



## Mein Stil - Mein Typ - Mein ICH!

### Angelina Musterfrau

**Mode-Code: A . K . UK . 3 . A . MDH . N**

Figurtyp	A	Apfel
Körpergröße	K	Klein
Goldener Schnitt	UK	Unten kurz
Hauttyp	3	Europäischer Typ
Kontrasttyp	A	Kontrastarm
Farbspektrum	MDH	Mittel, Dunkel, Hell
Stiltyp	N	Natürlich

**SEDCARD****Angelina Musterfrau**

PLATZ

FÜR

DEIN

FOTO

Größe	157 cm
Gewicht	100 kg
Unterbrustumfang	110 cm
Brustumfang	143 cm
BH-Größe	110 K
Taillenumfang	127 cm
Hüftumfang	142 cm
Oberkörperlänge	62 cm
Schrittlänge	68 cm
Blusengröße	56
Rock- / Hosengröße	58
THQ (Taillen-Hüft-Quotient)	0,89
TGQ (Taillen-Größen-Quotient)	0,81
BMI (Body-Maß-Index)	40
Alter	48

28.10.2010



Holnstein, 28.10.2010

**Liebe Angelina,**

herzlichen Glückwunsch, der erste Schritt zu mehr Wohlbefinden ist getan.

Mit dem Beratungspass „Mein Stil – Mein Typ – Mein ICH“ bekommst Du Empfehlungen, die Dir helfen sollen, Dich besser einzuschätzen und Dich besser kennenzulernen.

Jedes Model hat eine Sedcard. Jetzt auch Du, denn Du bist eine einmalige und individuelle Persönlichkeit.

Deine Angaben haben wir ausgewertet und für Dich zusammengestellt.

Du kannst alle eingegebenen Daten ändern und jederzeit einen neuen Beratungspass anfordern.

Wir freuen uns, wenn Du uns unter **www.angelin.eu - Kontakt**, Verbesserungsvorschläge, Wünsche oder Deine Erfahrungen mitteilst.

Wir wünschen Dir viel Erfolg auf dem Weg zu Deinem ICH!

Das Team

von angelin



## Figurtyp



### Apfeltyp

Deine Umfang-Daten haben ergeben, dass Du ein Apfeltyp bist. Der Apfeltyp wird auch der H-Typ genannt.

Deine Silhouette ist gerade, Oberweite, Taille und Hüfte haben etwa den gleichen Umfang.

Der größte Vorteil von Apfeltypen sind die tollen Beine und ein schönes Dekolleté.

Betone beide Vorteile.

Das Dekolleté bringst Du mit gut sitzenden BHs und offenen Ausschnitten zum Strahlen. Zeige Deine schönen Beine. Kleider- und Rocklängen sollten mindestens einen Zentimeter über dem Knie enden.

Die Schnitte sollen die Figur nicht abzeichnen, eher sanft betonen.

Du bist laut Deinem BMI ein fülliger Apfeltyp, d.h. Du hast Dir mehr als nur Sicherheits-Polster angeeignet.

Lenke die Blicke nach oben mit V-Ausschnitten. Die runde Mitte kaschiere mit locker sitzenden, nicht taillierten Oberteilen. Vermittle immer den Eindruck, da ist noch Luft.

Längsnähte, Längsstreifen oder feine Diagonalstreifen schaffen eine schmale Illusion. Einreihige Knopfleisten oder ein Reißverschlüsse teilen Deine Mitte. Bei offen getragene Jacken sollte das Top darunter heller sein. Lange Ketten oder Schals verschmälern optisch Deinen Oberkörper.

Vermeide Blickfänger auf Problemzonen, d.h. keine Schnörkel oder Verzierungen in diesem Bereich.

## Figurtyp

### BMI im Bezug zum Alter

Dein Alters-BMI (Alter, Größe, Gewicht) zeigt dass Du übergewichtig bist. Falls Dein Übergewicht nicht krankheitsbedingt ist, kannst Du, wenn Du willst, viel dagegen tun. Frage Dich, ob Du Dich und ob sich Dein Körper (Gesundheit) damit wohlfühlen. Ein richtiger Ernährungsplan und viel Bewegung können Dein Wohlbefinden unterstützen und die Modeauswahl wird vielfältiger.

### Der Goldene Schnitt

Dein goldener Schnitt ist etwas unausgewogen. Du besitzt einen langen Oberkörper (auch lange Taille genannt) und kurze Beine, ein sogenannter "Sitz-Riese".

Deine Beine wirken länger, wenn Du Deine Strümpfe und Schuhe Ton in Ton mit Deinem Kleid oder Deinen Hosen trägst. Achte bei deinen Schuhen darauf, dass sie einen Absatz haben und Deine Hosen passend zum Absatz länger sind. Auch Bügelfalten verlängern die Beine. Deine Röcke sollten über dem Knie enden.

Deinen Oberkörper betonst Du in dem Du Tops, Blusen oder Shirts in den Bund steckst oder mit einem kontrastreichen Gürtel betonst.

### Körper-Größe

Du gehörst eher zu den kleinen Menschen.

Wenn Du optisch größer und imposanter erscheinen willst, achte darauf Deine Garderobe "Ton in Ton" zu wählen.

Das bedeutet von unten angefangen: Schuhe und Strümpfe im gleichem Farbton wie Dein Rock oder Deine Hose.

Optimal verlängert es, wenn Du diese Farbe auch oben trägst, d.h. ein Kostüm, ein Hosenanzug oder ein Uni-Kleid mit Jacke.

Ein schmaler Schal oder ein langgezogener Kragen strecken ebenfalls. Achte auch auf Längsstreifen und Abnäher.

Bei Designs und Mustern gilt: Je kleiner und weniger, um so besser.

Schuhe mit Absätzen lassen einen nicht nur "größer" werden, sondern auch eleganter gehen.

## Einkaufsbegleiter

### Allgemein

Lenke die Blicke auf Dein schönes Dekolleté und Deine Beine. Am besten betonst Du dies mit schlichten Designs die die Längslinie betonen.

### Stoffe

Achte bei der Stoffauswahl auf fließende Webstoffe, verzichte auf starre, kräftige Eigenschaften. Sehr gut sind Jersey, Seide, Wollgarbadine, Leinen und nur leicht strukturierte Stoffe. Dunkle Stoffe außen machen schlanker, helle Stoffe außen geben Fülle. Einheitliche Farben für Ober- und Unterteile strecken.

### Dekolletés

Für Apfelformen passen alle Ausschnitte. Ein schöner Busen sollte aber den passenden Auftritt bekommen, ob herzförmig oder U-Boot-Ausschnitt. Auch der sogenannte Chorhemd-Ausschnitt oder ein Carmen-Ausschnitt sind reizvoll. Ein asymmetrisches Top zieht das Auge ebenso zum Dekolleté, wie eine raffinierte Kette. Achte aber vor allem auf fließende, weiche Übergänge.

### Oberteile

Alle geraden Schnitte, z. B. Hemdbluse, Blazer im Kastenschnitt oder untaillierte Shirts sind vorteilhaft. Egal ob Stehkragen, Schalkragen oder breite Revers, Deine Jackenwahl ist vielfältig. Achte darauf, dass an Deiner breitesten Stellen wie Brustumfang oder Bauch keine zusätzlichen Taschen oder sonstige Details angebracht sind. Ein tiefer V-Ausschnitt ist optimal. Er macht schmal, zeigt wie ein Pfeil auf Deine schönen Beine und fängt die Blicke in Deinem Dekolleté. Vorteilhaft ist es auch, bei Kurzarm-Bekleidung darauf zu achten, die Ärmellänge nicht an der breitesten Körperstelle zu beenden.

### Röcke

Gerade Röcke mit Schlitz, gerne auch zweifingerbreit über dem Knie, sind die Topempfehlung. Du kannst aber auch weiche Plissee-Röcke, Faltenröcke oder leicht geschwungene Schnittformen gut tragen.

## Einkaufsbegleiter

### **Kleider**

Fließende Kleider nicht zu eng geschnitten, d.h. gerader Schnitt oder unten ausgestellt, sind vorteilhaft. Die Knöpfe bei einem Hemdblusen-Kleid strecken Deine Körperform, ein Etui-Kleid erzeugt Leichtigkeit.

### **Hosen**

Auch bei der Hosenwahl ist es für den Apfelpflichtigen leicht. Er kann fast alle Schnitte tragen, außer Bundfaltenhosen und Hosen, die zum Bein-Ende hin breiter werden als seine Hüften. Am besten wirken aber gerade Schnitte, die z.B. mit Stützunterwäsche den Po schön runden. Im Idealfall sitzen Deine Hosen nicht auf den Hüftknochen, sondern etwas höher, um die Silhouette zu verlängern. Ein Taillenbund verleiht Dir Kurven; ein tiefgeschnittener Bund lässt Deine Hüften breiter wirken.

### **Jeans**

Allgemeiner Hinweis zu Jeans: Jeans sind einzig alleine dazu da einen knackigen Hintern zu fabrizieren. Deswegen schaue immer zuerst hinten in den Spiegel. Bei Deinen Beinen kannst Du alle Jeans-Schnitte, außer Bundfalten-Jeans, tragen. Wichtig sind einzig und alleine der Sitz der Hosen-Taschen. Hinten dürfen sie nicht zu tief angesetzt sein, vorne dürfen sie sich nicht öffnen. Röhrenjeans mit Reiterstiefel sehen toll aus und abends dann Stöckelschuhe dazu.

### **Mäntel**

Wähle einfache, gerade Schnitte, ohne Taillenbetonung, d. h. falls Gürtel, dann locker gebunden. Ein Cardigan-Stil oder langer Schalkragen sind ebenso gut, wie ein Stehkragen. Ein Einreihiger passt besser zu Dir als eine zweireihige Knopfform. Schals, nach unten fallend, strecken Dich, Schultertücher verbreitern.

### **Accessoires**

Schals und lange Ketten strecken Dich und sind die Verbindung vom Dekolleté zu den schönen Beinen. Bei sehr fülliger Oberweite solltest Du keine kurzen Schultertaschen tragen, da sie dort noch mehr Breite vermitteln. Grundsätzliches zu Gürtel: Schmale Gürtel sind für zierliche Personen, breite Gürtel für große und füllige Figuren geeignet. Alle anderen sollten Gürtel zwischen 3 cm und maximal 5 cm Breite tragen.

## Hauttyp



### Dein Hauttyp

Berechnet, nach Deinen Angaben, bist du ein Hauttyp III. Dieser Hauttyp wird auch Europäischer Typ genannt.

Ca. 61 % der EU- Bevölkerung haben diese prägnanten Merkmale: mittlerer Hautton; hell- oder dunkelbraunes Haar, manchmal auch blondes oder schwarzes; braune, blaue, grüne, graue Augen; kaum Sommersprossen.

### Dein Sonnenschutz

Der Hauttyp und der UVI bestimmen den Sonnenschutz.

Der UV- Index (UVI) hängt vor allem vom Sonnenstand ab; er ändert sich daher am stärksten mit der Jahreszeit und der geografischen Breite (z.B. Sommer, Deutschland, mittags ca. UVI 8).

Der europäische Hauttyp III entwickelt selten Sommersprossen, bräunt schön gleichmäßig und hat ab und zu einen Sonnenbrand.

Die Eigenschutzzeit des Europäischen Typs vor Sonnenbrand liegt bei 10 bis 20 Minuten.

Bei einem mittleren UVI bis 5 sollte der europäische Typ einen Lichtschutzfaktor 10 verwenden.

Setzen sich Menschen mit einem Hauttyp III einer sehr hohen UV-Strahlung (UVI größer 8) aus, so steigt der benötigte Sonnenschutzfaktor auf mindestens 25 an. "

Ein berühmter Vertreter des Hauttyps III ist die Schauspielerin Catherine Zeta-Jones.



## Farbtyp

### Dein Farbtyp - kontrastarm

Dein Farbtyp setzt sich aus Deinem Hauttyp und Deinen Kontrasteigenschaften zusammen. Der Hauttyp ändert sich nie, die Kontrasteigenschaften ändern sich laufend.

Änderungen geschehen z. B. wenn man Make-up benützt, mal dezent - mal auffällig, oder die Haare werden gefärbt - manchmal sogar mit auffälligen Strähnen, oder die Haut ist wegen Stress unruhig - wegen der Sonne dunkelbraun, oder man trägt mal Kontaktlinsen und dann ein trendiges, buntes Brillengestell - laufend ändert sich der Kontrast.

Deine Kontrasteigenschaft ist also immer eine Momentaufnahme. Darum findest Du passend zu Deinem Hauttyp Farbbempfehlungen für kontrastarm und kontrastreich. So bist Du flexibel und kannst vielleicht erkennen, warum Du bestimmte Farben im Sommer lieber trägst.

### Farbbempfehlung für Hauttyp 3 - kontrastreich

Am elegantesten und aufregendsten wirkst Du, wenn Du Deine Farben kontrastarm trägst, also helle Bluse zu heller Jacke. Harmonie gelingt Dir, wenn Deine Haare mit Deiner Farbwahl gut kommunizieren.

Bei Mustern und Drucke achte darauf, dass sie eher Ton in Ton und/oder symmetrisch angeordnet sind z.B. bei Jaquard-Stoffen. Auch kleine Muster sind kontrastärmer als wilde abstrakte Drucke.

**Neutralfarben für die Basisgarderobe:** Schwarz, Anthrazit, Braun, Camel, Weiß, Eierschale, gedecktes Blau

**Kombi-Farben:** klare und gedeckte Farben, helle, mittlere und dunkle Farben

**Akzentfarben:** alle auffallenden Farben (kleinflächig)

### Farbbempfehlung für Hauttyp 3 - kontrastarm

Am elegantesten und aufregendsten wirkst Du, wenn Du Deine Farben kontrastreich trägst, also helle Bluse zu dunkler Jacke. Deine Farben können klar oder gedeckt sein, Hauptsache kontrastreich gestylt.

Bei Mustern und Drucke kannst Du die wildesten und abstraktesten Formen in Deinen Farben wählen. Große Muster sind lebhaft, energiegeladen, kleine Muster wirken ruhiger.

**Neutralfarben für die Basisgarderobe:** Schwarz (in Gesichtsnähe auflockern), alle Grautöne, Weiß, Creme, Beige, Schwarzbraun, Dunkelblau

**Kombi-Farben:** alle Farben kontrastreich kombiniert

**Akzentfarben:** alle auffallenden Farben

## Kontrasttyp

### Wann ist man kontrastreich und wann kontrastarm?

Kontrastreich ist man, wenn

- man helle Haut & dunkle Haare hat
- die Haut unruhig ist (Akne) und die Haarfarbe einheitlich ist
- bei einer ruhigen Haut, auffällige, lebhaftige Strähnen im Haar sind
- dunkle Haut & helle Haare hat (blond, grau)
- man sich kontrastreich schminkt.



Alles andere ist kontrastarm.

Würdest Du z.B. als kontrastarmer Typ sehr auffallende Farbkombinationen tragen, erdrückst Du Deine Persönlichkeit.

Ein kontrastreicher Typ, der eintönig gekleidet ist, stellt den Kontrast Haut/Haar in den Vordergrund. Dies kann sehr reizvoll sein, wenn der Kontrast positiv ist, jedoch bei Akne wird durch die ruhige Kleidung die unruhige Haut in den Vordergrund gestellt.

So ähnlich wie sich Deine Kontrasteigenschaften ändern können, ändern sich auch die Farbeigenschaften. Es gibt z.B. ein klares und ein gedecktes Rot (Buntheit), das hell, mittel oder dunkel (Helligkeit) sein kann. Die Farbeigenschaft eines bestimmten Rottons ändert sich mit dem Trägermaterial, z.B. wirkt ein mittleres Rot auf glänzender Seide heller und klarer als bei einer Cord-Hose.

Grundsätzlich kann man sagen, dass für kontrastarme Typen gedecktere Farben, für kontrastreiche Typen, klarere Farben besser passen. Dein Hauttyp ist verantwortlich dafür ob Du helle, mittlere oder dunkle Farben tragen kannst.

Da die meisten von uns ihre Haare färben oder im Winter blasser als im Sommer sind, ändert sich der Kontrast. So kann es sein, dass Deine Wintergarderobe andere Farbeigenschaften benötigt als Deine Sommergarderobe.

## Modifarben

### Klare Farben, gedeckte Farben

Viele Menschen haben sich noch nie damit auseinander gesetzt, ob Farben klar oder gedeckt sind. Mit dieser kleinen Aufstellung kann man sein Gefühl für klare oder gedeckte Farbe etwas schulen.

Natürlich kommt es immer auf den Stoff an. Je glatter ein Stoff ist umso klarer kann die Farbe wirken. Deswegen sind viele Farben auch gleichzeitig klar und gedeckt.

Die nachfolgende Tabelle der Modifarben kann deswegen nur ein Anhaltspunkt, eine Unterstützung dafür sein, die Unterschiede zu erkennen.

k= klar,  
k/g = klar/gedeckt,  
g = gedeckt

Hellgelb	k/g	Himbeer	k/g	Türkis hell	g
Sonnengelb	k	Pink	k	Aqua,Cyan	k/g
Goldgelb	g	Fuchsia	k	Smaragd	g
Goldrute	g	Cyclam	k/g	Petrol	g
Dunkles Gold	g	Violett	g	Türkis	k/g
Pfirsich/Peach	k/g	Brombeere	k/g	Mais	g
Apricot	k/g	Cassis	g	Weizen	g
Lachs	g	Indigo	k/g	Ecrú	g
Mango	k	Himmelblau	k/g	Beige	g
Orange	k/g	Wasserblau	g	camel	g
Dunkelorange	k/g	Stahlblau	g	Taupe	g
Orange	k/g	Royalblau	k/g	Nougat	g
Koralle	k/g	Dunkelblau	k	Peru	g
Rostrot	g	Mittelblau	k	Sienna	g
Hummer	k	Marineblau	k	Braun	g
Rot gedämpft	g	Nachtblau	k/g	Schokobraun	g
Rot	k	Grüngelb	k/g	Dunkelbraun	k/g
Tomate	g	Pistazie	g	Hellgrau	k/g
Kirschrot	g	Limone	k/g	Mittelgrau	k/g
Dunkelrot	k	Kiwi/Limette	g	Grau	k/g
Kastanie	k	Grün	k	Dunkelgrau	k/g
Rose	g	Tannengrün	k/g	Anthrazit	k/g
Orchidee	g	Oliv	k/g	Schwarz	k/g
Pflaume	g	Khaki	g	White	k
Malve	g	Helles Cyan	g	Eierschale	g

## Farbtemperament

### Lieblingsfarbe und Persönlichkeit

Du besitzt eine oder mehrere Lieblingsfarben. Mit Deiner Lieblingsfarbe offenbarst Du einen Teil Deiner Persönlichkeit. Auch wenn Du weißt, dass Dir andere Farben gut oder sogar besser stehen würden. Du trägst immer gerne Deine Lieblingsfarbe, denn Du kommunizierst damit die jeweilige Bedeutung. Bleib bei Deiner Lieblingsfarbe, denn Du wenn Du sie trägst hast Du einen aufrechten, lockeren Gang und einen hochoberhobenen Kopf, also Selbstbewusstsein – die besten Voraussetzungen für eine positive Ausstrahlung.

Da sich Deine Lebenssituationen und Deine mentale Verfassungen schnell ändern können, geben wir Dir hier einen Überblick über die verschiedenen Farbtemperamente.

Schau Dir die Übersicht an und Du verstehst, warum Du manchen Farbton einfach nicht tragen willst: ein Blau-Typ (introvertiert) würde nie Orange (extrovertiert), tragen auch wenn es die Top-In-Farbe der Saison ist.

	Farbe	Farben die dazu gehören:	Farbtemperament-Typ ist :
Introvertiert (verschlossen, passiv)	Blau	gedeckte Farbnuancen: z.B. Grau, Beige, Rosenholz, Taubenblau, Rose	tiefsinnig, ernst, sachlich, kühl, strukturiert, zuverlässig, pflichtbewusst,
	Grün	Natur- und Erdtöne: z.B. Olivgrün, Braun, Terrakotta	naturverbunden, ruhig, traditionell, ausdauernd, harmoniebetont, phlegmatisch,
	Violett	dunkle, mystischen Farben: z.B. Aubergine, Lila oder Indigo	mystisch, spirituell, meditativ, religiös, kreativ, verträumt, verklärt, schwermütig
extrovertiert (offen, aktiv)	Rot	intensive, kräftige, kontrastreiche Farben: z.B. Magenta, Pink oder Royalblau.	optimistisch, machtvoll, kraftvoll, durchsetzungsstark, laut, aggressiv, cholerisch, hitzig
	Orange	klare, leuchtende Farben: z.B. Neongrün, Türkis	warmherzig, emotionsvoll, genießbar, erotisch, unternehmungslustig,
	Gelb	frische, leichte Farben: z.B. Mint, Hummer, Pfirsich, Koralle	spontan, lebhaft, flexibel, fröhlich, neugierig, energievoll, leichtlebig, unruhig

## Farbwirkung

### Sich selbst beeinflussen

Mit Farben kannst Du Dich selbst beeinflussen:

Du fühlst Dich ...	Du möchtest ...	wähle
mutlos, traurig, melancholisch	zuversichtlich, fröhlich, spontan sein	gelb
nervös, gereizt, unausgeglichen	Harmonie, Ruhe, Balance	grün
erregt, angespannt, zugespitzt	Struktur, Sachlichkeit, Entspannung	blau
müde, abgeschlagen, schwach	vital, dynamisch, aktiv sein	rot

Grau, Schwarz und Weiß haben eine Sonderstellung: Weiß (wie bei Ärzten) gibt Energie ab und schützt vor Fremdenergie. Schwarz (Priester) nimmt Fremdenergie ungefiltert auf und verschließt Eigenenergie. Grau als Mischfarbe neutralisiert.

### An andere Signale senden

Wenn Du eine bestimmte Farbe trägst, vermittelst Du die jeweilige Bedeutung und Dein gegenüber versteht unbewusst die Signale, natürlich nur, wenn Deine Körpersprache das Gleiche spricht (eingezogene Schulter, schleppender Gang passen nicht zu Rot). Es genügt also nicht nur eine rote Bluse zu tragen um kampfbereit zu wirken.

Die jeweilige Farbe steht für folgende Signale:

ROT: Liebe, Blut, Sex, Kampf, Gefahr, Leidenschaft, Wut, Aggression, Expansion  
 GELB: Freiheit, Licht, Wärme, Sauberkeit, Optimismus, Offenheit, Reife, Neid  
 ORANGE: Fröhlichkeit, Energie, Gemütlichkeit, Abendsonne, Feuer, Fruchtbarkeit  
 GRÜN: Hoffnung, Entspannung, Zufriedenheit, Wachstum, Harmonie, Ausdauer  
 BLAU: Ruhe, Kühle, Tiefe, Klarheit, Vertrauen, Freundschaft, Unendlichkeit  
 VIOLETT: Mystik, Melancholie, Religion, Magie, Friede, Würde, Egozentrik  
 GRAU: Unverbindlichkeit, Autorität, Neutralität, Vorsicht, Zurückhaltung  
 SCHWARZ: Angst, Macht, Kraft, Verschlossenheit, Trauer, Verbotenes  
 WEISS: Reinheit, Ordnung, Klarheit, Unberührtheit, Unschuld, Leere, Offenheit

## Stiltyp



### **Natürlich, sportlich, unkompliziert**

Die Auswertung Deiner Daten habe ergeben, dass Du als Stiltyp vor allem die natürliche, sportliche und unkomplizierte Linie bevorzugst.

Diese Stilform steht für eine realistische, praktische und anpackende Persönlichkeit.

Sportliche, natürliche Frauen lieben das Unkomplizierte. Sie bevorzugen dynamische Farbkombinationen, eher Naturtöne als grelles Neon und einen pflegeleichten Stil.

Legere, figurumspielende Schnitte, sind Dein Favorit.

Bewegungsfreiheit ist für Dich wichtig. Gerade dann, wenn die Taille nicht sehr ausgeprägt ist.

Schlichter Chic lautet Deine Devise. Die natürliche, sportliche Persönlichkeit trägt gerne mehrere Schichten übereinander, fügt Stücke hinzu oder lässt sie wegfallen, ganz wie das Wetter es verlangt.

Da Du Dich gerne im Freien aufhältst, darf das Material nicht zu empfindlich sein. Typisch sind T-Shirt, Jeans, Pulli und Outdoor-Jacken.

Wenn Du es etwas eleganter liebst, orientierst Du Dich an Tennis- bzw. Golfbekleidung. Lässiger, natürlicher wirken auch die modernen Funktionsbekleidungen aus den "Fun"-Sportarten.

Nachfolgend noch einige Tipps, die Dich beim Kombinieren unterstützen sollen.

Und nicht vergessen: ab und zu ein kleiner Stilmix kann sehr aufregend wirken.

## Stiltyp

### **Grundform**

Die Formgebung des natürlichen Stils ist lässig, bequem und funktional.

### **Accessoires**

Deine Accessoires sollten nicht zu zierlich oder zu glänzend sein.

Gut geeignet sind Umhängebeutel, Rucksäcke oder praktische Handtaschen mit Umhängegurt, damit Du die Hände frei hast.

Mit sportlichen Hüten oder Kappen und Tüchern oder Schals peppst Du Dein Outfit auf und schützt Dich bei Bedarf vor Regen oder Sonne.

Dein Schmuck beschränkt sich auf nicht störende Teile.

### **Schuhe**

Schuhe müssen Dir, wie die Kleidung, vor allem Bewegungsfreiheit garantieren.

Sneakers, Slipper, Stiefeletten, flache Pumps und Sandalen sind dazu bestens geeignet.

### **Haare**

Sportlich, natürlich bedeutet bei der Frisur meistens kurz und pflegeleicht.

Lange Haare müssen so lang sein, dass sie mit einer Spange zusammengebunden werden können.

### **Make-up**

Du liebst das Natürliche, das Minimum.

Tönungscreme in einem Ton Deines Hauttyps, neutraler Lidschatten in Erdtönen, etwas Rouge, vielleicht Mascara und natürlicher Lippenstift bzw. Gloss.

..... Sternzeichen und Mode .....



### Schütze

Im Sternzeichen Schütze geboren liebst Du die Freiheit und Unabhängigkeit über alles, auch in der Mode.

Für den typischen Schützen ist der lässige Touch in der Kleidung unabdingbar, z.B. der Designerpulli zur Lieblingsjeans. Das Steckenpferd der Schützen sind Taschen und Koffer.

Deine einzigartige Mischung als Schütze (Impulsivität gepaart mit Nachdenklichkeit) zeigt sich auch in Deinen Farbvorlieben.

Du bevorzugst helle, klare, leuchtende Farben, aber auch in anderen Schattierungen der Farbpalette fühlst Du Dich wohl.

Das Beauty-Programm des Schützen ist geprägt von unendlicher Energie und Entschlossenheit. Der Friseur hat es schwer den unabhängigen Schützen zu beraten, lieber schneidet er die Haare selber.

Der Schütze ist im Element Feuer, Planet Jupiter geboren, was Ihn zu einem großzügigen, freien Optimisten werden lässt.

Der Drang nach Freiheit und Erkenntnis - Leben und Träumen- verhindert oft die Alltagsroutine, auch in der Bekleidung.



..... Alter und Mode .....



### Stilvoll jung sein

Herzlichen Glückwunsch, Du hast schon viel erlebt, erfolgreich gestaltet und Ziele erreicht.

Du zählst zu den Mid Agers, also zur Mitte des Lebens.  
"Mach was draus", es liegt noch ein langer Weg vor Dir.

Ab 40 sollte die Garderobe nur noch die eigene Persönlichkeit unterstreichen, nicht ablenken und nicht überdecken.  
Deine Stilsicherheit und Dein Selbstvertrauen vergrößern sich zusehends. Stilikonen von Grace Kelly bis Jackie Kennedy favorisierten den klassischen Look und haben ihn für sich aktualisiert und personalisiert.

Deine eigene Persönlichkeit wertest Du durch Qualität in der Basisgarderobe auf.

Du kannst Dir Marken leisten. Eine gute Jeans trägst Du tagsüber mit gestreiftem Pullover und Sneakers, am Abend mit Blazer und Highheels.

Das Prinzip "weniger ist mehr", findest Du immer wichtiger. Nur extravagante Stiltypen sind mit Farbe und Schmuck überladen.

Du weisst den Komfort einer flexiblen Kleidung sehr zu schätzen und achtest beim Einkauf immer mehr darauf.

## Gesicht und Frisur

### Typgerechte Frisur

Die wenigsten Menschen sind mit Ihren Haaren zufrieden. Wer glatte Haare hat möchte gern wellige, wer Locken besitzt hätte gerne glattes Haar. Das Wichtigste ist: Deine Frisur muss zu Deiner Persönlichkeit passen.

Ein guter Friseur will von Dir wissen, wie viel Zeit Du bereit bist für Pflege und Formen aufzuwenden. Wenn dein Schönheitsprogramm schnell gehen soll, da Du eine flotte Person bist, sind aufwendige Stylingfrisuren wenig geeignet. Auch gefärbte Haarsträhnen und dauergewelltes Haar benötigen eine längere Pflegezeit.

Ein guter Friseur wird als erstes Deine Haarstruktur analysieren. Für feines Haar wird er fülligere Schnitte z.B. Stufenschnitte und maximal Schulterlänge empfehlen. Naturkrause Haare wird er immer trocken schneiden, da sie nass anders fallen.

Weitere Kriterien bei der Frisurauswahl sind die Körpergröße und das Gewicht. Kleine Frauen sollten darauf achten maximal schulterumspielende Längen zu tragen, da zu lange Haare nach unten ziehen. Gewichtige Frauen haben meist ein fülligeres Gesicht. Voluminöse Frisuren oder ein gerader Pony lassen es nur noch runder wirken, ein Stufenschnitt mit Seitenscheitel und seitliche Länge lockert das Gesicht bei Rubensfrauen auf.

Trendfrisuren auf den eigenen Kopf zu übertragen sollte gut überlegt sein. Noch nie in der Geschichte war die Möglichkeit so vielfältig sich individuell zu gestalten wie heute und trotzdem, gerade in der jungen Generation von Frauen trägt jede dritte den gleichen Starstyle.

Du bist eine eigene Persönlichkeit, bestehede darauf so wahr genommen zu werden.

Darum verpflichte Deinen Friseur, die Trendfrisur individuell für Dich abzuändern. Frage Deinen Friseur welche Gesichtsform Du hast und was er Dir dafür empfehlen würde und warum. Das warum sollte immer einen Ausgleich zu deiner Form sein, z.B. hohe Stirn – Ausgleich: Pony.

**angelin ist bemüht das Thema Gesicht Frisur baldmöglichst als Fragebogen mit persönlichen Empfehlungen zu erstellen**

## Basisgarderobe

### Kleiderschrank-Plan

Es gibt einige Basics die in keinem Kleiderschrank fehlen dürfen.

#### Unterwäsche:

**BH:** einen trägerlosen und/oder einen hautfarbenen BH  
Verwendung: bei Neckholders, Netzeinsätzen u.v.m.

**Slip:** ein weißer String

Verwendung: bei weißen Sommerhosen oder sehr enganliegenden dünnen Röcken bzw. Hosen

**Strumpf:** Strumpfhosen mind. je eine schwarze- oder anthrazit- und eine haut- farbene, max. 20 DEN mit/ohne Glanz

Verwendung: bei elegantem, klassischem Auftreten

**Füßlinge:** 1 Paar hautfarbene

Verwendung: im Sommer für Pumps oder Ballerinas

#### Oberteile:

**Bluse:** weiß oder cremefarbig, immer unifarben d.h. ohne Muster

**Blazer:** Kurz- oder Longblazer

**Pulli/Strick-Jacke:** wenn es mal kühl wird

#### Unterteile:

**Rock:** gut sitzender schwarzer bzw. dunkler Rock

**Hose:** gut sitzende schwarze bzw. dunkle Stoff-Hose

#### Schuhe:

Stöckelschuhe mind. 3 cm Absatz, schwarz bzw. dunkel, passend zu Hose/Rock

#### Accessoires:

Handtasche, Gürtel farblich auf Schuhe abgestimmt, Ohrringe, Halskette

## ..... Figurtyp und Gesundheit .....

### **Kalorienverbrauch, Grundumsatz**

Falls Du an Deiner Figur etwas verändern möchtest, haben wir hier Deinen Grundumsatz in Kcal. berechnet.

Der Grundumsatz gibt an, wie viel Kalorien ein Mensch innerhalb 24 Stunden (24h) verbraucht, wenn er nicht aktiv ist. Die Körperfunktionen benötigen diese Energie. Die Leber und die Muskulatur verbrauchen ca. 26 % der täglichen Kalorien, das Gehirn ca. 18 %, das Herz und die Nieren je ca. 8 %, der Rest ist auf alle anderen Funktionen aufgeteilt. Darum ist das Ergebnis auch abhängig vom Deinem Gewicht, Deiner Größe, Deinem Alter und Deinem Geschlecht, denn Männer haben mehr Muskelmasse.

Dein 24 h-Grundumsatz (ohne Aktivität) liegt bei ca.: 2123 Kcal.

Dieser Wert ist nur als grober Richtwert zu verstehen und schwankt je nach Körperbau, nach Körperfett usw.

Für Aktivitäten muss dieser Wert mit einem Leistungsfaktor zwischen 1,2 (beim Sitzen) und 6 (Bauarbeiter) multipliziert werden, um den tatsächlichen Energieverbrauch zu ermitteln. Ob Du zu viel oder zu wenig Kalorien isst, siehst Du eigentlich nur an Deinen Fettpolstern.

### **Figurtyp und Training**

Dein Figurtyp und Dein BMI ergeben Trainingsempfehlungen.

Mit den richtigen Schwerpunkten beim Sport entwickelst Du ein positiveres Körperbewusstsein. Dein Motto sollte sein: mit Spaß zum Erfolg.

Die Apfelfigur hat weiche Rundungen an Bauch, Taille und Rücken. Die Beine sind schön, die Oberarme oft weich und kraftlos.

Daraus ergibt sich auch schon die erste Trainingsempfehlung: Arme, Rücken und Bauch benötigen mehr Muskelkraft. Dehnungsübungen für Taille und Brust sind unentbehrlich.

Es gilt hier nicht darum Muskelgewebe aufzubauen, sondern Fett loszuwerden.

Tipp: den Bauch beim Training immer angespannt halten, sonst wölbt er sich nur noch mehr nach außen.

## ..... Figurtyp und Gesundheit .....

### Gesundheits-Entwicklung

Dein Figurtyp kann auch Aussagen über Deine Gesundheits- bzw. Krankheits- Entwicklungen machen.

Wir haben Dir unverbindlich einige Informationen zusammengestellt:

Der **Apfel- oder Karottentyp** (stammbetontes Körperfett) ist anfälliger für:

- Das Risiko von koronaren Herzkrankheiten (KHK)  
Bei der KHK sind die Herzkranzgefäße durch eine Verkalkung (Arteriosklerose) verengt. Infolgedessen wird das Herz schlechter durchblutet und die Herzmuskulatur nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Dadurch sinkt die Belastbarkeit des gesamten Organismus, was bis zum Herzinfarkt führen kann.
- Das Risiko von Typ-2-Diabetes  
Beim Typ 2 findet zwar eine Insulinausschüttung statt, das Hormon kann jedoch nicht mehr an den Körperzellen wirken. (Bei Typ 1 produziert die Bauchspeicheldrüse gar kein oder nur wenig Insulin). Mediziner sprechen beim Typ 2 auch von einem relativen Insulinmangel mit Insulinresistenz. Ursache ist oft Übergewicht und Bewegungsmangel.
- Unregelmäßigen Monatszyklus

Der **Birnen- oder Erdnußtyp** (höftbetontes Körperfett) ist anfälliger für:

- Das Risiko von Osteoporose  
Die auch als Knochenschwund bezeichnete Krankheit ist gekennzeichnet durch eine Abnahme der Knochendichte durch den übermäßig raschen Abbau der Knochensubstanz und -struktur. Die erhöhte Bruch-Anfälligkeit kann das ganze Skelett betreffen.
- Das Risiko von Krampfadern
- Wechselbeschwerden
- Das Risiko durch extremes Übergewicht zum Apfeltyp zu werden

## Farbe und Gesundheit

### Natürliche Farbtherapie

Auf Seite 13 haben wir bereits hingewiesen, wie Du Dich selbst über die Farbwahl Deiner Kleidung beeinflussen kannst. Du kannst dies für alle sichtbar arrangieren oder geheim, indem Du Deine Farbe auf der Haut trägst, d.h. als Dessous.

Unsere Breitengrade sind dafür verantwortlich, dass unser Leben nicht so fröhlich bunt ist, wie zum Beispiel in Afrika oder Südamerika. Obwohl dort die Menschen ärmer sind als hier, kleiden sie sich bunter und sind fröhlicher als in Europa, weil sie mehr Licht, mehr Sonnenenergie haben.

### Farbenergie

Wir sollten versuchen diese Farb-Energie in unsere Lebens-, Wohn- und Arbeitsbereiche bewusst zu integrieren.

Wer seine Wände nicht bunt streichen will oder kann (Büro), kann sich mit einem Blumentopf, einer farbigen Blumenvase (notfalls mit künstlichen Blumen) oder Sofakissen, die passende Energie in den Wohn- und Arbeitsbereich holen.

Selbst bei unserem Make-Up, also der dekorativen Kosmetik, können wir mit der richtigen Farbenergie den ganzen Tag über attraktiver und lebhafter wirken. Wir müssen nur auf unsere Bedürfnisse und unseren Charakter achten, um die richtige Lidschattenfarbe zu finden.

### Farblicht

Farbiges Licht beeinflusst nicht nur unsere Stimmung, sondern auch unsere Gesundheit. Blaues Farblicht lässt uns ruhiger und entspannter werden und so sind z. B. Kopfschmerzen erträglicher. Ist man matt oder müde ist eine Bestrahlung mit orangem oder gelbem Licht erfolgreich, um sich wieder frisch zu fühlen.

## Zukunft

### Unsere Projektziele bis Sommer 2011:

- Gesicht-Frisur-Brillen Empfehlungen
- Typberatung für den Mann
- Maß-Kollektion
- Maß-Schneiderei
- und viele Kleinigkeiten.

Laufend werden wir die Vorschläge und Anregungen einarbeiten.

Der Beratungspass wird dadurch ständig verfeinert. Also schau öfter mal rein und lass Dir einen neuen Beratungspass berechnen.

Mit Spaß zu mehr Wohlgefühl.

Euer

angelin-Team

Alle enthaltenen Angaben und Informationen wurden sorgfältig recherchiert und geprüft. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit aller Angaben wird keine Gewähr übernommen. In keinem Fall wird für Schäden, die sich aus der Verwendung der abgerufenen Informationen ergeben könnten, eine Haftung übernommen.