



Warm en in stijl aanmoedigen

Het crossseizoen staat weer voor de deur. Toeschouwers en atleten krijgen te maken met lagere buitentemperaturen; wind, regen, hagel en sneeuw. Deze weersinvloeden hebben invloed op de warmtecirculatie in het lichaam.

Met de volgende tips sta je dit jaar niet te blauwbekken in het bos, maar geniet je meer van de natuur om je heen en dan heb je niet zoveel haast om weer snel te vertrekken om thuis met een kop koffie of warme chocolade melk bij de haard te zitten.

Met de juiste kleding sta je in stijl en lekker warm je kind, partner of vrienden aan te moedigen.

Ondergoed

Het begint met ondergoed. Dit is de basislaag. Je kunt voor katoen of thermo kiezen. Thermo-ondergoed heeft een perfecte pasvorm en de vezels zorgen ervoor dat vocht gemakkelijk verdampt. Een thermoshirt stop je goed in je broek of rok, zodat je geen blote rug krijgt en door de lage temperatuur je lichaam niet sneller afkoelt. Je kunt ook kiezen voor een top met een col; zo blijven je hals en nek lekker warm en blijf je gevrijwaard van een eventuele stijve nek.

Tops

Fleece is een materiaal waarvan onder andere veel truien, vesten, handschoenen en mutsen worden gemaakt. Het is best prettig om een fleecetrui onder je winter- en of regenjas te dragen. In de herfst combineer je fleece met een kleurrijke bodywarmer. Fleecejacks zijn ook verkrijgbaar met een windstopper. Dit betekent dat het jack geen wind doorlaat.

Kies je voor een lekker dunne fleece, dan kun je deze gerust onder je winterjas aantrekken. Ik adviseer om een winterjack te kiezen die wind- en waterdicht is. Het is ook prettig als er een capuchon aan vastzit. Een muts, sjaal en handschoenen zijn in de winter geen overbodige luxe.

Broek

Start met een thermobroek; een katoenen legging of een maillot kan een alternatief zijn. Een extra laagje is erg fijn als de temperatuur onder de 5 graden Celsius komt. Over een thermobroek draag je dan een broek van dik materiaal; jeans, corduroy en tweed komen hiervoor in aanmerking.

Schoenen

Schoenen met een warme voering en dikke PU-/rubberen-zool zijn een 'must' als je tijdens het koude seizoen een tijd lang buiten bent. Heb je al een paar schoenen waar je tevreden over bent, draag daar dan lekker dikke wollen sokken in.

Kleur-, kleding- en stijl

Het plaatje is compleet als je daadwerkelijk weet welke kleuren het beste bij je passen. Een sjaal en muts in de juiste kleuren fleuren je jack op, maar kunnen ook veel voor jou doen. De juiste

kleuren geven je een uitgeruste uitstraling. Niet slecht toch, als je op zaterdag om 9 uur 's ochtends in het bos staat aan te moedigen. Of je krijgt juist een open uitstraling; dat is ook fijn als mensen op je afstappen in plaats van alleen staan, omdat je denkt mensen je afstandelijk vinden. Donkere kleuren kunnen bepaalde mensen somber maken en pasteltinten maken andere personen juist flets. Bij Yebba Styling ontdek je welke kleuren je het beste flatteren.



Weg met de miskopen!

Je kunt je geld maar een keer uitgeven. Hetzelfde geldt voor jassen. Kies je in de herfst voor een sportief jack of juist voor een stijlvolle trenchcoat? Na een stijladvies weet je onder andere welk model broek, welke halslijn en welk model jas het beste bij je past. Een bijpassende sjaal, handschoenen en muts maken het plaatje compleet.

Ben je het ook beu om telkens miskopen tegen te komen in je kledingkast? Ga naar www.yebba.nl en maak een afspraak om te gaan opruimen.



Monique Bogards

HARDLOOPDIVA'S

Jouw kleur, jouw stijl, worden wie je bent; Yebba helpt je erbij • styling@yebba.nl • www.yebba.nl