

Összefoglaló tartalomjegyzék

Bevezetés	1
I. rész: A divat, a stílus és te	9
1. fejezet: Divat 1x1	11
2. fejezet: A stílus önmagáért beszél.....	27
3. fejezet: Öltözékeddel tested előnyös vonásait hangsúlyozd!.....	47
II. rész: Alapvető ismeretek az anyagokról, a szabásmintákról és a színekről	69
4. fejezet: Anyagok és szabásminták.....	71
5. fejezet: A színek világa.....	95
6. fejezet: A kifutótól a szomszédos butikig.....	111
III. rész: Vadiúj ruhatár – józan mértékkel	127
7. fejezet: A ruhatár összeállítása – Hol és mit vásárolj?	129
8. fejezet: Öltözködési tanácsok – profi segítség.....	153
IV. rész: Öltözködjünk alkalomhoz illően!	161
9. fejezet: Hétköznapi viseletek	163
10. fejezet: Öltözék – önbizalom – siker	187
11. fejezet: Mit vegyünk fel különleges alkalmakra?	205
12. fejezet: A négy évszak – mindig kényelmesen és stílusosan.....	223
13. fejezet: Hálószebői viseletek.....	245
V. rész: Utolsó simítások	255
14. fejezet: Az számít igazán, ami nem látszik: az alsóneműk.....	257
15. fejezet: Kiegészítők	273
16. fejezet: Szedd a csinos lábad! A cipők.....	291
VI. rész: Top 10	303
17. fejezet: Tíz öltözködési baki – Hogyan kerülhetem el őket?	305
18. fejezet: Tíz ötlet, hogyan lesz a nappali viseletből esti elegancia.....	313
Tárgymutató	323

Tartalomjegyzék

Bevezetés	1
A könyvről	2
Hasznos tudnivalók a könyv olvasásához	3
Amit átugorhatsz, ha.....	4
Nincsenek elvárásaink	4
A könyv felépítése	5
I. rész: A divat, a stílus és te	5
II. rész: Alapvető ismeretek az anyagokról, a szabásmintákról és a színekről	5
III. rész: Vadiúj ruhatár – józan mértékkel	6
IV. rész: Öltözködjünk alkalomhoz illően!.....	6
V. rész: Utolsó simítások.....	6
VI. rész: Top 10.....	7
A könyvben használt ikonok	7
Hogyan tovább?	8

1. rész: A divat, a stílus és te..... **9**

1. fejezet: Divat 1x1	11
Akik a trendeket formálják	12
Tervezők	12
Beszerzők.....	14
A divattervező cégek és reklámjaik	15
Divat a médiában	15
A többi szereplő.....	15
Te	16
Ahány ember, annyi stílus	17
Milyen trendek illenek hozzám?.....	17
Ismerd meg a tested!	17
Vásárolj okosan!.....	18
Döntsd el, minek akarsz megfelelni!	18
Találd ki, milyennek lássanak mások!	20
Öltözz változatosan!	21
Ruhatáradban legyenek alaplolgok, de néhány divatos holmi is	22
Igazítsd a stílusodat a pénztárcádhoz!.....	22
Költs többet az alaplolgokra, kevesebbet a trendi cuccokra!.....	23
Leltározz!.....	23
Csak a 10 pontot érő ruhákat vedd meg!	24
Élvezd ki az „új ruhám van” érzést!	25
Egy utolsó megjegyzés	26

2. fejezet: A stílus önmagáért beszél 27

A ruhád önbizalmad kulcsa és személyiséged tükré	28
Mire figyelj, amikor kialakítod a magad stílusát?	29
Fejezd ki a személyiséged!	29
A külsőd a személyiséged része	30
A megjelenésed tükrözze az önképedet!	30
Ura vagyok a helyzetnek!	31
Fejezd ki mindenkor hangulatodat!	32
Nekem való! – képletesen és valóságosan	32
Egyéni stílusod körvonalazása	33
Ismerd meg az anyagokat és a stílusokat!	33
Tudd, mi jellemző rád!	33
Milyen a stílusod most?	35
A stílusos ruhatár kiépítése	40
A tökéletes ruhakollekció a 10 pontos szisztémával	40
Bevásárló körút indul	43
Szakmai segítség	45

3. fejezet: Öltözékeddel tested előnyös vonásait hangsúlyozd! 47

Milyen ruha áll jól nekem? Arany szabályok és jó tanácsok	48
Alapvető méreteink	49
A gyümölcskosár: testalkatod feltérképezése	50
Hol van a derékvonalam?	56
További problémák kiküszöbölése	60
Találd meg a megfelelő méretet!	61
Kis termetű nők	61
Magas termetű nők	62
Extra nagy méretek	63
Néhány adalék a méretekhez	65
Az átalakítás művészete	66

***11. rész: Alapvető ismeretek az anyagokról,
a szabásmintákról és a színekről 69***

4. fejezet: Anyagok és szabásminták 71

Amit az anyagokról tudni kell	72
A leggyakoribb szálfajták és anyagok	72
Hogyan készülnek az anyagok?	76
A finom szövésűtől a durva szövésűig: a textúra	78
Átlátszó vagy nem átlátszó	80
Anyagszótár	80
A ruhatár alapvető tulajdonságai	85
Öltések	85
Varrások	87
Szabás	89
Az anyagok társítása	90
Néhány szó az anyagok tömegéről	90
Minták párosítása	91

5. fejezet: A színek világa 95

Színkerék.....	95
Színkategóriák.....	96
Analog és komplementer színek.....	97
A fekete és a fehér – az antiszínek.....	98
A színek csoportosítása.....	98
Drágakőárnyalatok.....	98
Semleges színek.....	99
Pasztellszínek.....	100
Földszínek.....	101
A színek megválasztása.....	102
Válassz hozzád illő színeket!.....	105
Színösszeállítás.....	105
Színes minták párosítása.....	106
A színek hatása a közérzetre.....	107
Rejtőzködés a színek segítségével.....	109

6. fejezet: A kifutótól a szomszédos butikig 111

A tervezéstől a tömegtermelésig.....	112
A ruha megtervezése.....	113
A kollekció bemutatása.....	115
A ruha útja a szélesebb közönségig.....	117
A ruhák osztályozása.....	118
Haute couture.....	119
Prêt-a-porter: a divattervező készruha-kollekciója.....	120
Contemporary.....	122
Tömegcikk.....	122
Alakítsd ki sajátos ízlésvilágodat!.....	123

III. rész: Vadiúj ruhatár – józan mértékkel..... 127**7. fejezet: A ruhatár összeállítása – Hol és mit vásárolj? 129**

Ruhatárad alapvető kellékei.....	130
Kis fekete ruha.....	130
Fekete blézer.....	131
Fehér, ropogós, végiggombolós blúz.....	132
Fekete nadrág.....	133
Térdig érő fekete szoknya.....	133
Klasszikus bézs ballonkabát.....	134
Fekete bőrtáska.....	135
Minőségi kék farmer.....	135
Fekete, magas sarkú cipő.....	136
Fehér és fekete kardigán.....	136
Gyöngysor.....	137
Fülbevaló.....	137
Hozd ki a legtöbbet a bevásárlásból!.....	138
Divatos ruhakollekció – első a kalkuláció!.....	138
Meghatározó a minőség.....	139

Nézezz, ne vásárolj!	140
Kivel vásárolj?	140
Ne siesd el!	141
Ügyelj a részletekre!.....	142
Hol érdemes vásárolni?	142
Áruházláncok.....	142
Olcsó és trendi áruházak	143
Butikok	143
Katalógusok	144
Vásárlás az interneten.....	144
Használtruha-üzletek.....	147
Tervezői ruhák kiárusítása	148
Tartsd féken a vásárlás ördögét!	149
Készíts listát, és nézd át kétszer is!	149
Engedj a pillanat varázsának – de ne ess túlzásokba!	150
Technikai segítség	151
8. fejezet: Öltözködési tanácsok – profi segítség.....	153
Szakmai segítség.....	153
A személyes divattanácsadó	154
Divat a médiában	158
Az írott sajtó és az online média.....	158
A legújabb divat a tévében	160
<i>IV. rész: Öltözködjünk alkalomhoz illően!</i>	<i>161</i>
9. fejezet: Hétköznapi viseletek.....	163
Felsőrészek: blúzok és kardigánok.....	164
Rám illik, vagy nem?	164
Ügyelj a szabásra!.....	165
Stíluselemek.....	166
Blúzsabások.....	171
Pár szó a kardigánokról és pulcsikról	172
Szoknyák és ruhák.....	173
Ruhastílusok.....	173
Szoknyák	178
Nadrágok.....	180
Hossz	180
A nadrág ülephossza	182
Nadrágszárak.....	182
A nadrág anyaga.....	184
10. fejezet: Öltözék – önbizalom – siker.....	187
A munkahelyi öltözködési szabályok.....	188
Laza munkahelyi viselet.....	188
Laza viselet	190
Konzervatív munkahelyi viselet.....	192
A munkahelyi öltözködés általános érvényű szabályai	195

Munkahelyen kívüli hivatalos alkalmak	196
Üzleti úton.....	196
Lazább viselet napközben	198
Konzervatív viselet napközben	199
Esti viselet üzleti úton	199
Esti elegancia.....	201
Hogyan csomagolj be egy üzleti útra?	202
11. fejezet: Mit vegyünk fel különleges alkalmakra?	205
Esti viselet	206
Koktélparti	206
Öltönyös-nyakkendőes esemény	209
Estély, állami fogadás – a legszigorúbb elvárások.....	211
Ünnepi öltözékek	212
Ünnepi színek használata.....	212
Ünnepélyes ruhák	213
Ünnepies hatású anyagok	214
Ünnepi kiegészítők.....	215
Mit vegyek fel esküvőre?.....	216
Az esküvők három válfaja	217
Az időpont.....	218
A helyszín.....	219
Általános tudnivalók minden esküvőre.....	220
Hogyan vásárolj ruhát különleges alkalmakra?	221
12. fejezet: A négy évszak – mindig kényelmesen és stílusosan	223
Tél: melegen, de stílusosan	223
Réteges öltözködés.....	224
Kabátok és dzsekik	224
Vigyél színt a szürkeségbe!.....	230
Nyár: csinosan kevés ruhával is	231
Nyári anyagok.....	231
Hívős színek.....	232
Nyári cuccok.....	234
A vízparton	235
Tavasz és ősz: az átmeneti időszakok.....	239
Évszokról évszakra	239
Átmeneti felsőruházat	240
13. fejezet: Hálószobai viseletek	245
Hálóruga 1×1	246
Pizsamák	246
Hálóingek: Pajzán vagy kedves?.....	248
Női kombidressz, body és egyéb hálóruhák	250
Köntösök.....	251
Fürdőköpenyek	251
Selyemköntösök	251
Kimonók	252
Otthonkák, pongyolák	252

V. rész: Utolsó simítások 255

14. fejezet: Az számít igazán, ami nem látszik: az alsóneműk 257

Harisnyák.....	257
Különbéle harisnyatípusok.....	258
A harisnyaviselés arany szabályai.....	260
Melltartók.....	262
A melltartók típusai.....	263
Mérsd meg magad egy profival!.....	267
Melltartóvásárlás.....	268
Hogyan vigyázz rá?.....	269
Női alsónadrágok.....	270
Alakformáló alsóneműk.....	271

15. fejezet: Kiegészítők 273

Sálak és kendők.....	273
Sálak.....	274
Lenge kendők.....	275
A kendő megkötése: gyorstalpaló.....	276
Ékszerek.....	278
Nemesfém és drágakő ékszerek.....	278
Divatékszer, bizsu.....	281
Gyöngyök és karperecek sokasága.....	282
Kalapok.....	283
Táskák.....	285
Táskafajták.....	285
Táskaválasztás.....	287
Mindent a szemnek: szemüvegek.....	289
Válassz az arcodhoz illő keretet!.....	289

16. fejezet: Szedd a csinos lábad! A cipők 291

Cipővásárlási gyorstalpaló.....	292
Első lépések: előkészületek.....	292
Ügyelj a méretre!.....	293
Cipőápolási technikák.....	295
Cipőfajták.....	296
Papucscipők.....	296
Papucsok.....	297
Lapos sarkú cipők és szandálok.....	297
Tornacipők és edzőcipők.....	299
Csizmák.....	299
Hegyezzük tovább a túsarkakat!.....	301

VI. rész: Top 10 303**17. fejezet: Tíz öltözködési baki – Hogyan kerülhetem el őket?..... 305**

Ékszerből is megárt a sok!.....	305
Problémás alsók.....	306
Fehér ruha az esküvőn.....	306
Fedetlen has.....	307
Nyitott orrú cipő harisnyával.....	308
Árvízi viselet.....	308
Átlátszó felsőrész fehér színű fehérneművel.....	309
Csupa farmer.....	310
Kilóg a melltartópánt.....	310
Túlságosan szűk ruha.....	311

18. fejezet: Tíz ötlet, hogyan lesz a nappali viseletből esti elegancia 313

Az egyszerűtől a látványosig.....	313
Selymes átalakulás.....	314
Irodából koktélpártira.....	315
Blúz minden alkalomra.....	316
Bevásárlótáska helyett alkalmi táska.....	317
Kiegészítők, kiegészítők!.....	318
Válltáskából alkalmi táska.....	318
Napközben lazán, vacsorára sikkesen.....	319
Hajtogassunk!.....	320
Elő azokkal a csini lábakkal!.....	321

Tárgymutató..... 323