

The Ultimate Style Guide

BY ABIR ACHKAR

(Handbook)





ABIR ACHKAR

CERTIFIED IMAGE CONSULTANT
ETIQUETTE COACH

*'Self confidence is your best outfit,
rock it and own it'*
Abir

Style advice for your body shape

As a freelance image and fashion consultant I've worked with top models and A-list celebs alike yet there's one thing every woman wants to know - 'How do I dress to suit my shape?'

Well, with the team at Fashion World I've now put together the ultimate style guide showing you what to wear - and what not to wear for your shape.

Take a look at our Shape Solutions range to discover fashion that really works wonders for your figure.

نصائح مثلى لقوام أجمل

بصفتي خبيرة و مستشارة المظهر، تعاونت مع عارضات أزياء وقائمة من المشاهير على حدّ سواء، وجدت أن سؤال موحد يجمع هؤلاء وهو التالي: ما هي الملابس المناسبة لشكل جسمي؟

لذلك وبمساعدة فريق عمل من عالم الموضة تمكّنتنا من اطلاق مجموعة من الارشادات حول صيحات الموضة تظهر ما هو ملائم وغير ملائم لأجسامكم.

القي نظرة على الحلول التي قدّمناها وستكتشفين كيف أنّ الموضة ستصنع العجائب في مظهرك.

Alvin

Table of Contents

| | Page |
|--|------|
| I. <i>Professional Tips That Guide To A Better You</i> | 1 |
| 1. ABOUT THE APPLE BODY SHAPE | 3 |
| › Apple Jeans and Trousers | 3 |
| › Apple Tops | 4 |
| › Apple Dresses | 4 |
| 2. ABOUT THE HOURGLASS BODY SHAPE | 5 |
| › Hourglass Jeans and Trousers | 5 |
| › Hourglass Tops | 6 |
| › Hourglass Dresses | 6 |
| 3. ABOUT THE PEAR BODY SHAPE | 7 |
| › Pear Jeans and Trousers | 7 |
| › Pear Hourglass Tops | 8 |
| › Pear Dresses | 8 |
| 4. ABOUT THE STRAWBERRY BODY SHAPE | 9 |
| › Strawberry Jeans and Trousers | 9 |
| › Strawberry Tops | 10 |
| › Strawberry Dresses | 10 |
| 5. ABOUT THE RECTANGLE BODY SHAPE | 11 |
| › Rectangle Jeans and Trousers | 11 |
| › Rectangle Tops | 12 |
| › Rectangle Dresses | 12 |
| II. <i>Why Color Analysis?</i> | 13 |
| 1. Understand What Skin Tone Is | 14 |
| 2. Examine Your Veins | 14 |
| 3. The White Paper Test | 14 |
| 4. Which Colors Work For All Skin Tones | 14 |
| 5. Wear Clothes That Match Your Skin Tone | 15 |
| 6. Sun Exposure | 15 |
| 7. Jewelry Test | 16 |
| 8. Wear Jewelry That Matches Your Skin Tone | 16 |
| 9. Determine Your Season | 16 |
| Choosing the Best Glasses for Your Face Shape | 17 |
| Abir Achkar Image Consulting Services | 18 |

Professional Tips That Guide To A Better You

Your image is a walking business cards communicating who you are as a professional. For optimal impact, you want to be sure you make very focused and conscious choices about the messages your image 'business card' is transmitting, noting especially if it is aligned with your professional aspirations. Your appearance is your expression to others about who you are and you stand for. The way you look reflects your self image, attitude, confidence and state of mind.

A strong, purposeful presence is the hallmark of an effective image. When you look good (and you know it), you naturally feel more confident. Others will be drawn to you and respond with the same positive appearance and attitude that you yourself project.

As a professional image consultant I've worked with many women who find themselves stuck wearing the same clothes. They are bored, uninspired and frustrated with their wardrobe choices and inability to have the presence at work or in their daily life they desire. So I want to share with you the 7 secrets to effective and stress free life and presence.

خطوات مثالية لصورة أفضل

لا شك في أن المظهر الخارجي هو بطاقة تعريف تحدد شخصيتك. لذلك عليك أن تكوني واثقة وعلى دراية بما يترجم بشكل صائب واقع شخصيتك، ما يؤثر إيجاباً على الآخرين ويترك انطباعاً يحدد من أنت وماهية تفكيرك وتطلعاتك. إن الطريقة التي تظهرين فيها أمام المجتمع تعكس صورتك الذاتية، طباعك، مدى ثققتك وبعده رؤيتك.

اذ ان الحضور القوي والثابت هما السمة المميزة لصورة مؤثرة. عندما تظهرين بشكل أنيق (وتدركين ذلك) تشعرين تلقائياً بثقة أكبر، وبالتالي تجذبين الآخرين إليك وتستميلينهم.

انطلاقاً من عملي كخبيرة مظهر، تعاونت مع شريحة من نساء ونجمات سيطرت الرتابة على خياراتهن لأزيائهن فوقعن بالملل وشعرن بالاحباط لعدم قدرتهن على توسيع رقعة إلهامهن في هذا المجال، ووجدن أنفسهن غير قادرات على إثبات حضورهن في الحياة العملية واليومية. لهذه الغاية أردت أن أشارك معكم الاسرار السبعة لحضور أقوى وحياة واعدة وخالية من التوتر والضغوط.

1. Invest in quality pieces. Your clothing is an important career investment. Look for timeless, well made designs and mix these up with more stylish accents based on your personal style.

2. Image is so much more than the clothes you wear. It is your total package including your clothing, but equally as important, how you accessorize, how groomed you are, your poise and posture.

أولاً: اختاري الملابس ذات الجودة العالية، فهي جواز مرور مهمّ، والبحثي عن التصاميم التي لا تبطل موضتها والمفعمة بلمسة عصرية تعبر عن ذوقك.

ثانياً: الصورة هي أبعد من الملابس التي ترتدينها. فهي تمثل مجموعة عناصر تدخل في اطارها الملابس وما يضاف اليها من اكسسوارات ومدى انسجامك حضوراً معها.



3. Know your best colors and wear them, color is the first thing a person notices about you. It might make you glow or make you pale and out of presence.
4. Be constant with your style and image, whether you are going for an occasion or its just a normal day, simply make it as a lifestyle!
5. Be confident, as your confidence will show on the outside.
6. Remember the power is always on your hand, as you can design the desired message and presence to others.
7. Remember: We are judged in the first 7 seconds, make them powerful and inspiring as you might not get a second chance.

ثالثاً: تعرّف على الألوان التي تناسبك، لأنها تلفت الانتباه أولاً، فإما أن تظهرك بصورة مشرقة وجذابة أو تجعلك تبدو شاحبة (غير مرئية).

رابعاً: احرص على ان تكوني ثابتة في خياراتك من حيث الأسلوب والمظهر سواء في المناسبات العامة التي تحضرينها أو في يومياتك. باختصار تحلي بأسلوب حياة واضح!

خامساً: كوني واثقة بنفسك لأنّ تلك الثقة بالذات ستعكس حتماً الى الخارج.

سادساً: تذكر دائماً أنك ممسكة بالسلطة وبقدر ما تهتمين بمظهرك وتحرصين عليه سيكون من السهل عليك التواصل مع الآخرين واثبات حضورك.

سابعاً: تذكر ان الحكم عليك يصدر خلال الثواني السبعة الأولى لذلك اثبي نفسك وحضورك القوي لتكوني ملهمة للآخرين فتلك الفرصة قد لا تعوّض.



1. ABOUT THE APPLE BODY SHAPE

If you are the Apple of someone's eyes then you're pretty in proportion but tend to carry your weight around your mid section without a well-defined waist. You may also have fabulous legs and/or boobs so dressing is all about showing off those best bits and avoiding adding volume round your middle.



Bring out your best:

Empire line and longer length tops will flatter your figure.
Go for low-ish necklines to draw the eye upwards.

Best to avoid:

Short, boxy jackets and pleated or tiered skirts are not your friends. Cast them out now and feel forever better.

التفاحة

إذا كنت تمثلين صورة "التفاحة" بقوامك إذا أنت جميلة، لكنك تميلين إلى الحصول على الوزن الزائد في المنطقة الوسطى من جسمك ما يخفي منحدر خصرك. في حين تتحلين بساقين رائعين و / أو صدر لافت لذلك من المهم جداً ان تظهرى هذه المفاتن وان تتجني إضافة حجم حول الوسط.

إبراز أفضل ما لديك

القبة المعروفة بـ "الخط امبراطوري" (empire line) والقمصان الطويلة تناسبك. ارتدي ملابس ذات خطوط رقبة منخفضة لتلفتي الأنظار إليك للجهة العليا من جسمك.

ما يجب أن تتجنيه

ان السروال القصير، السترات التي تشبه الصناديق والتنانير المطوية أو المتدرجة لا تناسبك. تجنبيها لتكوني أكثر ارتياحاً مع قوامك.

APPLE JEANS AND TROUSERS

You may have slender legs but don't show them off in tight trousers as your middle will look bigger in contrast.



Apple perfect pants

- › Flat fronted, semi low rise trousers suit your shape
- › Boot cut or flared jeans/trousers will bring balance
- › Choose styles with a little bit of stretch for comfort

Apple wrong trousers

- › Don't go for tapered trousers or skinny jeans
- › High-waisted styles add bulk where you don't want it
- › Avoid pleats and gathers at all costs

السراويل والجينز لجسم التفاحة

تجني ارتداء السراويل الضيقة لأنها تزيد حجم نصفك العلوي

السراويل المثالية للتفاحة

- › يتناسب مع شكل جسمك السراويل المسطحة واجهتها وخصره شبه منخفض الارتفاع
- › ان الجينز ذو قصة البوت أو قصة ساق الجينز أم السروال عريضة يجلب لك التوازن
- › اختاري الستايلز الواسعة بعض الشيء من أجل راحتك

السراويل غير المناسبة للتفاحة

- › الضيقة الخصر أو الجينزات الضيقة
- › العالية الخصر تزيدك ضخامة
- › تجني الطيات كلياً

APPLE TOPS

Master the art of layering to streamline your shape and emphasise your bust. Fine gauge fabrics will work well for you.



Apple tops to be tempted by

- › Go for a low or embellished neckline, or a V-neck
- › Longer length tops and tunics are perfect
- › Sleeve details will draw eyes away from your tummy

Apple tricky to wear tops

- › Bulky knits are a definite no
- › Avoid round neck T-shirts either baggy or tight
- › Never wear a top only part way buttoned down

قمصان التفاحة

اتقني فن رسم جسمك بالطريقة الأنسب. ان أقمشة "التريكو" ثلاثتك بشكل جيد.

القمصان الملائمة للتفاحة

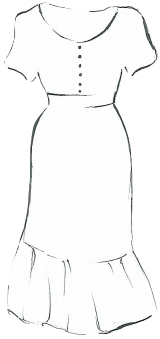
- › ارتدي قمصان ذات قبة عنق منخفضة، مزخرفة أو خامسة الرقبة (v neck).
- › القمصان والسترات الطويلة مناسبة لجسمك
- › تفاصيل الأكمام تبعد الأنظار عن بطنك

القمصان غير ملائمة للتفاحة

- › القمصان المحاكاة غير ملائمة كلياً
- › تجنبي ارتداء القمصان ذات قبة عنق مدورة فضفاضة كانت أم ضيقة
- › القميص المزرق من الأسفل

APPLE DRESSES

If you're a rosy round Apple go for dresses that highlight your bust and skim down over your tummy without clinging.



Apple Heavenly dresses

- › Empire line and bias cut dresses hide your tummy
- › Flared maxi dresses and wrap styles will look fab
- › A low-ish neckline keeps eyes away from your middle

Apple frock horrors

- › Steer clear of shapeless straight shift dresses
- › Avoid bows, belts and other waistline details
- › Be careful with clingy jersey and flouncy fabrics

فساتين التفاحة

اذا كان جسمك تفاحة وردية مستديرة، فمن الأفضل ان ترتدي فساتين تسلط الضوء على صدرك وتنزلق حتى بطنك دون ان تلتصق به.

الفساتين المثلى للتفاحة

- › الفساتين ذات القبة الامبراطورية والقصة المائلة تخفي بطنك
- › الفساتين الواسعة من الأسفل، الطويلة (maxi) والملتفة ستبدو رائعة عليك
- › الفساتين المنخفضة القبة تحجب العيون عن وسطك

الفساتين غير المناسبة للتفاحة

- › الفساتين التي لاشكل لديها
- › لا تضعي أقواس، أحزمة وغيرها من تفاصيل تقيّد الخصر
- › تجنبي الأقمشة التي قد تلتصق بجسمك

2. ABOUT THE HOURGLASS BODY SHAPE

Curvy hourglass girls go in at the middle, often with a fuller bust and bottom to contrast with the smaller waist. You're blessed with a very sexy shape so you need to learn not to drown it in too-baggy clothes but also not to go too overtly sexy either - unless that's the look you're going for!



Bring out your best:

Wrap dresses, waist-cinching belts and flared or wide jeans will work wonders. Not necessarily all at once.

Best to avoid:

Shapeless baggy jumpers will hide your wonderful waist. Unless you add that magic belt of course!

الساعة الرملية

إذا كنت من النساء اللواتي يمتلكن هذا النوع من الأجسام وغالبا ما يمتزج بصدر وأرداف بارزة يفصل بينهما خصر رفيع فأنت محظوظة. وعليك ألا تغرقيه بالملابس الفضفاضة جداً وألا تظهره كثيراً بوضوح إلا إذا كنت ترغبين بذلك!.

إبراز أفضل ما لديك

الفساتين الملتفة، الأحزمة التي تخفي خصرك والجينز ذات الساق العريضة والفضفاضة تلائمك جداً.

ما يجب أن تتجنبه

السترات الفضفاضة التي تتسم بشكل محدد تخفي خصرك الرائع إلا إذا أرفقته بحزام.

HOURGLASS JEANS AND TROUSERS

As you're pretty balanced top and bottom you can wear most styles of trousers but wide legs will emphasise your waist.



Hourglass perfect pants

- › You can't go wrong with wide leg trousers
- › Bootcuts and flared jeans will balance your hips
- › If you've slender-ish things give slim legs a try!

Hourglass wrong trousers

- › If you've bigger thighs steer clear of skinnies
- › Don't hide a curvy bottom in very slouchy jeans
- › Combat style side flap pockets will just add bulk

السراويل والجينز لجسم الساعة الرملية

بما أنّ جسديك متناسق من الأعلى والأسفل فيمكنك ان ترتدي معظم "ستايلز" السراويل، لكنّ السراويل ذو الساقين الواسعتين ستفسد خصرك.

السراويل المثالية لجسم الساعة الرملية

- › السراويل ذات الساقين الواسعتين
- › قصة البوت (bootcut) والجينز العريض
- › إذا كان لديك فخدين نحيلين حاولي إبراز ساقيك

السراويل غير المناسبة للساعة الرملية

- › إذا كان لديك فخدين كبيرين تحاشي ارتداء الملابس الضيقة
- › لا تخفي أسفلك المتعرج بالسراويل الفضفاضة
- › تجنبي ارتداء السراويل ذات الجيوب الجانبية إذ انها تزيدك حجماً عند الإرداف

HOURGLASS TOPS

When it comes to tops think close fitting or fitted-especially when the bottom half of your outfit has more volume.



Hourglass tops to be tempted by

- › Low halternecks and square neck tops are stunning
- › Try a fitted cardigan with the top buttons undone
- › Lengthen a short torso with vertical stripes

Hourglass tricking to wear tops

- › Don't hide away in baggy T-shirts or jumpers
- › If you're busty don't go for high necks or bulky detail
- › Straight tunic tops won't show off your shape

قمصان جسم الساعة الرملية

القمصان الضيقة والملتصقة هي الأنسب.

القمصان الملائمة للساعة الرملية

- › ذات القبة المدورة والمنخفضة تبدو مذهلة عليك
- › حاولي ارتداء سترة محبوكة ضيقة أزراها العليا مفككة

القمصان غير الملائمة للساعة الرملية

- › الفضفاضة والسترات الواسعة
- › إذا كنت صاحبة صدر عال تجنبي ارتداء القمصان عالية الرقبة أو ذات التفاصيل الضخمة
- › القصيرة المستقيمة لن تبرز مفاتن جسدك

HOURGLASS DRESSES

Your curves were made for dresses - so have some fun! Just stick to styles that highlight - not hide - your waist.



Hourglass Heavenly dresses

- › Wrap dresses and back-tie styles will work that waist
- › You'll look fab in scoop, sweetheart and V necklines
- › 'Fit and flare' and strapless dresses suit your shape

Hourglass frock horrors

- › Empire line and straight sheaths are a 'no' for you
- › If you're busty avoid frills and bows on the bodice
- › If you're heavy on the bottom skip tight skirt styles

فساتين الساعة الرملية

إنّ منحنياتك مناسبة جدًا للفساتين لذا تمتعي بها! التزمي فقط ب"الستايلز" التي تبرز خصرك وليس العكس.

الفساتين المثلى للساعة الرملية

- › الملتفة وذات ربطة العنق السوداء
- › ذات القبة المدورة أو الخامسة
- › الفساتين دون الكتف تلائم شكل جسمك

الفساتين غير المناسبة للساعة الرملية

- › ذات الخط الامبراطوري والضيقة
- › إذا كنت صاحبة صدر عال تجنبي ارتداء الرّخرفات والانحناءات على الصدر
- › إذا كنت منتفخة من الأسفل لا ترتدي التنانير الضيقة

3. ABOUT THE PEAR BODY SHAPE

If you are a bottom-heavy beauty and are bigger around the hips, bottom or thighs than you are up top then, like the majority of women, you are a Pear! You've probably also got a fairly flat stomach your lucky thing. Work that womanly figure by adding more shape and structure above the waist.



Bring out your best:

Balance out your curvy bottom half with bold bright tops or tops with large collars, labels or sleeves.

Best to avoid:

Tube, pencil and fishtail skirts, especially tight-fitting ones will only emphasise your hips and behind.

الإجاصة

إذا كان جسمك من منتفخ عند النصف السفلي (الأرداف، الساقين...) فأنت كمعظم النساء تتمتعين بجسم الإجاصة. وتمتعين على الأرجح ببطن مسطح، لذلك عليك أن تزيد من حجم نصفك العلوي.

إبراز أفضل ما لديك

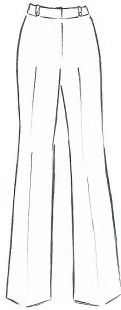
امنحي جسمك التوازن مع النصف السفلي المتعرج وذلك بارتداء قمصان ذات أكمام جريئة وكبيرة.

ما يجب أن تتجنبه

الأفضل ألا ترتدي الثنانير الواسعة عند الأسفل، المرفقة بذيل أو الضيقة لأنها تزيد حجماً عند الأرداف والمؤخرة.

PEAR JEANS AND TROUSERS

When it comes to jeans & trousers, stick to simple shapes and darker colours to minimise your bottom half.



Pear perfect pants

- › Go for wide leg, flat front trousers or flares
- › Clean lines and muted colours are best
- › Mid rise styles will be most flattering

Pear wrong trousers

- › Skinny jeans and jodhpurs will bring out your hips more
- › Cargo pants with pockets on the thigh will broaden you
- › Steer clear of light bright colours and bulky buttons

السراويل والجينز لجسم الإجاصة

للحدّ من حجمك الأسفل تمسكي بالسراويل البسيطة والداكنة اللون.

السراويل المثالية للإجاصة

- › العريضة الساقين، المنبسطة والواسعة
- › البسيطة والألوان الهادئة
- › المتوسطة الارتفاع تلائم جسمك

السراويل غير المناسبة للإجاصة

- › تجنبي ارتداء السراويل الضيقة والسراويل التي تشبه ثياب الفروسية فهي تبرز أردافك
- › ذات القصة العسكرية لا تلائمك
- › الزاهية اللون والمرفقة بأزرار ضخمة

PEAR TOPS

Use layering to create a top half that balances with your bottom half and choose tops that highlight your bust.



Pear tops to be tempted by

- › Have fun with colour and striking necklines
- › Puff, Kimono and bell sleeve tops will flatter
- › Try adding shrugs and gilets to a plain top

Pear tricky to wear tops

- › Avoid skinny lapels and small, dainty collars
- › Plain polo necks won't give your top half that boost
- › Don't hide your waist in big baggy tops

قمصان الإجازة

ارتد قمصان المخططة كي تحصل على التوازن بين نصفيك الأعلى والأسفل واختار القمصان التي تلقي الضوء على صدرك.

القمصان الملائمة للإجازة

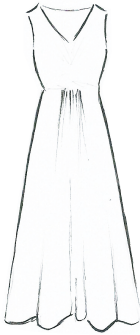
- › ذات الألوان والقباط الملفتة
- › المنتفحة، الكيمونو والأكمام على شكل أجراس ستناسبك
- › ارتدي الجلييه gilet فوق قميص بسيطة

القمصان غير الملائمة للإجازة

- › الضيقة والصغيرة
- › العالية الرقبة لن تبرز صدرك
- › الكبيرة الفضفاضة

PEAR DRESSES

Look for dresses that add volume and detail on your top half or bust and flare out over your hips rather than cling.



Pear Heavenly dresses

- › A-line dresses will skim over these hips
- › Emphasise your bust with a low-ish neckline
- › Choose an embellished bodice with lots of detail

Pear frock horrors

- › Tight stretchy dresses will make your bum look bigger
- › Avoid sheath dresses and bias cut dresses
- › Tiered flouncy bottoms will only add volume

فساتين الإجازة

ابحثي عن الفساتين التي تزيد نصفك العلوي حجماً ولتكن واسعة عند الأرداف.

الفساتين المثلى للإجازة

- › ارتدي فساتين على شكل A كي تخفي أردافك.
- › ابرزي صدرك عند ارتداء فستان منخفض الرقبة
- › ارتدي فستاناً مزخرف الصدر

الفساتين غير المناسبة للإجازة

- › الضيقة تجعل مؤخرتك تبدو أكبر حجماً
- › الضيقة والتي تبرز أردافك
- › المكشكشة من الأسفل فهي تزيدك حجماً

4. ABOUT THE STRAWBERRY BODY SHAPE

Sassy strawberry-shaped ladies have a figure that's bigger up top than on their bottom half because of broad shoulders and/or big boobs in relation to their waist and hips. Broad shoulders or bigger boobs can make you look top heavy, but there are a few simple ways to soften your shape!



Bring out your best:

Fuller skirts and wide leg trousers will balance out your bodyshape beautifully. Don't be afraid of bright colour on your bottom half. Choose fashion for a bigger bust like V-necks and wrap tops - our simply voluptuous range is ideal.

Best to avoid:

Shoulder pads and tapering trousers are an absolute no-no! Also steer clear of puff sleeves, epaulettes and halternecks.

الفراولة

إنّ النساء اللواتي يمتلكن هذا النوع من الأجسام يكون النصف العلوي من أجسامهن أكبر حجماً من نصفهن السفلي وذلك بسبب عرض الأكتاف و/أو كبر الثديين مقارنة بالخصر والأرداف. يمكن لعرض الكتفين وكبر الثديين أن يجعلك تبدين أسمن من الأعلى.

ابرار أفضل ما لديك

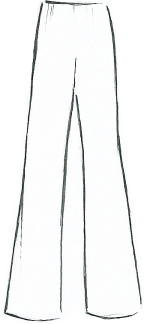
إنّ التنانير المنتفخة والسراويل ذات الساقين الواسعتين يعطيان توازناً جميلاً لشكل جسمك. لا تخشي أن تكون ألوانهم زاهية. اختاري الزي المناسب لصدر أكبر كالخامس الرقبة والقمصان الملتنفة، فهذه المجموعة البسيطة تعتبر مثالية.

ما يجب أن تتجنبه

لا ترتدي مطلقاً القمصان المحشوة الأكتاف والسراويل الضيقة الساقين. ابتعدي عن ارتداء الأكماس المنتفخة، الأكتاف المحشوة والقباط العالية.

STRAWBERRY JEANS AND TROUSERS

Nearly everything looks good on your slender legs, even skinny jeans as long as you keep your top half simple.



Strawberry perfect pants

- › Bootcut trousers, wide legs and flared jeans look fab
- › Cargos and combats add volume to your bottom half
- › Light coloured trousers will be flattering

Strawberry wrong trousers

- › Avoid tapering trousers or high waisted trousers
- › Leggings can be tricky to style well for your shape
- › Short shorts won't add the leg volume you need

السراويل والجينز لجسم الفراولة

قد تبدو كل السراويل مناسبة لساقيك النحيلتين بقدر ما تحافظين على القسم العلوي من جسمك.

السراويل الملائمة للفراولة

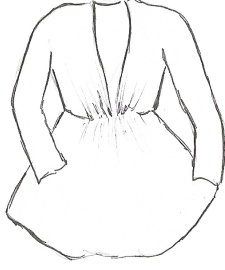
- › السراويل ذات قصة البوت (bootcut)، والجينز العريض الساقين
- › السراويل ذات القصة العسكرية تزيدك حجماً من الأسفل
- › السراويل ذات الألوان الزاهية

السراويل غير الملائمة للفراولة

- › السراويل الضيقة الساقين أو العالية الخصر
- › السراويل الضيقة (leggings) لا تناسب شكل جسمك
- › السراويل القصيرة جداً لن تمنحك حجم الساقين الذي تريدينه

STRAWBERRY TOPS

If you're a fuller-on-top Strawberry and have a bigger bust choose tops that are soft and sleek rather than stiff and structured.



Strawberry tops to be tempted by

- › Fashionable one shoulder tops are fab on you
- › Cardigans worn open will soften your shape
- › V necks will draw the eye down

Strawberry tricky to wear tops

- › Puff sleeves and ruches shoulders broaden you

قمصان الفراولة

إذا كان جسمك ممتلئاً عند النصف العلوي وصدرك منتفخ، فإنّ القمصان الناعمة والخفيفة تناسبك أكثر من القمصان الصلبة والشخينة.

القمصان الملائمة للفراولة

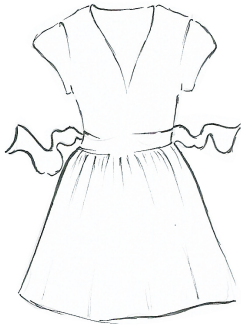
- › ذات كتف واحد تبدو أنيقة عليك
- › من صوف محبوك ومزررة ستمنح نصفك العلوي نعومة من حيث الشكل
- › خامسة الرقبة (v neck)

القمصان غير الملائمة للفراولة

- › ذات الأكمام المنتفخة تجعل نصفك العلوي أعرض

STRAWBERRY DRESSES

If you're a sassy strawberry shape, aim to emphasise your lower half in dresses with simple bodices and full skirts.



Strawberry Heavenly dresses

- › Fitted bodices with flared skirts will bring balance
- › Trendy one strap dresses narrow your top half
- › Tunic dresses and bias cuts will flatter your figure

Strawberry frock horrors

- › Off the shoulder dresses only broaden your top half
- › Avoid frill sleeves and puff sleeves
- › Very fitted skirts may send you too top heavy

فساتين الفراولة

إذا كان جسمك فراولة حاولي أن تبرزني نصفك السفلي باختيارك للفساتين البسيطة عند منطقة الصدر والمنتفخة تحت الخصر.

الفساتين المثلى للفراولة

- › الفساتين الملتصقة عند الصدر ومنتفخة من الأسفل يحققان لك التوازن
- › الفساتين بكتف واحد تجعل نصفك العلوي يبدو أكثر نحافة
- › الفساتين القصيرة وذات القصات المائلة تزيد قوامك جمالا

الفساتين غير المناسبة للفراولة

- › الفساتين بأكتاف منسدلة تزيد نصفك العلوي حجماً
- › تجنبي ارتداء الأكمام المكشكشة والمنتفخة
- › التنانير الضيقة جدا تجعل نصفك العلوي أكثر ضخامة

5. ABOUT THE RECTANGLE BODY SHAPE

Rectangle ladies are fairly straight up and down though don't always have the boyish chest to match. Many women would kill for your shape; there's no main area you want to minimise so you can get away with more things than most. However you may crave more curves - an illusion easily created with the right clothing.



Bring out your best:

A structured coat that cinches in with a belt will make you look more curvy. If you've a small bust you can get away with tricky to wear high-necked tops.

Best to avoid:

Low rise jeans and trousers can make your torso look too long.

المستطيل

ما يميّز النساء اللواتي يتمتعن بهذا الشكل من الجسم، الاستقامة بين النصف العلوي والسفلي رغم أنهن لا يتمتعن دائماً بصدر صبياني ملائم. وقد يشكل هذا الجسم حلم للعديد من النساء، هذا النوع ليس بحاجة إلى ملابس معينة تخفي عيوبه، لكنه قد يتوق للحصول على المزيد من المنحنيات.

إبراز أفضل ما لديك

إن المعطف الطويل المرفق بحزام على الخصر يبرز تقاسيم جسمك. والقمصان ذات القبات العالية تمنح صدرك حجماً أكبر.

ما يجب أن تتجنبه

ارتداء السراويل والجينزات ذات الخصر المنخفض يمنح نصفك العلوي طولاً أكبر.

RECTANGLE JEANS AND TROUSERS

Your figure was made for trousers so have fun with whichever fashionable style you fancy!



Rectangle perfect pants

- › Skinny/slim leg jeans were made for you
- › Look for styles with detail on hips/bottom
- › Flowing linen trousers will look very elegant

Rectangle wrong trousers

- › Big flares will unbalance your streamlined body shape
- › Combats and cargos will make you look more boyish

السراويل والجينز لجسم المستطيل

لقد صممت السراويل طبقاً لمقاييس جسمك فاستغلي هذا الأمر وارتي ما يروق لك.

السراويل المثالية للمستطيل

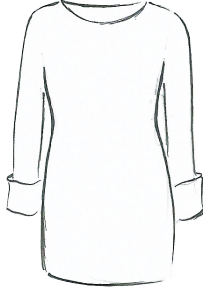
- › صممت الجينزات الضيقة والصغيرة الساقين من أجلك
- › اجثي عن "الستايلز" المرفقة بتفاصيل على الأرداف والنصف السفلي
- › السراويل المنسدلة

السراويل غير المناسبة للمستطيل

- › العريضة الساقين تفقد قوامك توازناً
- › ذات القصبة العسكرية تجعل شكلك صبيانياً

RECTANGLE TOPS

Layer fitted tops to create the illusion of curves. If you've a small bust you're one of the few shapes who can wear polo necks.



Rectangle tops to be tempted by

- › Frills, ruffles and bows work well on tops for you
- › Round, high necks and slash necks are flattering
- › You can wear spaghetti strap and racer back vests

Rectangle tricky to wear tops

- › Sweetheart necklaces are tricky for smaller busts
- › Crop tops and shrugs will elongate your torso
- › Baggy tops and tunics won't give you a waist

قمصان المستطيل

إنّ القمصان المخططة والملصقة هي الأنسب من أجل خلق منحنيات على جسمك. اذا كان صدرك صغيرا اعلمي ان شكل جسمك يسمح لك بارتداء قمصان عالية الرقبة.

القمصان الملائمة للمستطيل

- › المزخرفة، المكشكشة والمرفقة بعقدة
- › المدورة، العالية والمنخفضة الرقبة
- › الرفيعة الشقالات أو ما يعرف بالبايسيكس (basics)

القمصان غير الملائمة للمستطيل

- › القمصان ذات الرقبة على شكل قلب
- › القصيرة ستزيد نصفك الأعلى طولاً
- › الفضفاضة والسترات القصيرة ستخفي خصرك

RECTANGLE DRESSES

Most dresses will look great on your more boyish frame but aim to create more curves top and bottom.



Rectangle Heavenly dresses

- › Try bias cut dresses or shift dresses with shape
- › All skirt styles will look fab on your figure
- › Halternecks and slash necks are great on you

Rectangle frock horrors

- › A very straight sheath wont create any curves for you
- › Dropped waists will make you look more boyish

فساتين المستطيل

إنّ معظم الفساتين تبدو رائعة على جسمك.

الفساتين المثلى للمستطيل

- › الفساتين المائلة أو ذات القماش المتحرك
- › جميع "ستايلز" التنانير ملائمة لجسدك
- › الفساتين ذات القصات العالية أو المنخفضة

الفساتين غير المناسبة للمستطيل

- › الفساتين الضيقة والمستقيمة
- › ذات الخصر المنخفض يجعل شكلك صبيانياً

Why color analysis?

To look your and feel your best! A first impression is formed within 35 seconds of meeting someone, whether socially or at work.



Wearing your best colors will:

- > make you look healthier, radiant, vibrant, more fabulous (the wrong colors make you look tired, sick, pale/washed-out)
- > minimize any facial blemishes, discolorations, wrinkles, scars
- > draw attention to your eyes
- > make your smile whiter and brighter
- > ensure your hair color/highlights flatters your skin tone

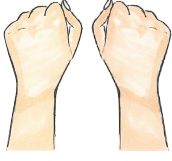
ما هي فائدة تحليل اللون؟

عند لقاء اجتماعي أو عملي، يتكون الانطباع الأول في غضون ٣٥ ثانية لذلك من المهم جداً ارتداء الألوان ملائمة لك بغية:

- < الظهور في صحة جيدة، مشعة، نابضة بالحياة وأكثر روعة (أما الألوان الغير مناسبة فتجعلك تبدين متعبة، مريضة وشاحبة)
- < إخفاء عيوب الوجه، التجاعيد والندوب
- < إبراز العينين
- < جعل ابتسامتك أكثر بياضاً واشراقاً
- < ضمان لون شعرك يحسن لون بشرتك



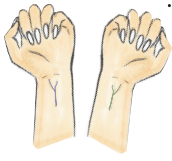
Understand what skin tone is. Although individuals' coloration span a very wide range of tones, there are only two basic types of skin tone: warm and cool. Warm complexions have yellow undertones, whereas cool complexions have pink undertones. Though your skin may grow lighter or darker depending on how tan you are (whether from purposeful tanning or just from seasonal sun exposure) your skin will remain constant.



تحديد لون البشرة. على الرغم من وجود مجموعة واسعة من ألوان البشرة حول العالم، إلا أنها تختصر بنوعين: البشرة الدافئة والبشرة الباردة. البشرة الدافئة تكون مموجة بالأصفر، في حين أنّ البشرة الباردة تكون مموجة باللون الوردى. على الرغم من أن جلدتك تصبح أفتح أو أغمق وفقاً لدرجة اكتساب السمرة (سواء بسبب أخذ السمرة أو مجرد التعرض لأشعة الشمس الموسميّة) ستظل بشرتك ثابتة.

Examine your veins. The skin on your wrist, elbows, and temples is very thin and has blood vessels close to the surface. If your skin color is light enough, you'll be able to see the veins through the skin in these three locations.

- › If your veins have an olive or greenish color, you are warm-toned.
- › If your veins have a bluish color, you are cool-toned.
- › If you can't really tell, or there is a mix of both colors, you are neutral toned.

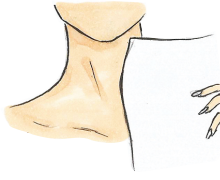


دراسة عروقك. إنّ الجلد على معصمك، الكوع والصدغ رقيق جداً والأوعية الدموية فيها قريبة جداً من الطبقة السطحية. إذا كان لون بشرتك فاتح بما فيه الكفاية ستتمكنين من رؤية الأوردة العروق من خلال الجلد في تلك المواقع الثلاثة.

- › إذا كانت عروقك زيتونية أو مائلة للون الأخضر، إذاً بشرتك دافئة
- › إذا كانت عروقك مزرقّة اللون إذا بشرتك باردة
- › إذا كنت غير قادرة على تحديد لون عروقك، أو إذا كان هناك مزيج من الاثنين معاً إذاً بشرتك معتدلة

Give yourself the "white paper test". The skin on your face often has reddish tones that might lead you to believe you're cool-toned, but the red might be coming from hormones, if you're a woman, or sun exposure. Because of this, you want to use the skin on your throat and chest for this tape, not on your face.

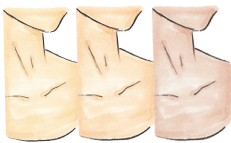
- › Hold a piece of clean white paper up to your throat and chest.
- › Look at what colors jump out of your skin when juxtaposed against the white piece of paper.
- › Blue and pink colors mean you have cool-toned skin.
- › Green and gold colors mean you have warm-toned skin.
- › The coloration for neutrals might fluctuate depending on the time of year and sun exposure.



قومي بـ "اختبار الورقة بيضاء". إنّ الجلد الذي يغطي وجهك غالباً ما يكون فيه احمرار فيه الأمر يجعلك تعتقدين بأنّ بشرتك باردة اللون. لكن هذا الاحمرار قد يكون سببه خلل في هرمونات، أو نتيجة التعرض لأشعة الشمس. لذلك اعتمدي على الطبقة الجلدية عند الحلق والصدر لتأدية هذا الاختبار.

- › أمسكي بورقة بيضاء نظيفة وضعيها الى جانب حلقك وصدرك
- › انظري ما هي الألوان التي ظهرت على جلدك المواجه للورقة البيضاء
- › اللون الأزرق واللون الوردى يدلان على أن بشرتك باردة
- › اللون الأخضر والذهبي يدلان على أن بشرتك دافئة
- › أنّ البشرة المعتدلة تتبدل بسبب التعرض لأشعة الشمس وأوقات متقطعة من السنة

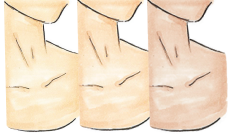
Know which colors work for all skin tones. Some colors look good on everyone across the board, so people of all different skin tones should try to work bright red, pale pink, dark purple, and teal into their wardrobes.



تعرّفي على الألوان التي تتلائم مع جميع ألوان البشرة. فبعض الألوان يناسب الجميع بشكل جيد، باستطاعة النساء بمختلف ألوان بشرتهن أن يرتدوا اللون الأحمر الفاتح، الوردى الباهت والأرجواني الداكن.

Wear clothes that match your skin tone. Not all of your clothes have to match your skin tone perfectly, because then you'd be wearing the same handful of colors over and over again. But you should make an attempt to maintain a steady rotation of colors that work well with your complexion, using their colors either as a pop or as a way to shake up your routine so your clothes don't start looking monotonous.

- › Summer: wear clothes in lilac and pale blue, and pastel and soft neutral shades with rose undertones. Softer colors will work better than vibrant tones.
- › Winter: wear clothes with blue or pink undertones, or sharp colors like white, black, and navy blue.
- › Spring: wear clothes with yellow and orange undertones like peach, ochre, and coral.
- › Autumn: wear warm, deep colors like coffee, caramel, beige, tomato red, and green.



قد لا تكون ملابسك بألوانها المختلفة منسجمة مع لون بشرتك لكن منعاً للوقوع في الرتابة، يجب عليك ان تحافظي على تغيير الألوان التي تلائم بشرتك، وذلك باستخدام ألوان أخرى حتى لا تشعرى برتابة الألوان. في فصل الصيف: ارتدي الأرجواني الفاتح، الأزرق الفاتح والألوان الفاتحة الناعمة المتموجة باللون الزهري. انّ هذه الألوان الناعمة تناسب هذا الفصل.

، في فصل الشتاء: ارتدي ملابساً موجة بالأزرق أو الوردى، أو ألوانها حادة مثل الأبيض، الأسود والأزرق الداكن. ، في فصل الربيع: ارتدي ملابس موجة بالأصفر والبرتقالي مثل اللون القرنفلي، والمغرة واللون الأحمر المرجاني. ، في فصل الخريف: ارتدي ألوان دافئة وعميقة مثل البني والكراميل، البني الفاتح(البيج)، الأحمر والأخضر.

Consider how your skin responds to sun exposure. People with **cool-toned** skin tend to get sunburn more easily, whereas people with **warm-toned** skin tend to tan, rather than burn.

- › Don't overexpose yourself to the sun just to check whether your skin burns or tans!
- › Instead, rely on past experience. If you have painful memories of sunburn you're probably **cool-toned**. If you can't recall every getting sunburn, you're probably **warm-toned**.
- › If you find that you neither burn nor tan, or that your burns quickly heal into a tan, you are probably **neutral-toned**.



راقبي كيف تستجيب بشرتك لعرضة أشعة الشمس. أصحاب البشرة الباردة هم أكثر عرضة للإصابة بلفحة شمس، في حين أن ذوي البشرة الدافئة يحصلون على اللون البرونزي.

› لا تعرّضي نفسك لأشعة الشمس فقط لتعرّفي ما إذا بشرتك تحترق أو تكسب سمرة!
› بدلا من ذلك، اعتمدي على خبراتك السابقة. فإذا كانت لديك ذكريات مؤلمة سببها لفحة شمس، اذا بشرتك باردة. وإذا لم يحصل فأنت تتمتعين ببشرة دافئة.
› إذا اكتشفت أنك لا تصابين بحروق جزاء التعرض لأشعة الشمس أو تكسبين سمرة، أو أن الحروق تتحول بسرعة إلى سمرة، اذا بشرتك معتدلة.

Give yourself the 'jewelry test'. Again, you don't want to compare colors against your face tones, so don't use earrings for the jewelry test. Instead, you want to use necklaces or bracelets to analyze your coloration. You need gold and silver jewelry for this test. Under good natural lighting, look at how your skin appears against each color of jewelry.

- › Which metal makes your skin look brighter and healthier?
- › If you prefer gold against your skin, you are warm-toned.
- › If you prefer silver against your skin, you are cool-toned.

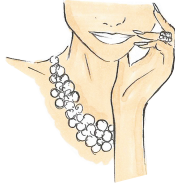


قومي بـ "اختبار المجوهرات". اذكرك مجدداً بالأ تقياري الألوان من خلال مقارنتها للوجه، لذلك فإن الاعتماد على الأقراط خياراً غير صائب. فاستعيني عنها باستخدام القلائد والأساور. أنت بحاجة الى مجوهرات من ذهب وفضة لهذا الاختبار. وعليك ان تقومي به تحت إضاءة طبيعية جيدة وان تراقبي بشرتك مع كل لون من المجوهرات.

- › أي من المعدنين يجعل بشرتك أكثر إشراقاً وأكثر صحة؟
- › إذا كنت تفضلين الذهب على بشرتك، اذا انت دافئة البشرة.
- › إذا كنت تفضلين الفضة على بشرتك، اذا انت باردة البشرة.

Wear jewelry that matches your skin tone. Remember the jewelry test you did to determine whether you were cool or warm-toned? Now that you know which metals make your skin look healthiest and brightest, incorporate more of those metals into your jewelry collection.

- › Cool tones: summers should wear silver and white gold; winters should wear silver and platinum.
- › Warm tones: springs should wear gold; autumns can wear gold, bronze, or copper.



ارتدي المجوهرات الذي تتطابق مع لون بشرتك. أوتذكرين اختبار المجوهرات الذي يحدد نوع بشرتك؟ الآن بعد أن أدركت أي من المعادن يجعل بشرتك تبدو أكثر إشراقاً وسحراً، احرصي على اقتناء تلك المعادن بين مجوهراتك.

- › البشرة الباردة: في الصيف ارتدي الفضة والذهب الأبيض أما في الشتاء فارتدي الفضة والرمادي المعتدل (البلاتين)
- › البشرة الدافئة: في الربيع ارتدي اللون الذهبي أما في الخريف فارتدي اللون الذهبي، البرونز أو النحاسي

Determine your season. Though in the previous section, you determined whether you were cool or warm-toned, there are two further subdivisions within these two categories. **Summer** and **winter** are both cool tones, whereas **spring** and **fall** are both warm tones.

- › **Summer:** your skin has blue, red, or pink undertones during the white paper test; your hair and eye color contrast gently against your skin color than winter.
- › **Winter:** your skin has blue, red, or pink undertones, during the white paper test; your skin contrast sharply against your hair and eye color (pale skin and black hair, for example).
- › **Spring:** your skin has golden, cream, and peach undertones during the white paper test Springs often have straw-colored or strawberry red hair, freckles, rosy cheeks, and blue or green eyes.
- › **Autumn:** your skin has golden, warm or yellow undertones during the white paper test.



تحديد الموسم الخاص بك. في الجزء السابق، حددت ما إذا كنت باردة أو دافئة البشرة، إلا انه يوجد نوعين أيضاً من التقسيمات ضمن هاتين الفئتين. يعتبر الصيف والشتاء على حد سواء باردين، بينما الربيع والخريف على حد سواء دافئين.

- › في فصل الصيف: ان لدى الطبقة الجلدية نغمات زرقاء وحمراء أو وردية أثناء اختبار الورقة البيضاء. شعرك ولون العين يتناقضان بلطف مع ألوان بشرتك على خلاف ما يحصل في فصل الشتاء.
- › في فصل الشتاء: ان لدى الطبقة الجلدية نغمات زرقاء، حمراء ووردية أثناء اختبار الورقة البيضاء. بشرتك تتناقض بشكل حاد مع شعرك ولون العين (علس سبيل المثال، البشرة شاحبة والشعر أسود)
- › في فصل الربيع: ان لدى الطبقة الجلدية نغمات ذهبية، صفراء شاحبة وقرنفلية أثناء اختبار الورقة البيضاء. في الربيع غالباً ما يظهر النمش التّبيّبي اللّون، يميل الشعر إلى إحمراء، الوجنتين تصبح ورديتين والعيون زرقاء أو خضراء.
- › في فصل الخريف: ان لدى الطبقة الجلدية نغمات ذهبية، دافئة أو صفراء أثناء اختبار الورقة البيضاء.

Choosing the Best Glasses for Your Face Shape

Whether you're wearing your glasses for fashion or function, you have to look your best. Great eyewear can enhance your appearance by drawing attention to your favorite features while minimizing any imperfections.

How to pick eyeglasses or sunglasses?

There are a number of factors to consider when choosing the most appealing glasses for your face. Style, shape, size, color, and material are just a few. The easiest way to narrow down the glasses features that will complement your face the most is by face shape. Follow the steps below to determine your face shape. Then, use our face shape guide to find out which frames look the most attractive on you.



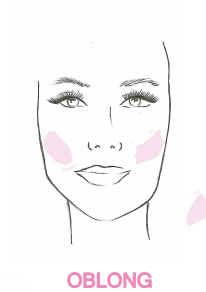
اختيار النظارات المناسبة لشكل وجهك

سواء كنت ترتدين نظارات من أجل الموضة أو بسبب ضعف في النظر، عليك أن تبدي بصورة رائعة. ان النظارات الكبيرة تعزز جمال مظهرك وتخفي بعض الشوائب.

كيف تختارين النظارات المناسبة لشكل وجهك؟

يجب مراعاة عوامل عديدة عند اختيار النظارات الأكثر جاذبية لوجهك الى جانب الستايل، الشكل، الحجم، اللون والمواد. ان أسهل طريقة لاختيار النظارات هي من خلال تحديد شكل الوجه. ولهذا الغاية ثمة خطوات يجب اتباعها والدليل الذي أطلقناه دليلنا يحدد اطار النظارات المناسب لشكل الوجه على اختلافه بما يمنحك جاذبية أكبر.

Contouring the Face:



Abir Achkar Image Consulting Services include:

- › Color analysis
- › Body mapping
- › Wardrobe audit
- › Personal shopping
- › Bridal consultation
- › Image coaching
- › Corporate image coaching
- › Etiquette and personality coaching

If you would like to do a full makeover/coaching contact the Image Consultant Abir Achkar:

Tel. **+973 39656888**

www.abirachkar.com

✉ info@abirachkar.com

📷 instagram: @abirachkarsocial

🌐 Abir Achkar

📱 Abir Achkar Social

إذا كنت ترغبين بإجراء تغييراً لتحسين صورتك، قد يشمل هذا التغيير:
› الألوان المناسبة للبشرة
› تحديد شكل الجسم
› التدقيق في خزانة الملابس
› التسوق الشخصي
› استشارة من أجل مظهر العروس
› إتيكيت

للإستشارة الاتصال بخبيرة المظهر عبير أشقر:

٠٠٩٧٣٣٩٦٥٦٨٨٨



ABIR ACHKAR

CERTIFIED IMAGE CONSULTANT
ETIQUETTE COACH

www.abirachkar.com