

JOUW
DUURZAME
MODEGIDS

Your personal styleguide

ZOMERKLEUREN | FIJNE SNEAKERS | FIGUURTIPS | GOED ZWETEN

RED FLAGS IN DE PASKAMER | DUURZAME MERKEN & MEER



BY KLEUREN *pracht*
Ervaar wat kleur met je doet!





nal
arket
ORGANIC
VEGAN
KISH
EEK
BAN
IAN
ANIAN
OLISH
GARIAN
THAI
APANESE
RIBBEAN
H AMERICAN
DLE EASTERN
AFRICAN
ALBANIAN
ROMANIAN

Wanneer ik dit typ tel ik de dagen af tot mijn 55ste verjaardag. VIJFENVIJFTIG, wow! Vroeger vond ik dat echt oud, en nu? Ik voel me nog hetzelfde als toen ik 45 werd. Helemaal toen ik laatst van mijn dochter een compliment kreeg: 'Mam je gaat er steeds jonger uitzien.' Natuurlijk zie ik ook het verschil wanneer ik een saaije jeans met een basic sweater draag of een stijlvolle pantalon met een trendy bloesje. Maar wat draag je eigenlijk bij welke leeftijd?

Wat mij betreft alles waar jij je lekker in voelt, maar vergeet vooral ook niet in de spiegel te kijken. Comfort en een leuke stijl gaan wat mij betreft hand in hand. Laatst liep ik in Bergen en daar zag ik een dame, zeker al in de 80, met een fantastische outfit aan. Het maakte haar jong, hip en fris. Een wijde pantalon met daaronder stoere sneakers en erop een hippe blazer en een opvallende tas. Fel rode lippen en een grijze, maar goed geknipte, coupe. Wauw!

Kleding mag voor sommigen oppervlakkig zijn, het kan er wel voor zorgen dat je iets uitstraalt. Dat kan iets stoers of vrouwelijks zijn, maar vooral zelfvertrouwen.

Tijdens een kleurenanalyse laat ik vrouwen zien wat het effect van kleur is op hun uitstraling. Ze komen binnen in een witte, zwarte of beige trui en ik laat het verschil zien als ze bijvoorbeeld koraalrood, olijfgroen of framboos zouden dragen. Het effect van kleur is enorm.

Ook qua stijl kan het zoveel leuker. En dat hoeft zeker niet veel te kosten. Koop liever minder, maar als je iets koopt dan alleen als je er een wauw gevoel van krijgt. Veel passen dus!

Wie weet help ik je in dit magazine met mijn duurzame tips (en de tips van Lisette) weer op weg naar een nog mooiere versie van jezelf.

Ik wens je veel leesplezier!
Liefs, Sandra



INHOUD

- 4 ZOMER MODEKLEUREN
- 5 PERFECTE ZOMEROUTFIT
- 6 BETERE SPORTKLEDING
- 7 KWALITEIT CHECK
- 8 EYECATCHER
- 9 JUMPSUIT
- 10 MICROPLASTICS
- 11 RED FLAGS
- 12 LABEL CHECKS
- 12 DUURZAME SNEAKERMERKEN
- 13 TIPS VOOR DE KAST



MODEKLEUREN ZOMER 2026

KIJK VOOR DE NIEUWE MODEKLEUREN OP [KLEURENPRACHT.NL/MODEKLEUREN](https://kleurenpracht.nl/modekleuren)

Wanneer je vaak miskopen doet is het aan te raden om een kleurenanalyse te laten doen. Dit kan bij Kleurenpracht. Hier leer je wat jouw mooiste kledingkleuren zijn. Deze passen vervolgens in een palet, bijvoorbeeld een herfststypet, waarvan de kleuren onderling mooi in harmonie zijn. Het resultaat: miskopen behoren tot het verleden en je zult met minder kleding meer combinaties kunnen maken. Hieronder de modekleuren voor de zomer van 2026.

Lekker fel

Fel rood, kobaltblauw, fel groen en knalroze. Felle kleuren zie je volop. Toch kan niet iedereen felle kleuren dragen. Bij felle ogen passen felle kleuren. En ook bij mensen met contrast (bijvoorbeeld een lichte huid en donker haar) passen felle kleuren goed. Heb je echter een lichte, zachte uitstraling dan kan fel te heftig zijn en kun je beter kiezen voor medium, iets minder fel maar wél sprekend zoals framboos, petrol, burgundy of leger- of olijfgroen.

Pastels

Zacht geel, lichtroze, zalm, lichtgroen, lichtblauw. Pastelkleuren geven je gelijk die heerlijke zomerse vibe. Maar let op: wanneer je huid nog wat licht is kan pastel vrij flets maken. Combineer pastel dan met een sprekende, wat donkerdere kleur bij je gezicht of draag wat meer make-up. Pastel is er trouwens in veel tinten dus ga gewoon niet voor de allerlichtste.

Beige en bruin

Naast zwart hangen veel kasten tegenwoordig vol met beige tinten. Beige lijkt een tijdloze kleur en past overal wel bij. Toch is voor veel mensen beige een vrij saaie kleur. Mijn advies: als je in de winkel weer overstag gaat voor een beige blouse, trui of jasje, pas ook eens een mooie sprekende kleur zoals koraal, olijf of kobaltblauw. Wedden dat zo'n kleur je veel meer uitstraling geeft dan beige. Toch fan van beige? Combineer het met bordeauxrood, roest of bijvoorbeeld kobaltblauw bij je gezicht. Een andere blijverd in modeland is bruin. Voor veel mensen veel zachter dan zwart. Doe er je voordeel mee!

Groentje

Groen is een tijdloze kleur in elke kast. Er is dan ook voor iedereen een groen. Van fel papegaai groen tot olijfgroen en van mintgroen tot flessen groen. Ga vooral groen passen en kijk dan goed naar je gezicht en huid. Als je groene ogen hebt is groen helemaal een must have.



Ben jij een A, O of H? Dit zijn de perfecte zomer outfits voor jouw unieke figuur!

Kijk voor nog veel meer figuurtips op kleurenpracht.nl/figuurtips



TALLY-HO



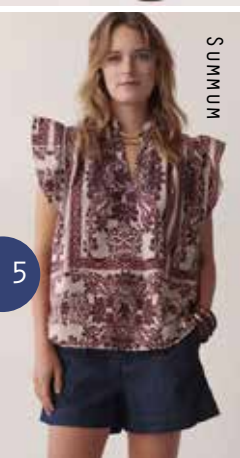
KING LOUIE



STUDIO ANNELOES

Ben jij niet tevreden met je bovenbenen/heupen?

Ga deze zomer voor de maxi dress of A lijn jurk. Volle heupen en stevige bovenbenen verdwijnen als sneeuw voor de zon. Met een riempje creëer je taille. Ook mooi: een wijde broekrok (culotte) of lange broek van soepele stof. Printjes doen het altijd goed. Leg het accent bij je schouders, taille en decolleté!



SUMMUM



BY-BAR



POM AMSTERDAM

Zitten de extra kilo's op het gebied rond jouw buik?

Ga voor een rok met leuke top. De top niet te strak maar soepelvallende stof, een printje, opvallende schouders, wijde mouwen, het kan allemaal. De jurk mag lekker kort, want veelal heb jij slanke benen. Dus ook een top of jasje op een short staat je goed. Qua stoffen: geen stretch/lycra achtige stoffen. Leg het accent op je benen, armen en hals.



FABIENNE CHAPOT



BY-BAR



SUMMUM

Heb je een vrij recht figuur en wil je daar meer vorm in brengen?

Als het nog niet te warm is: LAAGJES! Een oversized blazer met opvallende top en jorts, een rok met sweater en bomberjasje, een getailleerde jurk, vrolijke prints, veel ruches, schoudervullingen, ballonmouwen. Ga voor afwisseling in kleur, materiaal en model. Vermijd hele stijve stoffen en verticale streepjes.



DILLING



BOLDWILL



GIRLFRIEND COLLECTIVE

BETERE SPORTKLEDING

Check jij weleens de labels van je sportkleding? Grote kans dat het gemaakt is van een synthetische stof als polyester of polyamide. Deze stoffen hebben niet alleen een grote impact op het milieu, ze verspreiden ook microplastics tijdens het dragen en wassen. Waarom ze dan nog steeds massaal worden geproduceerd? Ze drogen snel, voelen licht en elastisch en zijn vorm- en kleurvast. Ideaal om in te sporten dus. Daarnaast zijn er ook nog weinig alternatieven met dezelfde voordelen. Maar het begint te komen.

Het Nederlandse sportkledingmerk Boldwill kiest er bewust voor om geen polyester te gebruiken voor hun kleding. In hun collectie vind je plasticvrije sportkleding voor mannen en vrouwen gemaakt van natuurlijke materialen zoals Tencel (gemaakt van houtpulp), biologisch katoen en hennep. In de sportwereld is dit nog vrij uniek. Dus wanneer je op zoek bent naar sportkleding zonder polyester is dit merk echt een aanrader! Bovendien wordt de kleding op een ethische wijze geproduceerd in fabrieken in Griekenland en Portugal die ze ook regelmatig bezoeken.

Het Deense merk Dilling maakt sportkleding van merinowol. Dit blijft langer fris. Als je zweet, wordt vocht opgenomen in de structuur van de wol, maar bacteriën dringen er niet doorheen. Hierdoor zal je renkleding geen slechte geur ontwikkelen. Zelfs niet na veelvuldig gebruik. Hang je kleren gewoon uit om te luchten en ze zijn klaar voor de volgende keer dat je gaat bewegen. Ook goed om te weten: ze letten op dierenwelzijn en gebruiken geen schadelijke chemicaliën tijdens het verfproces.

Girlfriend Collective gaat voor sportkleding van gerecycled polyester van PET-flessen in plaats van normale polyester. De productie van de sportkleding gebeurt in Vietnam, in SA8000 gecertificeerde fabrieken. Ga voor een strakke of flared sportlegging en kies uit verschillende sport tops en bh's die geschikt zijn voor verschillende maten en vormen. (Lees ook het artikel over gerecycled polyester!)

KWALITEIT CHECKEN IN 30 SECONDEN

Twijfel je in de winkel of iets z'n geld waard is? Met deze snelle check weet je het binnen een halve minuut.

- 1. Voel de stof.** Is de stof dun, slap of juist stevig? Voelt het "plastic-achtig" of juist prettig op de huid? Kriebelt het al tijdens het passen? Bij twijfel: laten hangen.
- 2. Trek licht aan de stof.** Rek het een beetje uit en laat los. Blijft het mooi in vorm? Of lubbert het meteen uit? Slechte kwaliteit zie je hier direct.
- 3. Check de naden:** Draai het kledingstuk even binnenstebuiten. Zijn de naden netjes afgewerkt? Geen losse draadjes of scheve stiksels? Slordige afwerking = snelle slijtage. Check bij jeans vooral ook of het geen draaipijp heeft.
- 4. Kijk naar de samenstelling.** Even het label checken dus. Veel polyester of acryl? Dan is de kans groot dat het minder lang mooi blijft (en minder prettig draagt). En niet heel milieuvriendelijk!
- 5. Doe de kreuktest.** Knijp de stof even samen in je hand. Blijft het een prop? Dan weet je hoe het eruitziet na een dag dragen.
- 6. En tot slot: passen, voelen en kijken!** Voel je je er goed in? Zit het lekker zonder te trekken of te knellen? Kun je er comfortabel in zitten? Moet je je buik inhouden? Als je nu al twijfelt, ga je het niet dragen.

ZIJ MAKEN HET VERSCHIL

Duurzame merken zijn o.a. Kings of Indigo, By-Bar, Kuyichi, MUD jeans, Nudie jeans, Dedicated, ARMEDANGELS, Alchemist, Filippa K, Another-Label, King Louie, Thinking MU, Loop.A Life, Veja, Joline Jolink, Fabienne Chapot, LaDress, Organic Basics, Ecotex, Waschbär, Sur Atelier, Jan 'n June, Sézane en Studio Anneloes.

Tip: Check jouw favo merk via de app Good on you en ontdek of het good, great of not good enough is.

7





TALLY-HO



BY-BAR

COSTES



BELLEROSE

TREND ALS DUURZAME EYECATCHER IN JOUW KAST

Een duurzame garderobe is een garderobe vol kledingstukken die je met veel plezier, vaak en jarenlang draagt. Een kast vol tijdloze basics mist soms een beetje spice. Het kan daarom geen kwaad om hier af en toe een trendy eyecatcher aan toe te voegen. Veel trends gaan trouwens jarenlang mee. Wat dacht je van een oversized blazer (met korte mouwen), een blouse of top met ballonmouwen, een barrel jeans (mijn favoriet), jorts of cullotte en stippen of kant!



SEZANE



POM AMSTERDAM



SUMMUM



JUMPSUITS

Je houdt ervan of je haat ze :-) dat laatste vooral als je vaak naar het toilet moet... Toch is een jumpsuit een tijdloze musthave en heeft ie ook nog eens veel voordelen!

9 Voor mensen met keuze stress: je bent in één keer klaar. Je hoeft immers niet na te denken over het combineren van een top met een broek. En dat scheelt tijd.

Vooral als ze gemaakt zijn van travelstof zitten ze erg comfortabel en zijn ze geschikt voor zowel casual gelegenheden (met sneakers) als feestjes (met hakken).

Doordat het een kledingstuk in één geheel is, qua kleur of print, maakt het je optisch langer en slanker. Wie wil dat nu niet? Ook accentueert een jumpsuit de taille (mits gedragen met een riem) en is er voor elk figuurtype een geschikt model te vinden.

Kies in de zomer voor een jumpsuit met korte mouwen van een zomerse, luchtige stof.



KIJK TIP:

In *A Beautiful Mess* daagt Carice van Houten acht bekende Nederlanders uit om de beste 'secondhand stylist' van Nederland te worden. Alle looks worden gemaakt met vintage en tweedehands kleding; van donatiecontainer tot vintagewinkel, wat voor de één afdankertje is, wordt voor de ander een stijlvolle nieuwe look. Te streamen via NPO start.

MICROPLASTICS EN SYNTHETISCHE ZOMERSTOFFEN

Die luchtige zomerjurk of sportieve top voelt misschien fijn... maar als er polyester, nylon of acryl in zit, draag je eigenlijk plastic.

En dat heeft gevolgen.

Bij elke wasbeurt laten synthetische stoffen piepkleine plastic vezels los: microplastics. Die verdwijnen via het water in rivieren en oceanen, waar ze nauwelijks afbreken. Ze komen terecht in vissen, in de natuur... en uiteindelijk ook weer bij ons op ons bord.

Maar ook zonder wassen gebeurt er iets. Door wrijving (dragen, bewegen) laten deze stoffen óók microdeeltjes los. Je ziet ze niet, maar ze zijn er wel.

Betekent dit dat je nooit meer synthetisch mag dragen? Nee. Maar bewust kiezen maakt een groot verschil.

Wat kun je doen?

- Kies vaker voor natuurlijke materialen zoals (bio)katoen, linnen, Tencel/Lyocell of Ecovero
- viscose zoals te zien is in de kleding hieronder
- Was minder vaak en op lagere temperaturen
- Gebruik eventueel een waszak die microplastics opvangt
- Koop minder (goedkope) fast fashion, want dat slijt sneller (en verliest dus meer vezels)



RODE VLAGGEN IN DE PASKAMER

Hangt jouw kast vol miskopen? Koop je te snel, te vaak, koopjes, veel van hetzelfde? Zonde! Leer onderstaande 'red flags' in de paskamer herkennen. En bij twijfel? Laten hangen!

"Hij zit nét niet lekker, maar dat komt wel als ik ben afgevallen..."

Nee. Dat komt meestal niet goed. Koop kleding die lekker zit bij hoe je er nu uitziet!

Je moet er iets bij kopen om het leuk te maken.

Dan is het item zelf dus niet sterk genoeg. Stop met het zoveelste basic shirtje.

Je twijfelt over de stof. Te synthetisch, het kriebelt een beetje, te stijf...

Als het nu al niet lekker voelt. Hoe denk je dat het voelt als je het de hele dag draagt?

Alleen leuk in de spiegel, als je staat. Maar of je er ook in kunt zitten?

Lees: niet praktisch, dus niet in jouw leven.

In de uitverkoop, dus het voelt als een kans.

Zou je het ook kopen voor de volle prijs? En, waarom denk je dat het er nog hangt?

De verkoopster zegt dat het me fantastisch staat.

Eerlijke verkoopsters zijn schaars. Blijf bij je eigen gevoel. Word jij er enthousiast van?

Koop het als je er echt zeker van bent dat je er heel veel plezier van zult gaan hebben.

GERECYCLED POLYESTER DO OR DON'T

11

Qua duurzaamheid is kleding van gerecycled polyester beter dan kleding van polyester. Er is minder nieuwe olie nodig omdat het wordt gemaakt van PET-flessen. Het nadeel is dat deze kleding vervolgens niet meer te recyclen valt (we spreken dan van een open kringloop). Dit komt omdat de stof vaak een mix is van meerdere vezels (bijvoorbeeld polyester plus katoen) en dat maakt scheiden lastig.

Ook vindt bij hergebruik kwaliteitsverlies plaats. Veel gerecyclede polyester kleding belandt uiteindelijk dus alsnog op de brandstapel. Je verlengt dus eigenlijk de levensduur van plastic.

Ook bij gerecycled polyester komen microplastics vrij. Mijn advies: koop zo min mogelijk polyester, maar als je het koopt ga dan voor de gerecyclede variant.

MAIUM



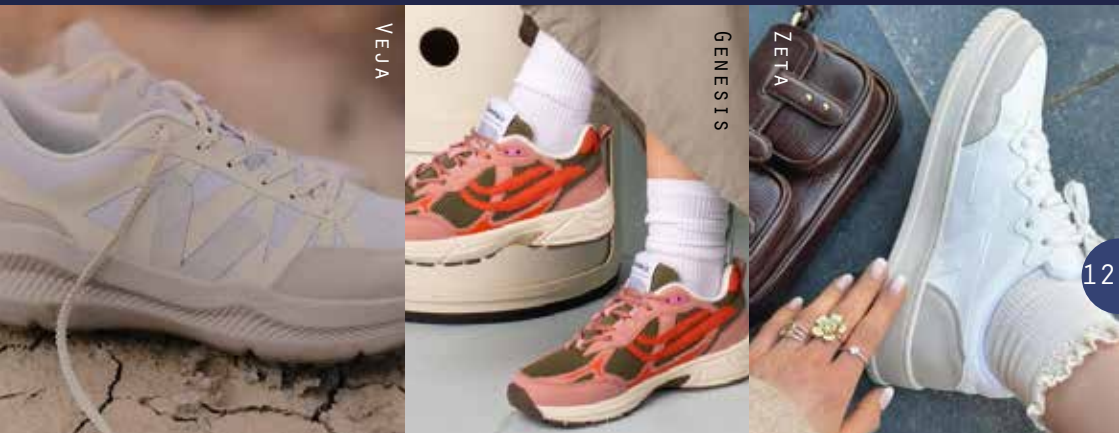
GEPRODUCEERD IN EUROPA, DUURZAAM OF TOCH NIET?

Ik weet niet of jij altijd de labels checkt maar 'Made in Portugal' geeft mij toch al snel een beter gevoel dan 'Made in Bangladesh'. Maar is dat eigenlijk wel terecht? Bij kleding geproduceerd in Europa zullen de arbeidsomstandigheden bijvoorbeeld vaak wel beter zijn, omdat er in Europa strengere regels gelden. Toch betekent dit niet automatisch dat een kledingstuk uit Europa ook duurzaam is. Het materiaal en het productieproces wegen namelijk zwaarder dan de locatie.

Het land van productie is dus een aanwijzing (minder transportkosten, betere arbeidsomstandigheden), maar geen bewijs. Wie echt duurzame kleding wil herkennen, kijkt naar het materiaal, onafhankelijke keurmerken en hoe transparant een merk is. Uiteindelijk is een kledingstuk dat lang meegaat vaak de meest duurzame keuze.

De sterkste combinatie is dus:

- Gebruik van duurzaam materiaal (zoals bio-katoen, lyocell, linnen, bio wol)
- Betrouwbare keurmerken als GOTS, OEKO-TEX, Fair Wear Foundation, RWS
- Een transparant merk (speur de website eens af)
- Kwalitatief goede kleding die lang meegaat



DRIE DUURZAME SNEAKERMERKEN

Ben jij een dierenliefhebber pur sang en dol op sneakers? Ga voor een vegan exemplaar! En als je ze niet meer draagt? Lever ze dan in bij een winkel die schoenen inzamelt voor recycling.

Mijn eerste VEJA's zaten echt niet lekker. Veel te stug. De huidige collectie is gelukkig veel comfortabeler. Ze werken met biologisch katoen, gerecyclede materialen en blijven ontwikkelen.

Genesis Footwear maakt sneakers die er super leuk uitzien, maar ondertussen ook minder slecht zijn voor de wereld. Ze gebruiken materialen zoals gerecycled plastic, FSC-kurk en plantaardige alternatieven als maisafval, zonder dat je hoeft in te leveren op stijl of comfort.

Zèta houdt het lekker simpel: sneakers zonder gedoe, gemaakt van gerecyclede materialen en geproduceerd in Europa. Ze produceren niet in grote hoeveelheden, waarmee ze overproductie voorkomen.

EVEN VOORSTELLEN

Ik vind het ontzettend leuk om mijn kennis over te dragen op anderen. Daarom geef ik ook al jaren met veel plezier de opleiding tot Allround kleurenconsulent. Dit doe ik 1 op 1 verdeeld over 4 dagdelen. Dit is altijd ontzettend intensief, omdat ik veel vraag van de cursist. Ik wil immers wel dat ze goede kledingkleuradviezen gaan geven. Dit betekent dat er tussen de lessen door heel erg veel geoefend dient te worden. Ook besteed ik aandacht aan het vervolg: wil je workshops gaan geven of 1 op 1 advies? Hoe kom je aan je klanten? Wat krijgen de mensen mee naar huis, etc , etc.

Een cursist die ik een paar jaar geleden heb opgeleid is Lisette. Ze was gestart met een bedrijf in het opruimen van zolders, kasten, etc. Maar al snel ontdekte ze dat ze van kledingkasten veel enthousiaster werd. De stoffige zolders maakten plaats voor zeer inspirerende sessies in de kledingkast met een ontzettend leuk persoonlijk advies vol tips.

Ik stel Lisette graag aan je voor!

Lisette: Ik help vrouwen die een overvolle kledingkast hebben, maar ook vrouwen die hun stijl niet goed weten of merken dat hun stijl is veranderd. De één verlangt naar overzicht en rust in de kast, de ander wil juist een persoonlijk stijladvies, vaak in combinatie met een kleurenanalyse. Mijn klanten willen weer blij worden van hun kleding, zich mooi voelen en zichzelf herkennen.

In mijn werk zie ik vaak dat kleding niet gedragen wordt. Miskopen, verkeerde kleuren of iets wat ooit is gekocht omdat het leuk stond bij iemand anders of een trend was. Maar als het niet bij jou past, blijft het hangen in je kast. Je blijft kopen en je kast wordt voller, maar het gevoel blijft hetzelfde dat je niets hebt om aan te trekken. Je hebt geen nieuwe kleding nodig, je hebt duidelijkheid nodig! Overzicht in de kast, en daar kom ik in beeld.



FOTO: MARTINE VAN DER MOOLEN

Een paar tips voor jou

Kijk eens naar de kleding die je niet draagt.

Waarom trek je het niet aan? Is het de kleur, de stof of de stijl die niet bij je past?

Kijk ook eens naar je favoriete kledingstukken.

Waarom zijn dit je favorieten? Is het de kleur, de pasvorm, de stijl of het materiaal?

Als je naar die verschillen kijkt, ga je al zien wat echt bij je past. Waar je blij van wordt en waar jij je mooi en zelfverzekerd in voelt.

De juiste kleuren maken alles makkelijker.

Het scheelt stress, tijd en geld. Je twijfelt minder, winkelen wordt makkelijker en je kunt veel beter combineren.

Minder kleding zorgt voor meer rust en uiteindelijk voor meer outfits. Klinkt tegenstrijdig, maar dit zie ik vaak.

Twijfel je over je stijl of je kledingkast?

Ik kijk graag met je mee, gewoon bij jou thuis in je eigen kledingkast.

Op Instagram deel ik regelmatig tips:

@lissetteruimtop

Meer informatie vind je op www.lissetteruimtop.nl

