EBOOK ZDARMA | MICHALA MĚŘÍNSKÁ

Stylový podzim *v praxi*



Magicky ženská

3+1 jednoduché zásady, jak na podzim vypadat skvěle a cítit se ještě lépe

WWW. MAGICKYZENSKA.CZ



Jsi tu právě *včas!*

Chceš se tento podzim cítit stylově, žensky a spokojeně s minimem investovaného času i peněz? Jsi tu v ten správný moment.

Těší mě, jsem Michala Měřínská, autorka projektu a knihy Magicky ženská a už téměř 10 let učím ženy rozzářit krásu zevnitř ven. Dnes pro tebe mám 3+1 praktických zásad a pěknou dávku praktických tipů k tomu, **jak si užít stylový podzim, hýčkat se a zářit.** Přidej se k tisícům žen, které si péči o sebe a svůj přitažlivý ženský vzhled se mnou už dovolily posunout na novou úroveň.

Chtěla jsem nejdřív napsat krátký příspěvek na můj Instagram a vznikl z toho tento e-book. Pomůže ti udělat první kroky, jak si podzim užít ve stylu, hýčkat svou pleť a mít šmrnc. Bez složitostí, bez stresu – jen s radostí, že se každý den můžeš cítit krásně a žensky. Jsem nesmírně ráda, že ho čteš právě teď.

Během 5 minut čtení si odneseš 3+1 konkrétní zásady, které můžeš rovnou udělat ve svém šatníku a každodenní péči o sebe a **během chvilky vidět výsledky.** Jsou to účinné a nestárnoucí tipy, tak se do nich pusť a převeď je do praxe.
Změnu poznáš hned.

Proč *podzimní* tipy?



Jako lektorka, mentorka, stylistka, make-up artistka a žena, která vzdělává ženy v oblasti vědomé ženské krásy zevnitř ven ženy už víc jak 10 let, se setkávám s mnoha ženami, které si **podzim spojují s nudnými outfity, pocitem šedi a rutinou.**

Možná se v tom taky poznáš. Po barevném létě se na podzim začneš balit do vrstev oblečení, nosíš pořád stejné kousky a **upřednostníš teplo a pohodlí před tím, jak to vypadá.** Možná na tebe padá únava a péči o sebe ve zkracujících se dnech přestáváš stíhat.

Možná se ti taky stává, že **ráno radši sáhneš po prvním tlustém svetru, co najdeš**, a oblékáš si stále dokola džíny a mikiny, jen aby ses cítila pohodlně. Možná máš pocit, že nemáš čas věnovat se sobě tak, jak bys chtěla, a tak si nalíčíš jen rychle řasenku a lesk, abys měla „něco“ hotovo. Když přijde chladnější počasí, tvoje pleť volá po hydrataci a ty nevíš, jak se o ni správně starat, aby byla svěží.

Pro ženy, které mají chuť na změnu, jsem chtěla vytvořit jednoduchý návod, který ti ukáže, jak to můžeš změnit a mít to jinak.

Tento e-book je malou ochutnávkou toho, co spolu probereme na mém workshopu STYLOVÝ PODZIM, kde tě naučím krok za krokem, jak v podzimním období zazářit. Workshop vysílám živě za pár dní, omrkni ho tady >>



3+1

jednoduché zásady, jak na podzim vypadat skvěle a *cítit se ještě lépe*

Podzim je ideální čas, kdy si můžeš dovolit zářit a hýčkat se. Stačí pár drobných změn, které *udělají obrovský efekt* na tvůj styl i pocit pohody.

01 Vrstvení je tvůj nejlepší přítel

Podzimní vrstvení je obrovským pomocníkem, pokud víš, jak na něj. Mnoho žen má ve vrstvení velké rezervy - hlavně proto, že jim **chybí informace a dovednosti, které ve stylu a oblékání fungují bez ohledu na konfekční velikost nebo typ postavy.**
Neuvěřitelně mě baví vidět posuny, které zažívají ženy v oblíbeném kurzu Triáda, když pochopí, co je základem stylistických pravidel a jak **funguje optika a fyzika v oblékání.** Ta úleva a odvaha, která přichází, je úžasná.

Možná ses už totiž párkrát na podzim přistihla, jak na sebe navlékáš všechno možné jen proto, abys byla v teple, ale výsledek není tak ženský a stylový, jak by sis přála. Můžeš mít pocit, že vrstvení tlustých teplých kousků oblečení ti dělá postavu těžkopádnou, a to tě odrazuje od zkoušení nových kombinací.



Pravidlo, které platí celý rok, ale na podzim dvojnásob

Jmenuje se kontrast materiálů. Na podzim ho pro ženský a stylový outfit potřebuješ nejvíc.

V zimě teplo vyřeší kabát a pod ním se oblékáš normálně. Na podzim ale ještě kabát nebo teplé bundy nenosíš, takže teplo musí zajistit samotné vrstvy. Proto se tolik žen obléká jen do svetru a má pocit, že nosí to stejné dokola.

Tohle stylové pravidlo říká: v jednom outfitu kombinuj těžký materiál s lehkým a hrubou texturu s hladkou.

1. Když navrstvíš tři těžké materiály na sebe, postava ztratí tvar a proporce. Vypadá to těžkopádně, i když ti je konečně teplo.

   Když jeden z nich vyměníš za lehčí, **teplo neztratíš a silueta se vrátí**. Třeba hrubý pletený svetr a jemná sukně nebo jemnější materiál kalhot.





Měj u vrstvení *jasný plán* a pravidla

Chyba, kterou ženy často dělají, je **vrstvení bez jasného plánu.** Přidávají sice vrstvy, ale celkový outfit ztratí tvar a eleganci. A právě tady ti pár jednoduchých tipů může pomoci najít rovnováhu mezi tím, aby ti bylo teplo a zároveň jsi vypadala skvěle.

Praktický tip:

Začni s lehkými vrstvami. První krok k úspěšnému vrstvení je zvolit lehčí základ, třeba košili nebo tričko, na které můžeš snadno přidávat další vrstvy.
Zkus si v šatníku najít oblíbenou košili nebo lehký top a přidej na něj kratší svetr nebo vyzkoušej vestu.
Aby outfit nepůsobil těžkopádně, hraj si s délkami. Pak si k tomu přidej delší kabát nebo bundu, která celý outfit sjednotí.



Další tipy

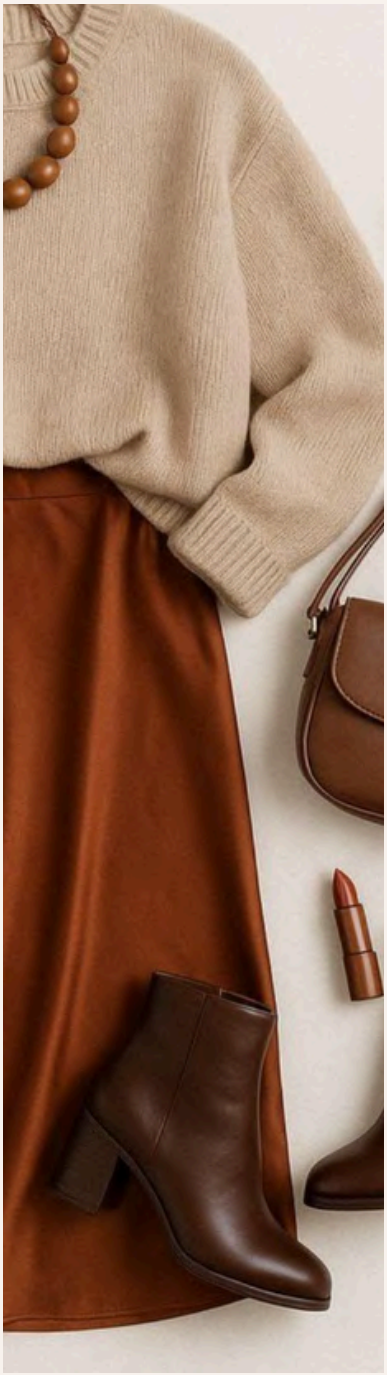
1. **Využívej textury materiálů:** různé textury dodají jednotlivým vrstvám větší hloubku, plasticitu a sofistikovanost.

2. **Využívej ve vrstvení barvy:** Neboj se přidat do podzimního šatníku a jednotlivých vrstev energické barvy, které podtrhnou podzimní atmosféru.

3. Aby outfit nepůsobil těžkopádně, **hraj si s délkami.**

Pokud tě zajímají stylistická pravidla, která na podzim rozhodně využiješ, na workshopu STYLOVÝ PODZIM se podíváme na konkrétní příklady >>

02 Kouzlo kvality hřejivých materiálů



Kvalita hřejivých materiálů: Proč na ní záleží?

Když se podzim přihlásí o slovo, často sáhneme po teplejších kouscích, které nás udrží v pohodlí. Zamýšlíš se vědomě nad tím, jakou kvalitu mají materiály, které nosíš? V podzimních dnech není důležité jen to, jak teplý svetr vypadá a jak tlustý je, ale hlavně **jak dobře tě zahřeje a jak ženský se v něm cítíš.**

Možná děláš stejnou chybu, jako většina žen. Přidáváš do outfitu vrstvy oblečení jen proto, aby ti bylo teplo, ale výsledkem je outfit, který je těžkopádný a nezajímavý. Právě orientace v podzimních materiálech a jejich kvalita ti může zajistit, že budeš vypadat stylově, aniž bys musela nosit množství vrstev, které tíží a tvoje postava v nich vypadá neforemně.
Často možná zbytečně zapomínáš, že s kvalitními materiály dosáhneš nejen většího komfortu, ale že tyto materiály mohou být tenké, hřejivé a ženské a **dá se s nimi skvěle kouzlit.**

Jaké kombinace materiálů zvolit na podzim? I to na workshopu STYLOVÝ PODZIM společně projdeme.

Praktický krok:

Vytáhni tři svetry, které nosíš nejčastěji, a podívej se na jejich složení. Zeptej se sama sebe, jak se v nich cítíš. Drží ti tvar, hřejí tě dostatečně, nebo po chvíli začínáš cítit chlad? Tento jednoduchý krok ti pomůže zjistit, které kousky už neslouží tak, jak by měly, a kde by bylo dobré zaměřit se na kvalitu.

Další tipy

1. Kvalitní materiál nemusí být tlustý. Tenký merino svetr zahřeje líp než objemný akryl a pod kabátem netvoří hmotu.

2. Sleduj složení. Vyhni se 100% umělým materálům, rychle se opotřebují a nehřejí. Hledej alespoň padesát procent přírodního vlákna, poznáš to i na dotek.



03 Dopřej pleti podzimní hýčkání

Stylový podzim není jen o oblečení, ale o celkovém vzhledu a péči o sebe. Když chceš vypadat a cítit se skvěle, **kvalita tvé pleti hraje klíčovou roli.** Pleť je totiž to první, čeho si lidé všímají, a pokud je suchá, podrážděná nebo bez života, ani ten nejstylovější outfit ji nezakryje.

Podzimní počasí přináší chlad a suchý vzduch, což pro pleť znamená zátěž. Možná to znáš – pleť se začne vysušovat, objevují se šupinky a pocit pnutí nebo podráždění. Ačkoliv v létě ti stačily lehčí produkty, **na podzim tvá pleť potřebuje hlubší hydrataci a ochranu.**

Na to vše chceš na podzim myslet a být jednoduše připravená. Tvoje pleť si to zaslouží a ty taky!



Praktický krok pro tvoji podzimní péči, který *udělej dnes*

Podívej se na svou kosmetickou poličku. Používáš stále letní krémy a produkty? Pokud ano, je čas dopřát si změnu. **Zkus si vybrat jeden výživnější krém nebo sérum**, které bude tvou pleť chránit před chladem a suchým vzduchem.

+1 tip Mysli na podzimní doplňky

Podzimní doplňky mají úžasnou schopnost proměnit i ten nejobyčejnější outfit v něco zajímavého a osobitého. Nesoustřeď se jen na hlavní kousky oblečení a posuň outfit na vyšší úroveň. Poslouží ti kabelky, pásky, plédy, šály, boty a další ženské prvky. Kombinuj a měj odvahu!

Doplňky ti mohou pomoci vyjádřit tvůj osobní styl, přidat do outfitu hravost nebo eleganci, a navíc ti umožní měnit náladu celého vzhledu, aniž bys musela investovat do nového oblečení. **Stačí změnit jeden detail a outfit získá úplně nový nádech.** Pro inspiraci si přijď na podzimní workshop, uvidíš, jak jednoduše na to.







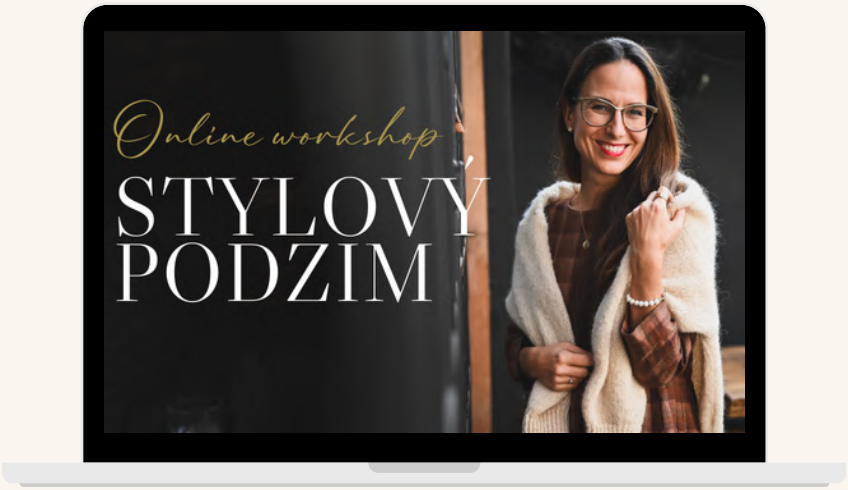
Praktický tip k podzimním doplňkům

Zastav se u svého šatníku a podívej se na své podzimní outfity. Co jim chybí? Jaký detail by mohl celý vzhled proměnit? Zkus si vybrat jeden doplněk, na který jsi v poslední době zapomněla, a zkus ho znovu začlenit do svých podzimních kombinací.

Věřím, že ti tyto jednoduché zásady a konkrétní kroky přinesly inspiraci, jak se letos na podzim cítit víc stylově a žensky. Pamatuj, že i malé změny, jako je vrstvení, výběr kvalitních materiálů nebo důkladná péče o pleť, mohou mít velký dopad na to, jak se každý den cítíš. Jdi do akce a zkus to, užij si podzim stylově!



Chceš víc konkrétních ukázek, tipů a souvislostí?
Přidej se na workshop, vysílám živě online už za pár dní:



STYLOVÝ PODZIM

Praktický workshop, který tě provede podzimní péčí
o krásu, pleť, tělo, mysl i styl.

Odejdeš s novými nápady, co a jak na podzim nosit a kombinovat. A s chutí o sebe pečovat, i když se dny krátí. Aby ses cítila žensky každý den, ne jen když máš čas.

- Online, živě, dvě a půl hodiny
- Pracovní listy, se kterými jdeš rovnou do akce
- Záznam na 60 dní, můžeš se vracet celý podzim

Je to pro tebe, když víš, že v šatníku máš dost věcí, ale nevíš, jak je na podzim poskládat dohromady. A když chceš inspiraci, kterou můžeš zkusit hned.

A když klikneš, mám pro tebe rovnou jeden tajný dárek.

CHCI STYLOVÝ PODZIM >>

www.magickyzenska.cz

PS:

Chceš vypadat skvěle a cítit se přitažlivá za každých okolností bez ohledu na roční období, konfekční velikost nebo věk?

Mám pro tebe řešení na celý život.

Naučím tě principy, jasná pravidla a souvislosti v péči o pleť, líčení a oblékání, které ti zvednou sebevědomí a ušetří ti čas, peníze i energii.

Magicky ženská TRIÁDA

péče o pleť, líčení a šatník krok za krokem



Zapiš se na čekací listinu 12 týdenního online kurzu TRIÁDA a naučím tě ucelené know-how v péči o ženský vzhled, které ti přinese do života víc lehkosti a sebejistoty. Výsledky ucítíš na vlastní kůži a okolí změny nepřehlédne. Protože zdravá pleť, jemné líčení a skvělý šatník tvoji krásu vždy rozzáří a nikdy nevyjdou z módy.

Triádu otevírám jen jednou za rok. **Dám ti o otevření přihlášek vědět jako první** a získáš ode mě nejlepší nabídku pro vstup.

DEJ MI VĚDĚT O OTEVŘENÍ >>

www.magickyzenska.cz