oferują dobrą jakość za rozsądną cenę oraz mają etyczną i ekologiczną politykę produkcji i sprzedaży.
- Przymierzaj lub mierz ubrania przed zakupem. Upewnij się, że ubrania pasują Ci idealnie i spełniają Twoje oczekiwania. Nie kupuj ubrań, które są za duże, za małe, za krótkie, za długie, za ciasne lub za luźne. Nie kupuj też ubrań, które nie pasują do Twojego stylu, kolorystyki lub okazji. Nie kupuj też ubrań, które nie podobają Ci się w 100% lub których nie jesteś pewna.
- Zwracaj lub wymieniaj ubrania, które nie spełniają Twoich potrzeb lub preferencji. Jeśli po zakupie zauważysz, że ubranie jest uszkodzone, nieodpowiednie lub nieatrakcyjne, nie bój się zwrócić go do sklepu lub wymienić na coś innego. Nie trzymaj w swojej szafie ubrań, których nie będziesz nosić.



NOTATNIK

Perfekcyjny styl

Zanotuj swoje przemyślenia i wnioski.

A decorative background featuring soft pink wavy lines and scattered pink dots of various sizes, creating a dreamy, ethereal feel. The design is minimalist and elegant, suitable for a variety of creative projects.