

Ny bog hjælper kvinder med at få det bedste ud af deres krop og garderobe

Udkommer 13. august 2019

Alle kvinder – uanset alder og størrelse – har fortjent at kunne tage yndlingstøj på hver dag. Det mener stylist Liselotte Thygesen, som har samlet sine bedste råd og erfaringer i *”Bliv din egen stylist”*.

Letforståeligt og uden løftede pegefingre deler hun gavmildt ud af sin værktøjskasse og viser, hvordan du finder frem til de farver og snit, der klæder din krop allerbedst. Trin for trin hjælper hun læseren med at rydde op i garderoben og se nye muligheder i det tøj, du allerede har.

”Det behøver hverken være dyrt eller besværligt at få en garderobe, der klæder dig perfekt. Med de råd og teknikker, du får i bogen, bliver dit skab fyldt med tøj, som du føler dig godt tilpas i, og som klæder dig. Dermed kan du spare både tid og penge,” siger Liselotte Thygesen.



Med *”Bliv din egen stylist”* lærer du bl.a. at:

- ✓ Vælge de farver, der klæder dig bedst.
- ✓ Udnytte dine kropsformer til din fordel.
- ✓ Rydde op i din garderobe, så du ikke distraheres af tøj, du alligevel ikke bruger.
- ✓ Sammensætte tøj på få minutter.
- ✓ Opbygge en god grundgarderobe.
- ✓ Udnytte dit tøjs mange muligheder og mikse det på kryds og tværs.
- ✓ Shoppe uden fejkøb, fordi du ved, hvad du skal gå efter.
- ✓ Bruge tilbehør og briller

OM FORFATTEREN:

Liselotte Thygesen er professionel stylist og ejer firmaet Stylechange, hvor hun rådgiver private og virksomheder inden for styling og holder workshops og foredrag om fremtoning, styling og signaler. Hun afholder også events i butikker, underviser personale og har tidligere udgivet bogen *”Styling & mersalg – en praktisk værktøjskasse til modebutikker”*. Se mere på stylechange.dk.

”Bliv din egen stylist” forhandles bl.a. på bog-ide.dk og arnoldbusck.dk. Vejl. pris: 199 kr.

For interview, presseeksemplar eller -fotos kontakt:

Redaktør Annelise Højrup, Stichelbergs Bureau – AH@stickelberg.dk – tlf. 23 72 52 92

UDDRAG FRA "BLIV DIN EGEN STYLIST":

Kapitel 4

Se nye muligheder i dit tøj

RYD OP I DIN GARDEROBE

Mange kvinder har rigtig meget tøj i garderoben, men oplever alligevel ofte, at de står foran klædeskabet og ikke har noget at tage på. Jeg kan allerede nu afsløre, at det her med at få styr på garderoben ikke handler om at have en masse tøj, men at have det tøj, der klæder og afspejler dig, føles rart at have på, passer sammen og kan mikses på kryds og tværs.

Prov at tænke over det tøj, du bruger. Det er sikkert de samme ting, du hiver frem igen og igen. Du har sikkert også noget yndlingstøj, som du tager på, så snart det er vasket. Du skal kan have det tøj! Hvorfor dog have andet end tøj, du elsker at gå i? (Det har du måske nogle gode grunde til, og dem kigger vi nærmere på under "Sådan rydder du op".)

Når du har læst dette kapitel og har fået styr på din garderobe, vil det være sådan, at når du åbner skabet, kan du næsten ikke bestemme dig for, hvad du skal have på, fordi du er vild med det hele. Lyder det ik' skönt?

MEN det kræver, at du får ryddet op og sorteret ud i det tøj, du har. I 2017 viste en undersøgelse, at vi danskere ikke bruger 71 procent af det tøj, vi har i skabet! En god pointe at have i baghovedet, når du skal rydde op.

Inden du går i gang, så vær opmærksom på faldgruberne. Det kan være gamle vaner, minder tilknyttet tøj ("denne bluse havde jeg på, da jeg blev student") eller fastlåste forestillinger om, hvad du kan "tillade" dig at skille dig af med. Hvis du ikke gør dig fri af disse overbevisninger, kan det betyde, at du ikke skiller dig af med tøjet på trods af, at du ikke har brugt det i årevis, og så ender du med at stå tilbage med næsten samme mængde tøj, som da du startede oprydningen.

Så: Tag en dyb indånding, rens hovedet for regler og hollighedshensyn og glæd dig til at få en helt ny garderobe fyldt med tøj, som du elsker at tage på. Så går vi i gang!

74



Kapitel 6

Brug alt dit tøj

STYLING FRA TOP TIL TÅ

Prov lige at tænke over, hvordan du tager tøj på i dag? Finder du først bukserne, blusen eller tager du det, der ligger øverst i bunken? Bliver det nogle gange lidt for tilfældigt? Husk, du er din egen stylist, når du klæder dig på.

Jeg bliver ofte spurgt, om der er en nem måde at sætte tøj sammen. En metode, som gør det lettere og hurtigere, når man står foran skabet og ikke kan finde noget at tage på, selvom skabet bugner. Og ja, det er der.

Det er en god ide at bygge din styling op trin for trin. På den måde får du også nogle retningslinjer at gå efter, som gør det nemmere for dig at tænke hele stylingen færdig.

Anskaf dig et helfigurspejl (hvis du ikke allerede har sådan et) og brug det altid, når du prøver tøj, så du kan se dig selv fra top til tå. Og så er du faktisk klar til at blive din egen stylist.

Folk husker forskelligt, og derfor arbejder jeg her med to forskellige huskemetoder, som begge sikrer, at du tænker hele dit outfit igennem, inden du klæder dig på: Trin for trin og Måltidsmodellen.

På de næste sider bliver du introduceret for dem begge, så du kan finde ud af, hvilken metode der virker bedst for dig.

95

