



KIM
VAN ONCEN

DAILY BEAUTY

*de basics om er elke dag
stralend uit te zien*

LANNOO




KIM
VAN ONCEN

DAILY BEAUTY

*de basics om er elke dag
stralend uit te zien*

LANNOO





*Clothes are inevitable.
They are nothing less
than the furniture
of the mind made visible.*

- JAMES LAVER (1899 - 1975),
STYLE IN COSTUME -





Dankwoord

Volgende mensen wil ik uit het diepste van mijn hart bedanken.

Mijn allerliefste *partner in life* Niels en onze zalige zoon. Deze twee mannen hebben mijn hart gestolen.

Mijn ouders, mijn broer en mijn schoonfamilie. Familie is voor mij de basis van waaruit alles vertrekt. Zij geeft me de kracht en vrijheid om vooruit te komen. Ik wil in het bijzonder mijn mama bedanken omdat ze altijd een voorbeeld was op het vlak van schoonheid, zowel vanbinnen als vanbuiten. Mijn vader wil ik bedanken voor zijn gedrevenheid en zakelijke inzichten, die ik deels geërfd en deels geleerd heb van hem. Deze eigenschappen hebben mij al heel mijn leven geholpen en zullen me blijven ondersteunen bij alle gekke projecten die ongetwijfeld nog zullen volgen. Daarnaast dank ik mijn schoonmama, die zelf vijftien bestsellers op haar naam heeft staan, en me advies gaf wanneer ik vast zat tijdens het schrijven.

Mijn sponsors die altijd in me geloven en fan zijn van mijn stijl en visie.

Uitgeverij Lannoo en dan vooral Evelien die in mij geloofde en me de kans gaf. Paulien dank ik voor haar begeleiding doorheen het hele project.

Stylisten Sara Belaïch en Sanne Viane voor hun vriendschap en topstyling tijdens allerlei projecten, onder andere dit boek.

Katrien Van De Steene voor de prachtige vormgeving. Ze voelde me van bij het begin perfect aan en dat werkte heel gemakkelijk.

Mijn vriendinnen en de dames van het het *Bring a Smile* team, voor hun geduld en begrip dat ik even wat minder tijd voor hen had omdat ik deadlines moest halen en ondertussen ons zontje in mijn buik had zitten.

Sophie Vandenberg, Manon Van Buyten, Sidney Lachdaf en Jill Van Rillaer voor hun eeuwige enthousiasme, hulp en steun.

The foodmaker om steeds voor de heerlijkste en gezondste hapjes en snacks te zorgen op shoots, launch events.... Of gewoon zodat ik thuis niet verhonger als er weer eens weinig tijd is, maar ik toch een gezond alternatief wil.

Mijn lezers die het boek kochten en zo mijn droom laten uitkomen. Ik hoop van harte dat jullie dromen ook uitkomen.

Liefs,
Kim

-inhoud

DANKWOORD	7
INLEIDING	12
ELKE DAG OP JE BEST	18
DE KLEREN MAKEN DE VROUW	22
Het zit in de details	24
Houd rekening met je lichaamsbouw	26
Do's & don't voor jouw model	26
Het belang van ondergoed	30
Dress to the occasion	34
Shoppen met een moodboard als hulpje	47
Maak je aankoop speciaal	47
Economisch shoppen doe je zo	50
Ken je kleur	50
Kleding en leeftijd	50
Juwelen om het af te maken	54
Het feest van handtassen	59
MOOI OPGEMAAKT!	62
Hoe breng je make-up correct aan?	64
De look voor elke dag	67
Als het wat meer mag zijn...	68
Een dagje zonder	69
Sorteer zodat je alles bij de hand hebt	70
Fix gebroken make-up	70
JE KAPSEL ALS VISITEKAARTJE	72
Dagelijkse verzorging	74
Eenvoudige doe-het-zelfkapsels	75

De haarkleur en snit die bij je passen 80
De haren op je lichaam 82

VERZORGDE NAGELS ZIJN ESSENTIEEL 84

Maak tijd om te vijlen, lakken en drogen 86
Gelnagels of gellak 86
Perfect gelakt 87

VERGEET DE REST VAN JE LICHAAM NIET 88

Begin de dag met bodymelk 90
Het 'verval' op een drukke dag 90

ER GOED UITZIEN MÉT KINDEREN 92

Slaap is een noodzaak 94

ZORG VOOR JE BINNENKANT 98

Een hele dag de juiste voeding 100

MOVE YOUR BODY! 104

Zo beweeg je elke dag 106
De grote voordelen van beweging 107
De truc met de koude douche 108
Mooie en functionele sportkledij 108

KOOP TIJD VOOR JEZELF 110


Hoe koop je tijd? 112
Let it go... 112

DE IDEALE FOTO 114

HAPPY INSIDE OUT 120

**WEBSITES, BOEKEN, MAGAZINES,
SHOPS, SPONSORS** 126



A woman with long brown hair, wearing a maroon knit beanie and a patterned cardigan over a blue t-shirt and denim shorts, is sitting on a colorful, patterned rug outdoors. She is looking towards the camera with a slight smile. In the background, there is a wicker basket with a purple fur blanket, an acoustic guitar, and a lantern. The setting appears to be a picnic or a relaxed outdoor gathering in a grassy area with trees.

*Ik draag dit boek op aan mijn soulmate
Niels De Jonck en ons wonder dat nu
in mijn buik groeit. Als jullie dit lezen,
ligt onze baby normaal gezien veilig in
mijn armen.*

‘ALS IK WEET WAT
LIEFDE IS,
KOMT DAT DOOR JULLIE.’



01

INLEIDING

KIM
VAN ONCEN



DRESS TO THE OCCASION

Heb je al gehoord over het ‘ontploftekamer-effect’? Je moet je aankleden voor een speciale gelegenheid, maar hebt geen idee hoe je outfit er moet uitzien. Alles wordt uit de kast getrokken en op het bed of op de grond gegooid... tot je kamer eruitziet alsof er een orkaan is doorgegaan.

Het is veel slimmer om van tevoren na te denken over je outfit als je bijvoorbeeld naar een bijzondere gelegenheid moet gaan. Pas je kleding een paar avonden van tevoren om onaangename verrassingen te vermijden. Misschien is de jurk die je in gedachten had, te klein geworden, zit er een vlek op of mist er een knoop. Dat is niet bevorderlijk voor de rust wanneer je maar een paar minuten hebt voor je moet vertrekken.

HET HUWELIJKSFEEST

Op elke trouwerij zie ik het opnieuw... vrouwen die zich hullen in wit, beige, crème of een andere heel lichte tint. Niet doen! De bruid is *the center of attention* die dag en je mag in geen geval haar moment stelen. Alle andere kleuren zijn *safe*. Een mooie cocktailjurk met bijhorende schoenen en een clutch maakt je helemaal klaar *to hit the dancefloor*.

Heb je geen bijpassende blazer of jasje? Zoek een sjaal in dezelfde kleur als je schoenen of clutch. Vaak is dat gemakke-



lijker dan een bijpassend vest te vinden. Ik heb standaard een beige en een zwarte sjaal in mijn kast liggen en daar geraak ik al een heel eind mee weg.

Kies in de winter voor een blazer, een vest of zelfs een vals bontje.

En heel belangrijk: draag bij frisser weer **nooit** een legging onder je jurk. Dat ziet er echt niet elegant uit.

DE SOLLICITATIE

Je kleding hangt natuurlijk af van de plaats waar je solliciteert. Doe wat research naar de werkomgeving en de medewerkers en probeer je aan te passen. Dat geeft meteen de indruk dat je in het totaalplaatje kunt passen. Probeer wel je eigenheid te behouden en trek iets aan waarin je op je gemak bent.

Solliciteer je voor een zakelijke baan? Houd dan de kleuren van je kleding in toom. Je toont meteen dat je weet hoe je je moet kleden in een zakelijke situatie en dat

is natuurlijk belangrijk voor je baas. Besteed in elk geval voldoende aandacht en zorg aan je kleding voor het gesprek.

Ga je voor een creatieve job? Toon dat in je kleding.

Bekijk de vacature en bedenk een outfit die bij jou én de functie past.

EEN EERSTE DATE

Oooooh... die eerste date! Zo belangrijk! Ik heb altijd geprobeerd om me te tonen zoals ik ben. Natuurlijk zette ik mijn beste beentje voor, maar ik ben fan van opvallende, trendy en speciale kleding en liet dat ook zien. Ik speel niet op safe op een eerste date, maar wil de andere laten zien hoe ik in elkaar zit. Zo koopt jouw, wie weet, toekomstige lief, geen kat in een zak...

Ben je een sportief type? Trek dan geen cocktailjurk aan op je afspraak. Jouw date voelt dat je niet op je gemak bent. Blijf dicht bij jezelf en toon je karakter. Hij zal minder op je kleding letten, maar wel je mooie ogen zien die je voor die gelegenheid natuurlijk netjes 'in de verf' gezet hebt.

Kies iets uit waar jij je goed in voelt en waarin je troeven worden uitgespeeld. Heb je mooie enkels? Dan draag je een rokje. Een mooie boezem vraagt een subtiel decolleté.

Het is een goed idee om enkele dagen van tevoren drie outfits klaar te leggen waarvan je weet dat ze je mooi staan. Waarschijnlijk ben je al zenuwachtig genoeg en daar hoeft geen kledingkeuzestress bij te komen...

EEN EXAMEN

Je mag best wat respect tonen voor een leerkracht. Alles wat je een beetje voorsprong kan geven op een examen, is trouwens mooi meegenomen.

Ga nooit in versleten of vuile kleding naar een examen, want dat getuigt van weinig respect. Blijf trouw aan jezelf, maar probeer een beetje extra je best te doen. Je zult sowieso meer zelfvertrouwen hebben en klaar zijn om de prof omver te blazen met je kennis.

**STYLE IS A WAY TO SAY
WHO YOU ARE
WITHOUT HAVING
TO SPEAK.**

- RACHEL ZOE -



SHOPPEN

Als je gaat shoppen, trek je bij voorkeur een jeans aan, want daar kun je snel alles op passen. Trek gemakkelijke schoenen aan die je snel aan en uit kunt doen en neem een handtas met een lange riem die je schuin over de borst kunt dragen zodat je je handen vrij hebt.

Combineer de jeans met een leuk T-shirt of een trendy truitje en je bent klaar om de stad onveilig te maken ☺.

Houd je niet van jeans? Een gemakkelijk alternatief is een rokje met panty's. Je past broeken over de panty en het bovenstuk kan gemakkelijk uit om shirts te passen. Ideaal dus voor de eerder luiere shoppers onder ons. Vergeet je paraplu niet als je buiten gaat winkelen, want in België weet je nooit wanneer het gaat regenen. Niemand vindt het leuk om als een verzopen waterrat een winkel binnen te komen...

VLIEGEN/REIZEN

Trek iets comfortabels maar trendy aan als je lang moet reizen. Stop zeker een zonnebril in je handtas zodat je hem bij de hand hebt wanneer je uit het vliegtuig stapt op een zonnige bestemming. Een jeans kan erg knellen wanneer je lang moet zitten, zowel in de auto als in het vliegtuig. Ga dus eerder voor een legging, een leuke joggingbroek of een loszittende broek.

Een joggingbroek is overigens al lang niet meer alleen om in te sporten. Er zijn trendy, mooie joggings die je dagelijks kunt dragen. Een mooie en handige reistas is ook een must.



CITYTRIPPEN

Stop kleren in je reistas voor verschillende weersomstandigheden. Denk aan een regenjas, laarsjes, sandalen en in elk geval trendy sneakers. Ze zijn handig om uren de stad te verkennen en tegelijkertijd erg hip. Vergeet ook je paraplu niet, tenzij je heel zeker bent dat het niet gaat regenen. Hoewel... een beetje Belg weet dat je nooit helemaal zeker kunt zijn.

FESTIVALS

Laat je vooral gaan! Haal gerust de meest opvallende outfit uit je kast, want dit is hét ideale moment om hem aan te trekken. Draag platte schoenen of sandalen, want dat is comfortabel en lekker zomers. Combineer bijvoorbeeld een zomerse jeansshort met een leuk T-shirt met een print van je favoriete groep. Ik houd zelf van de bohemien/hippiestijl op festivals omdat ik me dan in een aangename, ongedwongen vakantiesfeer voel.



*If loving fashion is a crime,
we plead guilty.*



Is het erg warm? Dan raad ik je aan om een waaier mee te nemen. Het is een hip accessoire en het zorgt ervoor dat je niet de hele dag als een tomaat over het terrein loopt.

En vergeet vooral je zonnebril niet om je ogen te beschermen. En wie weet, misschien af en toe die vermoeide ogen te verbergen...







*People will stare.
Make it worth
their while.*

- HARRY WINSTON -

THUIS

Thuis kleed je je comfortabel maar mooi. Eigenlijk gaat het om dezelfde kledij die je draagt om te reizen met het vliegtuig of de auto. Ze moet vooral lekker zitten. Comfortabel is niet hetzelfde als slordig of slonzig! Zorg ervoor dat de kleren die je thuis draagt, ook mooi zijn en bij elkaar passen.



ANYONE CAN GET DRESSED UP AND BE
GLAMOROUS, BUT IT IS HOW PEOPLE DRESS
IN THEIR DAYS OFF THAT ARE THE MOST
INTRIGUING

- ALEXANDER WANG -



BIJ EXTREME KOUDE

Investeer in een mooie, duurdere winterjas waar je een paar winters mee doet. Daar heb in onze contreien veel plezier van. Koude betekent vooral niet dat je een ski-jas aan moet. Die gebruik je echt alleen om te skiën, dames! Een strand- of boswandeling kan nog net met die jas als het echt

berekoud is. Maar maak niet de fout om dit soort jassen dagelijks te dragen. Ze passen eigenlijk bij geen enkele outfit.

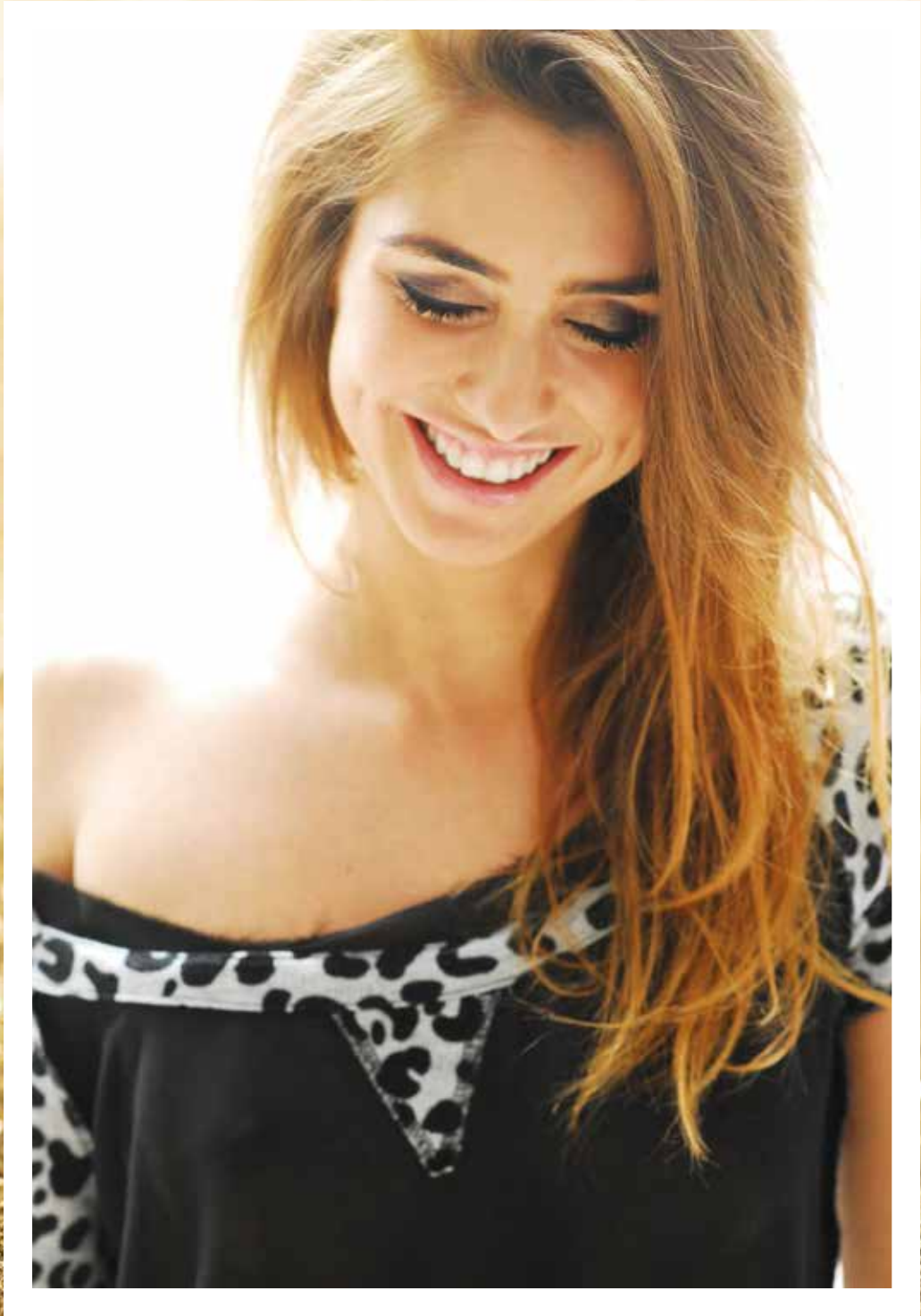
Om je winterse outfit hip en trendy te maken, draag je er een mooie muts of sjaal als eyecatcher bij.



03

MOOI

OPGEMAAKT!



MOOI OPGEMAAKT!

Je bent mooi aangekleed, maar nu volgt een tweede opgave: je make-up. Goed aangebrachte make-up kan je uitstraling helemaal veranderen. Met deze tips en tricks zit je al op goede weg.

HOE BRENG JE MAKE-UP CORRECT AAN?

01

Begin eventueel met een primer en breng daarop foundation aan met je vingertoppen of een sponsje. Wrijf het goed uit en zorg dat je geen scheidingslijnen ziet tussen stukken waar wel en geen foundation is aangebracht. Je kunt het ook op je lippen aanbrengen als basis voor lippenstift. Heb je last van rode vlekjes of puistjes? Of vermoeide ogen? Gebruik dan ook wat concealer of een corrector (p. 68).

02

Breng vervolgens met een borstel poeder aan van boven naar beneden op de glimmende delen (= T-zone) van je gelaat.

03

Je oogschaduw kun je in twee of drie verschillende tinten van dezelfde kleur aan-

brengen. Begin in de binnenhoek van je ooglid met de lichtste kleur en werk naar buiten toe. Hierdoor trek je je blik open en vangt je oog meer licht. Gebruik de tweede kleur in het midden van je ooglid en werk opnieuw naar buiten. Eindig met de buitenhoek van je ooglid in de donkerste kleur. Laat de kleuren mooi in elkaar overvloeien door ze met een blendpenseel (rond) te mengen.

Je kunt oogschaduw ook in één kleur aanbrengen. In dat geval breng je wat meer oogschaduw aan in de buitenhoek om diepte te creëren.

04

Breng een lijntje aan met een potlood of eyeliner, zo dicht mogelijk tegen de wimperrand. Op die manier lijken je ogen groter. Een lijntje onder je ogen maakt ze optisch kleiner, maar past wel perfect bij een mooie avondmake-up. Breng het lijntje aan nadat je oogschaduw hebt gebruikt. Als je met een potlood werkt, breng je dat beter voor de oogschaduw aan.

05

Accentueer je wenkbrauwen met een scherp wenkbrauwpotlood in de kleur van je haar. Ga met de haartjes mee.



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST: Kim Van Oncen

EINDREDACTIE: Hilde Smeesters

VORMGEVING: Katrien Van De Steene, Whitespray

VISAGIE: Sarah De Rycke

FOTOGRAFIE: JP Desmedt

Vingt Cents: pagina 77

Jan Cornelis: pagina 73, 122

Niels De Jonck: pagina 13, 15, 49, 67, 69, 77, 79, 93, 127

JP Desmedt: frontcover, 6, 17, 25, 27, 32, 33, 36, 39, 42, 45, 55, 56, 58, 65, 66, 74, 77, 81, 95, 109, 113, 115, 123

Karen Devriese: pagina 1, 2, 10, 11, 40, 41, 99, 101

Marc Drofman: pagina 63, 91

Lesley Hoste: 75, 124

Hans Huylebroeck: pagina 78, 105

Erwin Maes: pagina 89, 121

Kim Thissen: pagina 19, 26, 34, 38, 75, 76, 111

Ivan Van Looy: pagina 107

Michelle Vermunt: pagina 4, 5, 23, 43, 71, 78, 119

Christelle Verstraete: pagina 37, 43

Getty Images: pagina 18, 117

Shutterstock:

Everett Collection: pagina 18, 28, 30

Featureflash: pagina 29, 116

Huang Zheng: pagina 48

S_Buckley: pagina 116

DFree: pagina 117

WWW.KIMVANONCEN.COM

KIM@KIMVANONCEN.COM

VOLG HAAR OP FACEBOOK, TWITTER EN INSTAGRAM

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015

D/2015/45/204 – NUR 450/452

ISBN: 978 94 014 2667 1

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

