

UBIERZ SIĘ PO SWOJEMU

Basia Józefiak

* Typy sylwetek *
* Najlepsze fasony *



CZYLI WSZYSTKO CO MUSISZ WIEDZIEĆ
O DOBORZE FASONÓW DO TYPU SYLWETKI...
BEZ PRESJI

UBIERZ SIĘ PO SWOJEMU,

CZYLI WSZYSTKO CO MUSISZ WIEDZIEĆ
O DOBORZE FASONÓW DO TYPU
SYLWETKI... BEZ PRESJI

AUTORKA: BASIA JÓZEFIAK

ILUSTRACJE

Magda Lechwar

ZDJĘCIE OKŁADKOWE

Gizela Żak

Kopiowanie, przetwarzanie, rozpowszechnianie tych materiałów
w całości lub w części bez zgody autora jest zabronione.

Wydanie pierwsze, 2022



BASIA JÓZEFIAK
STYLISTKA

SPIS TREŚCI

Prolog	4
Zacznijmy od podstaw	8
Rodzaje sylwetek	9
Znajdź swój typ	11
Bądź grzeczna lub łam zasady	15
Od ogółu do szczegółu	18
W czym będziesz wyglądać idealnie	22
Sylwetka A	23
Sylwetka V	40
Sylwetka H	57
Sylwetka X	74
Sylwetka O	91
Zakończenie	108

PROLOG

CZYLI SŁOWO
ODE MNIE

MOJA CUDNA!

Ogromnie się cieszę, że udało nam się spotkać i, że stałaś się, mam nadzieję, szczęśliwą, posiadaczką mojego e-booka. Powstał on z potrzeby przekazania kobietom wiedzy na temat sylwetek w prosty i konkretny sposób. Publikacji na temat sylwetek nie brakuje, a jednak wciąż słyszę w tej kwestii pytania i spotykam się z wątpliwościami, dotyczącymi określenia własnej sylwetki.

Na co dzień mam szaloną tendencję do rozgadywania się, jednak tu nie będzie lania wody, ani opowiadania na około. Tu będzie wyłącznie merytorycznie i konkretnie, tak byś już nigdy nie zwątpiła w trakcie zakupów, czy dany fason jest dla Ciebie, czy nie.



Od blisko 10 lat pracuję z kobietami indywidualnie pomagając im uporządkować ich szafy oraz doradzając w trakcie wspólnych zakupów. Prowadzę warsztaty stylizacyjne, a także stylizuję pokazy mody i sesje zdjęciowe. Szkolę również przyszłych stylistów, którym zawsze staram się przekazać rzetelną i jednocześnie konkretną wiedzę opartą na moich doświadczeniach, zatem i dla Ciebie przygotowałam materiał prosty i konkretny, oparty nie tylko na wiedzy teoretycznej, ale też na pracy z wieloma kobietami.



To czego dowiesz się z tego e-booka, ma ułatwić Ci wybór najlepszych fasonów, byś codziennie mogła czuć się komfortowo i cieszyć się tym, jak wyglądasz. Jednak samo przeczytanie tych wskazówek niczego jeszcze nie zmieni. Czytanie na temat sylwetek i odpowiednich dla nich fasonów jest jak czytanie książki kucharskiej czy poradnika na temat jazdy na nartach. W końcu musisz spróbować wprowadzić wiedzę w życie, bo sama znajomość teorii nic Ci nie da.

E-book pisałam tak, byś mogła od razu wszystkiego próbować i w tym celu stworzyłam sekcję Zadanie domowe. Jeżeli wykonasz zadania od razu, wiedza nie pozostanie jedynie teorią w Twojej głowie. Chcę, byś dzięki tej publikacji zmieniła swoje podejście do wizerunku i znalazła to, w czym czujesz się idealnie.

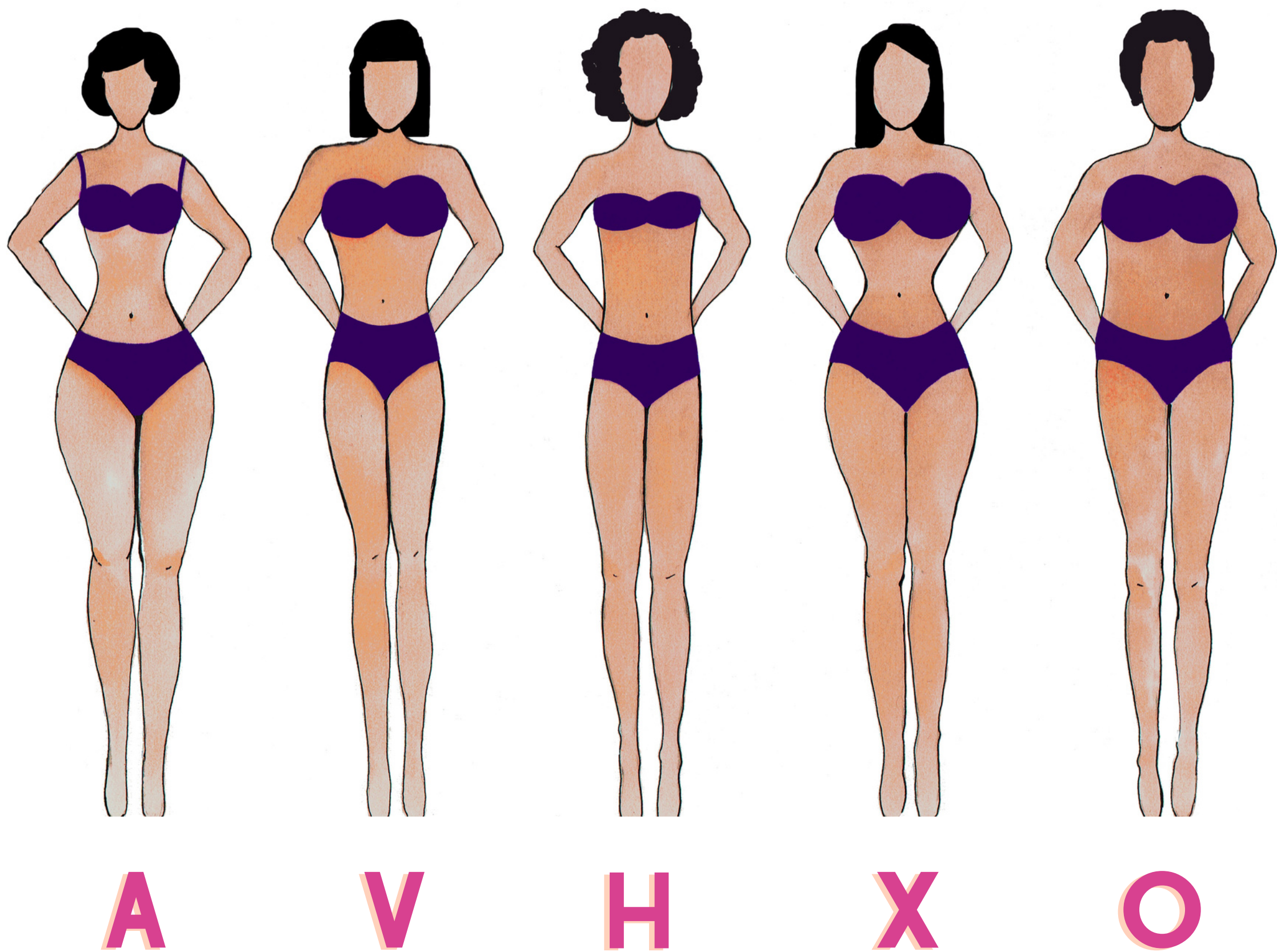
Mam nadzieję, że jak najszybciej zechcesz działać i eksperymentować. To jedyna droga do zmiany. Spróbuj! Ja stoję tuż za Twoim ramieniem i mówię Ci...

**DASZ
RADE**

ZACZNIJMY

OD PODSTAW

RODZAJE SYLWETEK



Kobiety, które widzisz powyżej, są przedstawicielkami 5 rodzajów sylwetek. Każda inna i każda cudna! Określone zostały wg najprostszego i moim zdaniem najbardziej doskonałego podziału.

Być może spotkałaś się z różnymi klasyfikacjami. Wiele stylistów tworzy również swoje i choć nie muszą być one wcale pozbawione sensu, czasem za bardzo komplikują temat, a kobieta, która usiłuje odnaleźć się w tym podziale, ma sporo wątpliwości w zdefiniowaniu siebie, nie mówiąc już o zapamiętaniu zasad, których powinna się następnie trzymać.

Punktem wyjścia podziale, który zamierzam Ci zaproponować, jest znalezienie proporcji między szerokością ramion, a szerokością bioder i sprawdzenie czy występuje wcięcie w talii. To tyle! Proste, prawda? Przejdźmy zatem do sprawdzenia, którym typem jesteś.



ZNAJDŹ SWÓJ TYP

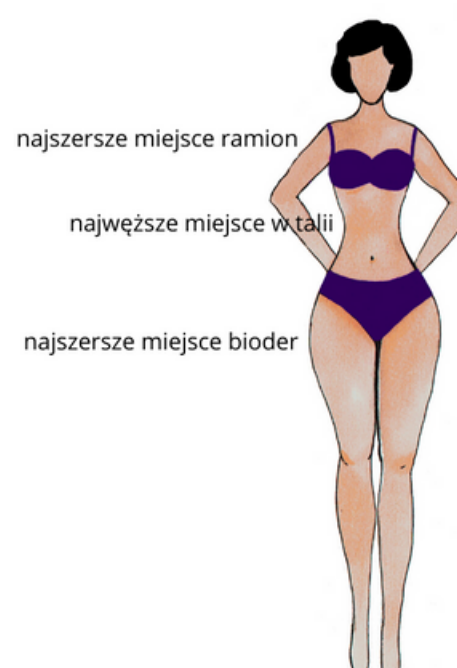
Znajdź swój typ w 3 prostych krokach



Założ przylegające ubranie lub samą bieliznę

Weź miarkę krawiecką i zmierz obwody w trzech miejscach:

- najszerszy punkt ramion
- najszerszy punkt bioder
- najwęższe miejsce w talii



Porównaj wymiary i sprawdź:

- czy ramiona i biodra różnią się od siebie i który obwód jest węższy, a który szerszy, jeśli w ogóle występuje różnica (o różnicy mówimy, jeśli ma ona powyżej 3 cm)
- czy jest wcięcie w talii - o wcięciu mówimy, jeśli węższa część (ramiona lub biodra - patrz poprzedni pomiar) różni się od talii o więcej niż 3 cm

UWAGA!

Zwróć uwagę na to, by zmierzyć talię w najwęższym miejscu. Wysokość pępka nie jest tu wyznacznikiem, ponieważ wiele sylwetek miewa najwęższe miejsce znacznie powyżej pępka.



Innym sposobem jest znalezienie ww. trzech punktów poprzez zwykłą obserwację przed lustrem, jednak to może być dla Ciebie bardziej kłopotliwe, a miarka... cóż... Ona nie kłamie.

PRZYKŁAD

Kasia zmierzyła się i zapisała następujące wymiary:

- ramiona 112 cm
- talia 76 cm
- biodra 106 cm

Zgodnie z pkt. 3 porównała szerokość ramion i bioder. Wynik wyszedł większy niż 3 centymetry i to ramiona w jej przypadku były szersze.

Sprawdziła też dla pewności czy jest wcięcie w talii i jej wymiar był również węższy o więcej niż 3 centymetry od bioder (węższego miejsca przy porównaniu ramion z biodrami).

Następnie odczytała z poniższego rysunku swój wynik i okazało się, że jest sylwetką V.

Po określeniu swoich wymiarów sprawdź stosunek ramiona vs. biodra, następnie kształt talii i odczytaj wynik.

RAMIONA
WĘŻSZE
OD
BIODER

JEST
WCIĘCIE
W TALII

**SYLWETKA
A**

RAMIONA
SZERSZE
OD
BIODER

JEST
WCIĘCIE
W TALII

**SYLWETKA
V**

RAMIONA
I BIODRA
RÓWNE

BRAK
WCIĘCIA
W TALII

**SYLWETKA
H**

RAMIONA I
BIODRA
RÓWNE

JEST
WCIĘCIE
W TALII

**SYLWETKA
X**

RAMIONA
SZERSZE
OD
BIODER

BRAK WCIĘCIA
W TALII LUB
TALIA SZERSZA
OD RAMION I
LINII BIUSTU

**SYLWETKA
O**

Po zweryfikowaniu proporcji sylwetki, przechodzimy do wyboru odpowiednich ubrań i dodatków, które zniwelują dysproporcje między ramionami, a biodrami oraz zbudują lub podkreślą talię.

Za chwilę przejdziemy do omówienia poszczególnych sylwetek, jednak muszę się na chwilę zatrzymać i powiedzieć Ci coś bardzo ważnego!

BĄDŹ GRZECZNA LUB ŁAM ZASADY

Być może nie raz słyszałaś, co ta czy inna sylwetka musi nosić, by nie zrobić sobie krzywdy. Żeby się tego dowiedzieć i usystematyzować swoją wiedzę zapewne również sięgnęłaś po ten e-book. I słusznie! Zachęcam Cię do tego, byś poznała zasady stylizacyjne dotyczące Twojego typu sylwetki, a potem ćwiczyła wykorzystywanie odpowiednich fasonów, obserwując jak działają na Twoją figurę.

Jeśli jednak w trakcie eksperymentów okaże się, że jakiś proponowany przeze mnie fason Tobie nie odpowiada lub z drugiej strony, fason który odradzam Twojemu typowi sylwetki, jest Twoim ulubionym, nie rezygnuj z niego. Bywa, że ktoś woli podkreślić swoją osobowość czy zawód wybranymi rzeczami, fasonami i połączeniami, które nie koniecznie działać będą idealnie na proporcje. **TO TEŻ JEST OK!** Nie traktuj swojego ciała jak rzeźby, której musisz nadać idealny kształt i w której musisz wyeliminować wszystkie *mankamenty*. Sama nie raz używałam tego słowa i myślę, że czas najwyższy wyrzucić je ze swojego słownika.

Wyobraź sobie, że Jeniffer Lopez uznała, że ma za dużą pupę. Zgodnie z wymiarami i zasadami proporcji jest sylwetką A, więc jej atutem są wąskie ramiona, a biodra jako szersze, należałoby zatuszować. Za to ona obnosi się ze swoją pupą jak paw i nic sobie z tych zasad nie robi. I bardzo słusznie!

Dlatego po przeczytaniu zasad dotyczących Twojego typu sylwetki, zachęcam Cię też do tego, byś przeczytała również zasady dotyczące innych typów sylwetek, w których być może znajdziesz również coś interesującego dla siebie.

Ponadto pamiętaj, że jestem najprawdopodobniej ostatnią osobą, która powie Ci, że czegoś Ci nie wolno. Ten e-book ma być zbiorem wskazówek, jeśli na przykład mając szerokie biodra, chcesz się dowiedzieć, jak nie dodawać im objętości. Moją rolą nie jest wpędzanie Cię w kompleksy dotyczące części ciała, którą dotychczas lubiłaś.

Twoje ciało jest najpiękniejsze, bo jest Twoje i niesie Cię przez życie, pokonując mnóstwo trudności, zatem definiowanie go tylko i wyłącznie przez pryzmat proporcji byłoby szalonym uproszczeniem.

Po lekturze tego e-booka będziesz mieć wiedzę, jakie są idealne fasony dla Twojego typu sylwetki. Jeśli jednak zechcesz złamać zasady, śmiało! Z wiedzą, którą Ci tu przekażę, zrobisz to umiejętnie. Już za chwilę powiem Ci jak co działa, a to Ty zdecydujesz, co chcesz wykorzystać.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT E-BOOKA "UBIERZ SIĘ PO SWOJEMU"?

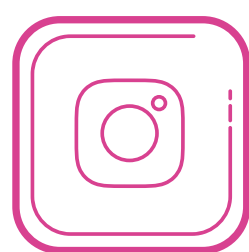
W dalszej części znajdziesz szczegółowe opisy
fasonów dla każdego typu sylwetki z przykładami
oraz zadania domowe, które pomogą Ci
wprowadzić wiedzę w życie.



KUP E-BOOK



**ZNAJDŹ MNIE
W MOICH MEDIACH**



BASIA JÓZEFIAK - STYLISTKA



BASIA JÓZEFIAK
STYLISTKA

WWW.BASIAJOZEFIAK.PL