

**„A szépség az örökkévalóság, mely önmagát tükörben szemléli.  
De ti vagytok az örökkévalóság és ti vagytok a tükör is”**

**Kahlil Gibran**

## **NŐI SZÉPSÉG KÖNYV**

Sok szeretettel köszöntünk a Női SZÉPSÉG világában.

Újvári Lenke és Tóth Kornélia vagyunk a Szépség Hatalma oldal megálmodói és létrehozói.

Szeretnénk megajándékozni ezzel a rövid, de tartalmas Női Szépség könyvvel.

Célunk, hogy segítségedre legyünk abban, hogy Nőként kiteljesedett életet élj úgy belsőleg, mint külsőleg.

A szépség, belülről fakad, és hogy szépnek lát-e Bennünket a külvilág az elsődlegesen tőlünk függ és leginkább attól, hogy milyen viszonyban vagyunk Önmagunkkal.

Rengeteg mindent tehetünk Nőként külsőnk javításának érdekében fizikailag, amit meg is kell tennünk, hiszen az első benyomást rólunk a megjelenésünk mutatja, azonban, ha meg akarjuk, ismerni Önmagunkat a változást belülről kell kezdenünk kifelé.

Ebben a Könyvben találsz egy rövid **önismereti tesztet**, amiből megtudhatod milyen az Önértékelésed.

Önbizalmunkat különböző módszerekkel mi magunk is erősíthetjük, illetve számos lehetőséget vehetünk igénybe különböző forrásokból.

**Az anyagban találsz pozitív megerősítő gyakorlatokat, amit ajánlott elvégezni - önbizalmaid növelésének az érdekében./ha szükségét érzed/**

Nagyon fontos, hogy külsőleg is megtegyél mindent, hogy jól érezd magad a bőrödben, hogy szépnek lásd magad éppen ezért tisztában kell lenned azzal, hogy:

Milyen az arcod formája?

Milyen a szemed formája?

Hogyan sminkeld Magad?

Milyen színek állnak jól Neked?

Milyen a szín típusod?

Milyen típusú a testalkatod?

Hogyan vegyél méretet magadról?

Milyen öltözködési stílusba tartozol?

Ha mindezeknek tudatában vagy, jobban ki tudod hangsúlyozni az erősségeidet, az előnyös fizikai tulajdonságaidat és kifeje, ha minden rendben van Benned egy vonzó és szép Nőt lát a környezeted.

**Találsz a könyvben egy méretvételi útmutatót, egy főbb testalkatok elemzést és egy 4 Évszak szintípus általános tájékoztatót.**

Fogadd szeretettel, jó olvasást kívánunk!

**Megjegyzés:** A Női Szépség Könyv egy általános tájékoztató, és mivel mindenki egyedi, konkrét kérdés esetén ajánlott személyre szabott - Szín és stílus tanácsadásra jelentkezni, vagy vegyél részt a Szépség csomag programunkon, amikor is a téged személyesen érintő problémáidra, gondjaidra és kérdéseidre keressük meg együtt a megoldást. Illetőleg figyelmedbe ajánljuk az online tanfolyamunkat, amely a Szépség Hatalma I. része- Rejtett Szépséged címet viseli és egy önálló önfejlesztő anyag.

---

Bővebben lásd a <http://szepseghatalma.hu/konzultaciok/szin-es-stilus-tanacsadas/>, illetve

a <http://szepseghatalma.hu/treningek-kepzesek/szepseg-csomag/>, valamint online Önfelkészítésre a : <http://szepseghatalma.hu/treningek-kepzesek/tanfolyamok/szepseg-hatalma-i-resz/> tanfolyamunkat.

Kérjük, hogy ne add tovább ezt az ajándékkönyvet, ha tetszett Neked kérd meg barátnőidet, ismerőseidet, hogy látogassák meg a [szepseghatalma.hu](http://szepseghatalma.hu) oldalunkat és töltsék le ők is onnan.

Elsőként – ha kedvet érzel hozzá, végezd el az alábbi önismereti tesztet, és jegyezd fel a Rád jellemző válaszoknak megfelelő igent vagy nemet.

A tesztet a következő oldalon találod.

## ÖNISMERETI TESZT

1. Munkahelyi, párkapcsolati vagy egyéb kudarcaidból levonod a tanulságot és megerősödve tovább lépsz?/ nem keresel felelősöket/ (Ha nem, akkor magad vagy másokat hibáztatsz)

Igen

Nem

2. Jól érzed magad nagy tömegben? (Ha nem, akkor szorongsz, félsz, bepánikolsz)

Igen

Nem

3. A csinos és kihívó ruhadarabokat kedveled a ruhatárodból? (Ha nem, akkor a sportos, lazább öltözködés híve vagy)

Igen

Nem

4. Sikeresnek érzed magad általában akkor is, ha valami nem úgy alakul, ahogy elképzelted? (Ha nem, akkor magad hibáztatod a kudarc miatt)

Igen

Nem

5. Ha a kollégáid, barátaid összesúgnak a társaságodban, vagy a hátad mögött beszélnek, nem hiszed azt, hogy rólad pletykálnak, mondanak valamit?(Ha nem, akkor olyan érzésed van, hogy te vagy a célpont)

Igen

Nem

6. Hatással van a hangulatodra, kedvetlen, enyhén depressziós vagy (leszel), ha például rossz az idő, vagy esik az eső fúj a szél, stb.?

Igen

Nem

7. Az önbizalmad kizárólag a magabiztosságodból fakad, vagy szükséged van az állandó dicséretre? (őszinte, építő vélemények, általad kért visszajelzések nem tartoznak ide)

Igen

Nem

8. Számít-e Neked a külvilág visszajelzése?(akár pozitív, akár negatív)

Igen

Nem

9. Társaságban a középpontban érzed jól magad? vagy inkább félrehúzódva, elvonulva magadban?

Igen

Nem

10. Nagy tömeg előtt, vagy kollégáidnak tartott előadásoknál, megbeszéléseken a mondandódra tudsz koncentrálni?(Ha nem, akkor izgulsz, kezed-lábad remeg, izzad a tenyered, kiszárad a szád, félsz, stb.)

Igen

Nem

11. Sikeresnek érzed magad?

Igen

Nem

12. Megbízol a párodban, barátodban?

Igen

Nem

13. Elfogadod a másoktól kapott kritikát, illetve szoktad-e Te magad kritizálni?

Igen

Nem

**Utána értékeld magad légy szíves:**

**Az Igen válaszok: 1 pontot érnek, a Nem válaszok 0-át.**

**Értékelés:**

**Ha több mint 8 - az Igenek száma:**

**Teljesen helyén van az önértékelésed! Tudod, hogy bárki hibázhat, te nem okolod azonnal önmagadat.**

**Ismered önmagad, az erősségeidre támaszkodsz.**

Mindig alaposan megvizsgálod a körülményeket, és csak annyira érzed magadnak felelősnek, hibásnak egy-egy élet helyzetben, szituációban, amennyire szükséges.

A külvilág visszajelzései fontosak számodra, de nem ettől függ az önértékelésed, a pozitív visszajelzések inkább igazolásul szolgálnak számodra, és csak megerősítenek abban, hogy bízatsz magadban és másokban is.

### **Ha 5-8 között van az Igenek száma**

**Az önértékelésed hangulatodtól függ, hol kevesebb, hol több pozitív véleményed van magadról, de általában reális az Énképed.**

Időnként vannak kisebbségi érzésed, de többnyire bátran kiállsz az igazadért! Ne hagyj, hogy a külső tényezők szeszélyként befolyásoljanak.

A szakirodalom szerint ez a fajta látásmód segít leginkább abban, hogy sikeresek legyünk az életben! Ne hagyj, hogy kívülről befolyásoljanak, mindig bízz magadban és gondoldj nehéz helyzetekben a korábbi sikereidre.

### **Ha 6 alatt van az Igenek száma:**

**Az önértékelésed sajnos eléggé alacsony. Megvan a kis világod, ahova elbújhatsz minden és mindenki elől.**

**Engedd meg Magadnak, hogy Boldog Légy, ne állj a saját utadba! Határozd el magad, és tegyél annak érdekében, hogy elégedett legyél és növeld az önbizalmad!**

**Fogj egy papírt és egy ceruzát! Írd le egyik felére: "Negatív tulajdonságaim", és a másik felére pedig: "Pozitív tulajdonságaim" és alája sorolod fel a szerinted előnyös és hátrányos tulajdonságaidat.**

Fejleszd a pozitív tulajdonságaidat és önbizalmad is szépen lassan növekedni fog. A negatív neked nem tetsző tulajdonságaidat, ha a barátnőd szerint is azok, fogadd el - ez az egyetlen megoldás - nem pedig az elutasítás és koncentrálj az erősségeidre.

Ne félj az emberektől, a barátnőd segíthetnek kimozdulni mostani kissé alulértékelt állapotodból!

## ÖNBIZALOM NÖVELŐ ÖTLETEK

- Kezd a napot pozitív megerősítő gyakorlattal. Miután megmostad az arcod áll a tükör elé - mosolyogj és mondd magadnak a következőket: Szeretem és elfogadom magam olyannak, amilyen vagyok, bízom magamban és a belső erőmben. Egy sikeres és pozitív nap áll előttem, amelynek bátran nézek elébe. Ezt többször is juttasd eszedbe a nap folyamán.

A következő önbizalom növelő ötleteket szintén elmondhatod a tükör előtt reggelente vagy írd le magadnak és mondd fel hangosan vagy rögzítsd és hallgasd vissza minden nap.

- Egyedi, értékes és különleges ember vagyok, senkihez nem vagyok hasonlítható! Mindenkitől különbözök, fejlődni mindig csak magamhoz képest tudok, ezért nem hasonlítom össze magamat másokkal. Tudomásul veszem, hogy mások is önmagukhoz képest fejlődnek! **(megjegyzés: az alacsony önbizalommal rendelkező embereket a másokhoz történő hasonlítás negatívan érinti, és még jobban csökkenti az önbizalmukat)**
- Mindig az erősségeimre koncentrálok, azokból merítek erőt! Sorold fel tehát az erősségeidet, hogy tisztában legyél velük! - ha nem tudod, melyek az erősségeid kérdezd meg a hozzád közel álló embereket, ők majd segítenek neked - a párod, a barátnőd, a kollégáid, stb. A gyengésségeidet, nem tetsző tulajdonságaidat, csak tudd, hogy vannak, azaz fogadd el őket!
- Ne kritizáld, és ne rombold le soha az önbecsülésedet, azzal, hogy bántod, szidod, haragszol magadra! Állj ki Magadért- Magaddal szemben és mondd a következőket: Tévedni emberi dolog- megengedem magamnak, hogy tévedjek és elfogadom azt, hogy hibáztam, elfogadom magamat olyannak, amilyen vagyok!



- Nehéz helyzetekben meríts erőt a korábbi sikereidből, mondd magadnak a következőket: Emlékszem arra és arra, hogy azt miként oldottam meg - most ennek a feladatnak a megoldása során is, a korábbi már sikeres megoldásaimra gondolok és ez a mostani is sikerülni fog!
- Kerüld a negatív emberek társaságát, és a pletykálkodást, mert sajnos nagyon lehúznak, ha hajlamos vagy arra, hogy át vedd a negatív emberek rezgéseit!
- Vizsgáld meg mindennap a gondolataidat, és a negatív gondolataidat mindig cseréld le egy pozitív gondolatra: pl. reggel az” Álmos és fáradt vagyok, helyett” - mondd a következőt: **Iszom egy jó zöld teát és felfrissülök tőle!**
- Mindennap lefekvéskor- elalvás előtt vedd számba a napodat és soha ne aludj el úgy, hogy tele vagy önsajnálattal, haraggal és meg nem bocsátással magad és mások felé!

## TESTALKAT TÍPUSOK

Mielőtt kialakítod magadnak az öltözködési stílusod fontos, hogy tudd - milyen testalkat típus vagy.

A legáltalánosabb elemzés szerint: **Alma, körte, téglalap (banán)** és **homokóra** típusú testalkatokat különböztetünk meg.

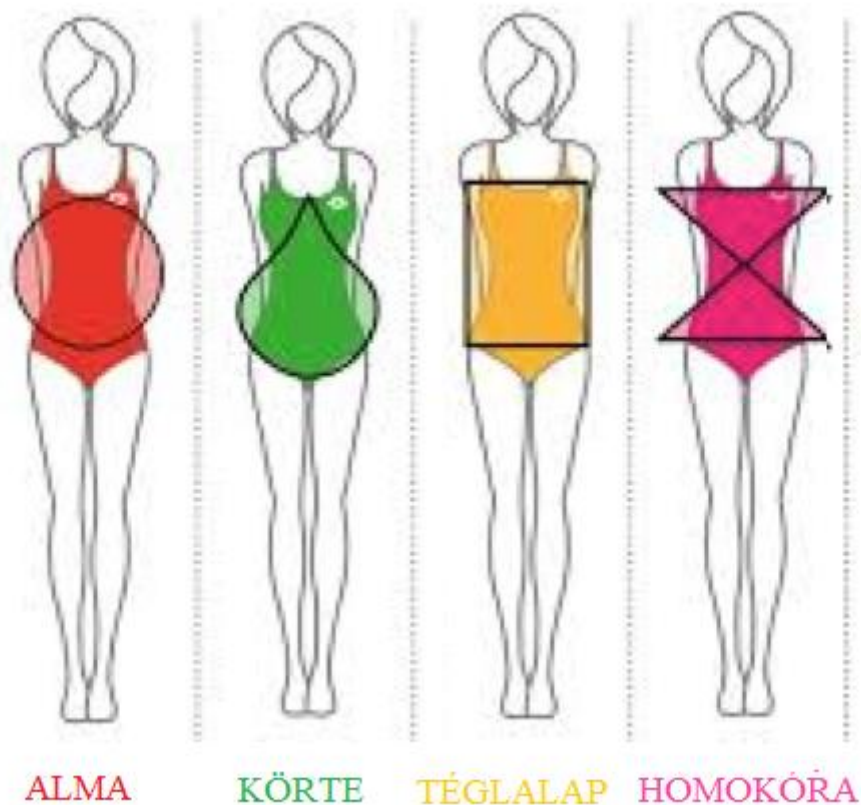
Egyes elemzések szerint az **alma, körte, téglalap (banán)** és **homokóra** mellett, még a fordított háromszög típus is előfordul és a fő típusokon belül is van számos altípus.

**Tehát** a fő típusokat tovább bontva, még részletesebben is analizálhatjuk magunkat és akár hét vagy tíz, tizenkettő féle testalkatot különböztethetünk meg, de ezek már apró eltérések a főbb típusokban, a testek irány vonalai azonosak egy típusokon belül. (még ha pl. a fordított háromszög esetében valakinek lehet a válla gömbölyű vagy éppen szögletes is)

Ebben a könyvben most csak a **négy** fő típussal foglalkozunk.

**A NÉGY FŐ TÍPUS tehát:**

**ALMA, KÖRTE, TÉGLALAP(BANÁN)** és **HOMOKÓRA** az ábrán látható módon:



/Képforrás: Internet/

A négy fő típus részletezése előtt nézzük meg, hogy a méretvétel hogyan történik, ami nem elhanyagolható szempont, ha tudni szeretnénk, hogy milyen típusba is tartozunk.

A méretvételt mezítláb és fehérneműben végezd. Amire szükséged lesz:  
papír, toll, mérőszalag.

### **Méretvétel:**

Testalkatod megállapításához szükséges, hogy méretet vegyél magadról, de ha tudod, melyik testalkat típusba sorolod magad, akkor csak lapozz lejjebb és olvasd el a hozzád illőt.

**Az alábbi testrészeidről vehetsz méretet:** vállméret, mellbőség, mell alatti méret, derékbőség, csípőbőség, comb szélessége, láb oldal hosszúsága (külső), láb belső hossz mérete, karhossz mérete, valamint jó, ha tisztában vagyunk a testsúlyunkkal és a magasságunkkal is.

### **Így vedd el a méretet:**

A mérőszalagot soha ne szorítsd rá egyik testrészedre se, hagyd lazán.

### **Kezdődjön a méretvétel, írd fel a papírra a méreteidet:**

**Vállszélesség:** váll csúcsponttól- váll csúcspontig tart

Tedd a mérőszalagot az egyik vállad legszélére, majd vidd végig a válladon, tovább vidd körbe hátul a nyakad alatt a másik vállad végéig

**Vállhossz:** a nyaktagozódástól a vállcsúcsig mért távolság (egyik válladat elég megmérni)

**Mellbőség:** a mérőszalagot a mellcsúcson (bimbók) át vedd körbe, a karjaid alatt hátul a mellcsúcsok magasságában, vigyázz arra, hogy ne szorosan mérd magad, a mérőszalag legyen laza

**Mellkas bőség:** vedd közvetlenül a melleid alatt végig a mérőszalagot és úgy mérd meg magad

**Derékbőség:** a köldök magassága felett, a has legkiemelkedőbb pontján helyezd el a mérőszalagot, a mérőszalag ne legyen se laza, se szoros

**Csípőbőség:** a csípődet a derekad alatt mindegy 20 cm-rel lejjebb mérd, hátul a feneked legkiemelkedőbb pontján - csúcsán vedd végig (ahol a legjobban domborodik a feneked)

**Comb szélessége:** tekerd körbe a combod legszélesebb pontján a mérőszalagot legfölül a combodon, a lábaid elágazása után.

**Belső láb hossza:** a lábaid elágazásától, azaz középtől a bokacsontig mérjük, illetőleg addig, amíg a nadrág hosszát szeretnénk

**Láb külső hossza:** a láb külső oldalán a derékvonaltól a talpadig mért távolságot takarja.

**Kar hossza:** a vállcsúctól behajlított könyökpontra keresztül mérjük a csuklóig

Nem biztos, hogy most minden méretre konkrétan szükséged lesz, de, ha már méretet veszel magadról, nem árt, ha megvan minden méreted, így bármikor előkaphatod például vásárláskor.

Jegyezd fel a méreteidet, ha megvagy és nézd meg a 4 test típus leírását, majd válaszd ki, hogy

**Milyen a testalkatod?**

**Milyen ruhák előnyösek számodra, azaz miket viselhetsz bátran?**

**Melyek azok, amelyek nem állnak jól, azaz lehetőleg ne viseld őket**

**TÍPUSOK:**

**ALMA:**

**Az alma alak:**

ALMA Típusú NŐK szép számban előfordulnak, bár kevesebben vannak, mint a következő típus, azaz a körték.

Ha alma típus vagy, akkor a melleid és a hasad tájékán vagy a legszélesebb, a vállaid általában szélesebbek a csípődnél minimum 5 %-al, és a derékvonal pedig nem hangsúlyos. (a derék majdnem egyenlő a csípővel)

**Jellemzőid:** általában az arcod kerekesebb, szélesebb a vállaid, nagyobb mellbőség van, a derekad nem hangsúlyos, inkább kissé hasas lehetsz, keskeny a csípőd, laposabb a popsid és gyönyörű formás lábaid vannak.

## Mi áll jól az ALMA ALAKÚ NŐKNEK?

Elsődleges célod az legyen, hogy megnyújtsd a törzsedet, karcsúsítsd a derekadat és a vállaidat, hangsúlyozd a melleidet és a tested alsó része közül a szép és formás lábaidat.

### Mit viselj Almaként?

- ✓ Egy jó melltartó fontos kelléked kell, hogy legyen, amelynek jó tartása van, és szép dekoltázst biztosít
- ✓ V-nyakkivágású felsőket viselj, amelyek elterelik a figyelmet a vállaidról
- ✓ Ferde vonalvezetésű felsőket, amelyek lazábbak és nem simulnak rád
- ✓ Pántos felsők is jól állnak Neked
- ✓ A karcsúsított kabátok és dzsekik, nyújtják a derékvonaladat, övvel is praktikusak a kabátok, dzsekik, ingek, blúzok, amelyek szintén a derekadat hosszítják
- ✓ Kigombolt blézer is hosszítja a derekadat
- ✓ Ha a hasadat szeretnéd (szükséges) elrejteni, akkor a mell alatt húzott ruhák, blúzok szintén ideális választás
- ✓ Rövidebb szoknyákat ajánlott hordanod a formás lábaid kiemelése miatt pl. A vonalú (típusú) rövidebb szoknyákat
- ✓ A feltűnő mintás szoknyák vagy könnyed anyagból készült szoknyák (kizárólag térdig érők) a lábakra vonzzák a tekinteteket

- ✓ Jól áll a csípő farmer, a zsebes nadrágok (kissé emelik a fenekedet), világos színű nadrágok előnyösebbek, amelyek a fenekedet egy kicsit szintén növelik
- ✓ Szélesebb sarkú cipőket viselj- kerekített vagy tompított orral

### **Kerüld el, lehetőleg ne viseld:**

- A túl bő, puffos felsőket, széles ujjakkal, mert szélesebbé teszik felső testedet
- Világos színű és nagy mintájú felsőket lehetőleg ne vedd fel (sötétebb színű felsőket viselj és világosabb színű nadrágokat)
- Boleró fazonú kabátokat ne viselj, mert vastagítanak
- Fodros vagy csónak nyakú felsőket is kerüld, mert szélesítik a vállaidat
- Válltöméseket ne viselj (nincs szükséged rájuk, mert még hangsúlyosabbá teszi a felsőtestedet) kerüld továbbá- blúzokon, ingeken, kabátokon a válldíszítéseket is
- Túl szoros nadrágokat se vedd fel, mert kisebbé teszik a csípődet és hangsúlyosabbá a felső testrészedet
- Magasított derekú nadrágokat is kerüld el (nagyobbak mutatják a hasad, ha van)

## **KÖRTE**

### **A körte alak:**

A KÖRTE típusú NŐK a leggyakoribb női alaktípusok. Ha szélesebb a csípőd, mint a melled és a vállad akkor körte alakod van. Szembetűnő még a körte alakú nőknél, hogy a felsőtestük kisebb (rövidebb) az alsó testüknél.

**Jellemzőid:** keskeny vállaid vannak, kis vagy közepes melleid, hátad általában keskenyebb, a derekad nőies (hangsúlyos,) csípőd, feneked és combjaid teltebbek, mint a felsőttested, általában szélesebb a vádliid.

Alul nagyobb méretet viselsz, mint felül. Csípőd minimum 5 %-al nagyobb, azaz szélesebb, mint a vállad.

### **Mi áll jól a KÖRTE ALAKÚ NŐKNEK?**

El kell terelned a figyelmet az alsó testrészedről és szélesítened kell a vállaidat. Az arcod, a nyakad, a melleid és főleg a hangsúlyos derekadat emeld ki. Optikailag karcsúsítsd az alsó testrészeidet.

### **Mit viselj Körteként?**

- ✓ Kényelmes melltartó itt is fontos alapkellék, a push-up melltartó kisebb mellek esetén kiváló segítség
- ✓ Szélesebb vállú felsők, pólók, blúzok, ingek
- ✓ Csónak nyakú felsők
- ✓ Vállban fodros felsőrészek
- ✓ Széles gallérú blézerek, kabátok
- ✓ Jól állnak Neked a színes kiegészítők- sálak, kendők a nyakadba, vállat díszítő kiegészítők
- ✓ A mell alatt húzott és a csípőre nem feszülő ruhák
- ✓ Térdig érő lágy esésű szoknyák,



- ✓ A combod szélességét - a kissé lefele bővülő szárú nadrágok keskenyítik
- ✓ Az egyenes szabású nadrágok is vékonyítják a combjaidat
- ✓ Sötét nadrágokat viselj lehetőleg, amelyekkel a csípődet, combjaidat vékonyítod
- ✓ Hegyes orrú cipőket vegyél fel, amelyek hosszítják az alakodat, azon belül is a kicsit nyitott orrúak az előnyösebbek és a közép vastag sarkúak

**Kerüld el, lehetőleg ne viseld:**

- Ne viselj szűk szoknyákat, mert még jobban kihangsúlyozzák a csípők szélességét
- Az erőteljes, hangsúlyos zsebekkel díszített nadrág vagy szoknya szintén szélesít
- Derék alatt, azaz csípő részen, ne viselj merész mintájú darabokat, élénk színeket, és lehetőleg csípőre kötött ruhadarabokat se
- A felsőrészén díszített farmerek szintén kerülendők
- Répa nadrágokat se viselj (lefele szűkülő szára van), mivel ezek még jobban hangsúlyozzák a csípők szélességét
- Ne viselj feltűnő és széles öveket, mert a csípődre irányítják a tekintetet
- A magas tűsarkú cipőket kerüld, válassz inkább elegáns, alacsonyabb vékony sarkú vagy közép vastag sarkú cipőket, szandálokat, csizmákat.

## TÉGLALAP (BANÁN)

### A Téglalap alak:

Általában a sovány, sportos lányok (modell típusúak) rendelkeznek téglalap vagy banán alakkal. A vállak, derék és csípő majdnem ugyanolyan széles ennél a típusnál. A vállak általában szögletesek, a derék inkább egyenesebb. Nagyon arányos ez a testalkat típus.

**Jellemzőid:** szélesebb hátad van, átlagos vagy kisebb mellekkel rendelkezel, egyenesebb derekad van (nincs hangsúlyos vonala) a vállaid, derekad és csípőd is hasonló szélességű lehet, hosszú formás lábakkal és karokkal rendelkezel.

### Mi áll jól a TÉGLALAP (BANÁN) ALAKÚ NŐKNEK?

A derék nem elég hangsúlyos, ennél a típusnál, ezért minél inkább ki kell hangsúlyozni, továbbá, mivel a homokóra alakra törekszünk minden más testalkat típusnál ebben az esetben: a csípőt és melleket/vállakat is ki kell emelni.

Nagy előny, hogy kevés dolog az a mi nem áll jól ennek a típusnak mivel nagyon arányos mindenhol.

### Mit viselj Téglalapként:

- ✓ Kényelmes szexis, akár push-up melltartó itt - is alapkellék
- ✓ Vékony –pántos felsők ideális választás
- ✓ V-nyakkivágású felsők, pólók, pulóverek hangsúlyozzák a melleidet
- ✓ Jól állnak a karcsúsított felsőrészek-ingek, blúzok, kabátok, dzsekik

- ✓ Nőies karcsúsított ruhák, vagy derékban megkötött ruhák, övvel, szalaggal díszített blúzok
- ✓ Ceruza szoknyák hangsúlyozzuk a derekadat
- ✓ Szűk, feszes nadrágok, amiken vannak hátsó zsebek és/vagy díszítések
- ✓ Magas sarkú cipőket, szandálokat, fél hosszúszerű csizmákat viselj, jól áll mindenféle sportos lábbeli is, mivel magas vagy

**Kerüld el, lehetőleg ne viseld:**

- Hosszanti csíkozású vagy függőleges mintájú ruhadarabok ne viselj, mert még jobban vékonyítanak
- A túl feszes blúzok nem ideális számokra, mert a melleket kicsinyíthetik
- Magas nyakú pulóverek kerüld el
- Rövid kabátok, dzsekik, amelyek csak derékig érnek
- Laza, bő ruhákban elveszel
- Magasított derekú nadrágokat és szoknyákat ne viselj,
- A fiús – egyenes szárú nadrágok, farmerek egyenesítik az alakodat,
- A fenekedre tapadó nagyon szűk nadrágok, főleg a zseb nélküliek is egyenesítenek, vékonyíthatnak

## HOMOKÓRA

### A homokóra alak:

Ez a legarányosabb alak, minden Nő ilyen alakról álmodik, és a cél a többi típust is arányaiban a homokóra típus felé közelíteni. A vállszélesség és csípő közt tökéletes egyensúly van, miközben a derék karcsú.

**Jellemzőid:** a vállaid és a csípőd nagyjából ugyanolyan szélességűek, formás mellekkel rendelkezel, hangsúlyos derekad van, és közepes/szélesebb csípővel rendelkezel, lábaid formásak. A vállaid mérete kb. 25 %-al nagyobb (több mint a derekad mérete).

### Mi áll jól a HOMOKÓRA ALAKÚ NŐKNEK?

A cél, ha ilyen alakod van, az, hogy felhívd a derekadra a figyelmet és kiemeld a nőies vonalaidat.

### Mit viselj homokóráként:

- ✓ Egy kiválóan jó melltartó a megfelelő tartásért és a szép dekoltázsért elengedhetetlen
- ✓ A V-nyakkivágású felsőrészek kiemelik a dekoltázsodat
- ✓ Derékban karcsúsított felsőrészek, blúzok, ingek
- ✓ A vállaidat szabadon hagyó felsők, pántos felsők is szuperek
- ✓ Derékban karcsúsított kabátok és dzsekik, akár rövidek, akár hosszabbak
- ✓ Ceruzaszoknyák, vagy akár a teljesen szűk hosszú szoknyák magasítanak
- ✓ A-vonalú szoknyák kiemelik a szép lábaidat

- ✓ Térdig érő bő vagy bővülő szoknyák is csodásak egy karcsúsított blúzzal, blézerrel
- ✓ A Kissé bővülő szárú nadrágok, ha szélesebb egy kicsivel a csípőd
- ✓ A nagyon nőies, magas sarkú cipők, szandálok és csizmák állnak jól, de általában minden fazonú cipő jól áll a homokórának, így ha nem áll közel hozzád a magas sarkú, akkor válassz közép vagy alacsonyabb sarkú lábbeliket

**Kerüld el, lehetőleg ne viseld:**

- Ami az alakodat elrejtí és férfiasá - egyenessé tesz
- A nagyon bő, laza felsőket, zsák ruhákat, bő pulóvereket
- Minden olyan darabot, ami egyenes szabású, mert ezzel a remek formáidat elrejtí, pl. egyenes alul gumiba húzott felsők, a csípőre lágyan omló bővülő terhes kismama típusú) felsők és ruhák,
- kerülendő még a mell alatt behúzott blúzok, ruhák is
- Egyenes szoknyák, nadrágok kerülendők
- Szélesítenek a keresztbe csíkos és nagy mintás felsők, ruhák
- Ne viselj nagyon rövid szoknyát, mert összenyomja, rövidíti a lábaidat

## SZÍNTÍPUSOK, azaz melyik szín áll jól Neked?

Négy fajta színtípust különböztetünk meg:

**Tavaszi - meleg típus**

**Nyári - hideg típus**

**Őszi - meleg típus**

**Téli - hideg típus**

Nézzük őket egyenként sorban:

### **Tavaszi – meleg típus**

**A típus jellemzői:** rózsaszínes arcbőr, meleg haj és szemszín, világos vagy közepes hajszín és bőr.

**Ami jól áll a tavaszi típusnak:** az összes olyan meleg szín általában a világostól a közép sötétig, ami a tavaszi szín kavalkádban előfordul (sárga, zöld, barack, meleg kékek)

**Smink:** visszafogott színek, a tavaszi típusba tartozó nőknek a legjobban a natúr smink áll jól.

### **Nyári – hideg típus**

**A típus jellemzői:** Szürkés, sápadtabb arcbőr (de nem sárgás), a szem színe- a világos színtől a közepesen sötétig bármilyen lehet, a haj színe szintén világos színtől a közepesen sötétig, de akár egész sötét barna is lehet (de nem fekete), vagy akár hamvas színű is lehet.

**Ami jól áll a nyári típusnak:** A világos és közepesen sötét, de hideg színek, mint a szürke, mályva, rózsaszín, kékes, zöldes árnyalatok.

Amikor a nyár típus színeit keressük, gondoljunk a nyári párák Balatonra.

**Smink:** a hideg halvány és közepesen erős színek állnak jól, pl. szürke, rózsaszín, vagy egyes nyár típusnak - a fekete cicaszem és a középrózsaszín rúzs is jó választás lehet (még akár a pink színű rúzs is)

## Ősz – meleg típus

**A típus jellemzői:** Szeplős, sárgás bőrszín, meleg hajszín, meleg színű általában a szem színe is, de nem feltétlenül jellemző. A vörös szeplős csajok általában ősz típusúak.

**Ami jól áll az ősz típusúaknak:** A narancs, barna, moha zöld összes árnyalata jó lehet, általában a közepesen erős és erősen telített színek a megfelelőbbek.

Gondolj egy őszi erdőre; az ott fellelhető összes szín jól állhat, típustól függ, hogy a meleg színek közül melyik árnyalat áll jobban - a közepesen erős vagy az erősen telített színek a nyerőbbek.

**Smink:** A barnás földszínek javasoltak, narancsos pirosítót és rúzst érdemes választani.

## Tél – hideg típus

**A típus jellemzői:** Az arcbőr nagyon fehér vagy egészen barnás, de akár olíva színű is lehet, illetve fekete (afrikai típusú nők többnyire- tél típusúak), a szemszín általában hideg és a hajszín is.

A tipikus „Hófehérkék” tartoznak egyrészt, a többiek mellett a tél típusba.

A tél típus - kivéve afrikai, napozáskor inkább leég, mint barnul.

**Ami jól áll a tél típusúaknak :** az erőteljes, lüketető színek a legjobbak, piros, pink, fekete, fehér. A tél típusúaknak nem kell, sőt tilos visszafogott színeket választani.

Gondolj egy sípályára és azokra a színekre, amelyeket először meglátsz. (ott minden élénk szín fellelhető általában)

**Smink:** Erőteljes telített és hideg színek állnak a legjobban a tél típusú hölgyeknek, mint a piros száj, fekete szemhéjtus, piros/rózsaszín/ arcpír.

A négy évszak típuson belül megkülönböztetünk 12 altípust, azaz minden típusból három van, így összesen 12 típust kapunk a TÉL, NYÁR, TAVASZ és ŐSZ vonatkozásában, ami egy kicsit leegyszerűsíti a besorolásunkat.

A 12 szintípusról a hírlevél sorozatunkban olvashatsz.



---

## ÖRÜLÜNK, HOGY BEPILLANTOTTÁL A NŐI SZÉPSÉG VILÁGÁBA

Nagy örömünkre szolgált, hogy végig olvastad a Női Szépség Könyvünket. Reméljük hasznosnak találtad és tovább fogod ajánlani barátnőidnek, ismerőseidnek.

Merj bátran öltözködni, sminkelni, ha már megtaláltad a hozzád illő stílust és színeket!

Használd a tükrozt, mert, ahogy megismered Önmagad - ápolod, csinosítod, elfogadod, megszereted - egy vonzó és szép NŐ fog visszatekinteni RÁD!

Figyeld hírlevél sorozatunkat, amelyekben további hasznos - szépség fortély ötletekkel, önbizalom növelő anyagokkal és minden egyéb jóval várjuk minden kedves Olvasónkat.

Reméljük személyesen is vagy akár az online felületünkön minél hamarabb találkozunk Veled - a tanfolyamaink, konzultációink illetve egyéb rendezvényeink alkalmával.

Szeretettel:

A Szépség Hatalma Mentorai