

# Stylizacja kobiety dojrzałej

Jak powinna wyglądać garderoba  
kobiety dojrzałej?  
Co powinno się pojawić, co zniknąć,  
czego nie powinno zabraknąć.

Justyna Jazgarska,  
wizażystka i stylistka



Justyna Jazgarska

Punktem wyjścia w stylizacji każdej kobiety powinna być odpowiedź na pytanie: w czym się najlepiej czuję, jaki styl preferuję? Następnym krokiem powinny być analiza kolorystyczna oraz ocena sylwetki i pozbycie się z szaf tych części garderoby, których kolor i fason nie jest dla nas korzystny. Raz zrobiona profesjonalna analiza będzie drogowskazem niemalże na całe życie, niezależnie od wieku.

Komponując od podstaw garderobę, warto ustalić bazę. Czym jest baza? Baza ubraniowa to podstawa naszych stylizacji, elementy garderoby, które można dowolnie łączyć ze sobą lub odświeżać dodatkami, tworząc kolejne zestawy. Zawsze radzę moim klientkom, aby kupując ciuch bazowy, postawiły na doskonałą jakość i inwestowały w ponadczasowe kroje. Ale, żeby nie było nudno, bo

klasyka może się czasem kojarzyć z nudą, warto być na bieżąco z trendami i wyciągać z nich to, co jest dla nas najlepsze w kroju i kolorze, chociażby dokupując apaszki, torebkę, fajny pasek.

## JAK MOŻNA ODMŁODZIĆ SIĘ STROJEM?

Najlepiej będziemy wyglądały, jeśli pokochamy siebie i zaakceptujemy swój wiek:-). Oczywiście odpowiednio dobrany makijaż czy fryzura potrafią odjąć nam parę lat, natomiast strój tak naprawdę powinien podkreślać atuty naszych sylwetek i tuszować mankamenty. Pamiętajmy o tym, że złoty środek to najlepsze wyjście w wielu sytuacjach. To, że mam wnuki, nie oznacza, że powinnam się przestawić z programu elegancka kobieta na program babcia. Ale przesada w drugą stronę, czyli udawanie, że się jest nastolatką, też nie jest dobrą opcją.

## NAJBARDZIEJ ODPOWIEDNIE KROJE, FASONY, KOLORY?

Generalnie możemy wyszczególnić kilka głównych typów sylwetek. Zapewniam, że panie będące świadome swojej sylwetki, wyglądają młodziej i zgrabniej niż ich koleżanki, które nie posiadają tej wiedzy.

Jednym z typów sylwetki jest **sylwetka prosta**, zrównoważona. W tym, że tej figurze brakuje wyraźnych krągłości. Góra, czyli ramiona i biust, są zrównoważone biodrami o podobnej szerokości, brakuje natomiast widocznego wcięcia w talii. Taką sylwetkę może mieć kobieta szczupła i wysoka, ale też bardziej krągła.

Co można poradzić kobiecie z taką figurą? Postaraj się nadać jej bardziej miękkich kształtów. Powiększaj biust i zaokrąglać biodra. Postaw na bluzki z żabotami, gniecione, marszczone – takie, na których dużo się dzieje. Unikaj dopasowanych topów z dużymi dekolantami i w jednolitych kolorach. Talię powinnaś mocno akcentować, szczególnie za pomocą szerokich pasów. Ściągnięcie talii powoduje lekkie zaokrąglenie bioder i wizualne ich powiększenie.

Efekt wzmacniają kilkuwarstwowymi spódnicami, raczej ze sztywniejszych materiałów, które dodadzą Ci kilku centymetrów w obwodzie. Wszystkie falbany, drapowania, plisy, zakładki – szczególnie te układane od góry spódnicy – poszerzą biodra.

Inną sylwetką jest **sylwetka z obfitym brzuszkiem**. Możesz mieć wąskie lub średnie ramiona, piersi średniej wielkości, zgrabne szczupłe nogi. I brzusek. Dość spory. To brzuch najbardziej Ci przeszkadza podczas komponowania stroju. Co powinna robić kobieta, aby poprawić proporcje takiej sylwetki? Ważne jest umiejętne zatuszowanie brzuszka oraz zaznaczenie najwęższego miejsca w Twoim tułowiu.

Najgorsze co możesz zrobić, to schować swoją figurę w bezkształtne wielkie swetry i prostokątne tuniki. Spodnie i spódnice w tym strategicznym miejscu powinny być luźno dopasowane, bez zakładek, raczej z niższym stanem, ale z pewnością nie bardzo niskie biodróvky, kończące się pod brzuszkiem. Zwracaj uwagę na zapięcie. Korzystne są tylko te umiejscowione na boku. Zrezygnuj z bardzo obciśtych bluzek na rzecz np. tunik, lecz niezbyt obszernych, dopasowanych pod biustem. Będzie idealnie, jeśli w miejscu brzuszka na tkaninie pojawi się np. ciemniejszy pas, co świetnie ukryje wystającą część. Nogi są Twoim atutem, ale zdecydowanie pokazuj je w spódnicach – ten zabieg pozwoli Ci po części na odwrócenie wzroku od brzuszka. Masz szczupłe nogi, jednak buty powinny być solidne, żeby zrównoważyły cięższy środek Twojej figury.

## Co jeśli mamy też **sylwetkę rozbudowaną od pasa w dół**?

Właścicielka takiej figury może mieć szerokie biodra, masywne nogi na całej długości, może mieć też średnie biodra, pulchne uda, mocne łydki lub łydki wyraźnie szczuplejsze. Może mieć płaski brzusek lub lekko wypukły. Istotne jest to, że góra sylwetki jest wizualnie lżejsza. Mały lub średni biust, wąskie lub średnie ramiona (węższe od bioder lub równe). Średnio zarysowana talia. Talia może być umiejscowiona wysoko lub nisko. Osoba o tym typie sylwetki raczej nie ma długich nóg, może mieć za to nogi krótkie. Co powinnaś robić, żeby poprawić proporcje sylwetki, jeśli odnajdujesz siebie w tym opisie? Uzupełnij tę partię ciała, która optycznie jest mniejsza. Powinnaś poszerzać ramiona, powiększać biust. W górnej części sylwetki możesz także pozwolić sobie na odważniejsze desenie, faktury, nadruki i zdecydowanie jaśniejsze kolory. Na wąskie ramiona idealnie sprawdzą się wszelkiego rodzaju bufki, wszyte poduszki, marszczenia czy pagony. Także kieszenie naszywane na kurteczkach, łańcuszki, duża ilość biżuterii czy żaboty optycznie powiększą górną część ciała.

Dolną partię pozostaw na drugim planie. Uspokajaj kolory – niezależnie od barwy, powinny być o 2-3 tony ciemniejsze od góry – i wcale nie musi to być kolor czarny! Wprost przeciwnie: czerń optycznie zmniejsza, ale niestety mocno zarysowuje kształty.

A jeśli mamy **sylwetkę z rozbudowaną górą**? Możesz mieć szerokie barki i ramiona, mały lub średni biust, wąskie biodra, szczupłe długie nogi, zupełny brak talii bądź lekko zaznaczoną. Możesz mieć ramiona w normie, ale biust imponujący, smukłe biodra, długie nogi. Możesz mieć i szerokie ramiona i duży biust, długie nogi, wąskie

biodra, ale brak talii. Co powinnaś robić, żeby poprawić proporcje sylwetki? Na pierwszy plan wysuwamy piękne szczupłe nogi, które zazwyczaj występują w sylwetce z dużą górą i są jej bezapelacyjnym atutem. Optycznie staraj się zmniejszyć duży biust – odrobinę, biust też jest mocnym atutem w Twojej figurze! Szerokie ramiona postaraj się zwęzić optycznie lub pozostawić na drugim planie. Jeśli masz szerokie ramiona i mały biust, też musisz się postarać, aby biust uwypuklić, nie poszerzając przy tym ramion. Wąskie biodra należy optycznie poszerzyć. Jasne kolory rezerwujemy na spodnie, spódnice. Dobrze, jeśli mają niebanalne wzory i fasony, nieznacznie poszerzające tę część sylwetki. Dzięki temu większa góra zostanie zrównoważona mniejszym dołem.

I na koniec **sylwetka niemal idealna**, czyli górna część ciała zrównoważona dolną plus do tego wspaniała talia. I to wszystko niezależnie od wieku i wagi. Możesz mieć duże piersi i równie szerokie biodra, szczupłą talię z wyraźnym mocnym wcięciem. Tę bardzo kobiecą sylwetkę dopełniają „puszyste” uda i zgrabne łydki. Możesz mieć też dodatkowo szerokie ramiona, które są zrównoważone szerokimi biodrami, więc sylwetka – choć potężna – jest nadal proporcjonalna. Możesz mieć duże piersi, biodra o obwodzie podobnym co biust, zgrabne szczupłe nogi. A sylwetka idealna? Prawie. Nie musisz co prawda żadnej części swojego ciała optycznie powiększać czy zmniejszać, musisz jednak pamiętać, że obowiązkowo powinnaś podkreślać wcięcie w talii. Delikatne, cienkie paseczki czy cięcia podkreślające wcięcie w talii wyeksponują ją. Masz bardzo kobiecą figurę i równie kobiece powinno być Twoje ubranie. Im więcej masz krągłości, tym bardziej powinnaś unikać ubrań o fasonach powiększających (bufki, szczypanki, żaboty w górze stroju, kieszenie na biodrach, spódnice bombki itp.). Krągłości masz, więc dodatkowo nie dodawaj sobie centymetrów.

## STRÓJ WIECZOROWY, STRÓJ SPORTOWY?

Nie zaproponuję dojrzałym Paniom neonowych kolorów, tak obecnie modnych. Nie zaproponuję też spódnicy 7/8 a`la baletnica ani legginsów do wersji sportowej. Proponuję na wieczór postawienie na klasykę od stóp do głów, więc i strój, i kolory, i biżuteria. Natomiast wszystko doskonałej jakości i w korzystnym fasonie. Sportowy strój powinien być w stylu casual, czyli niby sportowy, niby codzienny, ale odpadają wszelkie bezkształtne dresy czy ciężkie adidas i prostokątne „męskie” t-shirty. Styl marynarski na przykład idealnie pasuje do dojrzałej pani, chcącej ubrać się na luzie.

## JAKIE SĄ NAJLEPSZE DODATKI I CZY MOGĄ BYĆ EKSTRAWAGANCKIE?

I tu możemy poszaleć. Odważne panie mogą postawić na ekstrawagancję – ale to w sytuacji, kiedy reszta stylizacji jest powściągliwa. Umiar jest najważniejszy. Dzięki dodatkom można w jednej chwili całkowicie zmienić charakter stroju, mogą one w subtelny sposób podkreślić atuty figury lub też odwracać uwagę od mniej atrakcyjnych fragmentów sylwetki. Wreszcie mogą całkowicie odmienić styl ubrań.

### PODSTAWOWE ZASADY DOBORU DODATKÓW.

Należy pamiętać o jednym – o wielkości sylwetki. I o tym, żeby wzory i nadruki były proporcjonalne do jej wielkości. Jeśli jesteś niską i drobną kobietą i włożysz koszulę w ogromne kwiaty, Twoja sylwetka ulegnie optycznemu pomniejszeniu. Jeśli jednak jesteś kobietą wysoką i postawną i nałożysz koszulę w drobnutki deseń, to Twoja sylwetka optycznie się powiększy.

Jeśli chcesz pewną partię ciała poszerzyć lub uwypuklić – stosuj w tych miejscach tkaniny we wzory, których poszczególne elementy są oddalone od siebie, mają nieregularne kształty i kontrastują z tłem. Jeśli chcesz natomiast optycznie pomniejszyć fragment ciała, to noś wzory, których elementy są rozmieszczone w równych odstępach, mają regularny kształt i nie kontrastują swoim kolorem z tłem.

Pamiętaj o zasadzie proporcji, dobierając torebki, naszyjniki itd. Drobną kobietka = drobna torebka. Postawna kobieta = solidna torebka.

### JAK TYP SYLWETKI WPŁYWA NA DOBÓR DODATKÓW?

Właścicielka sylwetki proporcjonalnej z wciętą talią może nosić torbę zarówno pod pachą, jak i w ręce, jednak należy pamiętać, że obfity biust zostanie optycznie powiększony przez torbę umiejscowioną pod pachą. Taka sylwetka może nosić pasek jaki chce i gdzie chce. Najważniejsze jest to, żeby nie zapominać, że sam fakt posiadania doskonałych proporcji figury nie wystarczy – należy podkreślać owe idealne kształty. Im jesteś niższa i cięższa jednocześnie, tym wyżej powinnaś nosić pasek – zrezygnuj raczej z paska umiejscowionego na biodrach. Możesz za to nosić szerokie paski, nawet jak jesteś osobą niską i puszystą.

Kobieta o sylwetce rozbudowanej od pasa w dół powinna powiększać optycznie górną część ciała, więc torebki noszone pod pachą będą idealne, niekorzystnie na proporcje sylwetki wpłyną torebki przewieszane na pasku lub

trzymane w ręku. Taka sylwetka powinna absolutnie zapomnieć o pasku na biodrach, aby dodatkowo nie poszerzyć tej części ciała. Może nosić pasek na wysokości talii lub wyżej, jeśli towarzyszą temu spodnie lub spódnica o podwyższonym stanie.

Kobieta o sylwetce rozbudowanej od pasa w górę powinna nosić torby do ręki, które będą zwisać poniżej bioder. Powinna też szczególnie zaprzyjaźnić się z paskiem. Pasek ma być umiejscowiony na biodrach, aby nadać im więcej krągłości. Taki zabieg spowoduje, że biodra się bardziej zrównoważą z większą „górną” i figura nabierze lepszych proporcji. Pasek może być szeroki, bogato zdobiony. Im jesteś niższa i cięższa, tym wyżej powinien znaleźć się pasek, ale nie wyżej niż na górnej linii bioder, ewentualnie możesz założyć szeroki pasek zaciągnięty tuż nad biodrami.

Sylwetka prosta, zrównowazona, bez wcięcia w talię powinna nosić pasek centralnie w talii. Stworzy to iluzję wcięcia w talię, bo nawet lekkie ściągnięcie w pasie powoduje zaokrąglenie bioder i biustu, tym samym wysmuklając talię. Im jesteś niższa i cięższa, tym pasek powinien być węższy i mocniej zaciskający talię. Mając taką sylwetkę, kategorycznie odstaw torebki, które się nosi na wysokości tali oraz przepasujące tułów (listonoszki). Noś torbę pod pachą lub w ręce.

### A BIŻUTERIA?

Po pierwsze – jej wielkość musi być dobrana do wielkości naszej sylwetki. Im jesteśmy drobniejsze, tym delikatniejszą biżuterię powinniśmy nosić. Po drugie – im mamy krótszą szyję, tym dłuższe naszyjniki powinniśmy zakładać. Coś, co zwisa, ciągnie w dół, wydłuża, więc takim zabiegiem wydłużymy optycznie szyję. Po trzecie – kolczyki. Długie, wiszące wydłużą szyję, ale też wydłużą twarz. Okrągłe, kwadratowe poszerzą twarz.

### SZALE I APASZKI.

Jeśli chcemy wydłużyć szyję, tułów, wysmuklić sylwetkę, powinniśmy zakładać szale i apaszki w ten sposób, żeby luźno zwisały z ramion w dół. Umiejscowienie na środku szyi, omotanie wokół jest wskazane w przypadku długiej szyi.

[www.justyna-art.pl](http://www.justyna-art.pl)  
[www.jakasywetka.pl](http://www.jakasywetka.pl)  
[www.jaksieubierac.pl](http://www.jaksieubierac.pl)



**Marcin Urbański**  
**Ambasador marki Goldwell**

Kobieta w każdym wieku chce wyglądać sexy i młodo, a fryzjerzy i styliści muszą zrobić wszystko, żeby tak było. Dla mnie najważniejsze jest, aby podkreślać osobowość i dawać poczucie piękna, nie zatracając indywidualnych cech każdej kobiety. Wykorzystując naszą wiedzę i umiejętności, dajemy im szczęście, a o to w naszej pracy chodzi. Mamy niesamowitą satysfakcję, jeśli uda nam się zmienić i odmłodzić kobietę 50+.

Podstawą jest dobrze dobrana koloryzacja. Dobierając koloryzację, zwracam uwagę na następujące rzeczy:

- uroda (kolor karnacji klientki, kolor oczu);
- osobowość;
- udział siwizny – jeśli są siwe włosy, to należy to uwzględnić i dobrać specjalne mieszanki kolorystyczne lub produkty do włosów siwych;
- strukturę włosów klientki i dobraną do niej koloryzację;
- i na końcu obowiązujące trendy w koloryzacji. Dodatkowo bardzo ważne są produkty wspomagające koloryzację – produkty stosowane w salonach fryzjerskich przed i po koloryzacji oraz produkty przeznaczone do pielęgnacji włosów farbowanych w domu.

Oprócz dobrze dobranej koloryzacji podstawą jest cięcie. Według mnie najważniejsze jest, aby kobieta dojrzała nie nosiła zbyt długich włosów. Niestety włosy poniżej ramion dodają lat. Musimy pamiętać, że wraz z upływem lat zmieniają się nam rysy twarzy, więc nie ważne że parę, kilkanaście lat temu było nam dobrze w długich włosach – wtedy inaczej wyglądaliśmy. Najodpowiedniejsze dla dojrzałych kobiet są włosy krótkie i półdługie. Ważne aby fryzura była lekka i zwiewna, zarazem odmładzająca i podkreślająca kobiecość. Podsumowując, należy dobierać fryzury raczej krótkie w kolorach jasnych odcieni blond, beży, tofii, pamiętając przy tym, aby były to koloryzacje jednolite – eleganckie.



## Produkty pielęgnacyjne Colorglow [IQ] GOLDWELL

o zastosowania w warunkach domowych są perfekcyjnie dopasowane do usług koloryzacji oraz odcieni i wspomagają utrzymanie pięknego koloru włosów w dłuższym czasie. Jest to gama produktów w segmencie premium do pielęgnacji włosów z pasemkami, farbowanych i rozjaśnianych.



## InnerEffect

ekskluzywna salonowa linia pielęgnacyjna Goldwell. W systemie InnerEffect znajdują się produkty, które umożliwiają klientom kontynuację pielęgnacji salonowej w domu. Łączą w sobie indywidualną pielęgnację włosów z ochroną koloru, przedłużając przez to efekt osiągnięty przez fryzjera. Siedem produktów w segmencie RePower & Color Live: rewitalizują delikatne, cienkie i łamliwe włosy od wewnątrz, dostarczając objętości, elastyczności, witalności i aktywnej pielęgnacji koloru. Osem produktów w segmencie ReSoft & Color Live: rewitalizują od wewnątrz włosy suche, zniszczone i łamliwe, zapewniając nawilżenie, naturalny połysk i dodatkowo aktywną ochronę koloru. Pięć produktów w segmencie Regulate: eliminują powszechnie występujące problemy skóry głowy, takie jak łupież, swędzenie, pieczenie oraz przyspieszają porost włosów.