

A background image of three young women standing side-by-side, smiling and laughing. They are wearing light blue jeans and white or light-colored tank tops. The image is slightly faded to make the text overlay stand out.

POZNAJ SVOJ TYP



**Samodiagnostická PDF pomôcka
(postava + farebnosť)**



Rýchly prehľad znakov a indícií



**Bonusový check-list “Spoznej sa v
zrkalde**



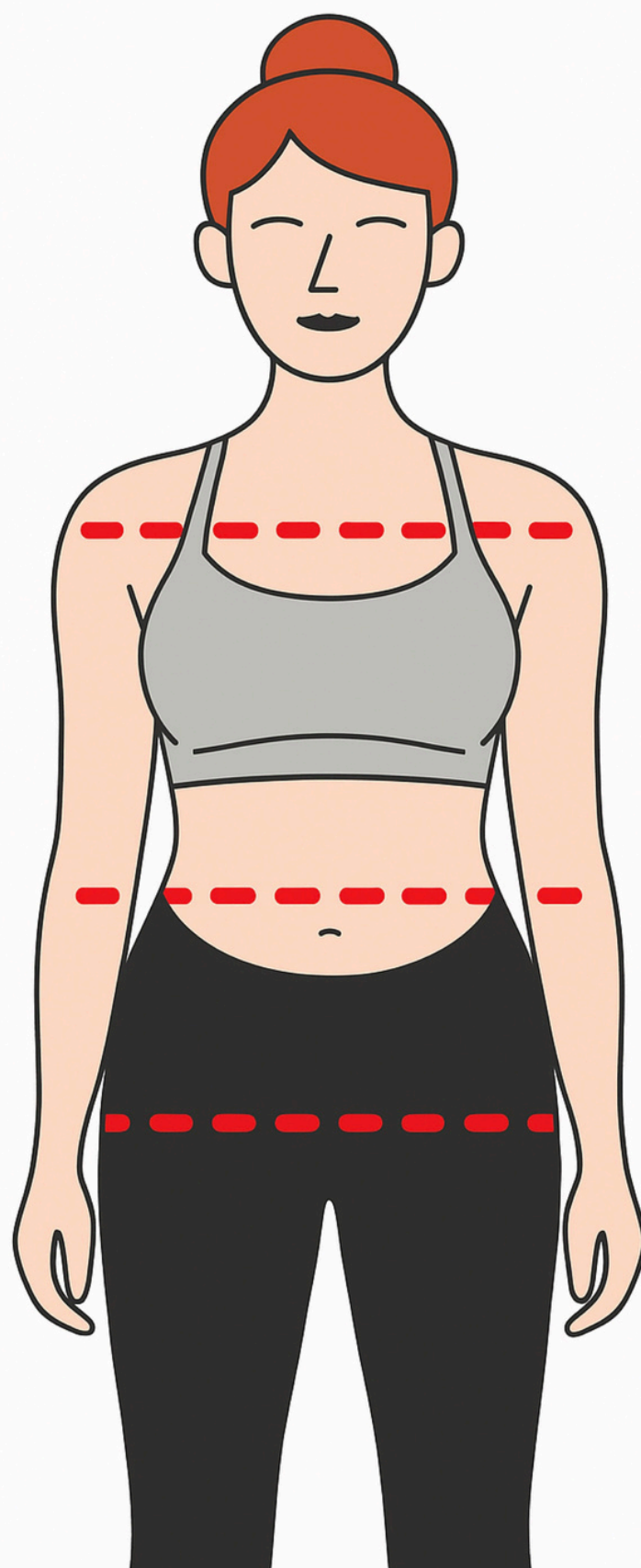
Ako zistiť svoj typ postavy – horizontálna línia

- ➔ Krok 1: Postav sa pred zrkadlo v priliehavom oblečení alebo spodnom prádle.
- ➔ Krok 2: Zmeraj sa v ramenách, v páse a v bokoch. (použi krajčírsky meter).

šírka ramien

prirodzená šírka pásu

šírka bokov



 Polož si tieto otázky a odpovedz:
ÁNO/NIE

■ Sú tvoje ramená širšie ako boky? →
pravdepodobne 🍓 Jahoda

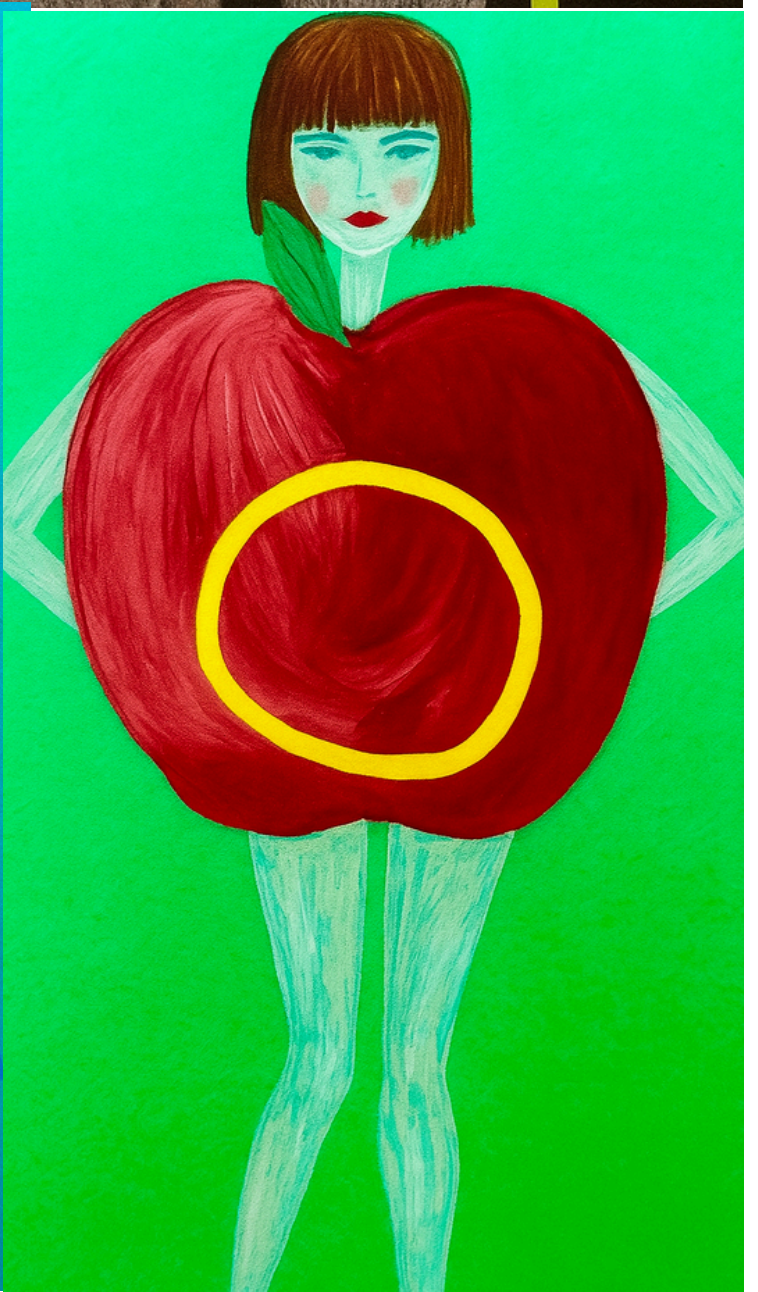
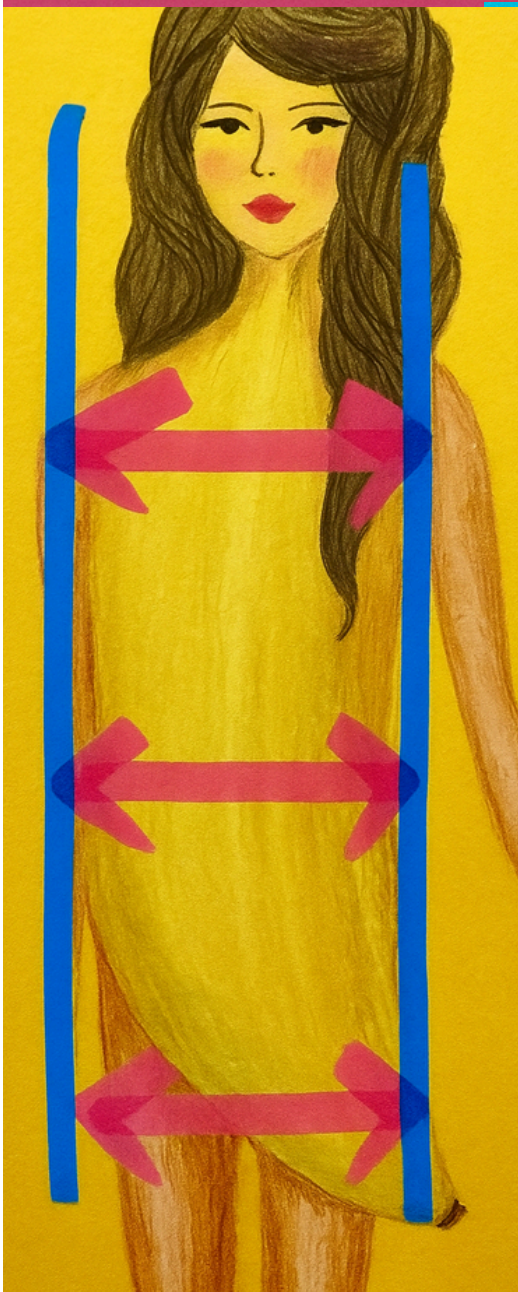
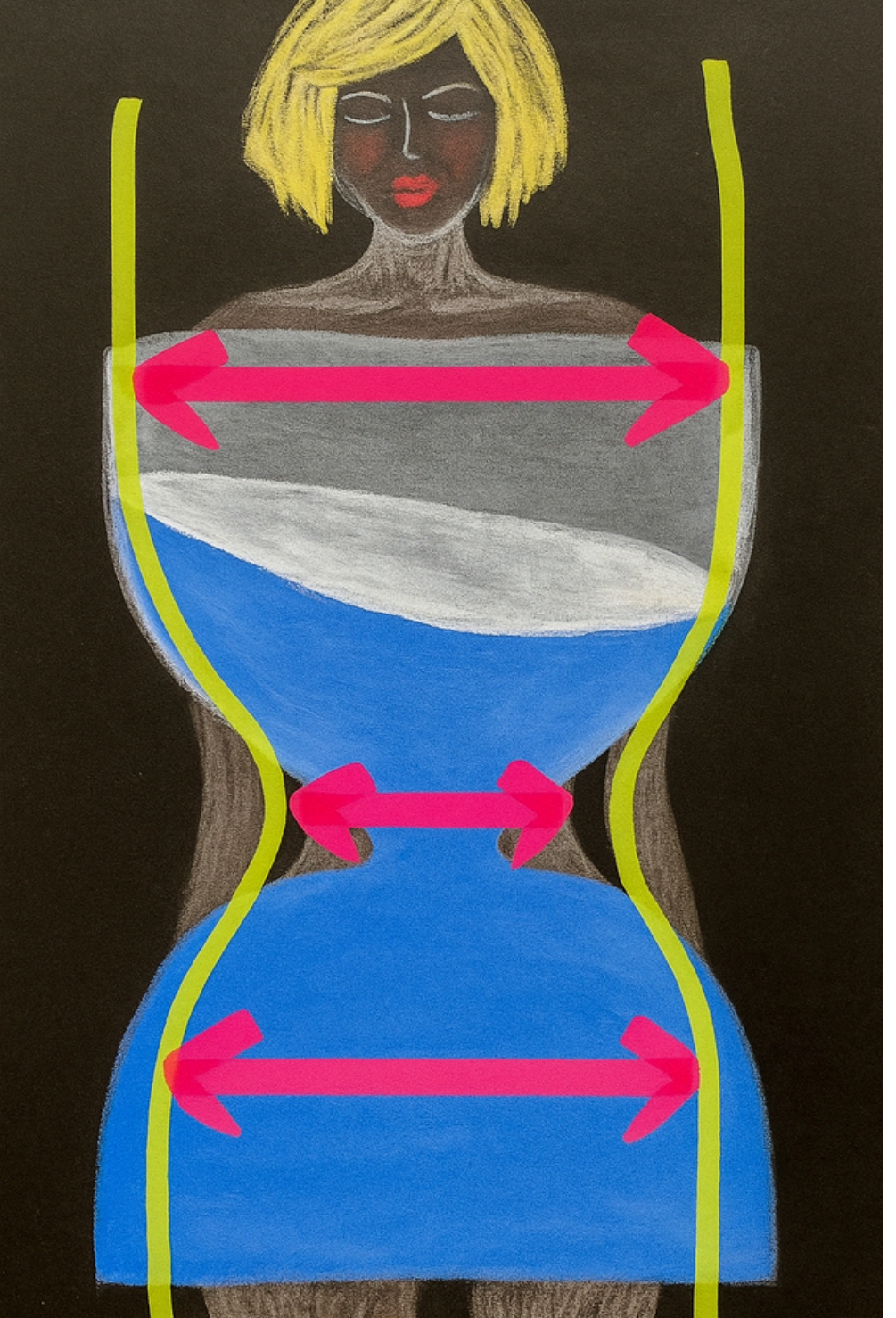
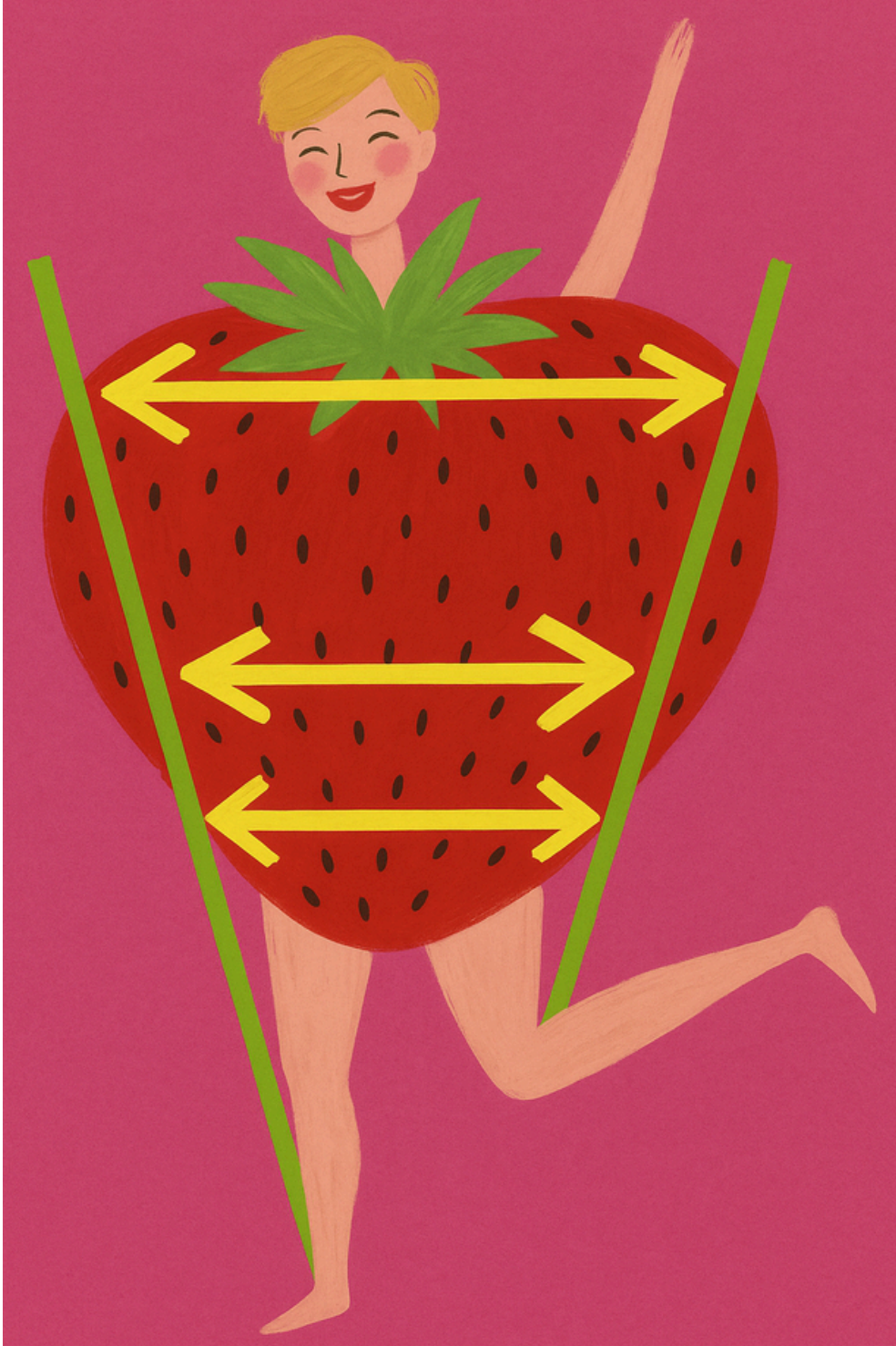
■ Sú tvoje boky širšie ako ramená? →
pravdepodobne 🍏 Hruška

■ Máš výrazný pás, ramená a boky sú
rovnako široké? → ⌚ Presýpacie hodiny

■ Všetko je približne rovnaké, pás nie je
výrazný? → 🍌 Banán

■ Máš plnšie bruško, málo definovaný pás,
ale štíhle nohy? → 🍏 Jablko

Si..?





Ako zistiť svoj typ postavy – vertikálna línia

Potrebuješ: zrkadlo celej postavy a mobil s fotoaparátom alebo priateľku, ktorá ťa odfotí zboku aj spredu.



Skontroluj pomer trupu a nôh:

- **Nohy sú krátke oproti trupu?** → vrchné diely oblečenia nosiť skôr zastrčené. Prípadne voľne spustené, ale kratšie, maximálne kúsok nad úroveň bokov. Príliš dlhé môžu trup ešte viac predlžovať. Vyhybať sa midi dĺžkam.

- **Nohy sú dlhé, trup kratší?** → predĺž vrchnú časť (dlhšie topy, vrstvy). Saká skôr dlhšie, vrchné diely nezastrčené, čo neznamena, že majú byť voľbé. Môžu byť tvarované., aby lichotili krivkám aj v horizontálnej línii.

Možnosť voľby $\frac{7}{8}$ nihavíc. aj midi dĺžka sukne či šiat.

- **Si nízka?** → pozor treba vychádzať s informáciou vyššie. Súmernosť aj vo vertikálnej línii. V akom pomere je vrchná polovica voči spodnej.

Tiež analýza v horizontálnej línii. Tiež či je postava útla alebo širšia.

- **Si vysoká?** → pozor treba vychádzať z informácií uvedených vyššie. Súmernosť aj vo vertikálnej línii. V akom pomere je vrchná polovica voči spodnej.

Tiež analýza v horizontálnej línii. Tiež či je postava útla alebo širšia.

Ak si útla, môžeš si dovoliť aj o niečo hrubší, pevnejší materiál. Objem je pre teba prospešný. Postava bude menej pôsobiť “úzko”.

Ak si hrubšia, dávaj pozor na materiál. Príliš hrubý ťa môže ešte viac “zhrubovať”. Vhodnejší je skôr ľahší, či padavý.

Odpovedz si na každú vetu ÁNO / NIE:

✓ Mám pocit, že mám dlhší trup než nohy

✓ Mám krátky trup a dlhé nohy

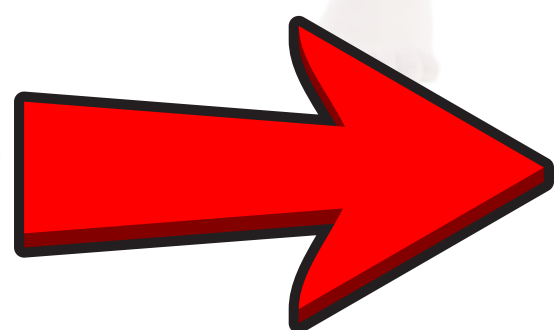
✓ Moje nohy sú kratšie než by som chcela

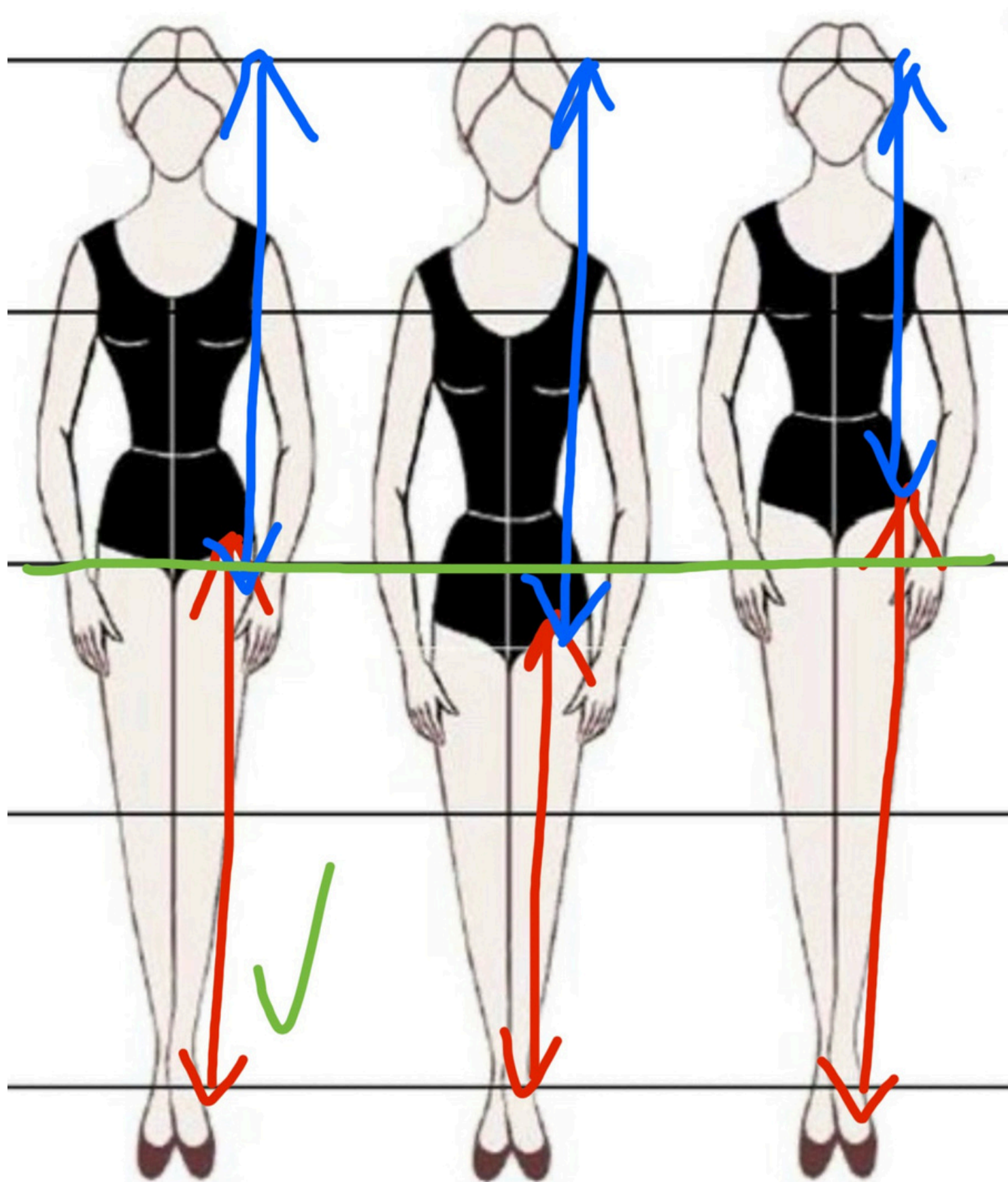
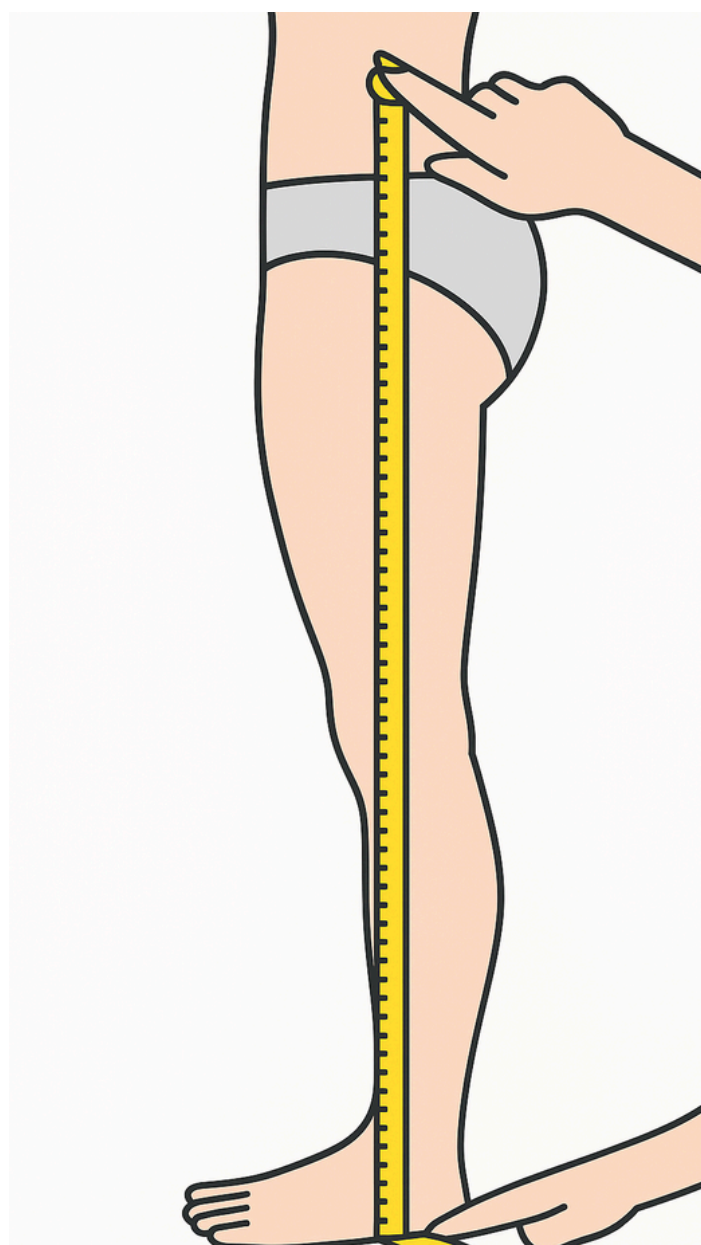
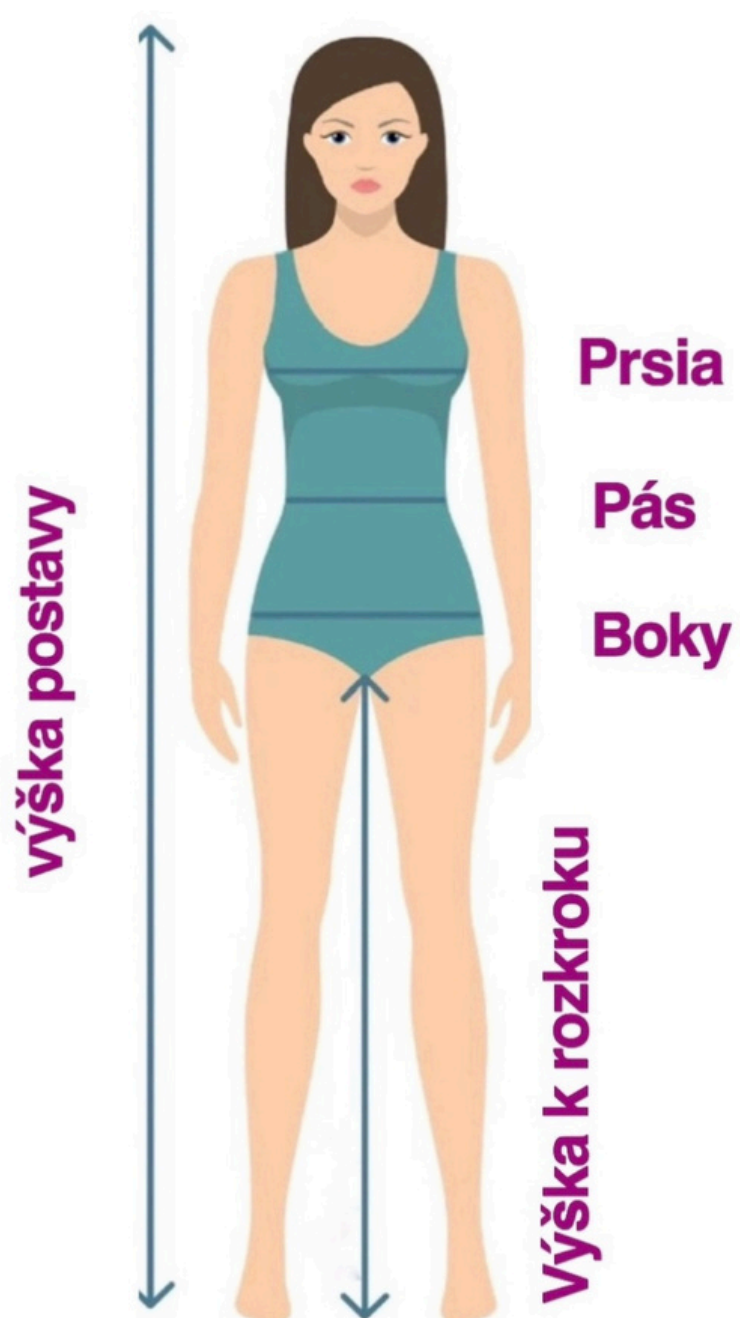
✓ Mám krátku vzdialenosť medzi prsiami a pásom

✓ Potrebujem predĺžiť trup a skrátiť spodnú časť postavy.

✓ Potrebujem opticky predĺžiť dolnú časť tela

✨ Pomôcka: Postav sa bokom a zisti, kde ti „končí pás“. Ak je veľmi vysoko = krátky trup. Ak nízko = dlhší trup.







Ako rýchlo zistiť svoj farebný typ (bez testu žíl)

✨ Zrkadlový test:

Postav sa pred okno do prirodzeného svetla, odličená. Vezmi si štyri kusy látky/oblečenia:

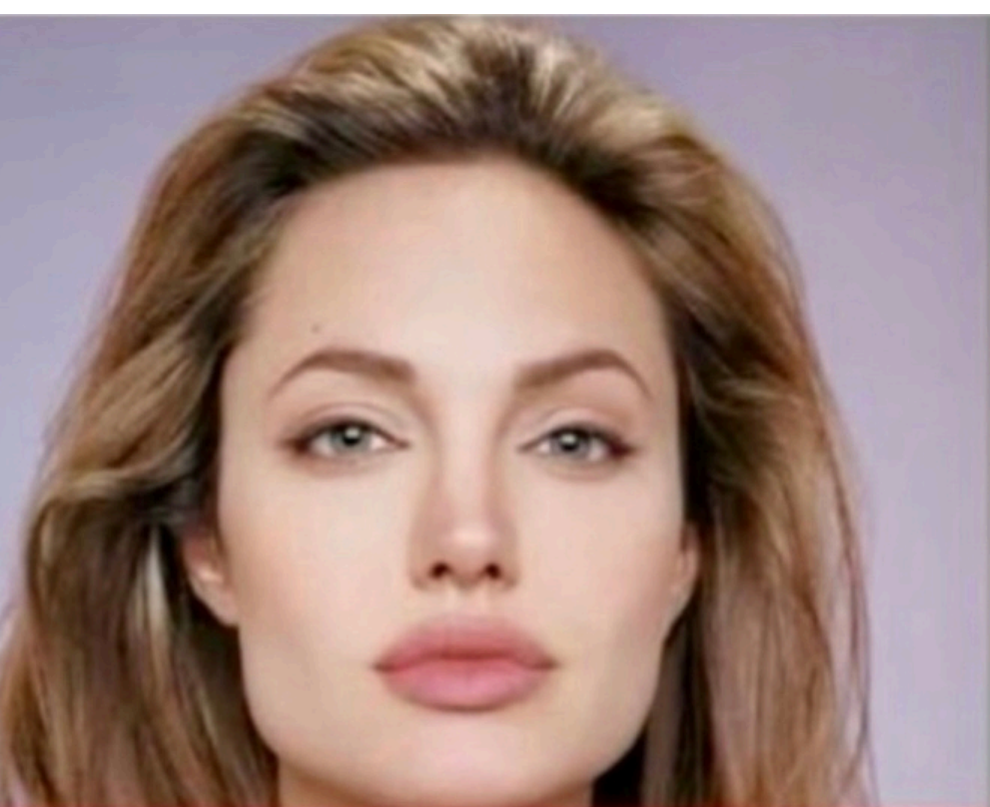
- jasná biela
- krémová/maslová
- tlmenejšia ružová a cyklaménová (môžeš použiť aj iné farby - výraznú vs tlmenú/jemnejšiu)



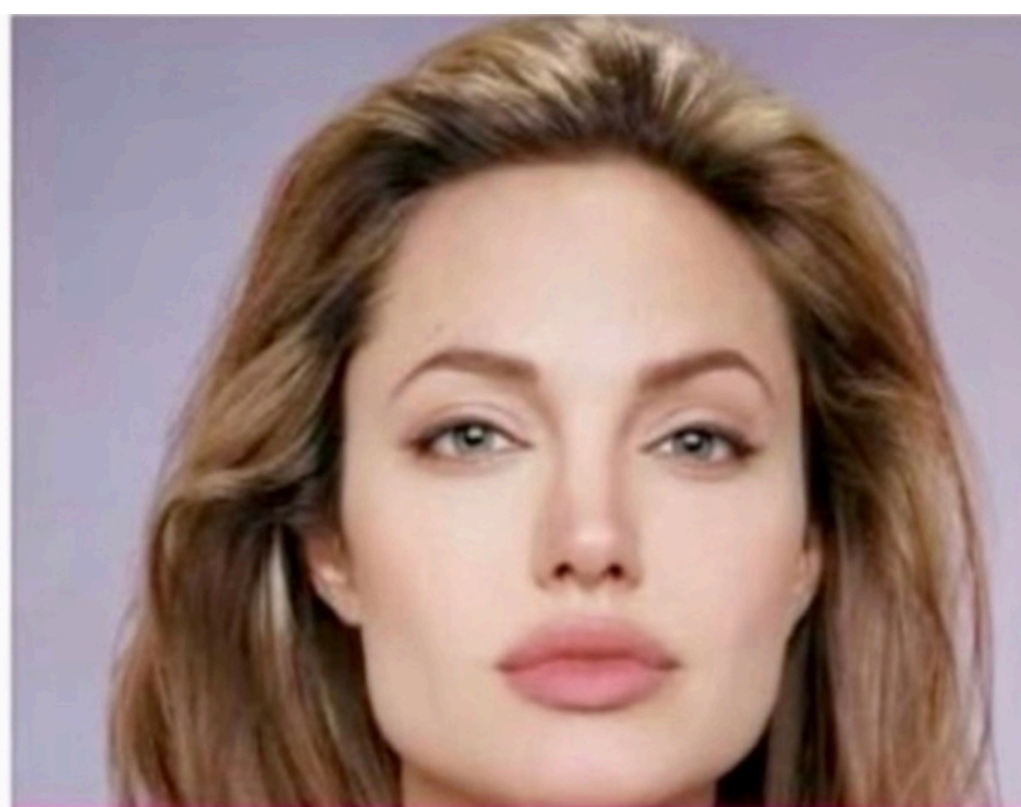
- Biela ťa rozžiari? → budeš pravdepodobne chladný typ (Leto/Zima)
- Krémová ťa zjemní? → budeš teplý typ (Jar/Jeseň)

Cyklaménová:

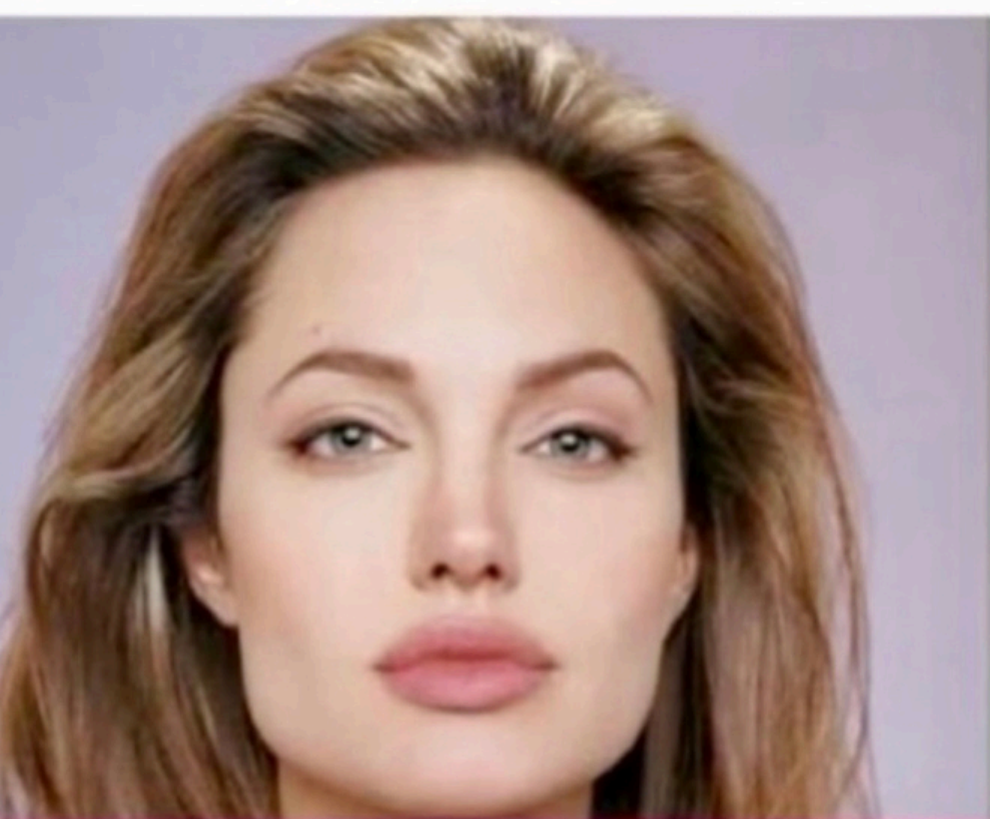
- Ak pôsobí harmonicky a energicky → pravdepodobne Zima
- Ak je tvrdá alebo príliš ostrá → nie si zimný typ
 - Ak naopak, ťa rozžiari skôr lososová, môžeš byť jesenný typ.
 - Ak ti lichotí viac koralová, si jarný typ.
 - Ak bude na tebe vyzerat' príjemnejšie pastelová ružová, si letný typ



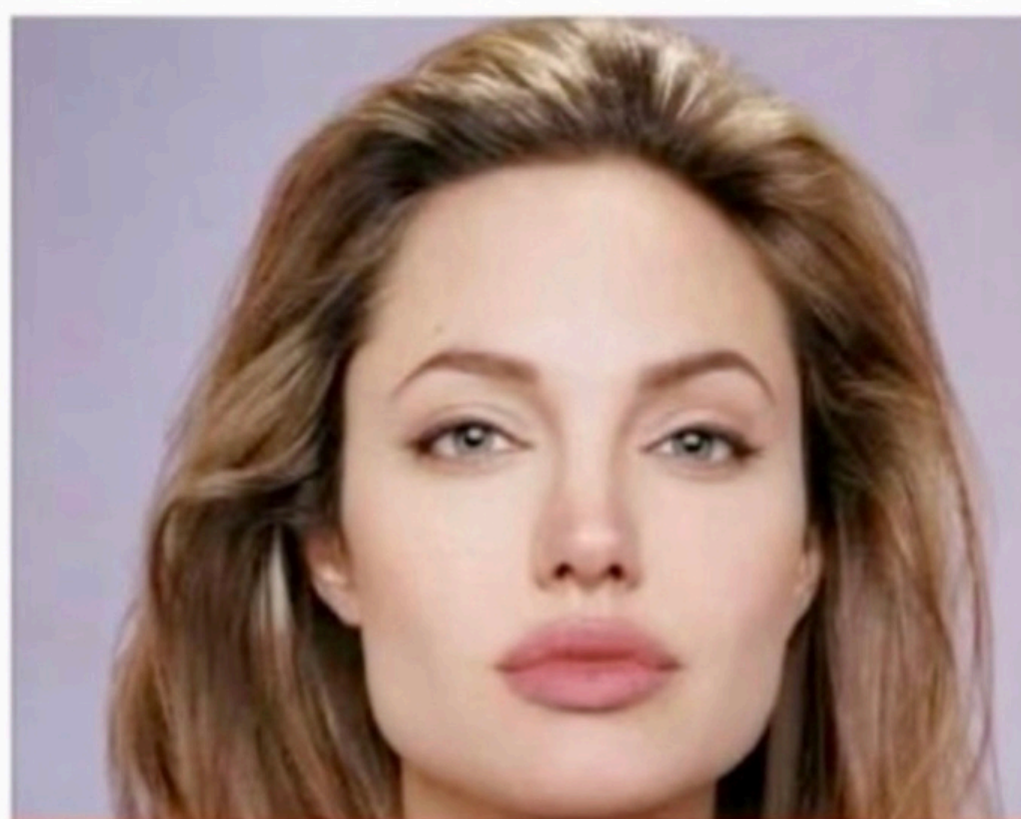
Jeseň



Zima



Leto



Jar



👁️ Tvoj kontrast:

Zamysli sa: Aký kontrast má tvoja tvár, vlasy, oči, pokožka?

- Vysoký kontrast → tmavé vlasy, svetlá pokožka, výrazné oči → Zimný typ
- Nižší-stredný kontrast → svetlé, stredne svetlé vlasy, svetlé oči, svetlá pleť → Letný typ
- Stredný až výrazný kontrast → svetlá pokožka, svetlé žiarivé oči, farebne výrazné vlasy → Jarný typ
- Stredný kontrast → tónovaná pleť, tmavšie, stredne tmavé oči, stredne až tmavé vlasy → Jesenný typ



☀️ Ako sa opáliš? A čo robia tvoje vlasy na slnku?

Tieto nenápadné znaky ti môžu veľa napovedať o tom, aký si farebný typ – najmä ak si na hranici medzi dvoma typmi.

🌸 JARNÝ TYP

- Pokožka: veľmi citlivá, rýchlo sa spáli, niekedy chytá farbu nerovnomerne
- Opálenie: skôr do broskyňova alebo zlato-ružova
- Vlasy na slnku: získavajú zlatisté odlesky až oranžové (aj ak sú pôvodne tmavšie blond alebo svetlohnedé)
- Extra znak: často máš pehy už na jar, pred letom

🌊 LETNÝ TYP

- Pokožka: citlivá, opálenie ide pomaly. Môžeš sa najprv sa spáliť, potom zhnedneš
- Opálenie: jemne hnedé/hnedé, často „dymiace“ bez zlatého podtónu
- Vlasy na slnku: dostávajú studené až popolavé odlesky (žiadne zlato)
- Extra znak: pokožka môže mať studený, ružovkastý podtón

🍁 JESENNÝ TYP

- Pokožka: dobre znáša slnko, opáli sa rýchlo
- Opálenie: do zlatohneda, medova, niekedy s nádychom červenkastej
- Vlasy na slnku: vytvárajú sa červené alebo medené odlesky
- Extra znak: pokožka - má “teplo” aj bez make-upu, najmä na jeseň

❄️ ZIMNÝ TYP

- Pokožka: veľmi svetlá alebo olivová, buď sa spáliš alebo sa veľmi rýchlo opáliš
- Opálenie: do sýtej olivovej alebo tmavohnedej
- Vlasy na slnku: nemenia sa, ostávajú tmavé, bez odleskov alebo s modrastými tónmi
- Extra znak: čierna a biela ťa nestratia – naopak, podporia

✂️ Tip z praxe (ktorý nik nehovorí nahlas):

➡️ Ak máš tmavé vlasy, ale na slnku sa ti robia červené pásiky = NIE SI zimný typ. S najväčšou pravdepodobnosťou si teplý typ (Jar alebo Jeseň).

➡️ Ak máš veľmi svetlú pokožku, ale vieš sa opáliť do bronzova bez spálenia = NIE SI letný typ. Zrejme si Zima.

➡️ Ak ťa slnko „rozžiari“, nie zmatní a pokožka sa zlatisto leskne, keď sa opáliš, budeš teplý typ.

!❓ Môže sa stať, že to nie je až také jednoznačné. Môžete byť medzi dvomi farebnými typmi. Napríklad, Leto -Jeseň. Tam by som bola, ale opatrná čo sa týka sýlosti farieb. Vždy by som sa zameriavala skôr na pastelovosť/jemnosť v odtieňoch, i keď s teplejším nádychom jesenných farieb.

Rovnako môžete byť medzi zimou a jarou. Výrasnosť a jasnosť farieb je typická pre obe obdobia, akurát rozdiel v teplote. Čiže aj teplá aj studená tyrkysová, napríklad.

Tiež jar aj leto. Zamerať sa na pastelovosť aj v studených aj v teplých odtieňoch.

A medzi jeseňou a zimou je ideálne vnímať skôr farebnú sýtosť ako žiarivosť. Napríklad baklážanová i vínovo červená.

📅 **BONUS:**

Polož si tieto 2 otázky:

1. Kedy ti ľudia najčastejšie povedia, že žiariš? Pozor, TY nie oblečenie.

V akých farbách si bola?

2. Aké farby ťa “vymažú”?

Ak sa v nich strácaš, sú mimo tvoj farebný rámec.





CHECK-LIST: POZNAJ SVOJ TYP

↔ ČASŤ 1: Typ postavy – horizontálna línia

Odpovedz si na každú vetu ÁNO / NIE:

- ✓ Moje boky sú širšie než ramená → Hruška
- ✓ Moje ramená sú širšie než boky → Jahoda
- ✓ Ramená a boky mám vyrovnané a pás je výrazný → Presýpacie hodiny
- ✓ Všetko mám približne rovnako široké, pás málo výrazný → Banán
- ✓ Mám plnšie bruško, málo definovaný pás, ale štíhle nohy → Jablko

↑↓ ČASŤ 2: Typ postavy – vertikálna línia

- ✓ Mám krátky trup a dlhé nohy
- ✓ Mám dlhý trup a krátke nohy
- ✓ Je malý rozdiel v dĺžke medzi spodnou a vrchnou časťou postavy

ČASŤ 3: Farebný typ – rýchle indície

- ✓ Jasná biela mi pristane viac než krémová → Chladný typ (Leto/Zima)
- ✓ Krémová ma zjemní viac než biela → Teplý typ (Jar/Jeseň)
- ✓ Vlasý majú zlatisté, oranžové odlesky na slnku → Jar
- ✓ Vlasý na slnku sčervenajú alebo majú medené tóny → Jeseň
- ✓ Vlasý nemenia farbu, zostávajú tmavé alebo popolavé → Zima/Leto
- ✓ Opálím sa do broskyňova, jemne ružova alebo červena → Jar
- ✓ Opálím sa mierne do hneda až hneda → Leto
- ✓ Opálím sa do zlatohneda → Jeseň
- ✓ Opálím sa do hneda alebo mám tendenciu sa spáliť → Zima

ZHRNUTIE:

- Typ postavy = kombinuj odpovede z časti 1 a 2
- Farebný typ = podľa dominancie odpovedí v časti 3

 Tip: Niektoré ženy sú „prechodné typy“, napr. medzi Letom a Jarou. Sledovanie opálenia a vlasov na slnku pomáha rozhodnúť

Výsledok, napríklad:

- Typ postavy: hruška s krátkymi nohami a dlhým trupom
- Farebný typ: leto