

*Krystyna  
Bałakier*

# DOJRZAŁA ELEGANCJA

Modna i piękna w każdym wieku

**50+**



Wszelkie prawa zastrzeżone.  
Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu  
niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione.  
Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną,  
a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym  
lub innym powoduje naruszenie  
praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi  
znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorzy oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań,  
by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne.  
Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie,  
ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych  
lub autorskich. Autorzy oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również  
żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe  
z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Anna Bałabuch  
Projekt okładki: Ulabuka  
Autorka ilustracji: Marta Anna Jollant  
Autorka fotografii: Luiza Różycka

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
WWW: <http://septem.pl>  
(księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://septem.pl/user/opinie/moda50>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-1488-7

Copyright © Helion 2017

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Wstęp

## Rozdział 1.

*Co to znaczy mieć swój styl i jak go znaleźć?* ..... 9

*Jak znaleźć swój styl?* ..... 18

*Co pomaga w wypracowaniu własnego stylu?* ..... 20

## Rozdział 2.

*Jak nie zostać „dzidzią-piernikiem”  
lub „własną babcią”?* ..... 27

## Rozdział 3.

*Typowe sylwetki dojrzałych kobiet  
i jak dobrać do nich ubrania* ..... 37

## Rozdział 4.

*Metamorfozy* ..... 81

## Rozdział 5.

*Dodatki* ..... 101

## Rozdział 6.

*Kolory i wzory*..... 111

## Rozdział 7.

*Oprawki okularów i fryzury*..... 119

*Fryzury* ..... 124

## Rozdział 8.

*Sylwetki a trendy* ..... 127

## Rozdział 9.

*Moda na świecie* ..... 135

## Zakończenie

## Podziękowania





## *Jak znaleźć swój styl?*

Aby znaleźć swój styl, należy przede wszystkim eksperymentować z ubraniami. Są dziewczyny, które od najmłodszych lat starają się ubierać według aktualnych mód, takich jak gotyk, pin up itd. Nie należy im tego zabraniać, bo właśnie w ten sposób kształtuje się ich własny styl. Dajmy im możliwość inspirowania się różnymi ikonami mody, prasą kobiecą i pokazami strojów na wybiegach, aby wyrabiały sobie gust. Nauczmy się same być stylowe i dopiero wtedy doradzajmy im, a dzięki temu będziemy miały stylowo ubrane córki i wnuczki.

Możemy także poradzić się fachowca (wbrew pozorom nie jest to duży wydatek). Często jednak nie mamy odwagi przyznać się przed kimś, że nie radzimy sobie z tak prozaiczną sprawą jak ubranie, lub nie wierzymy, że taka osoba da sobie z tym radę, skoro posiadamy tyle wad.

Poprawę wizerunku trzeba zacząć od głowy. Należy zadać sobie pytanie, czy chcemy zmiany i czy w ogóle będziemy zadowolone, że jej dokonałyśmy. Czasem wydaje nam się, że chcemy coś zmienić, ale tak naprawdę nie mamy czasu, chęci i pieniędzy, aby to zrobić. Jeśli jednak pragniemy zmiany tylko po to, żeby podobać się facetowi, to nie ma ona sensu. Lepiej dokonać jej dla siebie i swojego lepszego samopoczucia.

Jeśli jesteś pewna, że chcesz zmian, to dobrze zastanów się, co do tej pory Ci się nie podobało lub z czym miałaś największe trudności. Następnie wykonaj drugi krok: dobrze rozpoznaj swoją figurę i odpowiednie dla niej fasony. Poczytaj na ten temat i przyjrzyj się dokładnie swojej figurze. Trzeci krok to znalezienie odpowiednich ubrań w sklepie i skompletowanie garderoby. Pamiętaj, że wszelkie rewolucje to szok. Aby go ominąć, dobrze byłoby zmieniać swój image stopniowo, a o radę pytać raczej kobiety niż mężczyzn (chyba że mężczyzna jest zawodowym stylistą), którzy zazwyczaj nie są obiektywni. Zachwycają ich głównie ubrania działające na zmysły, co nie zawsze może być dla Ciebie dobrym wyborem. Jeśli nie jesteś gotowa na takie działania, na razie zrezygnuj z wszelkich zmian. Może kiedyś przyjdzie na to czas. Nie zwlekaj jednak zbyt długo, bo czas leci, przybywa zmarszczek i fałdek tłuszczu i może szkoda czasu na czekanie.

Jakie błędy popełniają dojrzałe kobiety?

1. Noszą za małe lub za duże ubrania — to bardzo częsty błąd kobiet w każdym wieku, choć przodują w tym kobiety dojrzałe.
2. Noszą zbyt krótkie sukienki czy spódnice i majtki wystające ponad spodniami.
3. Czarny biustonosz często wkładają pod przezroczystą lub białą bluzkę.
4. Pokazują odkryty brzuch, choć nie wygląda on już dobrze.
5. Noszą zbyt długie lub przykrótkie rękawy i wyglądają jak bezdomni, którzy ubierają się w to, co znajdą lub dostaną.
6. Mają zbyt długie lub zbyt krótkie nogawki spodni, co stanowi częsty błąd wynikający z niedbalstwa.
7. Noszą ubrania złej jakości, z materiałów nieprzepuszczających powietrza.
8. Nie używają odpowiednich dodatków lub nieprawidłowo je dobierają.
9. Noszą zniszczone i niemodne obuwie, a to podstawowy grzech przeciw stylowi i elegancji.
10. Noszą ubrania niedopasowane do sylwetki.
11. Zakładają podkolanówki lub skarpetki do sandałów czy japonek oraz białe kozaczki, a to także bardzo poważny grzech przeciwko stylowi.

Podsumowując, kupujemy rzeczy, bo są tanie (korzystamy z wyprzedaży albo ubieramy się w second handach), a niska cena odbiera nam rozsądek i kupujemy impulsywnie — bardzo często rzeczy, które do nas nie pasują lub których nigdy nie założymy.

To tylko kilka grzechów głównych, bo tak naprawdę jest ich cała masa.



## *Co pomaga w wypracowaniu własnego stylu?*

W tworzeniu własnego stylu pomoże Ci odpowiednio skompletowana baza i dobrze zorganizowana szafa, w której większość ubrań pasuje do siebie. Pomagają zakupy, podczas których zastanawiamy się nad zasadnością kupienia każdej rzeczy. Nie kupujemy dlatego, że właśnie ogłoszono promocję. Czasem wydaje nam się, że oszczędzamy, kupując na bazarze, a potem taka rzecz ląduje na dnie szafy. Kupuj rzadziej, a wtedy będziesz mogła nabyć ubrania lepszej jakości. Przy zakupach nie dopuszczaj do żadnych kompromisów w rodzaju: za małe, ale przecież schudnę; marszczy się, ale tego nie widać; za szerokie, ale można to zakryć sweterkiem itd. Zawsze kupuj odpowiedni rozmiar i fason.

Jeśli nie potrafisz tego zrobić sama, poproś fachowca w tej dziedzinie, żeby poszedł z Tobą na zakupy, podczas których nauczy Cię, jak je racjonalnie robić, a także uporządkuje Twoją szafę.

Nie radzę także „zrzynać” stylu z manekina czy koleżanki, bo na manekinie wszystko wygląda świetnie, a to, w czym jest dobrze koleżance, niekoniecznie będzie pasowało do Ciebie. Gdy coś Cię zainspiruje, to najlepiej będzie, jeśli się dobrze zastanowisz, czy dana rzecz rzeczywiście pasuje do Ciebie i Twojego stylu. Nie jest też wskazane dać sobie narzucić styl innej osoby, bo to, co pasuje komuś, niekoniecznie będzie wyglądało dobrze na nas. Nie wolno także zaufać pseudostylistce, która za pomocą wysokich obcasów i mocno zaciśniętego w talii paska będzie usiłowała zrobić z nas wampa.

Dobrze byłoby także nie dawać sobie narzucić stylu osoby młodszej lub starszej od nas, bo wtedy będziemy wyglądały jak „dzidzia-piernik” (co to jest „dzidzia-piernik”, wyjaśnię w następnym rozdziale) lub jak własna babcia. To jest szczególnie ważne w przypadku dojrzałych kobiet.

Nasz styl musi być dobrze dopasowany do wieku. Im jesteśmy starsze, tym bardziej powinien być prosty i klasyczny. Uwierzcie, że delikatny makijaż, włosy w kolorze naturalny blond oraz odpowiednio dobrane do figury pastelowe ubrania mogą odjąć nam parę dobrych lat.

Wszystko zależy też od tego, jaką ma się figurę i jaki jest stan skóry. Nie odkrywajmy pewnych partii ciała (ramion, ud, kolan, dekoltu, brzucha), jeśli w dojrzałym wieku nie wyglądają dobrze.

Dłuższe włosy z niemodną fryzurą również potrafią wszystko zepsuć. Przykładowo staromodna fryzura (włosy obcięte „na Abbę”) nie tylko bardzo postarza, ale także powoduje uśmiech na twarzy, a przecież żadna z nas nie chce wyglądać komicznie. Długie włosy bardzo rzadko mogą stanowić ozdobę dojrzałej kobiety. Aby było to możliwe, muszą być gęste, zadbane i odpowiednio podcięte i uczesane. Jeśli takie nie są, lepiej je obciąć i mieć modną, dobrze dobraną do twarzy krótszą fryzurkę. Nie przesadzajmy jednak ze zbyt krótkimi włosami, bo mogą nas oszpecić. Dobrze poradzić się w tej sprawie doświadczonego stylisty, który na dodatek dobierze fryzurę odpowiednią do naszego kształtu twarzy.

Siwizna może być stylowa, pod warunkiem że jest równa na całej głowie i nieco podrasowana przez fryzjera odpowiednią farbą. Na styl wpływa nie tylko wygląd, ale też zdrowie, nierozzerwalnie z nim powiązane. Gdy jesteśmy chorzy i nic nam się nie chce, to nawet w najpiękniejszej sukience nie będziemy wyglądać dobrze.

Szara cera, zaskórniki, krosty, przesuszona skóra, która sprzyja tworzeniu się zmarszczek, to nie najlepsze tło dla naszych ubrań.

Bardzo ważnym elementem są oprawki okularów, także tych przeciwsłonecznych. Oczywiście możemy nosić soczewki kontaktowe, ale odpowiednio dobrane oprawki mogą nam dodać urody i stylu.

Ważny jest także sposób poruszania się i chód. Nieraz widzi się na ulicy stylowo ubraną kobietę, która chodzi jak mężczyzna bądź fatalnie porusza się na wysokich obcasach. Nie dodaje to klasy. Warto się więc nauczyć poruszania z gracją. Słyszałam, że ładny chód można wyćwiczyć, chodząc z kijami lub z książką na głowie, a także w tańcu.

Stylowy może być nawet samochód, którym jeździmy. Niektóre panie dobierają go do koloru dominującego w garderobie, ale moim zdaniem to już przesada. Ważne także, aby się ubierać, a nie przebierać.



Kobiety często mylą styl z marką. Wydaje im się, że posiadanie markowej torebki samo w sobie spowoduje, że będą miały styl i klasę. Nic bardziej mylnego. Mamy takie przykłady wśród naszych niektórych celebrytek i blogerek piszących o modzie. Można też spotkać osoby, którym imponują markowe ubrania, więc ich metki noszą na wierzchu. Musicie wiedzieć, że nie ma to nic wspólnego ze stylem i jest zwyczajnym „obciachem”.

Przy tworzeniu własnego stylu trzeba także wziąć pod uwagę to, czym się zajmujemy. Inny styl ubierania powinien mieć ktoś pracujący jako agent ubezpieczeniowy, a inny szef firmy, emerytka czy artystka. Styl powinien być dobrany do zawodu.

Styl zależy także od wieku. Dojrzała kobieta nie będzie wyglądać dobrze w stylu młodzieżowym.

Nauczenie się, a potem utrzymywanie własnego stylu ułatwia nam życie. Mniej czasu poświęcamy na zakupy, a także mniej na nie wydajemy. Mniej mamy w szafie i łatwiej nam się ubrać.

Ważne jest także, aby interesować się nowinkami w modzie, ale w tym nie przesadzać. Wybieraj z aktualnej mody tylko to, co do Ciebie pasuje. Jeśli na przykład bardzo modne są tzw. bombery, które wyglądają dobrze na niewielu figurach, nie noś takiego płaszcza tylko dlatego, że jest akurat modny. Nie postarzaj się ani nie odmładzaj na siłę. Dobieraj ubrania indywidualnie do swojej figury. Czasem w żakiecie, w którym koleżanka wygląda szalowo, Tobie będzie beznadziejnie. Pogódź się z tym i wybierz inny, niekoniecznie modny, ale za to doskonale dobrany do typu Twojej figury.

Nie noś tego, co nosi ulica. Często widać na niej klony nie do odróżnienia. Bądź oryginalna i pokaż swój indywidualny image za pomocą ubrania i dodatków. Jak już wspomniałam wcześniej, mój styl kształtowały od dziecka moja matka i babcia. Małej dziewczynce podobało się, że wygląda lepiej niż jej koleżanki. Na każdy bal w szkole podstawowej miałam uszytą nową sukienkę. Niestety w wieku 17 lat musiałam już radzić sobie sama, ponieważ mama i babcia odeszły na zawsze. Miałam jednak na tyle wyrobiony gust, że nie sprawiało mi to trudności, a przy okazji miałam pełną wolność w dobieraniu sobie ubrań. W związku z tym sporo eksperymentowałam, co zresztą robię do dzisiaj.



*Ja 18-latka*

Obecnie moda pozwala na wygodę i pełną dowolność. Stylem życia stało się bycie modnym. Nie przesadzajmy jednak z tym i wybierajmy tylko to, co pasuje nam do naszego stylu i jest dla nas wygodne, bo to najważniejsze. Od razu można poznać, czy ktoś dobrze się czuje w danym ubraniu. Nie będziemy nigdy wyglądały dobrze w tym, w czym nie czujemy się dobrze. Strojem oddajemy także naszą osobowość. Przekazujemy emocje. Niech więc nasz ubiór będzie z nimi spójny. Nie wydziwiajmy i nie róbmy z siebie manekina czy kogoś, kim nie jesteśmy i nigdy nie będziemy. Własny styl powinien być naszą wizytówką w świecie, w którym wizerunek coraz bardziej się liczy, bo na przykład pomaga nam w zdobyciu partnera czy lepszej pracy.

W poszukiwaniu własnego stylu potrzebne są konsekwencja i dyscyplina. Powinnaś zrozumieć, że kupowanie wszystkich rzeczy, które Ci się podobają, do niczego nie prowadzi — ciągle nie będziesz miała w co się ubrać. Ubrania muszą pasować do siebie i do Ciebie. Nawet jeżeli ikoną stylu jest dla Ciebie Jackie Kennedy, nie kupuj sukienki w jej stylu, jeśli masz się w niej czuć sztywno i niewygodnie. Ta sukienka jedynie zawiśnie w Twojej szafie, a Ty jej nigdy nie założysz.

Moim zdaniem najlepiej jest postawić na klasykę. Klasyka nigdy się nie starzeje i zawsze się sprawdza. Kobieta dojrzała lepiej wygląda w prostych fasonach niż w falbankach, koronkach czy plisach. Czasem mniej znaczy lepiej. Jeśli jednak lubisz ekstrawagancję, zawsze możesz dobrać do klasycznej kreacji oryginalne dodatki (biżuterię, buty czy torebkę).

Podsumowując, jeśli chcesz ubierać się z klasą i posiadać swój indywidualny styl, to zastanów się, w czym lubisz chodzić najbardziej i w czym dobrze się czujesz (jeśli są to ubrania sportowe, a Ty jesteś aktywna — np. na działce bywasz częściej niż w kawiarni — to wiadomo, że Twój styl powinien iść w kierunku luzu i wygody, czyli sportowej elegancji, a nie stylu Jackie Kennedy).

Poszukiwania własnego stylu nie zaczynaj od zakupów. Najpierw poszukaj inspiracji i znajdź swój wzorzec (to moim zdaniem bardzo ważne), choć w dzisiejszych czasach coraz trudniej go znaleźć, bo gazety promują zazwyczaj młodość i idealne piękno. Nawet jeśli pokazują modę dla dojrzałych kobiet, to przeciętna dojrzała Polka nie wygląda tak jak modelki na zdjęciach. Dobrych wzorców jest jednak wiele — Magda Gessler (moim zdaniem kobieta z klasą mimo trudnej figury) czy Helen Mirren. Wybrany wzorzec powinien mieć oczywiście figurę podobną do naszej.



Jeśli ma się własny styl i klasę, można wyglądać lepiej niż wtedy, gdy było się młodym. I wiele kobiet wygląda zdecydowanie lepiej: Młynarska, Kreglicka, Gessler. Zadajmy sobie pytanie, dlaczego Beata Tyszkiewicz jest niekwestionowaną damą. Odpowiedź jest jedna: ma wielką klasę i posiada swój indywidualny styl.

Aby znaleźć swój styl, trzeba przede wszystkim obserwować oraz podejrzeć, jak inni łączą ze sobą elementy garderoby, dopasowują dodatki, czeszą się itd.

Dopiero następnym krokiem są zakupy, które powinny polegać na szukaniu, przymierzaniu, unikaniu kompromisów, a także niesłuchaniu ekspedientek, które zazwyczaj przeszkolone są ze sprzedaży, a nie ze stylizowania.

Dobrze jest także zapanować nad chaosem w swojej szafie. Na ogół w szafach jest wszystko, co złapałyśmy na wyprzedaży lub co pamięta jeszcze lata 80.

W następnym rozdziale kilka słów o błędach, które popełniamy, i o tym, jak im zaradzić.





*Rozdział 2*



# JAK NIE ZOSTAĆ „DZIDZIĄ-PIERNIKIEM” LUB „WŁASNĄ BABCIA”?





„Dzidzia-piernik” to określenie osoby, której trudno pogodzić się z wpływem czasu i widocznymi oznakami starzenia się.

Tego typu kobiety można spotkać wszędzie, zarówno w biurze, jak i na nadmorskiej plaży. Typowy przykład to kobieta mocno dojrzała (np. kuracjuszka sanatorium) ubrana w zbyt obcisłą, mocno wydekoltowaną bluzkę, legginsy w zwierzęce wzory i złoty łańcuch na szyi. Często widzimy też w tym przypadku dużą ilość świecidełek i cekinów. Zobaczcie na zdjęciu poniżej przykład kobiety ubranej w stylu „dzidzia-piernik”.



*Starsza Pani „dzidzia-piernik”*



Charakterystyczne dla tego typu stylu są również białe kozaczki, zbyt dużo zwierzęcych wzorów, zbyt obcisłe ubrania, zbyt duże dekolty, prześwitujące materiały (koronki), obcisłe białe spodnie rybaczeki, cekiny, fatalnie dobrana bielizna (biustonosz i majtki wpinające się w ciało), zbyt duże kocie okulary, ubrania ozdobione kwiatuśkami czy kokardkami. Styl ten zazwyczaj wydaje się zbyt infantylny dla dojrzałej kobiety.

Dzidzie-pierniki bywają w różnym wieku. Czterdziestoletnie dzidzie-pierniki chodzą ubrane jak 16-letnie dziewczyny, choć czują, że nie powinny już tego robić. Nie umieją jednak zmienić swego sposobu ubierania się. Jedna z moich znajomych, 30-latką, ubiera się, nie uwierzycie, jak... 6-latką. Bo czym strojem są np. różowe tiulowe spódniczki, które ledwo przykrywają pupę, lub bluzki z rysunkami z bajek? Wśród nieco starszych „dzidzi-pierników” (50 – 60 lat) bardzo popularny jest styl „na wampa”. Próbuje zatrzymać czas i wydaje nam się, że seksowną odzieżą ściągamy na siebie wzrok płci przeciwnej, przy czym słowo „seksowną” rozumiemy bardzo dosłownie. Mają nam w tym pomóc zbyt obcisłe ubrania, głębokie dekolty i za krótkie długości oraz opinanie się szerokimi i najczęściej błyszczącymi paskami, a także zwierzęce wzory. Często też obwieszamy się dużą ilością biżuterii w przekonaniu, że zakryje ona starzejące się ciało (kilka pierścionków na palcach, zbyt duże naszyjniki na dekolcie). To bardzo popularny styl, szczególnie na wszelkiego rodzaju imprezach. Króluje też na nich obcisła, czarna minispódnica, koronkowa bluzka (pod spodem często czarny biustonosz lub nic), talia mocno podkreślona paskiem, a na to krótka kurteczka. Ma być seksownie, a jest śmiesznie. Specjalnie dla Was ubrałam się w ten sposób.

Niekiedy dodajemy do tego zbyt mocny makijaż. Konturówka mocno wychodzi wtedy za usta, mamy za mocno zaróżowione policzki i przesadnie kolorowe, czasem też błyszczące powieki. Często też mamy na paznokciach tipsy, które na dodatek przyozdabiamy błyszczącymi elementami. Ten strój i makijaż nadają kobiecie wygląd wulgarny, a nie seksowny, podobnie zresztą jak zbyt mocna trwała na głowie lub „tapir” na szywno. Bardzo często nie dostrzegamy tego, ulegając stereotypom.



*Moje zdjęcie przebranej za dzidzię*

Moim zdaniem przyjmowanie stylu „dzidzia-piernik” ma podłoże w psychice i jest wynikiem lęku przed zestarzeniem się lub przejściem do następnego etapu życia. Często nie potrafimy z tego zrezygnować, bo brakuje nam dobrego przykładu, dobrze się w tym czujemy, nie oglądamy się w lustrze lub sugerujemy się powszechnymi opiniami. Wchodzimy do typowo młodzieżowych sklepów i kopiujemy zestawy z manekinów o idealnych kształtach i proporcjach. Często też matki przekazują ten styl córkom, ponieważ chcą wyglądać jak ich rówieśnice, i to pokutuje potem przez pokolenia w rodzinie. Zjadle rywalizują z córkami, wkładając np. szorty, które poza plażą i wycieczką w góry nie są już dobrym rozwiązaniem w ich wieku.

Uważam, że wyczucia wąskiej granicy pomiędzy „dzidzią-piernikiem” a dobrze ubraną kobietą można się nauczyć. Jednak musicie sobie zdawać sprawę, że między „dzidzią-piernikiem” a stylową, elegancką kobietą istnieje przepaść. Najlepiej wybrać sobie jakiś wzór godny naśladowania. Może to być naprawdę dobrze ubrana celebrytka, aktorka lub ktoś z własnego otoczenia. Możemy również przeglądać magazyny kobiece, śledzić pokazy mody lub poczytać na ten temat w poradnikach itd. W dzisiejszych czasach nie jest to trudne — można to robić chociażby przez internet.

Zadbajmy także o figurę, bo gdy czujemy się w swoim ciele źle i na dodatek nie możemy nic dla siebie znaleźć w sklepach, to jeszcze robimy podstawowe błędy, np. uwidaczniając mankamenty figury, a zakrywając jej dobre strony (walory). Jak tego uniknąć, wyjaśnię w dalszych rozdziałach. Jeśli chodzi o pokazywanie pewnych części ciała w określonym wieku, to nie jestem zwolenniczką ich zakrywania, szczególnie w upalne dni, ale jeśli są w złym stanie (szczególnie kolana, dekolty i ramiona, uda, brzuch), to lepiej jednak ukryć je pod delikatnymi materiałami.

Podobnie jest z przezroczystościami. Młoda dziewczyna wygląda w nich powabnie, dojrzała kobieta może wyglądać w nich wulgarnie (szczególnie gdy pod spodem nosi czarny stanik lub nie ma go wcale).

Właśnie dlatego wulgarny styl jest bardzo często utożsamiany ze stylem „dzidzia-piernik”.

Mając kompleksy i skupiając się na nich, z niechęcią patrzymy w lustro. To duży błąd, bo aby dostrzec siebie, powinnyśmy często przeglądać się w lustrze i to w takim, które pokaże nam dokładnie całą sylwetkę. Tylko wtedy nauczymy się zauważać walory naszej figury, bo każda z kobiet takie przecież posiada. A gdy już je dostrzeczemy, powinnyśmy się nauczyć podkreślać je strojem i dodatkami.

Nasze dobre strony to często ładny biust, który wystarczy podkreślić dobrze dobranym przez braffitterkę biustonoszem, wąska talia, zadbane włosy, ładne rysy i owal twarzy, piękna oprawa oczu czy kształt ust, a także zgrabne nogi.

Często gdy kieruję uwagę moich klientek na zalety ich figur, patrzą na mnie z niedowierzaniem, bo dotychczas skupiały się przede wszystkim na swoich mankamentach, a nikt (nawet kochający partner) nie zwrócił uwagi na ich dobre strony.

W dalszych rozdziałach książki postaram się pokazać, jak podkreślić te zalety w zależności od rodzaju sylwetki.

Nie należy również mylić kobiety noszącej się w stylu „dzidzia-piernik” z kobietą ekstrawagancką. Kobieta ekstrawagancka ma swój określony styl, którym różni się nieco od rówieśniczek. To raczej artystyczny image, z którego korzysta. Przykładem takiego stylu jest znana tancerka Krystyna Mazurówna czy piosenkarka Kora, których nie można przecież zaliczyć do kategorii „dzidzia-piernik”.

Ze stylem „dzidzia-piernik” nie należy także utożsamiać stylu „kobieta klimakteryjna”. Osoba reprezentująca ten styl ubiera się jak mała dziewczynka (kokardki we włosach), bo psychicznie nie może znieść tego, że jest już dorosłą, starzejącą się kobietą. Na domiar złego potrafi w złośliwy sposób zwracać uwagę innym kobietom na ich niestosowny ubiór. Na pewno znacie takie kobiety. Taki stan niestety nadaje się już tylko do zdiagnozowania i leczenia hormonalnego.

Bywają też kobiety, które są odwrotnością „dzidzi-piernika”. To kobiety, które poprzez specyficzny sposób ubierania się mocno się postarzają. Nazywam to stylem „na własną babcię”. To te osoby, które uważają, że czegoś (np. noszenia dżinsów) w określonym wieku nie wypada.

Charakterystyczne cechy tego stylu i najczęstsze błędy dojrzałych kobiet to:

- ◆ spódnice midi (noszone nagminnie przez dojrzałe kobiety) mocno skracające nogi;
- ◆ zbyt długie i szerokie swetry, bezkształtne, za długie kurtki lub płaszcze, bo wydaje się, że zakrywają mankamenty figury;
- ◆ za długie i za szerokie rękawy lub nogawki spodni;
- ◆ stare mocno przenoszone buty lub tenisówki;
- ◆ nieumiejętnie zastosowany styl retro (najlepiej w tym stylu młodej kobiecie);
- ◆ stare niemodne torby;
- ◆ chustki lub moherowe berety na głowie;
- ◆ przedpotopowe oprawki okularów;
- ◆ przestarzały, niemodny makijaż;
- ◆ szerokie spodnie rybaczki, najczęściej białe i zakończone w pasie gumką.

Ubieranie się w ten sposób to „zamiatanie swoich kompleksów pod dywan”, wynikające ze strachu przed tym, co powiedzą ludzie; usiłowanie ukrycia swojej wybujałej kobiecości, bo przecież nie wypada nią w tym wieku epatować. Nie warto się tym przejmować, bo to zwykle stereotypy, które gnieźdzą się w zakamarkach ludzkich umysłów. Wychodzę z założenia, że w dojrzałym wieku wypada o wiele więcej niż w młodym. Zerwijmy ze stereotypami, interesując się nowinkami w modzie i zmianami, jakie w niej zachodzą.

Warto zaszcześcić w sobie miłość do dojrzałości i nie przejmować się zastrzeżeniami typu „co ludzie powiedzą”.

Uwierzcie, że największą radość w życiu daje możliwość realizacji swoich pasji i marzeń. Mój przykład jest tego dowodem.

Odrzućcie negatywne myśli na swój temat, opinie innych, być może zawistnych ludzi. Rozwijajcie swoje pasje. Nie przejmujcie się niedoskonałościami. Starajcie się bywać wśród ludzi i poznawać nowe możliwości.

W tej książce pokażę Wam, jak zadbać o siebie. Nie tylko omówię rodzaje sylwetek, ale także w dalszej jej części zaprezentuję metamorfozy moich dojrzałych modelek, które są typowymi przykładami kobiet chodzących po naszych ulicach. Aby dokładnie Wam to zobrazować, specjalnie dla Was, utrudniając sobie przy okazji pracę, zaangażowałam do zdjęć kobiety dojrzałe, w wieku powyżej 50 lat, które mają znaczne mankamenty sylwetek, a także noszą bardzo różne rozmiary. Mam nadzieję, że po obejrzeniu zdjęć i po przeczytaniu moich porad każda z Was będzie umiała określić rodzaj sylwetki, a także z łatwością znajdzie swój indywidualny styl.

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

# Atrakcyjny wygląd nie ma wieku!

Każda kobieta może wyglądać atrakcyjnie, zjawiskowo, olśniewająco. Wiedzą o tym tysiące pań, które codziennie dbają o siebie i swój wizerunek, niezależnie od wieku. Niestety, wiele z nich po przekroczeniu pięćdziesiątego roku życia przestaje skupiać uwagę na swoim wyglądzie. A przecież pięćdziesiątkę przekroczyły już takie piękności jak Salma Hayek, Julianne Moore czy Sharon Stone. I co? Wszystkie wyglądają bajecznie, ponieważ umieją o siebie zadbać, a dojrzałość jest ich ogromnym atutem!

Jeśli czujesz się gotowa na nowy start, masz ochotę zmienić styl albo odrobinę go doszlifować, ta książka jest właśnie dla Ciebie. Dowiesz się z niej, jakie ubrania najbardziej pasują do Twojej sylwetki i jak dopasować kolory czy wzory do Twojego typu urody. Przeczytasz o tym, jak dobrać okulary i znajdować odpowiednie dodatki. Autorka podsunie Ci także kilka uniwersalnych wskazówek dotyczących sposobu ubierania się i zachęci Cię do eksperymentowania. Jeśli jesteś dojrzałą kobietą i wydaje Ci się, że nie wypada Ci już pięknie wyglądać, po lekturze tej książki na pewno zdobędziesz się na odrobinę modowego szaleństwa. Czytaj, korzystaj, odkrywaj siebie — elegancką i piękną — na nowo!

## Odkryj piękno w sobie samej!

### ◆ *Krzyszyna Balakier*

studiowała w Szkole Głównej Handlowej w Warszawie, następnie wiele lat pracowała w handlu zagranicznym. W 2009 roku założyła firmę stylizacyjną, a rok później zaczęła prowadzić bloga dla kobiet 50+ (balakier-style.pl) z autorskimi stylizacjami oraz metamorfozami swoich klientek. Prowadzi szkolenia dla firm, a także osób prywatnych, jest uczestniczką wielu eventów modowych i modelką prezentującą na wybiegu autorskie stylizacje oraz projekty dla dojrzałych kobiet. Często pojawia się w mediach i dzieli swoją wiedzę.

Partner:

# RENOMA



Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

**septem**  
septem.pl

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

ISBN 978-83-283-1488-7



cena 39,90 zł

9 788328 314887