

Voor jou
en jouw prachtige rondingen

Strakke Rondingen

Het modehandboek voor iedere vrouw die gezegend is
met een voller lichaam en er graag netjes uit wilt zien

Aileen Out

juni 2016

Uitgeverij: Prettybusiness in samenwerking met Brave New Books

Auteur: Aileen Out

Foto's, vormgeving en illustraties: Aileen Out

www.prettybusiness.nl

contact@prettybusiness.nl

facebook.com/prettybusiness.nl

instagram.com/prettybusiness.nl

twitter.com/_prettybusiness

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

1.Inleiding	11
1.1. Hoe je dit boek kunt gebruiken	14
1.2. Over de schrijver	17
1.3. Intens gelukkig met maat 44	21
 2.Figuurtypen	 31
2.1. Het perfecte lichaam.....	32
2.2. Lichaam opmeten	34
2.3. Zandloper figuur	41
2.4. Recht figuur	43
2.5. Appel figuur	45
2.6. Peer figuur	47
2.7. Vaas figuur	49
2.8. Jouw figuurtype	50
 3.Broeken	 51
3.1. De hel die broeken kopen heet	52
3.2. Plus Size.....	53
3.3. Wijde broekspijpen.....	54
3.4. Onmisbare riemlussen	55
3.5. De ideale hoogte	55
3.6. Slijtage tussen de benen.....	56
3.7. Transpiratie tussen de benen	57
3.8. De linnen broek.....	59
3.9. De pantalon	61
3.10. De chino	65
3.11. De skinny	69
 4.De spijkerbroek	 71

4.1. Slijtage	72
4.2. Donker of licht?	73
4.3. Strak, strakker, strakst.....	73
4.4. De basic spijkerboek.....	75
5.Rokken	79
5.1. Het katoenen broekje: de life saver	80
5.2. Onderrokken	81
5.3. De kokerrok.....	83
5.4. De A-lijn rok	87
6.Blouses	93
6.1. De borsten: altijd weer een probleem.....	94
6.2. In of uit de broek?	96
6.3. Te strak.....	97
6.4. De klassieke blouse.....	99
6.5. De overslag blouse	103
6.6. De tuniek.....	109
7.T-shirts.....	111
7.1. Rollen op rol	112
7.2. Pillen.....	113
7.3. De v-hals	115
7.4. De ronde hals.....	119
7.5. De boothals	123
7.6. De drape	127
8.Blazers en colberts.....	131
8.1. Verschil blazer en colbert	132
8.2. De onmisbare split	133

8.3. Een tasje voor het gemak	134
8.4. Zomerjas	135
8.5. Open of dicht.....	136
8.6. De rechte blazer	139
8.7. De bolero blazer	141
8.8. Het getailleerde colbert	145
9.Jurken	147
9.1. De buik in de jurk	148
9.2. Stofkeuze	148
9.3. De strakke jurk.....	151
9.4. De overslagjurk	153
9.5. De A-lijn jurk	159
10.Het gilet.....	161
11.Tenslotte.....	165
11.1.Dankwoord	167
Bijlagen	171
Mijn persoonlijke pagina's	199
Mijn aantekeningen	205

1. Inleiding

Hello Beauty!

Als eerste wil ik je bedanken omdat je de moeite neemt om dit boek te gaan lezen. Waarschijnlijk ben je een vrouw met een voller lichaam. Met prachtige rondingen die er zijn om van te houden, te koesteren en trots op te zijn. Dit boek is er voor jou!

Om jouw rondingen nog beter te laten uitkomen, om ze de aandacht te geven die ze verdienen en vooral om jou een goed gevoel te geven over hoe jij er uit ziet.

Hoe ik dat ga doen? Als eerste zal ik jou vertellen hoe jij jouw lichaam kunt opmeten zodat je weet wat de verhoudingen zijn. Vervolgens laat ik aan de hand van vijf figuurtypen laten zien wat voor soort figuur jij hebt. Daarna behandel ik ieder kledingstuk apart in een hoofdstuk en laat ik zien welke varianten je daarin kunt onderscheiden. Ik vertel je niet alleen precies per figuur welke items goed staan, maar ook waarom. Zo zul je langzamerhand steeds beter gaan begrijpen waarom jij je in bepaalde kleding mooi voelt en hoe het komt dat bepaalde kledingstukken een goede koop zijn.

Ook besteed ik aandacht aan een aantal zaken waar alleen wij vollere vrouwen mee te maken krijgen. Zo transpireren wij over het algemeen iets meer en slijt onze kleding op andere plaatsen dan bij slankere dames. En die rolletjes op onze heupen en buik, hoe kunnen we die charmant aankleden? Ja, ook aan deze thema's zal ik aandacht besteden. Ik laat je zien waar onze kracht en valkuilen liggen en hoe je hiermee om kunt gaan.

Gesproken over onze kracht en valkuilen, wat zijn we vaak streng voor onszelf. Veel vrouwen willen constant afvallen en we

vergeten soms hoe prachtig ons vollere lichaam is. Ik ken de worsteling, onzekerheid en de tranen die gepaard gaan met het proces van zelfacceptatie en het leren liefhebben van je lichaam. Deze strijd heb ik in dit boek ook op papier gezet. Met tips en adviezen die ik je vanuit mijn eigen ervaring kan geven. Want er mooi uitzien is natuurlijk niet alleen een kwestie van de juiste kleding kiezen. Het gaat ook om hoe jij je voelt.

Ten slotte laat ik je na het lezen van dit boek niet zomaar los met de informatie die je hebt gekregen. Want -laten we eerlijk zijn- de kans is groot dat je dagelijks zo druk bezig bent dat je een deel van de tips vergeet. En misschien zijn er wel bepaalde tips die je handig vindt om te onthouden. Daarom bied ik je met dit boek niet alleen informatie en tips aan, maar ook een geheugensteun. Benieuwd hoe dit er uitziet? In het volgende hoofdstuk zal ik precies toelichten hoe ik je hiermee ga helpen.

Veel plezier met lezen!

Liefs,

Aileen Out

1.1. Hoe je dit boek kunt gebruiken

Ik heb dit boek met veel liefde, aandacht en kennis geschreven. Ik heb geprobeerd om een zo compleet mogelijk handboek te maken, maar iedereen is natuurlijk anders en dus zul je de ene tip belangrijker vinden dan de andere. Zoals ik al schreef in de inleiding heb ik een geheugensteun voor jou ontwikkeld.

Omdat dit boek zowel verkrijgbaar is als paperback en als e-book, zal ik je voor beide boektypen vertellen hoe je het boek kunt gebruiken.

1.1.1. Kaartjes

Als eerste vind je achterin het boek vijf bijlagen, voor ieder figuurtype één en nog een extra bijlage met tips die je kunt toepassen bij ieder figuurtype. In deze bijlage zitten kaartjes waarop je de informatie uit dit boek kunt terugvinden. De tips staan hier puntsgewijs samengevat. Deze kaartjes kun je op de volgende manieren gebruiken.

Als je dit boek als paperback hebt gekocht, kun je de kaartjes uitknippen en bij je dragen in je portemonnee. De bladzijden van de kaartjes zijn dubbel bedrukt dus als je een kaartje uitknipt, staat er op de achterkant meteen nog een andere tip voor jouw figuurtype. Tip: door de kaartjes te lamineren blijven ze langer mooi.

Heb je dit boek als e-book gekocht? Dan kun je de kaartjes eerst uitprinten en daarna uitknippen. Tip: bedruk de bladzijden dubbel zodat je op de achterkant van het kaartje meteen een andere tip ziet staan.

Misschien gebruik je de kaartjes liever digitaal. Dat kan natuurlijk ook. In dit geval adviseer ik je om de kaartjes met je smartphone te fotograferen en op te slaan in je telefoon.

De kaartjes zijn trouwens net zo groot als je bankpas en dus passen ze precies in de vakjes van je portemonnee.

1.1.2. Mijn persoonlijke pagina's

Naast de kaartjes vind je in de bijlage ook een paar persoonlijke pagina's. Als je het boek als paperback hebt gekocht, kun je hierin informatie opschrijven over jouw lichaam. Het is niet nodig om dat nu meteen te doen, want als je het boek gaat lezen zul je vanzelf zien hoe je deze het beste kunt invullen. Nog belangrijker: hoe deze persoonlijke informatie jou kan helpen tijdens het kiezen en kopen van kleding.

Heb je dit boek als e-book aangeschaft? Dan kun je de pagina's printen en invullen. Maar je kunt er ook voor kiezen om jouw persoonlijke informatie op te schrijven in de notities van je smartphone en op die manier te bewaren.

1.1.3. Aantekeningen en reminders

Deze alinea is enkel voor lezers die het boek als paperback hebben gekocht.

Zoals je hebt gelezen is ‘Strakke Rondingen’ een handboek dat ik heb geschreven voor jou. Ik ken veel mensen die het zonde vinden om in een boek te schrijven, maar dit boek is er juist voor gemaakt. Naast de kaartjes en de persoonlijke pagina’s zijn er nog een aantal manieren waarop je dit boek kunt personaliseren. Want hoe persoonlijker dit boek voor jou is, des te beter je het kunt gebruiken. Ik zal een aantal voorbeelden noemen waarmee je dit boek voor jezelf wat praktischer kunt maken.

Als eerste, voel je vooral vrij om in dit boek je gedachten en aantekeningen op te schrijven. Dat kan in de kantlijn of tussen de teksten. Wil je liever niet op de pagina’s schrijven maar wel aantekeningen maken? Maak dan gebruik van de aantekeningenpagina’s achterin het boek. Hierin kun je bijvoorbeeld de nummers noteren van jouw favoriete pagina’s of ideeën die je hebt opgedaan door het lezen van dit boek. Houd je niet zo van schrijven, maar wil je wel jouw belangrijkste pagina’s terugvinden? Vouw dan de hoekjes van pagina’s om, plak post-its om bladzijden terug te vinden of arceer teksten met een markeerstift.

Maar boven alles: dit is jouw boek en gebruik het vooral zoals jij het fijn vindt. ¹

¹ Ik ben heel erg benieuwd hoe jij dit boek gebruikt. Wil je het mij laten weten? Maak een foto - of nog leuker, een selfie! - van het boek, plaats hem op Twitter, Facebook of Instagram, tag mij en gebruik #strakkerondingen.

1.2. Over de schrijver

Dit boek is er voor jou, om je te helpen met het vinden van de nette kleding dat past bij jouw lichaam en waar jij je lekker in voelt. Dat is voor mij het belangrijkste. Maar misschien wil je ook een beetje over mij weten, over wie ik ben en wat ik precies doe naast het schrijven van dit boek.

Ik ben een 28 jarige dame met twee passies: mode en uiterlijke verzorging en daarnaast politiek en bestuur. Zoals je zult begrijpen zijn dit twee thema's die niet heel eenvoudig bij elkaar passen. Maar na een jarenlange zoektocht is het mij toch gelukt.

Na de middelbare school ben ik als eerste Mode gaan studeren in Amsterdam. In deze MBO opleiding kon ik mijn creativiteit kwijt, maar ik miste de diepgang. Een combinatie van interesse in maatschappelijke thema's en een afkeer van de heersende cultuur binnen de mode-industrie zorgde voor een verandering. Na diverse banen en stages gaf de modewereld mij geen voldoening meer.

Daarom besloot ik na het behalen van mijn diploma om HBO Bestuurskunde en overheidsmanagement te gaan studeren in Den Haag.

Ik vond mijn draai, leerde mijzelf beter kennen en startte tijdens mijn duale studie met een baan bij een grote overheidsinstantie. Ik ontwikkelde mijzelf snel en werd hier heel gelukkig van.

Toen ik het diploma op zak had, viel in in een gat. Het gat dat het hebben van een baan heet en daarnaast vrije tijd.



Afb.1: foto's van Aileen

Ik ging dagelijks met liefde naar mijn werk, maar ik kon mij niet voorstellen dat dit alles was. Ik miste de creativiteit en had de behoefte om iets te maken, te ontwikkelen. Het was David, een collega van mij die adviseerde om een blog te starten. Hij was ervan overtuigd dat ik daar heel goed in zou zijn.

Wekenlang heb ik mij verzet tegen het idee, er bestaan namelijk al zoveel blogs. Tot ik terug dacht aan de tijd toen ik ging werken op kantoor. Samen met veel andere studenten was ik onzeker over hoe ik mijzelf het beste kon kleden voor het werk. We gingen massaal van de ene op de andere dag vanuit het studentenleven over naar een weekend leven. We hadden veel vragen. Moesten we een nieuwe garderobe aanschaffen of konden we in onze nette spijkerbroek ook op kantoor verschijnen? Niemand kon het ons vertellen. Zelfs een zoektocht via Google gaf mijn geen advies, zelfs geen richtlijn of inspiratie.

Met deze gedachte ben ik in de zomer van 2014 gaan brainstormen over een website die wel antwoord kon geven op dit soort vragen. Ik werkte inmiddels drie jaar op kantoor en was bezig met het ontwikkelen van een zakelijke kledingstijl die bij mij paste.

Tijdens de warme zomeravonden dacht ik na over een blog concept, een plek waar vrouwen terecht konden voor ideeën en inspiratie op het gebied van zakelijke mode en uiterlijke verzorging.

Op 31 augustus 2014 ging Prettybusiness online. Ik begon met het wekelijks plaatsen van artikelen voor vrouwen en eindelijk voelde ik mijzelf compleet. Doordat ik steeds meer mannelijke bezoekers Prettybusiness bezochten, besloot ik om af en toe ook een unisex of speciaal artikel voor mannen te schrijven.

Het thema bleek steeds meer mensen aan te spreken. Begin 2016 is het aantal bezoekers in een jaar tijd met bijna 400 procent gestegen en dat geeft voldoening.

Inmiddels is Prettybusiness een bedrijf, een deel van mijn leven en echt mijn 'kindje' geworden. Ik blog, schrijf gastartikelen en nieuwsbrieven, geef workshops, werk samen met merken en heb nu mijn eerste boek geschreven. En ja, ik werk nog steeds fulltime, maar wel met meer plezier dan voorheen.

1.3. Intens gelukkig met maat 44

Je hebt zojuist gelezen dat ik een modeopleiding heb gevolgd in Amsterdam. In deze paragraaf laat ik zien wat voor effect dat heeft gehad op mijn zelfbeeld, mijn gewicht en visie op de modewereld. Dit artikel heb ik in 2015 gepubliceerd op prettybusiness.nl, mijn blog. De reacties waren overweldigend en veel vrouwen herkenden zich in de strijd die ik omschreef. Door het in dit boek te plaatsen, hoop ik ook jou te kunnen steunen. Want ik weet als geen ander hoeveel vrouwen dagelijks lijden onder een slecht zelfbeeld.

Cellulitis door Bounty

"Ik kijk nog eens naar mijn colbert en raak gefrustreerd. Waarom lukt het mij toch niet om die mouw er goed in te zetten? Ik ben hier nu al een uur mee bezig. Vermoeid kijk ik op de klok en zie dat het alweer bijna vier uur is. De energie is op terwijl de collectie toch echt deze maand af moet zijn. Ik loop het klaslokaal uit en kan enkel nog aan chocolade denken. Ja, dit heb ik nu echt nodig. Terwijl ik de trap afloop, ga ik de keuzes in mijn hoofd nog eens na. Waar zal ik mijzelf op trakteren vandaag?"

De kantine is gesloten en de lunchruimte is uitgestorven. Een deur verder vind ik de snoepautomaat. Ik kijk naar de knopjes en vraag mij af wanneer ik hier voor het laatst heb gestaan. Voor iedere keuzeknop staat een stickertje met cijfers. Nee toch....het zou toch niet? Jawel, ze hebben het aantal calorieën erbij gezet. De vrolijke plaatjes van de Marsen en Snickers zijn nu beplakt met cijfers. Zonde! Ik kijk er een paar seconden naar en denk aan alle meisjes die dit te zien krijgen.