

COLOFON

©2013 – Lien Degol & Uitgeverij Van Halewyck

Diestsesteenweg 71a, 3010 Kessel-Lo

www.vanhalewyck.be



Redactie: Emilie Lachaert

Fotografie: An De Smedt

Cover en vormgeving: Elke Broothaers (www.elkebroothaers.be)

Illustratie: David De Troyer

Druk: Wileo, Amersfoort

Corbis Images: p. 81

Dominique Models: p. 118, 120

Shutterstock: p. 16, 22, 26, 32, 36, 179

Triumph: p. 5, 132-137

NUR: 452

ISBN: 978 94 6131 177 1

D/2013/7104/56

DE JUISTE LOOK OP ELKE LEEFTIJD

Stijlcoach Lien Degol

*“Over the years I have learned that what is important
in a dress is the woman who is wearing it.”*

Yves Saint Laurent

INHOUD



**WELK LICHAAMS-
TYPE HEB JIJ?**

8



**ONTDEK
JE STIJL**

66

**VROUW
MET
STIJL**

<i>Anne Zellen</i>	84
<i>Dolores Melia</i>	118
<i>Tiany Kiriloff</i>	138
<i>Annemie Turtelboom</i>	180
<i>Jeanine Van Herck-Aerts</i>	194



**LET OP JE
HOUDING**

116



**DE BASIS:
EEN GOEDE
VERZORGING**

154



**LINGERIE &
SHAPEWEAR**

130



Voorwoord

We zijn al jaren bevriend. Op stap gaan in 'ons Leuven', eindeloos kletsen, blijven hangen aan de toog, terrasjes doen ... Dat doe ik het liefst met deze meisjes. Want ook al zijn we nu misschien geen meisjes meer, maar eerder 'madammen', in ons hoofd en hart blijven we voor altijd meisjes.

Toen we jonger waren, waren we best populair in de stad. Onze binnenkomst in een café ging nooit onopgemerkt voorbij. Nu is dat anders. We

hebben dat al tot onze scha en schande onder-
vonden. Mannelijke vrienden die met ons in een
boeiend gesprek verwickeld zijn, verliezen plots
alle interesse als er 'frissere exemplaren' binnen-
komen. We lachen dan eens en denken: dat zijn
er dan twee minder om te trakteren.

Op een bepaalde leeftijd is het alsof je lucht
wordt. Vaak reageren 'madammen' daar ver-
keerd op. Ze blijven vasthouden aan de looks uit
hun jeugdijaren en passen hun stijl niet aan hun
leeftijd aan. *Mutton dressed as lamb*: zo druk-
ken de Engelsen het treffend uit. Of ze doen net
geen moeite meer en laten zich gaan.

Ik dacht: *no way*, dat ga ik écht niet laten gebeu-
ren! Niet met mij! En mijn vriendinnen dachten
er net hetzelfde over.

Zo rijpte het idee voor dit boek. Ouder worden?
Graag! Maar dan wel op een elegante, stijl-
volle manier. Fris, mét karakter. Met pit en een
eigen(zinnige) stijl. Zonder daarbij mijn persoon-
lijkheid en look op te geven.

Ik begon rond te kijken en na te denken over de
vragen die vrouwen me al heel mijn carrière stel-
len. Vrouwen van dertig, veertig, vijftig, zestig,
zeventig ... jaar oud.

Kan ik dit décolleté nog aan?

*In welke jurk komt mijn figuur het best tot
haar recht?*

Is die rok niet te kort?

*Welke verzorging heb ik nodig voor mijn
gezicht?*

Kan deze make-up nog op mijn leeftijd?

Welke haarsnit past bij mijn gelaat?

*Zie ik er niet te oud of net te jong en onvolkwas-
sen uit met die look?*

...

Niet enkel oudere vrouwen worstelen hiermee,
ook jongere dames hebben zulke vragen. In dit
boek wil ik een antwoord geven op al die vragen.
Omdat elke vrouw, op elke leeftijd en met elke
lichaamsvorm het recht heeft om zich goed te
voelen in haar vel.

Met deze praktische gids haal ook jij het beste uit
jezelf. Je krijgt tips over verzorgingen, kapsels,
make-up die je doet stralen, de juiste lingerie
voor jouw figuur, trendy en passende kleding ...
kortom, een boost voor je stijl, je persoonlijkheid
en je uitstraling!

WELK LICHAAMS- TYPE HEB JIJ?

*Nobody's perfect ...
en gelukkig maar!*

Als je de modemagazines doorbladert, zou je het misschien niet denken, maar er bestaan ontelbaar veel verschillende lichaamsvormen. Het ranke modelfiguurtje van op de catwalk of uit fotoshoots is maar voor weinigen weggelegd. Van groot tot klein, van rond tot slank, van rondingen op de juiste plaats tot welvingen op minder fortuinlijke plekken ... Door mijn jarenlange ervaring als styliste kwam ik de meest uiteenlopende lichaamstypes tegen, in alle maten en vormen.

Vrouwen staren zich vaak blind op hun maat, maar eigenlijk is dat S- of XL-label niet zo belangrijk. Om een succesvolle look neer te zetten, is het veel belangrijker om te weten hoe je lichaamsvorm of silhouet eruitziet. Op welke plaatsen zitten je rondingen, hoe is de verhouding tussen je boven- en onderlichaam, tussen hals en schouder ...?

Door de jaren heen ontdekte ik dat je de verschillende lichaamsvormen van vrouwen eigenlijk in vijf lichaamstypes kan onderbrengen: de appel, de peer, het atletisch-sportieve figuur, de zandloper en de aardbei.

Elk lichaamstype heeft zijn troeven en zijn minpuntjes, en bestaat ook in elke maat. Eens je weet welk lichaamstype jij hebt, weet je precies welke lichaamsdelen je moet accentueren met je kleding (en welke je het liefst minder in de kijker zet).

Klinkt ingewikkeld? *No worries*, met enkele eenvoudige tips & trieks help ik je op weg. En daarna is het een kwestie van zélf proberen en experimenteren met kleding. Laat je daarbij vooral niet te veel Dieteren door de steeds wisselende modetrends.

Ontwikkel je eigen stijl, laat je inspireren door trends en stijliconen, maar kies vooral kleding waarin je je goed voelt. Dat komt je zelfvertrouwen én uitstraling ten goede. Mode mag best fun zijn: proberen, missen, scoren, het hoort er allemaal bij.

En als het een troost is: *nobody's perfect*. Gelukkig maar! Niks zo saai als perfectie. Zelfs de meest ranke fotomodellen en de Scarlett Johanssons en Beyoncé's van deze wereld hebben hun minpuntjes. Sla de roddelpers er maar eens op na.

Omarm vooral je eigen lijf – figuurlijk dan, en zonder al te zweverig te willen klinken – en toon het op haar best aan de buitenwereld. Net zoals die sterren dat doen op premières en fotoshoots.

Herken je eigen lichaam

Dat lijkt heel vanzelfsprekend, maar toch kijken heel wat vrouwen met een gekleurde bril naar zichzelf in de spiegel. Helaas zien ze hun lijf doorgaans niet door een roze bril. Vrouwen hebben de neiging om vooral hun negatieve punten te zien: die vetrolletjes in de taille, hun minder stevige bovenarmen of al te ronde dijen. Meestal voegen vrouwen bovendien ook nog een paar kilo's toe aan hun spiegelbeeld en zien ze zichzelf dus dikker dan ze zijn.

Op dat vlak kunnen we wel wat leren van mannen: die geven zichzelf meer krediet en hebben een positievere kijk op hun lichaam. Ik ben soms een beetje jaloers als ik op het strand de complexe rondbuikenparade van mannen zie. Terwijl wij maar goochelen met pareo's en tuniekjes om een en ander te verhullen ...

Bedoeling van dit hoofdstuk is om te leren om zo objectief mogelijk naar je lichaamsvorm en silhouet te kijken. Hier zijn enkele trucjes die je kunnen helpen.

1 *Neem een foto van jezelf in strakke top en legging*

Trek een nietsverhullende outfit aan, namelijk een strak topje en een legging (zoals op de foto's van de dames verder in dit boek), en vraag een vriendin om foto's van jou in deze outfit te nemen. Is er niemand die je kan vertrouwen in de buurt, ga dan voor de spiegel staan en neem zelf de foto.

2 *Bekijk je foto als een buitenstaander*

Probeer daarna als een buitenstaander naar de foto te kijken. Objectief leren kijken naar je eigen lichaam is iets dat je echt zélf moet leren. Vriendinnen, zussen of moeders kunnen je daar niet bij helpen, want ook zij bekijken jouw figuur door een gekleurde bril en willen minpuntjes vaak verbloemen voor jou.

Leg jouw foto eventueel naast die van de dames in top en legging in dit boek en vergelijk. Met welk type vertoon je de meeste gelijkenissen? Misschien zijn er zelfs twee types waarbij je aanleunt?

3 *Focus op verhoudingen: borsten-taille-heupen*

Bij het bekijken van je lichaam moet je vooral oog hebben voor de verhoudingen tussen de verschillende lichaamsdelen.

Focus op drie zones

1. **Borstontrek** (ter hoogte van de tepel)
2. **Taille** (waar je je handen in de zij zet)
3. **Heupen** (het breedste punt van je zitvlak)

Om je te helpen om jouw lichaamstype te identificeren, heb ik de belangrijkste kenmerken van elk type opgesomd in een schema. De verhouding tussen de drie lichaamszones staat dikwijls centraal. Bekijk het totaalplaatje en schrap niet meteen een lichaamstype als één kenmerk niet voor jou geldt.

Naast de verhouding van die drie belangrijke zones speelt ook de verhouding tussen hals, schouders en borst een heel belangrijke rol bij de keuze van kleding en styling. Daarover lees je op het einde van dit hoofdstuk meer.

4 *Always look on the bright side ...*

Dit is misschien wel de allerbelangrijkste tip: kijk in de eerste plaats naar je goede punten, denk slanke benen, volle borsten, platte buik ... Minpunten komen op de tweede plaats. Wees niet te kritisch voor jezelf. Wie zich goed in zijn vel voelt, straalt dat ook uit. En laat dat nu net de ideale basis zijn voor een geslaagde look.

APPEL

ZANDLOPER



DE **5**
TYPES OP
EEN RIJ

Ronde boezem

Geen taille

Buik en maag zwaarder dan borsten

Weinig bolle, nogal platte poep

In verhouding slanke benen

Ronde boezem

Slanke taille

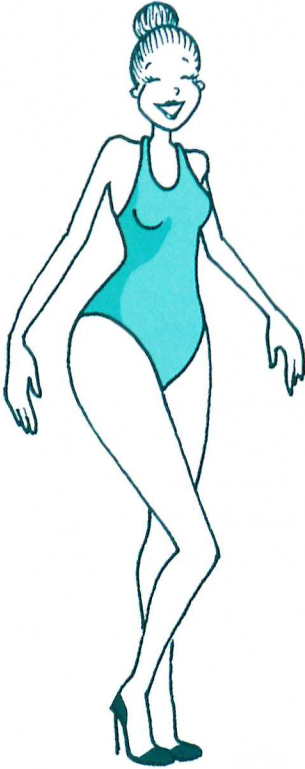
Ronde heupen

Zwaardere bovenbenen

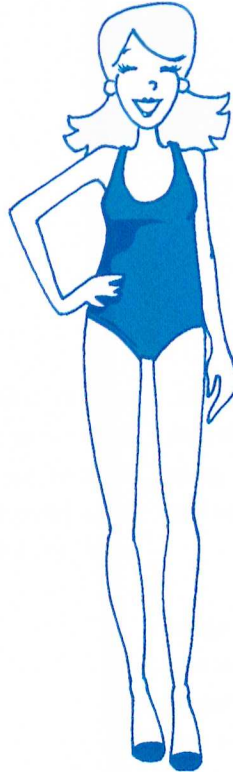
PEER

ATLETISCH-SPORTIEF

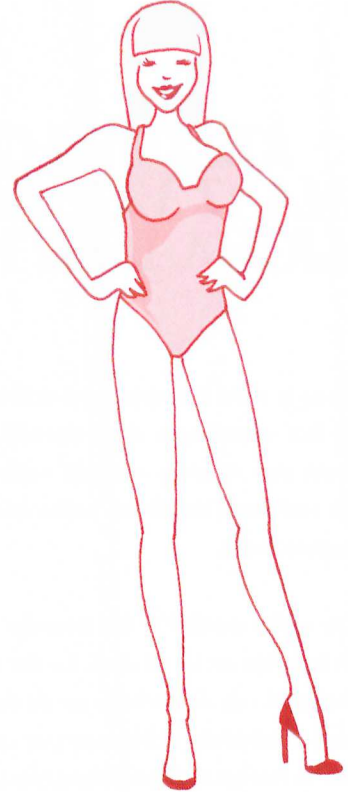
AARDBEI



*Smalle schouders
Slanke armen
Platte buik
Zware heupen
Zware benen*



*Hoekige schouders
Kleine borsten
Weinig taille
Smalle heupen
Lange, slanke benen*



*Brede schouders
Hoge, ronde boezem
Weinig taille
Heel slanke benen*

KLEDING OP MAAT VAN JOUW LICHAAMSTYPE

Eens je jouw lichaamstype geïdentificeerd hebt, is het moeilijkste deel eigenlijk al voorbij. Je weet dan immers meteen welke troeven je in de verf moet zetten en welke minpuntjes je kan camoufleren.

Op welke manier je dat aanpakt met kleding leg ik haarfijn uit in dit deel. En dat toon ik ook aan de hand van de stylings en de tips bij de dames met allerhande lichaamstypes en leeftijden verder in het boek. Blader dus gerust door naar jouw type in dit hoofdstuk en haal er de kledingtips en -adviezen uit die bij jouw stijl en persoonlijkheid passen.

Je zal ervan verstedd staan hoeveel stress zo'n lijstje met passende snitten je bespaart bij het shoppen. Je vertrekt veel minder gestrest de

stad in omdat je precies weet wat jou staat. En er zijn trends genoeg. Dus modetrends die niet bij jouw type passen, kan je gewoon links laten liggen. Je hoeft er zelfs niet meer naar te kijken ... Wat een gerust gevoel!

Tip

Zoek een goede retoucheur in jouw buurt! Hij of zij wordt de man of vrouw van je leven, net als je kapper. Confectiematen passen namelijk niet voor elke lichaamsvorm. Kleine aanpassingen aan de snit kunnen ervoor zorgen dat je kleding perfect zit.





APPEL

Appels zijn rubensiaanse vrouwen. Zacht en rond, met een hoog knuffelgehalte. Dit type straalt iets moederlijks en zorgsaams uit. De appel is vaak gezegend met een romige, mooie huid en heeft doorgaans minder lust van rimpels dan slankere dames. Appels hebben een verleidelijk decolleté en slankere benen. Toch is de appel een van de moeilijkste types om aan te kleden, omdat het appelsilhouet weinig shape heeft. Er is namelijk geen taille en de borsten en de buik vormen een rond geheel.



Pluspunten van de appel

- + romige huid
- + zacht, met een hoog knuffelgehalte
- + mooi decolleté
- + slanke benen

Minpunten van de appel

- geen taille
- buik en maag zijn zwaarder dan de borsten
- weinig bol, eerder plat achterwerk
- weinig shape

Bekende appels: Beth Ditto, Oprah Winfrey, Mariah Carey ...

Troeven van de appel

- + romige, zachte huid
- + rond en zacht
- + mooi decolleté
- + in verhouding

Bekende appels

Vermijd

Mannelijke kleding, zoals een fleecetrui of een jeansbroek. Je probeert zo je lichaam te verbergen onder dikke lagen stof en vormeloze snitten. Helaas zorgt dat ervoor dat je mollige bovenlichaam er nog zwaarder uitziet. Dus geen 'truckerslook' voor jou!

Chemisiers of rechte blouses: die maken je mannelijk en vierkant.

Dikke, losse truien of cardigans: die laten je silhouet er zwaarder en plomper uitzien.

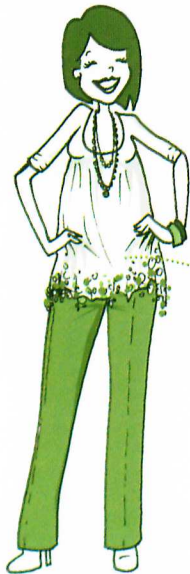
Wijde tunieken met een onduidelijke snit: die verhullen je ronde bovenlichaam, maar maken je silhouet tegelijk helemaal vormeloos.

Draag beter

T-shirts en tops

T-shirts met draperie over de buik: draperie is de ideale manier om een buikje te verdoezelen.

Trapeziumvormige tops: die sluiten mooi aan de schouders, armen en boezem aan, en lopen wijder uit net onder de boezem.



Het is een fabeltje dat een appel enkel T-shirts en tops met een V-hals mag dragen. Appels met een slanke hals kunnen zeker ook een ronde halsuitsnijding of boothals aan.

Broeken

In een geklede stof van goede kwaliteit.

Met een hogere band in de taille: die omvat een groot deel van de buik. Zo vermijd je uitpuilende kwabjes in de taille.

Met licht uitlopende broekspijpen: door de bredere pijpen onderaan breng je je benen in balans met je zwaardere bovenlichaam.

Liefst met een rits aan de zijkant.

Tip

Eerlijk gezegd is een jeansbroek geen goede keuze voor de appel. Wil je er toch een dragen? Kies dan een donkere, geklede jeans met een hogere taille en wijder uitlopende pijpen.

Rokken



Met A-lijnsnit (smal aan de taille en wijder uitlopend naar beneden).



Met A-lijn en een springplooi of holle plooi vooraan in het midden.



Met tulpsnit: die snit volgt de vormen van een tulp, namelijk smal aan de taille, breder op de heupen en weer smaller toelopend naar onderen.