**Slow fashion: Krok za krokem k udržitelnému šatníku**

*Praha 22. 4. 2021*

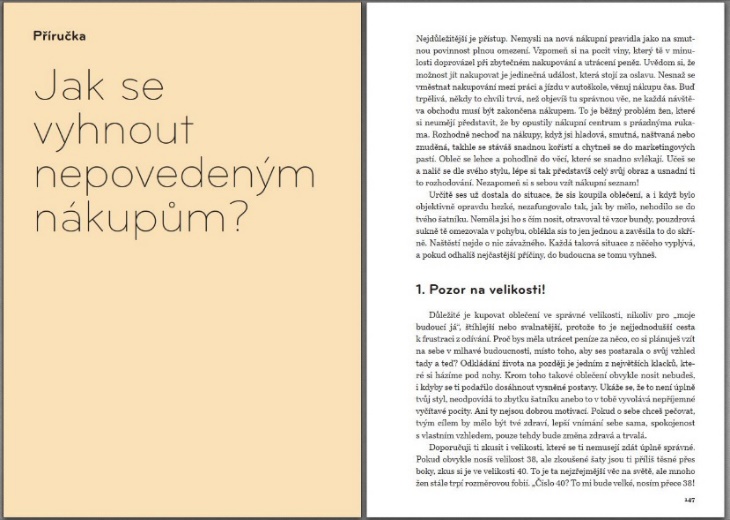
**Máte hodně oblečení, ale stále se nemůžete zbavit pocitu, že nemáte nic na sebe? Asi vás lapila rychlá móda, tzv. fast fashion.** **Novinka z pera módní bloggerky Joanny Glogazy popisuje její cestu k pomalé módě, tzv. slow fashion. Kniha pomáhá čtenáři uvědoměle vybudovat kvalitní, udržitelný a šik styl. Právě vychází v nakladatelství Alferia.**

MÉNĚ KUSŮ, VÍCE KVALITY

Autorka čtenáře provází krok po kroku k pomalé módě. Její přístup nastaví zrcadlo a donutí čtenáře k přemýšlení, jaká situace panuje v jeho šatníku. Joanna nesoudí, pouze popisuje nejčastější taktiky, které používají velké módní řetězce, aby potenciální zákazníci nakoupili více věcí, které vlastně nepotřebují. Motivací celé knihy je uvědomění si souvislostí a nalezení rozumného přístupu k oblékání.

Velmi dobré ohlasy má kapitola, ve které autorka se čtenářem vytřídí skříně. Díky jednoduchým krokům z bolestné aktivity, které se mnozí z nás vyhýbají obloukem, udělá snadný úkol. Ruku na srdce, kolik z nás se pozná ve výrocích: *„Ta sukně byla přece tak drahá! K těm šatům mám sentimentální vztah a když mi zbude malý počet oblečení, značně to omezí můj výběr a oblečení se obnosí.“* Autorka trpělivě argumentuje a pomáhá najít řešení.

Druhá část knihy se věnuje zejména rozhovorům s odborníky a obsahuje příručky. Autorka se popisuje životní cyklus oblečení – pomáhá čtenáři s uvědomělým rozhodováním, jaký kousek v jakém stylu ponechat ve svém šatníku a jaký zakoupit. Radí při výběru materiálů i při praní. V knize je mix teoretických pasáží, osobní zkušenosti i praktických tipů. Osloví milovníky módy, nejen fanoušky secondhandů, ale i dražších kvalitních značek. Běžný čtenář díky titulu získá nový vhled na svůj šatník.



**Jak vytřídit šatník v 5 jednoduchých krocích:**

**1.** Tento proces se musí dobře naplánovat. Vyberte si den v kalendáři, kdy máte dostatek času. Autorka doporučuje si vyhradit alespoň 2 hodiny. Zvolte si jednu místnost a připravte si velké pytle či tašky pro nadbytečné oblečení.

**2.** Na úklid se koncentrujte celou dobu. Ztište si telefon, vypněte počítač a upozorněte členy domácnosti. Naopak si pusťte hudbu, ať máte dobrou náladu.

**3.** Dejte vše oblečení, doplňky i boty na jedno místo. Vyndejte botník i zadní část skříně s méně využívanými kousky.

**4.** Oblečení roztřiďte do kategorií: horní část – halenky, trička; dolní část – sukně, kalhoty, šortky; šaty a úbory v celku; lehká horní vrstva – svetry, mikiny, saka; teplá vrchní vrstva – kabáty, bundy; spodní prádlo; pyžama; doplňky a ostatní. K čemu to je? Pokud se zaměříte na jeden druh oblečení, zjistíme, kolik opravdu vlastníme kousků.

**5.** Poslední a nejdůležitější fází je třídění. Pokaždé, když vezmete jeden kus oblečení do ruky, položte si tři otázky: Nosím to pravidelně? Cítím se v tom příjemně? Cítím se v tom jako nový člověk? Joanna doporučuje ještě jednu otázku: Koupila bych si to v tuto chvíli? Pokud je odpověď na některou z nich ne, kousek nemá v šatníku své místo.

Zachovalé oblečení můžete směnit na swapu, prodat na internetu či věnovat do secondhandů či charitativních obchodů. To oblečení, které si necháte, opravte a dopřejte mu péči a patřičné místo ve skříni.

Titul přeložila Soňa Nováková. O grafickou stránku knihy se postarala Marcela Vorlíčková. Na obálku je použitý papír Mohawk = přírodní papír vyrobený za využití větrné energie.

**168 stran, 167x240 mm, cena 379,-**

**O autorce:**

Joanna Glogaza je mladá bloggerka a influencerka. Narodila se v roce 1989 v Polsku a dlouhodobě se věnuje slow fashion, slow life a optimalizací každodennosti. Po sedm let provozovala vlastní úspěšnou značku zaměřující se na pyžama a noční košilky. Kromě *Slow fashion* napsala dvě bestsellerové knihy o slow přístupu k módě a životu. Žije střídavě ve Varšavě a u Blatského moře. Autorku je možné sledovat na jejím [blogu](https://joannaglogaza.com/) či [Instagramu](https://www.instagram.com/joannaglogaza/).

**Ohlasy a recenze:**

*„Srdečně doporučuji. Nejlepší knížka na téma móda, jakou jsem kdy četla.“* – Justyna na empik.com

**K dispozici na vyžádání:**

* **PDF knihy**
* **recenzní výtisky**
* **hi-res obálka**
* **ukázky z knihy**

**Kontaktní údaje:**

Štěpánka Mrázková

Nakladatelský dům GRADA

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

**mrazkova@grada.cz, 603 977 054**

[www.grada.cz](http://www.grada.cz) & [www.alferia.cz](file:///C:\Users\lek\AppData\Local\Temp\www.alferia.cz)

*Nakladatelský dům GRADA Publishing, a.s. slaví 30. narozeniny.*

*Život naší rodinné firmy má grády! Vydáno více než 13 000 novinek a dotisků, celkem 26,5 milionu knih, to je 580 velkých kamionů knih, nebo police knih dlouhá 610 Km, z Prahy do Bratislavy a zpátky.*

*Nakladatelský dům GRADA si drží pozici největšího tuzemského nakladatele odborné literatury a stále rychle posiluje v ostatních žánrech. Je třetím největším nakladatelstvím v ČR a největší rodinnou firmou v oboru.*

*Tradiční značka* ***GRADA*** *zůstává vyhrazena odborným knihám ze všech odvětví a oblastí lidské činnosti. Značka* ***COSMOPOLIS*** *přináší čtenářům zahraniční i českou beletrii všech žánrů. Značka dětské literatury* ***BAMBOOK****, předkládá malým čtenářům díla českých i zahraničních autorů a ilustrátorů. Literaturu poznání, knihy z oblasti rozvoje osobnosti, harmonie duše a těla, ale také alternativního vědění přinášíme pod značkou* ***ALFERIA****. Akvizicí získaná značka* ***METAFORA*** *rozšiřuje nabídku nakladatelského domu o další kvalitní beletrii i zájmovou a populárně naučnou literaturu. Unikátním projektem Nakladatelského domu GRADA je služba* ***BOOKPORT****, umožňující neomezené čtení e-knih mnoha nakladatelství.*