



Vær
den bedste udgave af
dig selv

Vær den bedste udgave af dig selv

af stylecoach Helle Bille, Unique Style

Copyright Helle Bille, Unique Style

Grafisk design: Lene Schødt

Fotos: Unique Style, USMEUS, In Front, Coster Copenhagen.
Unsplash, Derma Space, Change Lingerie

Denne bog er ophavsretsligt materiale og er beskyttet af lov om ophavsret.

Bogen må ikke videregives til brug af andre end køberen.

Kopiering til andet end personligt brug må kun foregå efter aftale med forfatter.

Helle Bille
Park Allé 11, 5.tv.
8000 Aarhus C
Tlf.: 26281142
helle@uniquestyle.dk

Førord

Tusind tak for at du har købt min bog og håber du vil nyde at læse den.

Jeg hedder Helle Bille og er stylecoach. Gennem de seneste 11 år har jeg vejledt kvinder i personlig stil og hjulpet dem med at være den bedste udgave af sig selv.

Mange af de frustrationer, vi kvinder oplever med tøj, er, at vi kan have svært ved at finde tøj, som passer til os, og som fremkalder den rigtige følelse, når vi får det på.

Kroppen forandres løbende, og dét tøj som vi tidligere var glade for, klæder os ikke længere, og hvad gør vi så.

Min bog er tænkt som en håndbog til dig, bygget på mine erfaringer og faglige viden som stylecoach. Du lærer trin for trin at få styr på din "base" fra top til tå, ved at arbejde dig frem fra bunden af.

For at være den bedste udgave af dig selv, er det vigtigste at forstå og lære "basen", inden du kaster dig ud i alt muligt andet i stylingens tegn.

Rigtig god læsning



Indhold

Forord	3
Klæder skaber folk.	6
Step 1: Kend din kropstype	12
Step 2: Dine retningslinier.	24
Step 3: Mønstre go eller no-go	34
Step 4: Skab overblik.	40
Step 5: Opbyg basis-garderobe	49
Step 6: Undertøj	59
Step 7: Dine farver.	65
Step 8: Hud, hår og makeup.	73
Lagkageeffekten	90
Tak til	95
Links:	96



Klæder skaber folk

Et gammelt ordsprog, der stadig er relevant og ikke må undervurderes. Vi bedømmer og bliver bedømt på vores udseende - et faktum, om vi kan lide det eller ej.



Det tager 8-15 sekunder for andre at danne sig et første-håndsindtryk af dig - ofte når du ikke engang at sige et ord.

Det er særligt relevant, hvis du skal til job-samtale, lave en præsentation eller møde nye mennesker.

Derfor er tøj og udseende en vigtig del i vores personlige fremtoning og kan være med til at give et positivt indtryk fra start.

Vejen dertil er bl.a. at få dit ydre til at passe til dit indre. Skønhed kommer indefra, men ofte skal vi have hjælp til at få den frem.

Når du føler dig godt tilpas i dit tøj, får du en helt anden udstråling, som især ses i øjnene. Det giver dig selvsikkerhed og en oprejst pande, når du møder omverdenen.

*"You never get
a second chance
to make a
first impression"*

Nu er det jo ikke kun tøjet det hele handler om, selvom det spiller en stor rolle - det handler om helheden, nemlig fra top til tå - eller rent faktisk fra tå til top :-)

Det hjælper ikke meget for din personlige fremtoning at have pænt tøj på, hvis du feks. ikke er blevet klippet i flere år og har en stor farve-udgroning i håret. Eller hvis dine negle eller hud ikke passes og plejes. Det hele hænger sammen, og skaber et samlet billede af dig.

Jeg kalder det **lagkage-effekten**; vi starter med bunden og arbejder os op indtil alle lag er lagt. Til sidst kommer vi flødeskum og pynt på :-)

Tænk på helheden, når du vil være den bedste udgave af dig selv. Start fra bunden med basen, som når du lægger en lagkage sammen.

Pointen er, at du arbejder dig opad til det færdige resultat med disse 5 punkter som hovedingredienser, **inden** du arbejder videre:

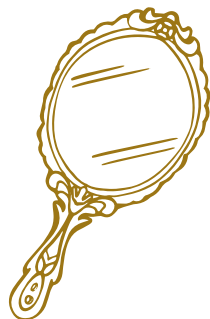
- ✧ Kend din kropsform
- ✧ Kendetegn og retninglinier for din figur
- ✧ Skab overblik i garderoben
- ✧ Opbyg en basisgarderobe
- ✧ Hår, makeup og undertøj
- ✧ Lær at elske dit spejlbillede



Det betyder faktisk en hel del for dit selvværd, når du kan lide dit eget spejlbillede. Jo mere dit tøj, hår og makeup spiller, jo gladere bliver du for at se dig selv i spejlet.

Gør dig lækker hver dag for din egen skyld og ikke for andres. Husk at rose dig selv og give dig selv komplimenter, når du står foran spejlet - den vigtigste anerkendelse er din egen.

Tal pænt til og om dig selv, og vær ikke negativ selvom spejlbilledet ikke er det samme som for 20 år siden. Hav fokus på alt det positive ved din krop og dit udseende - for alle kvinder er smukke, vi glemmer blot, at vi er det :-)



*Slut fred og hvil i dig selv.
Når du hviler i dig selv, så
hviler andre også i dig og det
løfter dit selvværd.*

Måden jeg hviler i mig selv på, er bl.a., at jeg er tilfreds med og glad for mit spejlbillede, selvom min krop har ændret sig og der er kommet flere kilo på mave og sideben.

Jeg kan ikke længere betegnes som ung, men mit hår og makeup spiller og jeg har en garderobe, som fungerer.

Du må aldrig undervurdere **lagkage-effekten**; at arbejde nedefra og op og at få alle lag til at passe sammen :-). Dette har jeg lært og det er min base altid at tage hensyn til det.

*"Hvis du taler til
dine veninder på
samme måde,
som du taler til
dit spejlbillede –
ja, så havde du
ingen veninder"*



MINE ERFARINGER:

God stil kan **ikke** købes for penge - **det skal læres**



Arbejd ude fra og ind, så dit ydre passer til dit smukke indre



Tøj er ikke bare tøj - det er følelser



God stil handler om at have det **rigtige** på - **ikke** det nyeste



Sortér tøj, der ikke klæder dig, fra og giv det videre



Sortér slidt og gammeldags tøj fra - stilen ændrer sig



Sørg for, at tøjets snit og pasform passer til din figur



Det er **dig**, der skal komme med tøjet - ikke omvendt



Sørg for, at der er en rød tråd i dit farve- og mønstermix



Gå op i dit tøj og udseende, vær ikke ligeglad med dig selv



Klæder skaber folk - det gør hår og makeup også

Step 1: Kend din kropstype

At se godt ud handler ikke om størrelse.

Første step er at lære at klæde dig efter din figur, ikke ved hjælp af slankeklure og hård motion, men ved at finde formlen bag din kropstype.

De fleste kvinder kender det kun alt for godt.

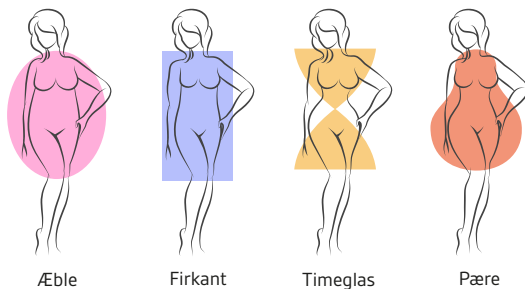
Spejlet er deprimerende og fjendtligt, maven er for rund, bagdelen er for bred eller for flad, lårene er helt håbløse og brysterne er for små eller for store.

Ligegyldigt hvad vi tager på, synes vi, at vi ser skrækkelige ud.

Alle kroppe er smukke og hvis du vælger tøj, der passer til din kropstype, i snit og pasform, vil du føle dig meget bedre tilpas og samtidig få en udstråling, der siger **spar to**.

Det handler om at flytte fokus fra de punkter på din krop, som du er mindst glad for og hen på de positive punkter. Det gør du ved hjælp af den rigtige pasform i tøjet.





Find din kropstype

Som stylist tager jeg udgangspunkt i 4 forskellige kropstyper, nemlig æble, firkant, timeglas og pære.

Du vil opleve, at du sagtens kan være en kombi af 2 kropstyper og det er helt normalt, for aldrig, vægt, overgangsalder osv. vil ændre vores figur som årene går.

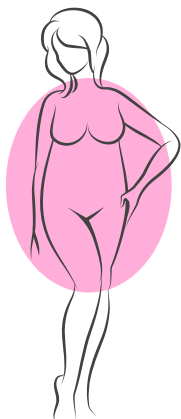
Æble og firkant har fællestræk; ingen talje og "flade" hofter også kaldt "drengehofte", dvs. ingen rundinger. Når en person med æble- og firkantet figur tager på, så sætter det sig primært på overkroppen.

Timeglas- og pærefiguren har også fællestræk, idet begge har synlig talje og runde hofter, altså har de "kvindelige" hofter. Når en timeglas- og pærefigur tager på, så sætter det sig primært på hofter, bagdel og lår.

Når du skal finde din kropstype, så **vær opmærksom på**, at du godt kan være en lille udgave af de 4 kropstyper. F.eks. være timeglas og kun bruge str. 36 i tøj.

*"You don't have
to be born
beautiful
- to be wildly
attractive"*





ER DU ÆBLEFORMET?

Så vil dette kendetegne dig:

- ✧ Din primære fylde er omkring maven
- ✧ Ingen talje
- ✧ Lige hofter også kaldt "drengehofter"
- ✧ Flad bagdel og slanke ben
- ✧ Bruger større størrelse foroven end forneden

Æbleformet figur iklædt lige linier, asymmetrisk snit, lag på lag og lette materialer.

Til venstre:

Æbleform iklædt lige linier og rolige mønstre. Kjole med lige snit og fokus på slanke ben og tilbehør.

Til højre:

Asymmetrisk snit i sort cardigan, lag på lag, fokus på halskæde og ben i form af blomstrede bukser, samt sko der passer til proportionerne.



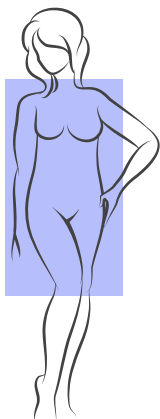
DO'S & DONT'S:

godt:

- 👉 Bukser med lige ben
- 👉 Løstsiddende overdele som slutter ved hoften
- 👉 Asymmetrisk snit og lette materialer
- 👉 Lag på lag med flere forskellige længder (se billedet)
- 👉 Enkelt tøj med flotte detaljer
- 👉 Striber på langs og småmønstre i overdele
- 👉 V-hals eller dyb, rund halsudskæring (forlænger halsen)
- 👉 Tilbehør med fylde skaber harmoni; lange halskæder, tørklæder, markante sko/støvler, store armbånd/ringe
- 👉 Æbleform har brug for lige linier, som skaber harmoni til den runde facon

undgå:

- 👉 Striber på tværs i overdele
- 👉 For tætsiddende tøj
- 👉 Bælte eller lining lige på maven
- 👉 Stormønstret tøj på overkroppen
- 👉 Udskæringer der går op i halsen
- 👉 Dobbelttradedt snit
- 👉 Skæring på bredeste punkt (maven)



ER DU FIRKANTET?

Så vil dette kendetegne dig:

- ✧ Ingen talje
- ✧ Lige op og ned
- ✧ "Drengehofter", dvs. smalle hofter og lige ben
- ✧ Kan have både lille og fyldig barm
- ✧ Normale til brede skuldre

Firkantet figur ikklædt bløde former og feminine detaljer.

*Til venstre:
Suit pants, som fremhæver hofter og ben, blomstret tunika med feminine ærmer, som skjuler manglende talje.*

*Til højre:
Sort kjole med flæser og feminint snit, som bløder den firkantede figur op.*



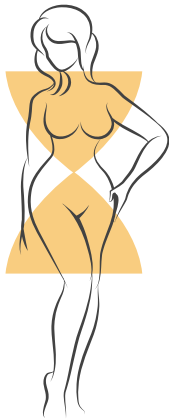
DO'S & DONT'S:

godt:

- 👉 Fokus på skuldre, hofter og hals
- 👉 Empiresnit (skæring under bryst) i kjoler og tunika
- 👉 Løstsiddende overdele eller tunikaer
- 👉 A-form i kjoler, jakker og nederdele
- 👉 V-hals eller dyb rund halsudskæring
- 👉 Suit pants, chinos eller andre "løse" buksemodeller
- 👉 Bælter skal sidde på hoften
- 👉 Firkantet figur har brug for feminine detaljer, og former/linier, der bløder det firkantede op

undgå:

- 👉 Undgå bælte eller linning, som markerer taljen
- 👉 Fokus på talje
- 👉 Tætsiddende tøj, da det fremhæver det firkantede
- 👉 Firkantet tøj
- 👉 Skæring på bredeste punkt (taljen)



ER DU TIMEGLASFORMET?

Så vil dette kendetegne dig:

- ✧ Brede skuldre
- ✧ Runde hofter (skuldre og hofter har samme bredde)
- ✧ Smal talje
- ✧ Slanke underben
- ✧ Fyldig barm

*Timeglas figur ikklædt
figursyet snit, som
markerer taljen.*

*Til venstre:
Sort figursyet kjole,
der fremhæver talje og
underben.*

*Til højre:
Bluse med v-udskæring
og taljerede bukser
med lige ben, hvor
taljen er markeret med
bindebæltet og blusen
indeni.*



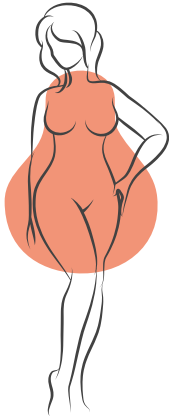
DO'S & DONT'S:

godt:

- 👉 Tøj med figursyet snit - fokus på talje
- 👉 Kjoler med markeret talje eller brug bælte i taljen
- 👉 Nederdele og kjoler med lige ned snit eller blød A-form
- 👉 Bukser med lige ben
- 👉 V-hals eller dyb rund halsudskæring
- 👉 Bluser og jakkelængde til max. hofteben
- 👉 Timeglas figur har brug for at taljen markeres for at figuren ikke ser firkantet ud

undgå:

- 👉 Pufærmer og store skulderpuder
- 👉 Bælter siddende på hofterne
- 👉 Oversize tøj
- 👉 Firkantet tøj
- 👉 Skæring på bredeste punkt (hofter)



ER DU PÆREFORMET?

Så vil dette kendetegne dig:

- ✧ Lille barm
- ✧ Smalle skuldre
- ✧ Bruger mindre størrelse i overdel end i underdel
- ✧ Fyldige hofter og lår
- ✧ Kraftige underben

Pæreform iklædt figursyet pasform med fokus på talje og fylde ved barm.

*Til venstre:
Taljeret buksedragt med lige ned snit i ben, med fylde til barm og overkrop.*

*Til højre:
Kjole med blød A-form, som falder lige ned og slanker hofterne, figursyet snit og med fokus på overkrop.*



EGNE NOTATER:

Form:

Æble Firkant Timeglas Pære

Mål

Højde:

Skuldermål:

Brystmål:

Taljemål:

Hoftemål:

Armlængde:

Benlængde:

Størrelser

Skostørrelse:

Buksestørrelse:

Blusestørrelse:

Yndlingsmærker:

.....
.....

Farver, der klæder mig:

.....
.....

Step 2: Dine retningslinier

Fandt du din kropsform? Giv ikke op, hvis du ikke er 100% som én af kropsformerne, og synes du har fællestræk med flere af dem, for det er helt normalt.

Du kan sagtens være lidt af en "blanding", måske har du talje og kvindelige hofter, men også, med alderen, fået fylde på maven.

Vi kvinder er **ikke** ens og det er vores figurer heller ikke, men er der nogle generelle retningslinier, som gælder for os alle.

Der er også de individuelle kendetegn og dem skal du tage udgangspunkt i som første prioritet, hvis din figur ikke passer med de viste kropsformer.

F.eks. hvis maven fylder mest, selvom du er ti-meglas og har talje, så skal dit fokus **ikke** være på markering af taljen, så undgå en kjole med bindebånd eller som er meget figursyet.

Så skal du tage udgangspunkt i "Kendetegn - topmave" og vælge dine snit efter de retningslinier, så du både skjuler maven, uden at klæde dig i for løst tøj.



*"Mode ændrer
sig, stil forbliver"
- Coco Chanel*

Meningen med disse retningslinier er, at det skal blive lidt lettere for dig at forstå, hvorfor noget tøj duer og ikke duer til din figur, når du står i et prøverum.

Det handler om at skabe balance og harmoni, så brug retningslinierne til at camouflere med, hvor det betyder mest på din krop.

Brug f.eks. ikke hvide bukser, hvis dine lår og bagdel er dine ømme punkter, som du ikke ønsker opmærksomheden på. Vælg i stedet en mørkere farve.

Generelle retningslinier

- ✧ Ingen skæringer på det bredeste stykke
- ✧ Vandrette linjer gør bredere og kortere
- ✧ Lodrette linjer gør smallere og længere
- ✧ Diagonale linjer gør smallere og slankere
- ✧ Lyse farver forstørrer, mørke farver formindsker
- ✧ Mønstre camouflerer;
 - stormønstret forstørrer
 - småmønstret formindsker



KENDETEGN - KORT HALS

Generelt godt

- ting, der er med til at forlænge

- 👉 Dybe udskæringer
- 👉 V-udskæring
- 👉 Lange halskæder

Undgå generelt

- ting, der er med til at forkorte

- 👉 Rullekrave og turtleneck
- 👉 Udskæringer der går op i halsen
- 👉 Korte halskæder

KENDETEGN - TOPMAVE

Generelt godt

- ting, der fjerner fokus, camouflerer og udjævner

- 👉 Empire snit
- 👉 Lige, lodrette linjer i tøjet
- 👉 Let løse overdele, der slutter ved hoften
- 👉 Azymmetrisk snit i overdele

Undgå generelt

- ting, der tiltrækker fokus og forstørrelser

- 👉 Tætsiddende overdele
- 👉 Korte overdele
- 👉 Linning eller bælte lige midt i "bullen"

KENDETEGN - STOR BARM

Generelt godt

- ting, der fjerner fokus, camouflerer og udjævner

- 👉 God bh, der støtter
- 👉 V-udskæring gør smallere
- 👉 Overdele og kjoler skåret på skrå el. med asymmetrisk snit
- 👉 Mørke eller småmønstrede overdele
- 👉 Taljerede jakker i bløde materialer
- 👉 Halssmykke, store øreringe og armbånd

Undgå generelt

- ting, der tiltrækker fokus og formindsker

- 👉 Halterneck
- 👉 Empire-snit - skæring lige under bryst
- 👉 Firkantede overdele og meget store løse overdele/kjoler
- 👉 Vandrette striber
- 👉 Tydelige brystlommer, f.eks. med stikninger
- 👉 Dobbelttradede snit

KENDETEGN - LILLE BARM

Generelt godt

- ting, der fjerner fokus, camouflerer og udjævner

- 👉 Overdele der fylder
- 👉 Stormønstret tøj
- 👉 Læg, flåser, plisseringer på overdel
- 👉 Brocher, tørklæder, halskæder med "fylde" eller flere tynde kæder på én gang

Undgå generelt

- ting, der tiltrækker fokus og formindsker

- 👉 Meget udringede udskæringer
- 👉 Firkantet form i overdele
- 👉 Tætsiddende overdele uden noget over

KENDETEGN - BREDE HOFTER

Generelt godt

- ting, der fjerner fokus, camouflerer og udjævner

- 👉 Fokus på overkrop
- 👉 Slå-om-kjoler
- 👉 Lige ned snit i bukser, nederdele og kjoler
- 👉 Skrålommer
- 👉 Blød A-form, der falder tungt i nederdele og kjoler

Undgå generelt

- ting, der tiltrækker fokus og forstørre

- 👉 Brede bæltter på hofter
- 👉 Markant A-facon i jakker og underdele
- 👉 Tulipan-snit og posede underdele
- 👉 Vandrette linjer på det bredeste stykke
- 👉 Meget store og meget små lommer på numse
- 👉 Detaljer på bukselommer

KENDETEGN - FLAD BAGDEL

Generelt godt

- ting, der fjerner fokus, camouflerer og udjævner

- 👉 Løse kjoler
- 👉 Kjoler med empire-snit
- 👉 A-facon i underdele
- 👉 Bukser med fyldige baglommer
- 👉 Jakker/cardigans, der slutter under numse

Undgå generelt

- ting, der tiltrækker fokus og forstørre

- 👉 Store lommer på numse
- 👉 Tætsiddende underdele uden noget over
- 👉 Super stramme bukser
- 👉 For løse og posede underdele

KENDETEGN - BREDE SKULDRE

Generelt godt

- ting, der fjerner fokus, camouflerer og udjævner

- 👉 Overdele, der lægger sig blødt ind til skuldrene
- 👉 V-udskæring
- 👉 Lange kæder og tørklæder
- 👉 Striber på langs i overdele

Undgå generelt

- ting, der tiltrækker fokus og forstørrelser

- 👉 Pufærmer
- 👉 Kraftige skulderpuder
- 👉 Bådudskæring
- 👉 Striber på tværs i overdele

KENDETEGN - SMALLE SKULDRE

Generelt godt

- ting, der fjerner fokus, camouflerer og udjævner

- 👉 Pufærmer
- 👉 Kraftige skulderpuder
- 👉 Bådudskæring
- 👉 Store kraver, der lægger sig ud på skulderen
- 👉 Striber på tværs i overdele

Undgå generelt

- ting, der tiltrækker fokus

- 👉 V-udskæring
- 👉 Lange kæder og tørklæder, som hænger lige ned
- 👉 Striber på langs i overdele

KENDETEGN - HØJDE < 1,55

Generelt godt

- ting, der er med til at forlænge

- 👉 Ens farveholdning i over- og underdel
- 👉 Lodrette linier - striber på langs
- 👉 Kjoler til knæ eller hellange
- 👉 Buksedragt
- 👉 Jakkesæt - ens farve foroven og forneden
- 👉 Fodtøj med hæl
- 👉 Hår med fylde

Undgå generelt

- ting, der er med til at forkorte

- 👉 Forskellige farve/mønster holdning i over- og underdel
- 👉 Mange brudte linier
- 👉 Flade sko
- 👉 "Fladt" hår

KENDETEGN - HØJDE > 1,80

Generelt godt

- ting, der er med til at forkorte

- 👉 Flere skæringer - lag på lag
- 👉 Asymmetrisk snit
- 👉 Vandrette linjer - striber på tværs
- 👉 Vandrette skæringer
- 👉 Brug bæltter som skæring
- 👉 Stumpebukser, culottebukser - alle længder kan bruges
- 👉 Kjoler og nederdele med slidser - 3/4 længde

Undgå generelt

- ting, der er med til at forlænge

- 👉 Hellange længder - særligt i kjoler og nederdele
- 👉 Lange bukser - syner dine ben længere (sorry to say)
- 👉 Firkantet tøj
- 👉 Skæring på bredeste punkt

Længder

En ting, jeg ofte bliver spurgt om, er længder på kjoler og nederdele. Hvor lang skal min kjole være? Kan jeg bruge hellang, når jeg ikke er så høj? Hvad med de nye 3/4 kjoler - kan jeg bruge dem?

En generel regel er at, hvis du er i tvivl, så vælg en længde til midt på knæet på dine kjoler og nederdele - og det gælder for alle.

Såfremt du ikke er så høj så vil dette være max. længden for dig på korte kjoler og nederdele.

Du kan sagtens vælge hellang, se side 34, for de giver dig en lang figur uden skæringer, og du vil syne højere.

Selvom du ikke vil vise knæ samtidig med, at du ikke er høj, så må du aldrig vælge en kjole som stopper under knæet, for så syner dine underben kortere og du kommer til at se endnu lavere ud. Hellere brug en strømpebuks, som dækker knæene end for lange kjoler og nederdele.

Er du høj, kan du bruge alle længder, blot de ikke stopper, hvor du er bredest / har mest fylde på dine ben.

Selvom du er høj, så kan du stadig bruge stumpebukser eller de nye 7/8 længder, som stopper ved anklen, det er kun en begrænsning, du selv sætter.

Som høj er det godt at have flere skæringer og særligt på benene, for hellange bukser gør, at dine ben syner længere.

*"Et besøg af Hel-
le, så forsvinder
din mavedelle" -
Susanne*

EGNE NOTATER:

Step 3: Mønstre go eller no-go

Der er delte meninger omkring mønstre og jeg møder mange kvinder, som er lidt forbeholdne overfor mønstret tøj.

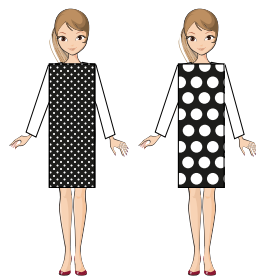
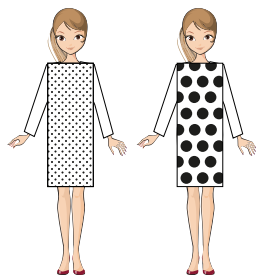
Mønstre er undervurderede, fordi de har den fordel, af de camouflerer; stormønstret forstørrer og småmønstret formindsker.

Mønstret tøj bruger du bl.a. til at style din figur med, så der bliver skabt balance og harmoni mellem din over- og underdel.

Har du f.eks. pærefigur, så vælg en stormønstret overdel. Den vil give dig mere fylde foroven og således vil hofter og lår i ensfarvet underdel syne mindre.

Ønsker du en mønstret underdel, som pærefigur, skal du altid vælge det småmønstrede og helst med en mørk bundfarve.

Hvid forstørrer, sort formindsker og mønstre camouflerer.



Småmønstret kontra stormønstret



Vær den bedste udgave af dig selv - Step 3: Mønstre gør det no-go side 95



Når du kigger på billedet ovenfor, er det tydeligt at se, at kvinden i sort ser mindre ud end de to andre, for sort syner mindre. Nu er det jo ikke ensbetydende med, at du kun skal gå i sort tøj, for det bliver altså alt for kedeligt i længden.

Du skal bruge **mørke farver** de steder på kroppen, hvor du ønsker mindst fokus og på den måde få disse punkter til at syne mere neutrale. De **lyse farver** eller det mønstrede vælger du til de steder på kroppen, hvor du ønsker at flytte fokus hen.

Øverst til højre er et andet eksempel på, hvad hvide/lyse farver og sorte/mørke farver gør rent visuelt alt efter, hvor på kroppen du sætter dem.

Er du f.eks. storbarmet og har fylde på maven, så vælg en mørk overdel, for det vil få din overkrop til at syne mindre. Ønsker du en mønstret overdel, vælger du en småmønstret med mørk baggrund. Det vil have samme effekt som på billedet med sort foroven.

Husk at være realistisk omkring, hvor meget du "fylder", for vi kvinder gør os altid selv større og fyldigere, end vi rent faktisk er.

Eksempler på mønstre.



Eksempler på mønstre.



EGNE NOTATER:

Step 4: Skab overblik

Det vigtigste i din garderobe er overblik.

Du skal kun have tøj hængende, som du bruger, kan passe og som gør noget godt for din figur og stil.

Ellers vil du kigge håbløst og opgivende i dit skab hver dag og vælge det samme outfit gang på gang, fordi det er lettest for dig.

Ved du, at dine øjne bliver mættede af at kigge på alt det tøj, du ikke bruger? F.eks. når sommer- og vintertøj hænger sammen året rundt.

Det betyder, at du bliver træt af dit tøj uden egentlig at bruge det og derfor suser du ud og køber nyt tøj, hver gang du skal i byen, for du ikke kan se skoven for bare træer.

*Ved du, at du kun bruger
20% af dit tøj? Resten hæn-
ger og forstyrrer dit overblik.*



Derfor skal du skabe overblik i dit klædeskab, så tøj, sko, tasker, tørklæder og smykker bliver synlige for dig og ikke ligger hulter til bulter.

Når tøj og tilbehør er synligt, er det meget lettere for dig at sætte nye ting sammen og lave variation i dine daglige outfits.

Vær ærlig overfor dig selv og glem de dårlige undskyldninger for at beholde tøjet. Tænk over om du går for meget på kompromis, fordi du ikke nænner at skille dig af med det.

Vær realistisk omkring, hvor meget tøj du har brug for og om pasform og snit er det helt rigtige til din figur, hvis du beholder tøjet.

Når du følger disse råd, vil du opleve meget større overskuelighed i din garderobe samtidig med, at du kun har tøj hængende, som du løbende bruger.

Måske der dukkede tøj op undervejs, du havde glemt, du havde? Det er jo bare fedt; som at få nyt tøj igen ;-)

Følgende skal få dig derhen, hvor du kan overskue, hvad du har af tøj, så du kan begynde at sammensætte dit tøj på nye måder.

*"A woman with
good shoes are
never ugly"
- Coco Chanel*



Opdel garderoben

Nu skal du i gang med næste step; at opdele alt dit tøj i forår/sommer og efterår/vinter.

Hold din garderobe opdelt i en vinter- og en sommergarderobe, så det hele ikke hænger/ligger sammen og forstyrrer overblikket.

Det har en utrolig betydning for dit overblik og det kommer faktisk bag på alle mine kunder, når jeg er ude og lave garderobetjek, hvor meget det har at sige.

Du kan ikke overskue din garderobe, når du har alt for meget tøj hængende, som du ikke bruger lige nu. Derfor skal du opdele dit tøj efter årstiden - i forår/sommertøj og efterår/vintertøj. Noget af dit tøj kan bruges hele året.

Ude af øje - ude af sind

Du skal lægge alt dit sommertøj væk om vinteren og alt dit vintertøj væk om sommeren. Så vil tøjet også føles som nyt igen, når du finder det frem til sæsonstart, da du ikke er mættet af at se på det året rundt.

Jeg har selv en plastikkasse med hjul, som jeg putter det tøj i, jeg ikke bruger i sæsonen. Den kan rulles ind under sengen eller ligge ovenpå klædeskabet, så den er ude af syne.



Hæng så meget som muligt af dit tøj på bøjler, undtagen undertøj, nattøj, toppe, alm. T-shirts, sportstøj og afslappingstøj.

Det gør det hele meget mere overskueligt, når du kan se, hvad du har af tøj. Så kan du nemmere lave sæt og forskellige kombinationer.

Bøjler

Køb gode og ens bøjler, så du har til alt dit tøj - f.eks. træbøjler. De ser flotte ud i skabet og samtidig giver det ro og overblik, når alle bøjler er ens. En blanding af farvede plastikbøjler, vil forstyrre og tage fokus fra dit tøj.

Hæng sæsonens tørklæder og halskæder på bøjlerne sammen med tøjet, så du bliver mindet om at få det på, særligt hvis du gerne vil blive bedre til at bruge tilbehøret.

Sørg for synlighed

Sørg for at dine sko og støvler er synlige sammen med tøjet, så du nemt kan se, hvilket fodtøj du skal bruge til dine sæt.



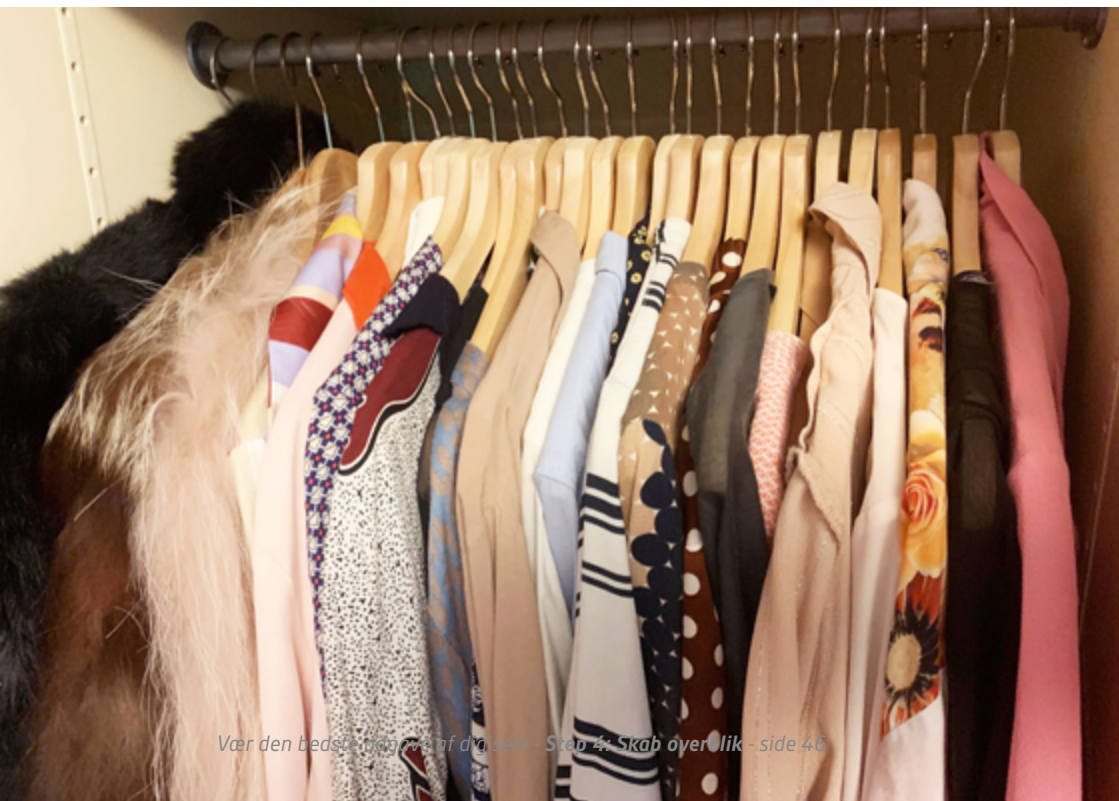
Det fodtøj, som jeg bruger i sæsonen står i bunden af klædeskabet, og alt det andet står i æsker og gennemsigtige kasser, i sektionen ved siden af min bøjlestang.

Undervurdér aldrig, hvad sko og støvler kan gøre for dit outfit - de er en vigtig del i dit klædeskab.

For at få brugt alt dit tilbehør, er det vigtigt, det også er synligt for dig, så du ikke skal gennem flere skuffer og æsker for at finde det.

Ude af øje ude af sind - det kender vi vist alt for godt, så gør også plads til tilbehøret.

På næste side et eksempel på, hvordan bøjler tager fokus fra tøjet og forstyrrer dit overblik. Ens og neutrale bøjler forstyrrer til gengæld ikke og du vil kunne se tøjet meget bedre.



Sortér

Sortér løbende dit tøj, fodtøj og tilbehør efter principperne på side 42.

Vær ærlig og realistisk omkring, hvad du får brugt, hvornår du sidst har haft det på og om det er blevet umoderne i snit og pasform.



Jeg møder mange kvinder, som har svært ved at sortere ud. De gemmer **alt**, fordi tøjet har en historie, men **husk** at minderne sidder ikke i tøjet, men i dit hjerte og i din hjerne.

Selv solgte jeg min brudekjole 3 måneder efter, jeg blev gift, til en kollega. Den passede hende perfekt og hun var så glad.

Jeg skulle jo ikke bruge den igen og, hvis jeg nogensinde skulle giftes igen, så blev det da ikke i den kjole ;-) Minderne har jeg på billeder og i mit hjerte.

Desuden blev jeg gift i 1993 og sikke en marerengs jeg ligner, i en kæmpe kjole med pufærmer. Jeg er stadig gift med den samme mand.

Du må gerne grine - bare du forstår meningen i at gemme og ikke glemme.



EGNE NOTATER:

Step 5: Opbyg basis-garderobe

Always
Beautiful

En basisgarderobe er guld værd og er hele grundstammen, når jeg taler om stil og styling. En god base er et **must** for, at din garderobe fungerer og du ikke får tøjkriser.

En god garderobe handler **ikke** om at have meget tøj, tværtimod; det handler om at have det **rigtige**, som du kan style til alt.

Det kræver tid og penge at opbygge en god garderobe, men tro mig; det kan betale sig på den lange bane. Basistøj skal ikke skiftes ud hele tiden - blot suppleres, når tøjet bliver slidt.

Køb kvalitet frem for kvantitet, når du opbygger din basisgarderobe. Gå ikke på kompromis, når du køber tøj, bare fordi det er billigt.

*Når du køber tøj, skal tøjet
passe til minimum 3 forskel-
lige ting, som du har i din
garderobe.*

Ellers kan du ikke mixe det nye tøj med det tøj, du allerede har og hvis tøj ikke kan mixes, bliver det ikke brugt - ERGO er det et fejkøb!

Hvis du f.eks. køber en pink silkebluse, skal du have mindst 3 forskellige ting, du kan bruge blusen til.

Det er **ikke** 3 par sorte bukser (den går ikke ;-)) Du skal f.eks. tænke: den passer til mine sorte bukser, min blå blazer, min hvide nederdel og mine jeans osv.

Du skal også spørge dig selv, når du shopper:

- ✧ Har du brug for det og hvad erstatter det
- ✧ Passer tøjet til din kropsform (din base og dine kendetegn)

Sidder tøjet ikke ordentligt på dig, får du det aldrig på og så er det ligemeget om det er basis eller ej.

Husk altid "80/20 reglen" - nemlig 80% basistøj/-farver og 20% spræl.

Så vil du altid have en garderobe, du kan mikse på kryds og tværs og hvor alting passer sammen.

Har du for meget spræl, kan du ikke mixe dit tøj ret meget, for de færreste kvinder mixer spræl med spræl og så vil det være de samme sæt, du altid går i.

*"Mode er det,
vi selv går med.
Gammeldags
er det, de andre
går med"
- Oscar Wilde*



Basistøj er tøj, som kan sættes til al slags tøj, alle stilarter og alle andre farver. De primære basisfarver er **sort**, **blå**, **hvid** og **grå**.

Basistøj er - i mine øjne - tøj, som holder stil-mæssigt på den lange bane. Det er kvalitets-tøj, du kan bruge i mange år, feks. en blazer, jeans, en lækker cardigan, "den lille sorte" kjole samt sorte bukser.

Dit basistøj skal være tøj, som passer til din figur - ja, det skal alt dit tøj selvfølgelig, men basistøjet skal sidde lige i skabet, som man siger og du skal føle dig godt tilpas i det.

Ellers bruger du det ikke og så hjælper det jo ikke noget, du har det som basis og det er en del af din basisgarderobe. Hvis ikke det bliver brugt, så har du stadig ikke en basisgarderobe

...

*Med andre ord;
basistøj er tøj i neutrale
farver i din smag, som du
gider bruge igen og igen,
indtil det er slidt og skiftes ud
med noget nyt basistøj.*

Basistøj er ofte kendetegnet som kedeligt tøj, men det er det absolut ikke.

Basistøjet er din grundstamme og dét, der gør, at du altid har noget at tage på uanset, hvilken anledning det skal bruges i.

Jeg supplerer altid mit basistøj med smykker, tørklæde, lækre sko og en taske.

*"I'm a lot nicer
when I like
my outfit"*

Eksempler på basistøj.





Basisgarderobe

På side 55 og 56 kan du se, hvad en helårs-basisgarderobe kan bestå af. Antal er max-antal og vejledende og du behøver ikke have det hele.

Det skulle gerne give dig et billede af, hvor lidt du faktisk behøver for at have en fuld basisgarderobe.

Vælg kun det tøj du bruger – går du f.eks. aldrig i nederdel, så skal du ikke have nederdele i din basisgarderobe, selvom det står her.



Jeg har feks. kun 1 nederdel i hele min garderobe, for jeg foretrækker en kjole fremfor nederdel - derfor har jeg flere kjoler.

Du har meget mere tøj, end du selv tror, og et godt råd er at tælle dit tøj, inden du går ud og investerer i en masse nyt.

*"I like my money
right where I can
see it ... hanging
in my closet"*
- Carrie Bradshaw

HELÅRS-BASISGARDEROBE

BUKSER / JEANS

- ✧ 1-2 par jeans
- ✧ 2-3 par pæne bukser
- ✧ 2 par afslappede bukser
- ✧ 2 par med 3/4 længde
- ✧ 1-2 par shorts

KJOLER / NEDERDELE

- ✧ 3 kjoler
- ✧ 2 nederdele (hvis du er til nederdele)

TUNIKA / SKJORTEBLUSER

- ✧ 1-2 skjortebluser
- ✧ 4 tunikaer

BLUSER

- ✧ 3 bluser af andre typer

TRØJER / STRIK

- ✧ 2 cardigans
- ✧ 2 tykke trøjer
- ✧ 2 pullovers m. rund el. v-hals

OVERTØJ

- ✧ 1 forårs-/sommer-frakke
- ✧ 1 kort forårs/sommer-jakke
- ✧ 1 efterårs-/vinter-frakke
- ✧ 1 kort efterårs-/vinter-jakke
- ✧ 1 varm vinterfrakke til travelture eller udeliv

BLAZERE

- ✧ 2 blazere, "bomber" jakker eller anden type "indejakke" (alt efter hvad du er til)

T-SHIRTS

- ✧ 2 hvide
- ✧ 2 sorte
- ✧ 2 blå
- ✧ 2 grå - korte -eller lange ærmer (alt efter hvad du bruger mest)



HELÅRS-BASISGARDEROBE

TOPPE

- ✧ 3 stroptoppe
- ✧ 3 toppe af andre typer

ANDET

- ✧ 1-2 kjoler til festlige lejligheder og/eller 1 jakkesæt

TILBEHØR

- ✧ Diverse armbånd, ringe, øreringe og halskæder
- ✧ 1-2 bæltter
- ✧ 1- 2 ure
- ✧ 2 par solbriller
- ✧ 5 tørklæder og 2 varme hals-tørklæder
- ✧ 1 aftentaske eller 1 clutch
- ✧ 1 håndtaske eller 1 bumback
- ✧ 1 stor taske - rejse- eller arbejdstaske

SKO / STØVLER

- ✧ 2-3 par støvler i forskellige farver og stil
- ✧ 2 par lukkede sko, feks. sneakers
- ✧ 1-2 par høje sandaler i den højde som passer dig
- ✧ 2 par flade sandaler
- ✧ 1 par festsko
- ✧ 1 par varme vinterstøvler

Man kan aldrig have for meget tilbehør, så vælg hellere mere af det end meget tøj.





EGNE NOTATER:

Step 6: Undertøj

Ved du, hvad det rigtige undertøj gør for dig og dit valg af tøj?

Undertøj - can't live with it, can't live without it!

Vi har det på hver eneste dag - nogle bruger rigtig mange penge og kræfter på det, for andre er det bare noget, der skal på.

"Det er lige min hverdags-BH jeg har på i dag"

Bruger du også den undskyldning for en dårlig BH-dag?

Jeg hører den tit, når jeg vejleder kvinder, men jeg spørger bare; må din barm ikke sidde ordentligt i hverdagene?

Jo ældre vi kvinder bliver - jo mere støtte har vi brug for til barmen, fordi vores hud bliver mere og mere slap. Den sidder jo ikke samme sted som for 20 år siden - vel;-)

BH og trusser spiller en altafgørende rolle for, hvordan dit tøj kommer til at sidde på din krop.



Jeg oplever mange gange, at snittet i tøjet - særligt kjoler og tætsiddende bluser - ikke altid passer, fordi BH'en ikke giver den støtte og det løft, som barmen har brug for - og hvad sker der så? Du vælger tøjet fra, fordi det ikke sidder korrekt ved barmen. Men det er jo ikke tøjets skyld, at du har en forkert BH på :-)

Spørg lige dig selv, hvor mange år du gider bruge på at lede efter tøj som passer, men som du sjældent finder, fordi dit undertøj fremhæver det forkerte?

*Ligesom du skal vælge tøj,
som passer til din figur, så
skal du også vælge det rette
lingeri, hvor barm og mave
får det løft eller den støtte,
der er brug for.*

Jeg har sagt det i årevis og jeg siger det gerne igen: du skal klæde dig efter din kropsform, så du altid får fremhævet dine fordele og skjult det, du er mindre begejstret for.

Det samme gælder også, når du vælger undertøj, for det spiller en væsentlig rolle og **skal** passe til din kropsform. Det kan få dit tøj til at sidde superfedt eller helt ad Pommern til!

*"Min krop virker,
så jeg har ikke
tænkt mig at
klage over den
måde, den er
formet på"
- Drew Barrymore*



Husk:

- ✧ Et lækkert sæt kan booste din selvtillid og få dig til at ranke ryggen
- ✧ Undertøj, der ikke passer, kan være en kilde til irritation eller ligefrem smerter - vi kender vist alle følelsen af en for stram BH
- ✧ Shapewear undertøj glatter ud og strammer ind, men køb det ikke for tæt
- ✧ En tætsiddende underkjole gør underværker for din kjole

Jeg er ikke specialist i lingeri, men jeg kan se, når det passer og når det ikke gør.

Gå ind i en lingeributik og få professionel hjælp - det har jeg selv gjort og det var **guld** værd. Det har sparet mig for **mange** fejkøb af BH'er, som ikke passede.

Det er en lettelse at finde den rigtige BH, som støtter og løfter, men også at finde trusser, der ikke strammer rundt i kanten og fremhæver de ømme punkter.

Køb kvalitet fremfor kvantitet og du behøver ikke have mere end 2 sorte, 1 hvid, 1 hudfarvet BH samt 15 par trusser.

Dit tøj vil sidde **så** meget bedre, når undertøjet passer til din figur og det hele hænger sammen fra inderst til yderst.

*"Keep your heels,
head and
standards high"
- Coco Chanel*



EGNE NOTATER:

BH

Skål:

Brystmål:

Omkreds:

Facon:

Sådan måler du

Brystmål: *Stå foran et spejl og mål med et blødt målebånd rundt om brystet, hvor det er mest fyldigt. Målebåndet skal sidde til, men ikke være for stramt og skal holdes helt vandret. Aflæs og rund tallet op.*

Omkreds: *Stå foran et spejl og mål med et blødt målebånd lige under brystet. Målebåndet skal sidde til, men ikke være for stramt og skal holdes helt vandret. Aflæs og rund tallet ned.*

Trusse

Størrelse:

Facon:

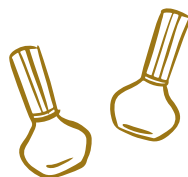
Yndlingsmærker:

.....
.....
.....
.....

Step 7: Dine farver

Farver gør glad!

Som stilvejleder arbejder jeg med farver i kolde (grøn-blå-violet) undertoner og varme (rød-brun-orange) undertoner - **ikke** efter årstider.



Jeg lærer mine kunder at se muligheder og ikke begrænsninger - dem har vi kvinder rigeligt af i forvejen, når vi står foran et spejl.

Gennem 80- og 90'erne var det helt store **hit** at blive farvetestet og ingen kvinde, med respekt for sig selv, undlod at få en test - eller rettere sagt; vi **kunne** ikke undslippe.

Forår, sommer, efterår eller vinter - vi blev alle inddelt i én af disse grupper. Jeg selv var **efterår**.

Det var helt korrekt, for de varme mørke nuancer **klædte** mig fantastisk - **dengang**.

Læg lige mærke til at jeg skriver i datid.

Med andre ord synes jeg, at de gamle farvetests er forældede og begrænser dig i dine valg af tøj, hvis du **kun** fokuserer på farverne, og glemmer alt om, hvad du også kan.



*"Skønhed starter
det øjeblik, du
beslutter dig for
at være dig selv"
- Coco Chanel*

Med et farvekort i hånden går du udenom en del farver, som måske er bedre til dig nu 30 år senere.

Har du tænkt på det?

For det er nemlig sådan med farver, at vi skifter "årstid" igennem livet, bl.a. når vi skifter hårfarve (enten ad naturens vej eller hos frisøren).

Vores egne farver forandrer sig og særligt jo ældre vi bliver. For vi bliver gråhårede, vores hud bliver lysere og mere gennemsigtig - alt i alt forsvinder kraften af vores egne farver.

Derfor får vi brug for flere farver i vores påklædning og makeup, så vi ikke falder i med tapetet og bliver alt for neutrale.

Jeg oplever selv, at de farver, som før var gode til mig, ikke længere klæder mig og at jeg har brug for stærkere farver.

Nu kan de også være kolde i tonen, som klæder mit grå hår.

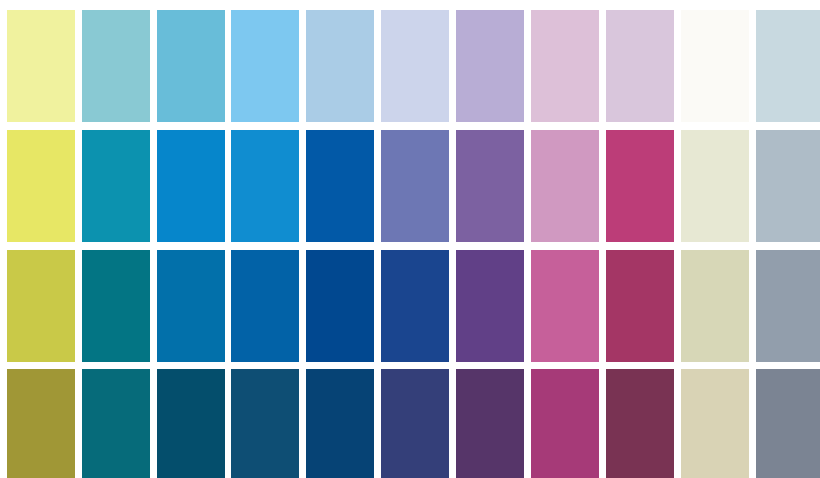
Det vil med andre ord sige, at den farvetest, jeg har fra 90'erne, ikke længere er helt korrekt.

De rigtige farver skal friske din ansigtsskulør op og få dine øjne til at stråle.

De forkerte farver gør dig bleg i ansigtet og fremkalder ikke spil i øjnene. Farverne må ikke falde helt i med din hud og dit hår, **især** hvis du ikke bruger makeup og farver håret.



Eksempel på varme farver med orange, brun eller rødlig undertoner.



Eksempel på kolde farver med grøn, blå eller violette undertoner.

Du er til varme toner

Hvis din **hud** har en gylden/gullig undertone, måske har du også fregner.

Dine **øjne** er (ofte) grågrønne, olivengrønne, gyldenbrune, meget mørkebrune, petroleumsblå, blågrønne eller blå-tyrkise.

Dit **hår** har en varm undertone, hvad enten det er lys- eller mørkblondt, nøddebrunt, rødbrunt, rødt eller rød-blondt. Når det bliver gråt, så bliver det stålgråt eller gråt med et gulligt skær.



Du er til kolde toner

Hvis din **hud** har blålig eller meget lys/hvid transparent undertone, også kaldet elfenbenshvid.

Dine **øjne** er (ofte) gråblå, isblå, sortbrune eller hasselnøddebrune.

Dit **hår** har en kold undertone og går fra lys ask til blåsort, sortbrunt og bliver det gråt, er det med sølvgråt skær.



*"... color is like the finishing touch on everything"
- Marc Jacobs*

Nu om dage har teknologien taget over og farver bliver oftest blandet via en computer. Hvor de kolde farver før hen var KOLDE og varme farver var VARME , så kan de nu mixes lige i den nuance og tone som tøjproducenten ønsker.

Det vil med andre ord sige, at både de kolde og varme farver kan blive varme og kolde. Derfor skal du også se med nye øjne på dine farver og revurdere, om der ikke er mange nye farver du **også** kan bruge.

Jeg har faktisk oplevet, at mange af mine kunder undlod at købe tøj, fordi der intet var i butikkerne i deres årstidsfarver. De endte med stor frustration over deres slidte tøj, indtil jeg viste dem, hvilke farver, der **også** klædte dem nu.

Se dét kalder jeg **muligheder**, nemlig at opdage, at du måske nu kan bruge et mix af kolde og varme farver.

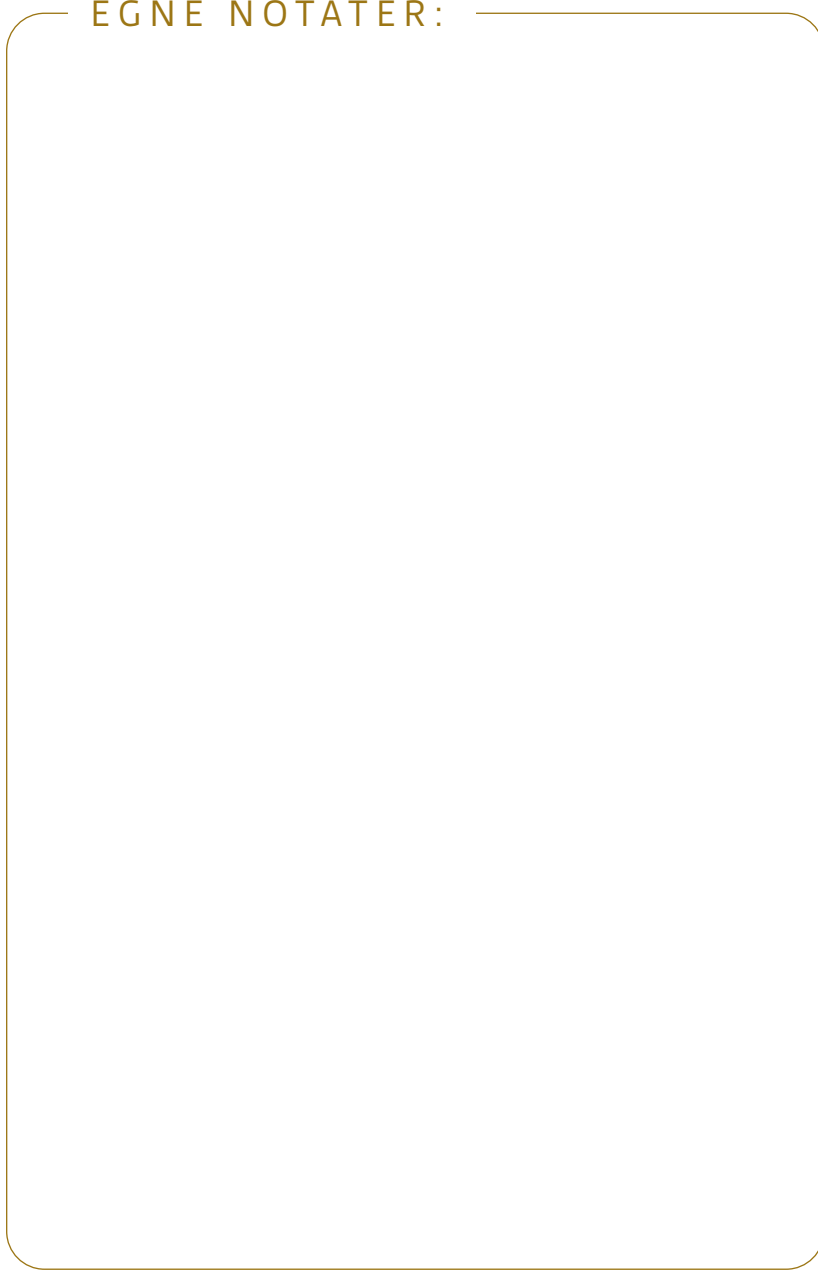
Pak dit gamle farvekort væk, gå ud i butikkerne og prøv nogle nye farver, kombineret med dine basis- og yndlingsfarver.

Et lille tip!

*Når du prøver en ny farve så hold den op til dit ansigt, og hvis øjnene lyser op, så er farven som regel god til dig.
Nye øjne ser nye ting!*



EGNE NOTATER:



Step 8: Hud, hår og makeup

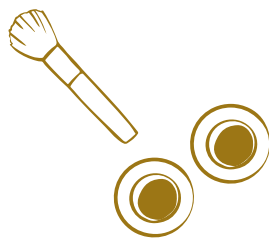
For mig handler skønhed ikke om at skulle se ung eller perfekt ud. Det er selve velværet i, at min hud har det godt, så den stråler og ser frisk ud.

Jeg kan godt lide rutiner, så jeg har aldrig haft svært ved at huske mine skønhedsrutiner. Jeg går feks. aldrig i seng uden at rense makeup af, for ren og fugtet hud er et MUST, hvis du vil have et friskt udseende og en smuk hud.

Min mand plejer at sige, at det tager en fandens tid for mig at komme i seng og om jeg aldrig kan hoppe mine rutiner over.

Det kan jeg bare ikke, men er dog kommet dertil, at det skal være nemt og hurtigt.

Keep it simple - for ellers får vi ikke gjort tingene og så er vi jo lige vidt!



Fugt, fugt og atter fugt.

Det er det første jeg lærte omkring hudpleje, nemlig, at huden skal have fugt nok, for det både forebygger og "udglatter" rynker, så de ser mindre tydelige ud.

Det skal lige siges, at jeg er **ikke** makeupartist eller hudspecialist, så alle disse tips er af egen erfaring og ud fra det, jeg gennem årene har hørt andre specialister udtale.

Jeg ved også, at en godt fugtet hud er **alfa og omega** for en flot makeup - igen; basen skal være i orden.



Mine daglige hudplejerutiner er :

- ✧ Mild rens-gel, til at rense makeup af med
- ✧ Øjenmakeupfjerner, også i gel - god til os linsebrugere eller til sarte øjne
- ✧ Mist i form af naturligt kildevand på spray-flaske - i stedet for skintonic
- ✧ God, fed fugtighedscreme - både som dag- og natcreme
- ✧ Øjencreme
- ✧ Fed læbesalve, som jeg tager på hver aften, når jeg går i seng, for så trænger den ind i løbet af natten

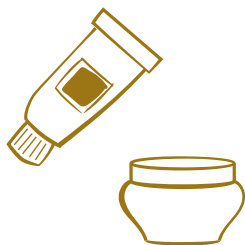
Prøv at bruge en fugtighedsmaske og øjenmaske 1 gang om ugen efter afrensning, for de gør underværker for din hud.

Desuden bruger jeg en peeling 1 gang om ugen - et godt weekend-projekt, sammen med maskerne.



Generelle makeup-tips:

- ✧ Læg altid den daglige makeup i dagslys for at se mest naturlig ud eller sørg for at have et godt makeup-lys, så du undgår at se "malet" ud.
- ✧ Når du har lagt makeup, tør forsigtigt efter med en vatrundel for at fjerne overskydende puder/blush - på den måde vil din makeup altid se naturlig ud.
- ✧ Lyse farver fremhæver, mørke farver trækker sammen - tænk på det i forhold til din øjenskygge.
- ✧ Brug dagligt en god fugtighedscreme, så vil makeuppern ligge flottere på huden, når huden er godt mættet. Særligt, hvis du bruger puder eller kommer du til at se "kalket" ud.
- ✧ Du finder den rigtige foundationtone ved at afprøve den på kæbepartiet. Farven skal matche til hals og bryst. Generelt skal foundation være en lille smule lysere end huden, hvilket giver et mere friskt udtryk.
- ✧ Læg altid foundation på med en foundationbørste - på den måde får du arbejdet det bedst ind i huden og får et naturligt look.
- ✧ Scrub/peel gerne huden 2 gange om ugen. Er læberne tørre kan du også peele dem - igen for, at makeuppern vil ligge pænere.
- ✧ Ret brynene jævnlige. Det giver et meget flottere og mere clean look, som åbner ansigt og øjne op.



MAKE-UP

- ✧ Bruger du øjenskygge, så læg altid lidt concealer på øjenlåget. Så holder øjenskyggen længere, uden den drysser eller fedter.
- ✧ Har du mørke rander under øjnene, så brug en concealer, der er en halv tone lysere end eller har samme farve som hudtonen i dit ansigt.
- ✧ Concealer påføres med en concealerbørste eller duppes på med en lille makeupsvamp.
- ✧ Hvis du ikke vil fremhæve dine rynker, så brug mindst mulig makeup i området og undgå perlemor.
- ✧ Ophæv rødme ved at bruge en "grønlig" underlagscreme lokalt - eller concealer før du påfører foundation.
- ✧ Ved en lille urenhed eller misfarvning i huden, brug concealer, som har samme farve som huden.
- ✧ Vær opmærksom på, at pudder fremhæver tørre områder og rynker, så undgå puder på disse steder.

Hvis du ikke har så meget tid til at lægge makeup hver morgen eller bare gerne se lidt frisk ud (det kalder jeg et "naturligt look"), så kan du faktisk gøre det temmelig hurtigt, såfremt du er rutineret.

Keep it simple - øvelse gør mester.

*"Selv jeg vågner ikke op og ser ud som Cindy Crawford"
- Cindy Crawford*



Makeup på 5 minutter:

- ✧ Brug en concealer under øjnene, mascara og lipgloss - det gør en stor forskel og du ser helt naturlig ud. (Find link til video "makeup på 5 minutter" bagerst i bogen).

Makeup på 7 (5+2) minutter:

- ✧ Tilføj en let foundation, BB/CC creme eller en farvet dagcreme. Brug evt. lidt pudder de steder, hvor din hud fedter mere. (Find link til video "makeup på 7 minutter" bagerst i bogen).

Makeup på 10 (5+2+3) minutter:

- ✧ Tilføj øjenskygge, blush på kinderne og giv brynene lidt farve for at ramme ansigtet ind. (Find link til video "makeup på 10 minutter" bagerst i bogen).

Min daglige makeuprutine for et naturligt look, er: concealer (kan ikke leve uden min concealer), neutral øjenskygge, mascara, brynfarve og lipgloss - det kalder jeg for basen.

På job eller til fest så bruger jeg også en cc creme, som "foundation", dog mest om efteråret/vinter, hvor huden er bleg.

En cc creme har farve og korrigerer huden, så der ingen farveforskelle er, men den er let og ikke heldækkende, som nogle foundations kan være.





*"En kvinde skal
være to ting:
stilfuld og
fabelagtig"
- Coco Chanel*

Hvilke makeupprodukter, der passer til dig, skal du få vejledning i hos en makeupartist eller der, hvor de sælger makeup. Det er altid en god idé at få prøver med hjem, så du kan prøve af og se om det fungerer for dig, før du køber.

Jeg er som nævnt ikke uddannet makeupartist og arbejder ikke med makeup og hudpleje i hverdagen, så det område overlader jeg helst til professionelle.

Ej heller nævner jeg mærker på hudpleje- og makeupprodukter, for de produkter jeg selv bruger, passer højst sandsynligt ikke til dig.

En anden vigtig faktor, når du skal lægge en god makeup, er at investere i gode makeuppensler. De er **guld** værd og gør arbejdet så meget nemmere end at bruge dine fingre.

Gode makeuppensler kan være dyre, men du får, hvad du betaler for og jo bedre de er, jo bedre holder de. Mange af mine pensler er mange år gamle, men fordi de kan tåle at blive vasket, er de som nye stadigvæk.

Det råd gav min ven og makeupartist Mike mig for mange år siden, da han lærte mig grundreglerne for en god basis-makeup.

Igen, øvelse gør mester, så hop ud i det og øv dig i det med makeuppen, hvis du ikke allerede mestrer det.

*Klæder skaber folk - men det
gør hår og makeup også!*



Katrine Ryom, 37. Har tabt 20 kg. og havde brug for at finde sit nye "jeg" igen og få et spark til at komme ud af "hyggetøjet".

Øverst er FØR-billede.



"Livet er for kort til kedeligt hår"

Har altid været mit motto og har fulgt mig gennem hele livet. Tro mig, jeg har prøvet **alt** :-)

Der er ikke den frisure, jeg ikke har haft eller hårfarve, som jeg ikke har prøvet af. Håret vokser jo ud igen og farven kan altid ændres - so what's not to like!

Min identitet sidder i håret og det har den altid gjort, lige siden jeg, som teenager, selv fik råd til at gå til frisør.

Hvor åndsvagt det end lyder, så er en god hårdag en super dag, hvor hele verden kan erobres. En dårlig hårdag, er en træls dag, hvor alting føles forkert.

Mit tøj og outfit kan **aldrig** opveje, hvis mit hår ikke fungerer - sådan er det bare for mig.

Gør dig selv den tjeneste at bruge penge på en dygtig frisør, der kan og tør vejlede dig.

Din frisure skal passe til dine former og konturer i ansigtet, ligesom dit tøj skal passe til din kropsform.

Det er der desværre mange som glemmer og de bliver klippet efter ønsket om en bestemt frisure - **uden** den faktisk klæder dem.

En dygtig frisør **skal** kunne vejlede dig i længder, etager, klip og farve, med fokus på din ansigtsform og dit hårs struktur. Ligesom når jeg vejleder mine kunder i at finde tøj, der passer deres person, behov og kropsform.



Jeg plejer at sige, at det altid er godt at skifte frisør, når frisøren ikke længere kan inspirere dig eller blot kører samme frisure som sidst og som de har gjort det i 20 år.

Du ændrer dig med alderen, det samme gør dit hår og det er ikke en selvfølge, at den frisure du havde som ung, stadig klæder dig.

Det er kun de gamle, mandlige rockstjerner, som fastholder samme frisure, som de havde i deres unge dage og den klæder dem **absolut ikke** længere - efter min mening.

Din vigtigste opgave indenfor styling er at følge med "tidens trend", uden du behøver at være total fashionista.

Dit tøj skal passe i stil og facon til den kropsform du har nu og ikke den stil du havde for 20 år siden

Makeuppen skal passe til dit ansigt og produkterne skal tilpasses den alder, du har - rynker kræver nemlig flere hensyn end ung hud.



Din frisure skal passe til dit hårs struktur og din ansigtsform. Så er det også lettest for dig at sætte.

Køb gode hårprodukter, som shampoo og stylingprodukter, der opfylder det behov, dit hår og frisure har. De er drøje i brug og holder og virker 100 gange bedre end de billige.

Lene Søstrøm, 50 år. Var nået en alder, hvor hun trængte til et stilskifte, for synes det er svært, når man hverken er gammel eller helt ung.

Øverst herunder er FØR-billede.



*"If your hair is done properly, and you're wearing good shoes, you can get away with everything"
- Iris Apfel*

Jeg har prøvet at købe den billige voks i stedet for at give 235 kr. hos min frisør og hver gang har jeg måttet konstatere, at den billige ikke kan holde i mit hår og at jeg skal bruge dobbelt så meget af den ...

Får du håret farvet, så er det en god ting at få det kørt ind i en fast rutine hos frisøren, så du ikke får store udgroning. Der er intet værre end en stor udgroning, hvor toppen er blevet lys eller grå og resten af håret har en mørk farve.

Er du meget gråhåret, ja så skal håret farves hele tiden - ellers du skal beslutte dig for, om det er nu, du skal have din naturlige farve :-)

En anden mulighed, som jeg selv har brugt i overgangen mellem mørkhåret og til naturlig grå, er at få lavet lyse striber i håret, indtil alt håret er flot gråt.

Det giver også et spil i håret, som min grå farve ikke giver mig endnu og jeg er jo til vildt hår ;-)

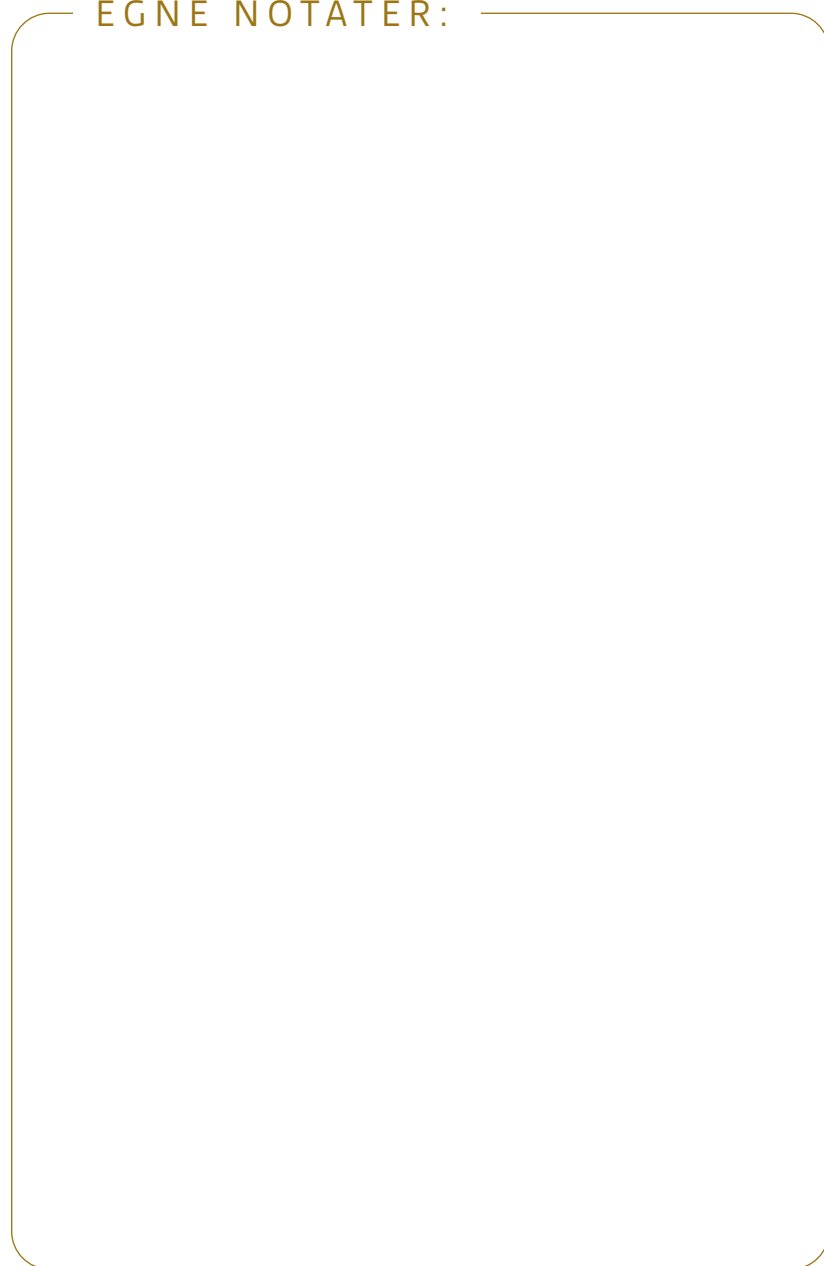
Reflekser giver spil i håret og i din frisure. Det er også en god løsning, hvis du synes, din hårfarve er kedelig men ikke ønsker en hel-farvning.

Prøv også hårmasker med farve, som frisker din hårfarve op på ganske få minutter. Min hårmaske er koboltblå, som fjerner det gullige i gråt eller afbleget hår.

"Livet er for kort til kedeligt hår" og det vokser jo ud igen :-)

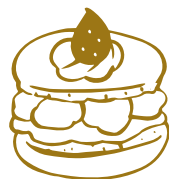


EGNE NOTATER:





Lagkage- effekten



Hvis jeg lige skal opsummere bogens indhold omkring, hvordan du husker at være den bedste udgave af dig selv, så skal du arbejde ude fra og ind, og fra tå til top ved at starte med basen.

Prøv at arbejde dig frem efter de her 10 punkter, som bogen handler om:

- ✧ Vær OBS på hvad tøj signalerer
- ✧ Kend din kropsform
- ✧ Hvilke kendetegn har du og vælg snit/pasform efter dem
- ✧ Mønstre og hvor er de bedst
- ✧ Skab overblik i dit klædeskab
- ✧ Opbyg en basisgarderobe
- ✧ Det rigtige undertøj gør underværker for dit outfit
- ✧ Dine farver - varme eller kolde
- ✧ Lær at lægge en basis-makeup
- ✧ WOW-faktor

Sidste skridt i denne omgang er din daglige WOW-faktor.

Her har jeg lavet 10 tips, som virkelig fungerer for mig, og som jeg tænker over hver dag, når basen er på plads.



Har du svært ved at huske alt eller går det hurtigt i glemmebogen, når hverdagens sysler tager over.

Print siden ud, hvor de 10 tips til WOW-faktor står på (side 93) og hæng den op på indersiden af din klædeskabsdør, så du altid bliver mindet om den.

Det er som regel så lidt der skal til for at gøre en kæmpe forskel, både på din stil men også for din udstråling.

Lad dig aldrig NØJES, gør det for din egen skyld og ikke for andres - Vær den bedste udgave af dig selv !

Jeg lover dig, at du ikke vil fortryde, og du vil opdage, hvor meget mere du kommer til at elske dit eget spejlbillede og møde omverdenen med en mere oprejst pande.

Stil giver udstråling og med denne håndbog håber jeg, at du vil være den allerbedste udgave af dig selv, og samtidig har nydt at læse den.

Kærlig hilsen

Helle



10 tips til wow-faktor!

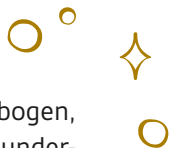
- ✧ Opbyg en god individuel grundgarderobe i basisfarver, som sort, blå, hvid og grå som passer til din kropsform
- ✧ Tilføj din grundgarderobe 20% spræl af tøj, som er med til at variere dine basising
- ✧ Hå nogle smarte sko og støvler, som giver dit basistøj KANT
- ✧ Køb 2 lækre tørklæder til hver sæson i de nye farver, så er din stil altid opdateret
- ✧ 1-2 smarte bæltter, som er en ekstra lækker detalje til dit outfit
- ✧ Husk "kagepynten" - brug halskæder, både lange og korte, og gerne flere på ad gangen
- ✧ Masser af armbånd, som du kan skifte med, alt efter hvilke farver du vælger at have på
- ✧ En lækker taske er guld værd og er med til at give din stil en ekstra detalje
- ✧ En flot læbestift markerer dit ansigt, sørger for farve og kant til din stil
- ✧ En fed frisure, som klæder din stil og ansigt, er altid prikken over i'et



*"One shoe
can change
your life"
- Askepot*

EGNE NOTATER:

Tak til



Lone Lings for grundig gennemgang af bogen, al din feed back, sparring og gode grin undervejs. Jeg kunne ikke lave denne bog uden dine skarpe øjne, gode anskuelser som kvinde samt dit engagement.

Lene Schødt for at lave det flotte grafiske design og at finde den røde tråd i alle mine idéer. Du har simpelthen formået at læse mig og den stil, jeg ønsker for min bog. Du har hele vejen igennem holdt mig fast i min kant, som afspejles i bogen, og jeg synes, du har lavet et fantastisk stykke grafisk arbejde.

Stor tak til TAK-kvinderne for jeres mod til at stille op til photoshoot i undertøj, som de dejlige kvinder I er.

Peder Bille, min mand, for at opfordre mig til endelig at gå i gang med projektet og for at bakke mig op.

Alle I andre som på den ene eller anden måde har været involverede i projektet, STOR TAK til jer.

Links:

- ✧ Makeup på 5 minutter - [klik her](#)
eller scan QR koden herunder:



- ✧ Makeup på 7 (5+2) minutter - [klik her](#)
eller scan QR koden herunder:



- ✧ Makeup på 10 (5+2+3) minutter - [klik her](#)
eller scan QR koden herunder:



Videoerne åbner i YouTube og skal ses i rækkefølge, da der lægges videre på makeuppen :-)

CREDITS:

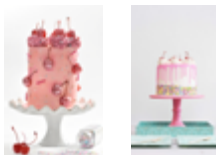


Photo by Deva Williamson on Unsplash



Photo by Patrick Kool on Unsplash



Photo by Sharon Pittaway on Unsplash



Photo by Tony Ross on Unsplash



UniqueStyle