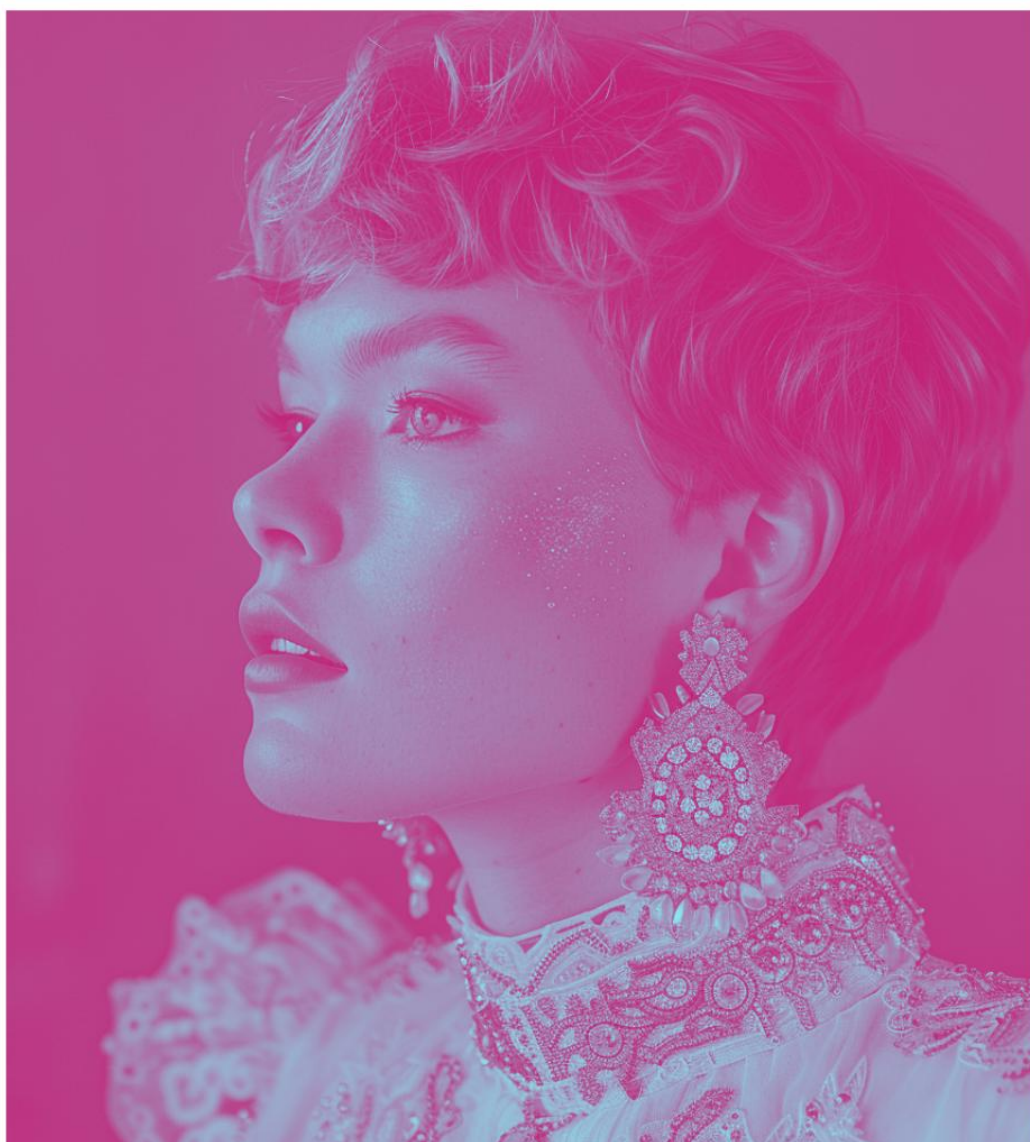




COURSE BOOK



STYLIST ÚTMUTATÓ

Created by : Elite2You Model Agency

Tartalomjegyzék

01

Bevezető – A stílusod a te erőd

02

Testalkat típusok és styling célok

03

Színkontraszt és tónusok

04

Kiegészítők Tudatos Használata

05

Vizuális Identitás Kialakítása

06

Zárszó – Te vagy a stílusod kulcsa

Stylist Útmutató

Tartalom

Bevezető – A stílusod a te erődd	5
Testalkat típusok és styling célok.....	7
Színkontraszt és tónusok	13
Kiegészítők Tudatos Használata	16
Vizuális Identitás Kialakítása.....	19
Zárszó – Te vagy a stílusod kulcsa	22

FEJEZET

01

Bevezető – A stílusod a
te erőd



Bevezető – A stílusod a te erőd

A vizuális megjelenésed sokkal többet jelent egyszerű ruhaválasztásnál. Ez az, amit mások először meglátnak – még mielőtt megszólalsz. Ez az első benyomás. A hangulatod kivetülése. A márkád része.

Ez a tananyag nemcsak öltözködési szabályokat kínál, hanem egy eszközt ad a kezédbe: hogy megtaláld azt a külsőt, amiben igazán önmagad vagy. A testalkatod, színeid és egyedi vonásaid nem hátrányok vagy rejtegetnivalók – hanem lehetőségek. Eszközök, amikkel tudatosan formálhatod az üzeneted.

Akár modellként dolgozol, akár tartalomkészítő vagy, akár csak most ismerkedsz az önkifejezés vizuális oldalával – ez az út rólad szól. Arról, hogyan találod meg a saját stílusod, építs magabiztos jelenlétet, és válj láthatóvá – a saját feltételeid szerint.

Nem létezik egyetlen tökéletes alkat, egyetlen „jó” szín vagy szabás. Csak az számít, hogyan viseled.

És ha elkezded tudatosan felépíteni a saját vizuális identitásod, meg fogod tapasztalni, milyen erő rejlik az önazonosságban.

Kezdjük el. Légy önmagad. De stílusosan.

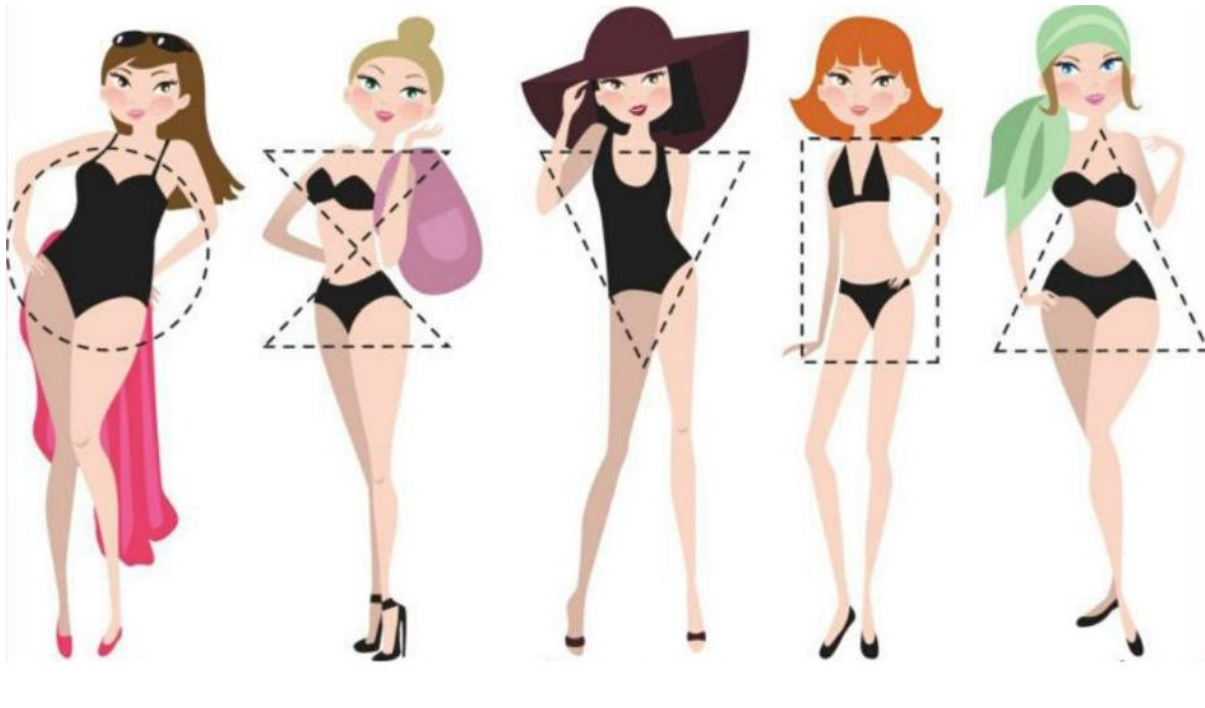
FEJEZET

02

Testalkat típusok és
styling célok

Testalkat típusok és styling célok

A 🎯 testalkat meghatározza, hogy milyen ruhadarabok, szabások, színek és kiegészítők emelik ki legjobban az egyéni adottságokat. A cél nem az, hogy elrejtjük, hanem hogy harmonikusan kihangsúlyozzuk az előnyös vonásokat, és optikailag egyensúlyt teremtsünk. Az alábbiakban részletesen bemutatjuk a legismertebb női testalkatokat és a hozzájuk illő styling megoldásokat.



▲ FORDÍTOTT HÁROMSZÖG

Jellemzői:

- Széles vállak, keskeny csípő
- Gyakran atletikus felsőtest, erőteljesebb karok

Stíluscél: A felsőtest optikai keskenyítése, és az alsótest hangsúlyozása, hogy kiegyensúlyozott sziluettet hozzunk létre.

Ajánlott ruhadarabok és megoldások:

- V-nyakú felsők: ezek vizuálisan megnyújtják a felsőtestet, és vezetik a tekintetet lefelé.
- Sötétebb színek felül: a sötét tónusok tompítják a vállak szélességét.
- A-vonalú szoknyák, fodros alsók: ezek volumenükkel növelik a csípő arányait, ezáltal egyensúlyba hozzák a sziluettet.
- Pánt nélküli melltartók: különösen fotózáshoz hasznosak, ha a vállakat kevésbé akarjuk hangsúlyozni.

Kerülendő:

- Vállat hangsúlyozó vállpárnák, puffos ujjak
- Nagy mintás, világos színű felsők, amik tovább szélesítik a felsőtestet

🍏 KÖRTE ALAK

Jellemzői:

- Keskenyebb vállak, kisebb mellméret
- Szélesebb csípő és combok
- A testtömeg főként az alsótesten koncentrálódik

Stíluscél: A felsőtest vizuális erősítése és a csípő arányainak finomítása. A cél, hogy optikailag „kiegyenlítsük” a váll- és csípővonal közötti különbséget.

Ajánlott ruhadarabok és megoldások:

- Puffos ujjú vagy vállrészben díszített felsők: ezek optikailag szélesítik a vállakat.

- Válltöméses zakók vagy felsők: segítenek erőteljesebb felsőtestet kialakítani.
- Világos színek, élénk minták a felsőtesten: ezek felfelé irányítják a figyelmet.
- Egyszerű, sötét színű alsók (nadrág, szoknya): vizuálisan karcsúsítják az alsótestet.
- Statement fülbevalók: a tekintetet az arc felé vonzzák, ezzel segítve a harmonikus arányokat.

Kerülendő:

- Túl szűk nadrágok vagy szoknyák, amelyek túlzottan kihangsúlyozzák a csípőt és combot
- Vízszintes csíkozás az alsótesten, különösen csípőmagasságban

HOMOKÓRA ALAK

Jellemzői:

- Arányos váll- és csípőszélesség
- Kifejezetten karcsú, jól látható derékvonal
- Kiegyensúlyozott, klasszikus nőies sziluett

Stíluscél: A természetesen harmonikus testarányok kiemelése, különös figyelemmel a derékvonal hangsúlyozására.

Ajánlott ruhadarabok és megoldások:

- Testhez simuló ruhák: kihangsúlyozzák a formákat anélkül, hogy túl szorosak lennének.
- Derékhangsúlyos fazonok: például övvel ellátott ruhák, crop top és magas derekú alsó kombinációk.
- V-nyakú felsők és wrap (átlapolt) ruhák: követik a természetes íveket, és nőies, elegáns hatást keltenek.
- Ceruzaszoknya és magas derekú nadrág: kiemelik a derék-csípő arányt, miközben elegánsan hangsúlyozzák a vonalakat.

Kerülendő:

- Bő, zsákszerű ruhák, amelyek eltakarják vagy teljesen elrejtik a derékvonalat

- Egyenes szabású darabok, amelyek "elnyomják" az íveket

□ TÉGLALAP ALAK (SPORTOS)

Jellemzői:

- Váll, derék és csípő közel egyvonalban
- Kevés természetes ív, egyenes sziluett
- Gyakran sportos, izmos alkat

Stíluscél: Ívek és nőies sziluett megjelenítése optikai trükkökkel, a derékvonal megformálása és a sziluett „lágyítása”.

Ajánlott ruhadarabok és megoldások:

- Peplum felsők, amelyek derékban karcsúsítanak és csípőnél bővülnek
- Ruhák, amelyek szabásvonalban vagy övvel hangsúlyozzák a derekat
- Mintás, díszített felsők és alsók, amelyek vizuálisan formát adnak a testnek
- Crop top és magas derekú alsók kombinációja: optikailag megemeli a derekat, és nyújtja a lábakat
- Kerek nyakú felsők és váll nélküli darabok: puhítják a vállvonalat és nőiesítik a megjelenést

Kerülendő:

- Egyenes szabású, formátlan ruhák, amelyek eltüntetik a derék és csípő közötti esetleges különbségeket
- Túl „fiús” fazonok, amelyek felerősítik az egyenes testformát

ALMA ALAK

Jellemzői:

- Kerekded hasrész, telt deréktájék
- Általában formás, karcsú lábak

- Keskenyebb csípő, mell gyakran hangsúlyos

Stíluscél: A hasrész optikai tompítása, a figyelem felfelé (arc, váll) vagy lefelé (lábszár, boka) irányítása. A cél az arányosság és könnyed sziluett megteremtése.

Ajánlott ruhadarabok és megoldások:

- Laza esésű, átlapolt (wrap) felsők: lágyan követik a test vonalát anélkül, hogy feszülne a hason
- V-nyakú fazonok: nyújtják a nyakat, és optikailag karcsúsítanak
- Hosszított szabású blézerek, kardigánok, tunikák: megnyújtják az alakot és eltakarják a problémás zónákat anélkül, hogy túl bőek lennének
- Miniszoknya vagy rövidnadrág, ha a lábak formásak: segítenek a figyelmet lefelé terelni
- Látványos cipők, combfixek, bokacsizmák: fókuszteremtnek az alsótesten

Kerülendő:

- Hangsúlyos, vastag övek a derékon: kihangsúlyozzák a kerek hasrészt
- Túl szoros, testhez tapadó felsők, amelyek kiemelik a pocakot

FEJEZET

03

Színkontraszt és
tónusok

Szíkontraszt és tónusok

A színek nemcsak hangulatot közvetítenek, hanem irányítják a tekintetet, kiemelhetnek vagy épp tompíthatnak egyes testrészeket. Egy content creator számára a színválasztás stratégiai döntés: befolyásolja, hogy egy kép mennyire figyelemfelkeltő, mennyire harmonikus és emlékezetes.

Meleg Vs. Hideg Színek

Meleg színek: vörös, narancs, sárga, arany, korall, barack

- Energikus, barátságos, élénk megjelenést sugároznak
- Jobban illenek azokhoz, akiknek aranyszőke, vörös vagy meleg tónusú barna a hajuk, és sárgás árnyalatú a bőrük

Hideg színek: kék, zöld, lila, ezüst, jégkék, mályva

- Elegáns, visszafogott, kifinomult hatást keltenek
- Ideálisak platinaszőke, hamvasbarna vagy fekete hajúak számára, akiknek rózsás, hidegebb tónusú a bőre

Kontrasztok Megteremtése

A cél nemcsak az, hogy a ruhadarab színe „tetszen”, hanem hogy:

1. **kiemelje a bőrtónust**
2. **harmonizáljon a haj- és szemszínnel**
3. **illeszkedjen a tartalom hangulatához vagy márkavonalához**

Például:

- Világos bőr + világos haj → pasztellszínek, finom kontraszt
- Sötét haj + világos bőr → erős, élénk színek is jól mutatnak (klasszikus kontraszt)
- Meleg tónusú bőr + vörös haj → olíva, smaragd, mustárszín különösen harmonikus

HAJSZÍNHEZ ILLŐ SZÍNEK

Hajszín	Javasolt ruhaszínek
Platinaszőke	Ezüst, levendula, világoskék, jégkék
Aranyszőke	Barack, korall, lágy rózsaszín
Vörös	Olíva, smaragd, mustár, barnás árnyalatok
Fekete	Élénk kék, pink, vörös, fehér, sötétzöld
Hamvasbarna	Mályva, púderrózsaszín, pasztellkék

FEJEZET

04

Kiegészítők Tudatos
Használata

Kiegészítők Tudatos Használata

Cél:

A kiegészítők nem csupán dekorációs elemek, hanem stíluseszközök is, amelyek segítenek:

- kihangsúlyozni az előnyös testrészeket,
- karaktert építeni,
- és megerősíteni a vizuális identitást a social mediában.

Fülbevalók És Arcforma

A megfelelő fülbevaló kiválasztása optikailag formálhatja az arcot:

- **Kerek arc** → Hosszúkás, lógós fülbevalók: nyújtják az arcot, kecsesebb hatást keltenek
- **Hosszúkás arc** → Kerek, karika vagy szélesebb fülbevalók: szélesítik az arcot, kiegyensúlyozzák az arányokat

Övek És Testforma

Az öv típusát mindig a testalkathoz igazítsuk, mert nem minden alkatnak előnyös a hangsúlyos derékvonal!

- **Vastag öv** → Homokóra és téglalap alkatnál ideális, mert kiemeli vagy megteremti a derék ívét
- **Vékony öv** → Körte vagy alma alkatnál előnyösebb, mert finoman hangsúlyoz, de nem hívja fel a figyelmet a problémás területekre

Fejdíszek, Hajcsatok, Napszemüvegek

Ezek a karakterformáló kiegészítők főleg fotózásoknál, videós tartalmaknál hatékonyak. A céljuk:

- az egyéni stílus vizuális megerősítése,
- a néző figyelmének irányítása (pl. archoz, hajhoz),

- és az ismétlődő elemeken keresztül egyedi márkaimage kialakítása.

Pro tipp: Ha van egy tipikus stíluselem, amit gyakran használsz (pl. mindig van rajtad napszemüveg, vagy egy jellegzetes hajcsat), az segít kialakítani a felismerhető „signature look”-ot.

FEJEZET

05

Vizuális Identitás
Kialakítása

Vizuális Identitás Kialakítása

A vizuális identitás nemcsak a stílusról szól, hanem a tudatos márkaépítésről is. Egy jól megalkotott megjelenés felismerhetővé, emlékezetessé és következetessé teszi a tartalmadat – akár fotókról, akár videókról van szó.

Cél:

Létrehozni egy olyan külső megjelenést, ami:

- illeszkedik a személyiségedhez és márkádhoz,
- felismerhetővé tesz mások számára,
- következetesen végigvihető a tartalomgyártásban (Instagram, TikTok, YouTube, stb.).

Színpaletta Meghatározása

Irányelvek:

- Válassz ki **maximum 4 fő színt**, amelyek a ruháidban, háttérredben, sminkedben és kiegészítőidben rendszeresen visszatérnek.
- A színpaletta illeszkedjen a személyes tónusaidhoz (lásd korábbi rész: bőr- és hajszínhez passzoló színek).
- Érdeemes lehet egy alapszínt, egy kiemelő színt, egy pasztellt és egy semleges tónust választani.

Fő Stíluselemek

A stíluselemek azok a vizuális motívumok vagy jellemzők, amelyek rendszeresen megjelennek nálad, és márkavonallá válnak. Ilyen lehet például:

- **Textúrák:** latex, bőr, szatén, farmer
- **Hangulatok:** retró, futurisztikus, Barbie-core, dark feminine, cottagecore
- **Hatás:** csillogás, minimalizmus, sportos elegancia

Tipp: Érdeemes olyan stíluselemet választani, amit szívesen viselsz és amiben magabiztosnak érzed magad.

Moodboard Készítése

A moodboard egy hangulatlap – képekből, színekből, textúrákból, idézetekből álló vizuális inspirációs tábla, amit te magad hozol létre.

Célja:

- Összefoglalni a vizuális identitásod hangulatát
- Segíteni a tudatos ruhaválasztásban, sminkekben, fotózási stílusban

Milyen elemek kerüljenek rá?

- A kiválasztott színpaletta mintaképei
- Outfit inspirációk, stílusikonok
- Anyagminták, hangulati fotók
- Saját tartalmakból kiemelt, jól sikerült képek

Digitálisan is elkészítheted (pl. Canva-ban, Pinteresten), vagy fizikai formában is lehet egy inspirációs falad otthon.

FEJEZET

06

*Zárszó – Te vagy a
stílusod kulcsa*

Zárszó – Te vagy a stílusod kulcsa

A stílus nem luxus – hanem eszköz. Egy eszköz arra, hogy magabiztosabbnak érezd magad, hogy kifejezd önmagad, és hogy olyan képet mutass a világnak, amelyet te választasz. A styling nem szabályokról szól, hanem tudatosságról, játékról és kreativitásról.

Ez a tananyag nem azt mondja meg, mit „kell” viselned – hanem segít abban, hogy felismerd, mi *emel ki téged*. Mi áll jól a testalkatodnak, milyen színek harmóniában vannak veled, és hogyan használhatod a kiegészítőket arra, hogy karaktert építs.

Ha elindulsz ezen az úton, nemcsak szebb fotókat vagy videókat fogsz készíteni – hanem erősebb márkát, önazonosabb megjelenést, és egy olyan vizuális jelenlétet, ami mögött ott vagy TE.

Ne félj kísérletezni, új dolgokat kipróbálni, és legfőképp: légy önmagad! Mert nincs még egy olyan stílus, mint a tiéd. És ez az, ami igazán különlegessé tesz.