

Šaty pro plnoštíhlé

Ženy, kterým se podařilo propracovat se k plnoštíhlé postavě, řeší často problémy s oblékáním. Na denní běžné nošení obléknou cokoliv, do čeho se vejdou, ale když přijde společenská událost, děsí je otázka: co na sebe?

Hned na začátku vás musím, milé dámy, uklidnit. Na každou společenskou událost se v dnešní době dokážete pěkně a vkusně obléknout, jen je třeba dodržet některé zásady. A budete se divit, co všechno je pro vás vhodné a co všechno vám bude slušet.

Typy postavy

Základem správného oblékání pro ženy při těle je vědět, jaký typ postavy vlastně mají. Šaty, které sluší vaší objemnější přítelkyni, nemusí slušet vám, máte-li postavu jinou!

- **hruška:** drobnější horní partie, avšak pas, boky, břicho, hýždě a případně nohy jsou nadměrné velikosti
- **jablko:** baculka od hlavy až k patě – výrazný hrudník, břicho, hýždě, objemné paže (avšak k tomu často štíhlé nohy)
- **přesýpací hodiny:** výraznější hrudník, štíhlý pas, spodní partie plnější

Dokážete-li se do některé ze tří uvedených skupin správně zařadit, máte napůl vyhráno. Na každý z těchto typů postav existují různé „vychytávky a fígle“, zkrátka rady, jak kterou konkrétní partii opticky zvýraznit, anebo naopak utlumit.

Věřte, že i ženy plnějších tvarů se mohou ve svém oblečení příjemně cítit, a k tomu vypadat elegantně a dokonce přitažlivě.

A prosím nefňukat předem, že to nedokážete!

Nepodceňujte úlohu spodního prádla!

Dalším, neméně důležitým prvkem vašeho konečného společenského „outfitu“ je kvalitní, dobře padnoucí **spodní prádlo**. Jestliže vám z kalhotek bude nad gumou viset břicho, prsa z podprsenky polezou na všechny strany a její gumy se budou zařezávat, nepomohou vám ani šaty ze zlata.

V současnosti jsou na trhu nevídané možnosti pro výběr spodního prádla. Podprsenky nejen různých velikostí, ale především různých střihů. Vždyť každá z nás má své přednosti trochu jiného tvaru – jedna potřebuje koše hluboké, jiná široké. V minulých dobách byly na trhu tři velikosti podprsenek, a to převážně jednoho střihu. A do těchto košíků jsme se musely nacpat všechny. Jiný střih se objevil jen tehdy, když se dívkám v učňovském středisku něco nepodařilo...

Dámy při těle by tedy měly volit podprsenky s přesně sedícími košíčky a se širšími ramínky. Většina prodejců nyní už nabízí **podprsenky zmenšovací**, v nichž se prsa šikovně rozloží a hrudník nepůsobí tak masivně.

Kalhotky volte spíš vyšší, aby vám z nich břicho „nepřetévalo“. No, a která z vás má již vyzkoušené stahovací body, nechť je oblékne pod svůj slavnostní háv. Zde musím ještě zdůraznit slova **vyzkoušené body**; nové vás může škrtit, kousat a svědit, a pokud máte citlivější pokožku, váš slavnostní pocit bude ten tam...

Materiál a střih vašich šatů

Jakékoliv vaše společenské oblečení, ať už zvolíte šaty nebo kostýmek, by mělo být především z kvalitních materiálů a nejdůležitější je dobrý střih. Jen s takovým oblečením dokážete upoutat pozornost na žádoucí zdařilé partie, a ty, se kterými nejste spokojená,

umírnit či dokonce potlačit. A budete se cítit dobře, což vám přidá zdravé sebevědomí. Vynikající jsou snad pro každou ženu **pouzdrové šaty s dobře propracovaným střihem**. Vyvarujte se tedy nakupování u stánků a jiných levnějších prodejců – toto oblečení může vaše nedostatky ještě více zdůraznit. Z těchto zdrojů si domů přineste nanejvýš triko, tepláky a mikinu na zahradu!

Barvy společenských šatů

Co se týká výběru barev, záleží na věku a vkusu ženy. Mladé moletky přece jen nosí rády výraznější barvy; starší žena bude barvu volit s rozmyslem. Ideální by bylo, kdyby s vámi při výběru slavnostního úboru byl někdo, kdo bude mít odvahu říci vám pravdu o tom, jak vypadáte; vy se na něj za jeho upřímná slova nebudete zlobit, nýbrž je zvážíte a společnými silami dosáhnete toho nejlepšího výsledku. Důležitá je také příležitost, pro niž barvu šatů volíte, ale o tom podrobněji v následujících odstavcích.

Co si vybrat raději – šaty nebo kostýmek?

Zdá se mi, že kostýmek jako společenské oblečení v posledních letech poněkud ustoupil do pozadí, že získal nálepku „business oblečení“ – a že je tedy vhodný spíše pro obchodní jednání a další obchodní příležitosti. Nenechte se však zmýlit; pokud je kostýmek vašemu vkusu nejbližší, dopřejte si ho i při slavnostních událostech. Jen musí být z poněkud jiných materiálů než „civilní“ kostým. Zvolte jemnější a měkčí materiály, velkou výhodou je **móda krajky**. Ta působí téměř vždy slavnostně, jemně, vzdušně – je to materiál hodný i té největší společenské či slavnostní události. Kostým však musí mít dobře promyšlený střih a vhodnou barvu. Pak půjdete vždy ruku v ruce s elegancí.

Druhým případem, kdy zvolit kostým, anebo **sukni a halenku**, je ten, nemůžete-li z důvodu své nekonfekční postavy vhodné šaty sehnat. Jednotlivé díly ošacení jsou pak jediným řešením. Sukně může být rovná nebo mírně se rozšiřujícího A střihu; je-li použit jemný splývavý materiál, může být sukně i lehce zvlněná. Nabírané nebo kolové sukně pusťte z hlavy. **A vyberte-li si halenku volnější, oblékněte sukni rovného střihu.**

Můžete zvolit také kalhotový kostým anebo elegantní kalhoty rovného či mírně rozšířeného střihu (nejlépe s nažehlenými puky) s *halenkou*, případně se společenským kardiganem; u společenského kostýmu si můžete dopřát i odvážnější střih.

Pokud to druh slavnostní události dovolí, použijte vestu z lesklejšího slavnostního materiálu. K té pak oblékněte halenku s dlouhými nebo tříčtvrtečními rukávy. U společenského saka dejte přednost měkčímu a jemnějšímu materiálu před tuhým polyesterem, avšak takovému, který drží tvar.

A teď již některé zásady a praktické rady, jimž by se baculaté ženy měly řídit

- Obecně platí, že kulatější dámy by si neměly nikdy obléknout šaty příliš přiléhavé nebo dokonce těsné a s větším množstvím příměsi elastanu v látce. Jistě si umíte živě představit, co by to s vašimi tvary provedlo - takové šaty by vaše tukové polštářky a prstence ještě více zdůraznily!
- Dalším ošacením, které si nikdy nepořizujte, anebo máte-li je již ve svém šatníku, tak je neprodleně vyřadte, jsou šaty nebo halenky a blůzky s volánky, řasením, sklady, nabíranými rukávy a jim podobnými ozdobnými prvky. Ty by vás rovněž nadměrně rozšiřovaly.
- Neoblékejte se do šatů s klasickým krátkým rukávem. Pokud mají mít společenské šaty pro plnoštíhlou ženu krátký rukáv, volte ty s rukávem až k lokti, anebo musíte mít přes paže vhodný přehoz, bolerko delšího střihu, společenský kardigan, a

podobně. Totéž platí i tehdy, chcete-li použít šaty, sice třeba krásné a které vám sluší, ale bez rukávů. Pamatujte, že **silné ženy a seniorky ve společnosti paže neukazují!** Nejvhodnější rukáv je ve $\frac{3}{4}$ délce.

- Při objemném poprsí, krátkém krku a širokých ramenou vždy volte výstřih do V, který opticky protáhne krk i celou horní partii. Výstřih ovšem zvolte decentní, aby dekolt nebyl přespříliš odhalený.
- Délka šatů či sukně by měla být minimálně ke kolenům (snad jen mladé baculaté dívky si mohou dovolit šaty lehce nad kolena, ale to pouze v případě, že patří k typu se štíhlejšími nohama); vhodnější délka do společnosti a na slavnostní příležitosti je pod kolena a nebojte se délky midi, to znamená asi do půl lýtek. Tato délka se v posledních letech příliš nenosí, ale do společnosti je velmi vhodná. U dlouhých šatů si ještě můžete vybrat mezi délkou ke kotníku a délkou až téměř na zem. Ty poslední jmenované šaty obléknete zejména na ples.
- Pokud obléknete šaty doplněné společenským typem saka nebo kostým se sakem, sako nesmíte mít do pasu, ani dlouhé až na zadek. Správná délka pro vás je na boky.
- Současným velmi vyhledávaným materiálem na společenské šaty je **krajka**. I boubelky mohou bez obav tento materiál využít – spíše tedy jemnější krajkové vzory – ale tady opět zbystřete pozornost! Dáma při těle nesmí mít nikdy krajku průhlednou, musí být podložena podšívkou. To ostatně platí i o některých dalších průhledných materiálech. Průhledným materiálem nejen že své tělesné nedostatky neskryjete, ale ještě je můžete zdůraznit.
- Z barev nedoporučuji kypřejším ženám hlavně bílou (lepší je šampaň nebo smetana) a výrazně stříbrnou a zlatou (stříbřitě šedá je naopak výborná). Myslím, že ženy s nadváhou, a to i ty starší, mohou používat širší škálu barev, s vynecháním křiklavých odstínů. K barvám sezony patří odstíny bordó, modrozelené, lila a fialové, tmavě modré, ale i růžové. Zajímavé je také pro dámské společenské ošacení sladění „**tón v tónu**“.
- Do společnosti nenoste balerínky a jim podobné nízké boty. Vždy volte lodičky s mírnou špičkou, se štíhlým podpatkem. A **výška podpatku musí být taková, na jaké se umíte pohybovat**. Deseticentimetrový podpatek je sice značně efektní, ale aby vás během oslav několikrát sbírali ze země, anebo že byste seděla místo tance – to je přece nesmysl! A pamatujte: sáhnete-li v létě po lodičkách s otevřenou špičkou, neobouvejte do nich punčochy ani punčocháče.
- V šatníku mějte tmavou sukni a tmavé elegantní kalhoty s klasicky vysokým pasem (nenoste bokovky!). Tento základ vždy můžete doplnit slavnostní halenkou, topem a kardiganem nebo tunikou.
- Na svoji postavu nepoužívejte široké pásy.
- Při zkoušení šatů vám **musí sedět prsní záševky, průramek a šíře ramen**. Vše ostatní může upravit šikovná švadlena – mnohé salony mají své vlastní švadleny, které upraví konfekční šaty i na vaši postavu.
- Vyvarujte se dvou základních chyb: nevolte šaty **příliš malé** ani šaty **příliš velké**; obojí je špatně.
- Pokud se bojíte pastelových barev, volte alespoň barevné doplňky – šál, kabelka, atd.

Společenské příležitosti:

svatba civilní, svatba v kostele; ples; promoce; smuteční událost; koncerty, divadlo; garde do tanečních

Protože každou z nás to jednou potká, z uvedených společenských událostí se blíže podíváme na oblečení na svatbu, a to v případě, **je-li korpulentní dáma matkou nevěsty**.

- Hlavní pravidlo je následující: nezapomeňte, že tento den patří vaší dceři, a proto zde musí být nejkrásnější, nejpřitažlivější a celkově středem pozornosti právě ona. Od svatební matky se očekává především **elegance**. Takže myslete na rčení „v jednoduchosti je krása“ a zvolte, jak už bylo dříve řečeno, šaty nebo kostým dobrého střihu a z kvalitního materiálu. Pro tuto příležitost opět doporučuji krajkou.
- Nebude-li mít nevěsta dlouhé šaty, nesmíte je mít ani vy. Nejvhodnější délky jsou pod kolena, anebo midi. A tyto šaty pak ještě mnohokrát využijete na další příležitosti: divadlo a koncert, promoce vašich dětí, či dokonce vaše, a podobně. Krátké šaty neoblekejte ani tehdy, kdyby se vaše dcera rozhodla vdát se v kraťasech! A ještě doporučení: nejlepší je dohodnout se na délce svatebních šatů s matkou ženicha; obě svatební matky by měly mít šaty v podobné délce.
Při velké svatbě je možné na obřad zvolit slavnostnější róbu a na pozdní odpoledne se převléknout do pohodlnějšího kostýmku.
- Barvu šatů zvolte podle svého vlastního vkusu, anebo podle **barvy svatby**. Je běžné, že oblečení svatebčanů, především nevěsty, ženicha a družiček se ladí do určité barvy nebo kombinace barev. Je tedy vhodné se tomuto stylu nějak přiblížit, třeba jen doplňky stejné barvy nebo ozdobnou květinou ze stejného materiálu.
V roli svatební matky se zřekněte bílé a černé barvy, vhodné jsou jemné pastelové odstíny.
- A jaké doplňky? Přimlouvám se za zlaté šperky nebo jemnou bižuterii, lodičky na podpatku – prodlouží linii nohou, psaníčko vhodné barvy, brož či květinu k výstřihu.
- Nezapomeňte na pěkný účes – nejste-li si jisté svým uměním, svěřte úpravu vašich vlasů kadeřnici. Pokud se obě svatební matky dohodnou, mohly by mít klobouk.
Svatebními fotkami se budou probírat ještě dvě až tři generace vašich potomků, tak ať vám to na nich sluší.

Jak si má žena s nadváhou vybrat správnou velikost?

Obléknout plnoštíhlou ženu není dnes vůbec žádný problém.

Takže, dámy, nebojte se; pokud výrazněji přiberete na váze, nejenže se pěkně obléknete, ale ještě si můžete i nadále udržovat svůj styl a vkus.

Existují kamenné prodejny i e-shopy zaměřené přímo na **Plus size společenské šaty**, anebo některé prodejny s běžnou konfekcí mívají oddělení **Plus size móda, s trendy oblečením v nadměrných velikostech**.

V e-shopech jsou téměř vždy uvedeny velikostní tabulky, podle nichž si své šaty vyberete; dále tu bývá popis, jak a kde přesně se máte změřit, abyste si do tabulky dosadily správné údaje. Do kategorie nadměrných velikostí se počítají tyto:

- XL = 44/46
- 2XL = 48/50
- 3XL = 52/54
- 4XL = 56/58
- 5XL = 60/62

Velikostí XL v kategorii „nadměrné“ se nedejte zmást. Jsou ženy, pro které je tato velikost běžná, ovšem jsou jiné, jež nosily velikost 38 a například po dítěti jim zůstane velikost XL – 44/46; věřte, že pro ně je to opravdu velikost nadrozměrná.

Navíc si v některých e-shopech <https://www.glamor.cz/jak-nakupovat> můžete sjednat schůzku a pak si vyzkoušet šaty přímo ve vzorkové prodejně. I takové služby, pro spokojenost svých zákazníků, mají už někde zavedeny.

A jak se správně změřit?

- výška postavy: ve stoje, bez obuvi
- délka šatů: od ramen – až do bodu podle vámi zvolené délky
- obvod hrudníku: obvod hrudníku v podprsence, ruce volně (nebo v bok)
- obvod pasu: nejužší místo v pase – přibližně 3 centimetry nad pupíkem
- obvod boků: nejširší část boků, přes kyčle – cca 8 centimetrů pod pasem

Vážené a milé baculky, hlavy vzhůru, ramena dolů – ano, ano, i **správné držení těla je důležité** – shrbené byste vypadaly ještě tlustší.

Tak tedy ještě jednou hlavu vzhůru, není nic snazšího než vás hezky a vkusně obléknout!