

10 Ting Mænd Kan Gøre For At Se Bedre Ud

Af Joen Rude Falsner (*Personen bag Stayclassy.dk*)

Hvis vi skal være helt ærlige over for os selv, må vi jo nok desværre erkende, at vi fra naturens side ikke alle er udstyret med et udseende som Brad Pitt eller Ryan Gosling.

Men, men, men... Det betyder ikke, at vi mænd ikke kan gøre en masse ting, der bidrager til et skarpere og bedre udseende. Hvis du skal være helt ærlig, kunne du så ikke gøre mere for dig selv? Selvfølgelig kan du det. Det kan man altid, og jeg er bestemt selv en af dem!

Hvis du har opgivet kampen om et bedre udseende, og samtidig er blevet træt af den massive og permanente skønhedskampagne, der gennemsyrrer de fleste reklameplatforme, så skal du ikke fortvivle.



En af de vigtigste ting er nemlig, at man ikke går ud og sammenligner sig selv med personer og ikoner, der repræsenterer det ideelle og uopnåelige. I stedet skal man kigge indad og fokusere på de områder, hvor man har en reel mulighed for at ændre noget. Det gør det hele langt mere overskueligt!

Jeg kunne nævne de første 100 ting, som mænd kan gøre for at se bedre ud, men det er også vigtigt, at der efterlades lidt til fantasien. Derfor har jeg gjort denne e-bog kort og præcis med 10 ting, der kan gøre dig mere attraktiv – **både fysisk og mentalt.**

Det at se godt ud er langt fra kun baseret på det fysiske. Føler du dig mentalt godt tilpas, vil du nemlig automatisk udstråle selvtillid, hvilket som regel gør, at man hviler mere i sig selv. Det bringer os i øvrigt til første punkt.

1. Hav selvtillid

Første og måske vigtigste punkt for at se bedre ud er at være i stand til at have selvtillid. Hvis du ikke har selvtillid, er kan det være svært at have den rette udstråling. Det er ikke altid lige nemt at gå fra at have lidt selvtillid til at have meget selvtillid. Der er mange bud på, hvordan man lærer at have mere selvtillid, hvor et af de vigtigste punkter er have et positivt 'mind set' fremfor at fokusere på det negative. Hele begrebet om at have mere selvtillid er en videnskab, men det starter med at acceptere sig selv, og den man er. Hvis du gerne vil læse endnu mere om det at bygge selvtillid op, har wikiHow lavet en fremragende artikel, som du kan finde [her](#).

2. Gå i tøj der sidder rigtigt



Det er ikke nogen hemmelighed, at din påklædning betyder meget for din fremtoning. Derfor er det også vigtigt, at din daglige ekvipering har den rigtige pasform. I filmen *Crazy, Stupid, Love* får vi et glimrende billede af, hvor stor skade en dårlig pasform forvolder ens fremtoning, men også hvor meget godt en rigtig pasform gør for en. (se ovenstående billedet ovenfor).

Såfremt du ikke er overvægtig, anbefaler jeg i høj grad, at du går i skjorte, bukser og blazer med et slimfit snit. Tøj skal sidde tæt og **ikke** løst. Skulle det være tilfældet, at du rent faktisk **er** overvægtig, kan du alligevel godt gå i tætsiddende tøj. Bare sørg for at få det tilpasset af en skrædder. Prøv eventuel at gennemgå din garderobe og stil dig selv spørgsmålet – sidder dit tøj generelt godt på dig?

3. Indse vigtigheden i at have en lækker garderobe



Pasformen bringer mig i øvrigt til næste punkt, hvor det handler om at have en lækker garderobe. Godt nok nævnte jeg tidligere, at selvtillid er det absolut vigtigste punkt, hvis du skal være i stand til at se godt, og det holder jeg stadig fast i, men vi bliver nok også nødt til at anerkende, at en elegant garderobe er en vigtig ingrediens for at opnå et bedre udseende.

Det skal dog ikke forstås således, at selve garderoben skal være vanvittig flot som her på billedet. Det er mere et præj om, at selve beholdningen af din ekvipering skal være lækker. Basér dine indkøb på Stayclassy's mantra, som er 'kvalitet over kvantitet'.

Køb det skræddersyede italienske jakkesæt i stedet for at gå på kompromis i Zara eller H&M. Kvalitet behøver dog ikke være dyrt, og det er det faktisk heller ikke, når man kigger på den markant længere levetid et skræddersyet jakkesæt har sammenlignet med et fra eksempelvis Zara.

En ting du formentligt heller ikke er klar over, er, at billigt designertøj fra eksempelvis Zara, H&M og lignende, er designet til at gå i stykke efter en vis periode. Ja, der er rent faktisk en udløbsdato på billigt tøj, hvilket er endnu et godt argument for at vælge kvalitet over kvantitet.

4. Investér i hudcremer

Dette punkt er sikkert svært at acceptere for mange herrer. En udbredt misforståelse blandt mænd er nemlig, at det er spild af tid og ressourcer at smøre sig ind i cremer – det er jo kun kvinder, der har behov for sådan noget.

Sagen er dog den, at en hudcreme holder din hud ung og frisk, hvilket naturligvis også bidrager til en bedre udstråling og udseende. Vi kan nok godt blive enige om, at det yngre er bedre end det ældre?

Derudover kan udtørret hud i ansigtet tilføje 5 til 10 år på det visuelle plan, så hvis du er 25, kan manglende respekt for huden resultere i, at man ligner en på 35.

Biotherm har en [hudcreme](#), jeg har været aldeles tilfreds med de seneste år, hvorfor den i høj grad er anbefalelsesværdig.

5. Dit hår og skæg skal harmonere med hinanden



Der er ikke noget værre end en frisure og et skæg, der har fået lov til at gro som en baghave til et forladt børnehospital. Min personlige oplevelse af 'a fresh haircut and a trimmed beard' er, at den efterfølgende glæde næsten overstiger velværen efter en rask løbetur.

Det jeg mener med at håret og skægget skal harmonere med hinanden, er, at der skal være en vis plan med det. Det skal hænge sammen, hvorfor det er vigtigt, at man ser håret og skægget ud fra et helhedsperspektiv i stedet for at opdele dem som to individuelle parter.

Til de af Jer som er bosat i København, kan jeg i høj grad anbefale [Carl's Barbershop](#) ved Trianglen, der leverer fremragende 'clean cuts & straight shaves'. Dertil får man i øvrigt også serveret et glas whisky og/eller en øl alt efter lyst og behov.

6. Pas på dit tandsæt og gummer

Der er ikke meget, som overgår et flot, hvidt tandsæt. Mange af os mænd har en særlig tendens til at undergrave vigtigheden i at have et sundt og flot tandsæt. Vi er dårlige til både at børste tænder og gå til tandlægen.

Sagen er bare den, at et sundt og flot tandsæt betyder rigtig meget dit helhedsbillede. Er du fyren med et par gule hjørnetænder, der kan ses, når du

smiler, så er det i hvert fald ikke noget, der bidrager positivt til det førstegangsindtryk, du efterlader.

Dertil er der i øvrigt en videnskabeligt bevist sammenhæng mellem ringe vedligeholdt tænder og hjertekarsygdomme.

Gør dig selv den tjeneste at få et tjekket dine tænder en gang hvert halve år samt det at børste dine tænder hver morgen og aften.

7. Motionér på kontinuerlig basis



Motion har stor korrelation til punkt 1 (selvtillid). Motion er nemlig det allerbedste du kan udøve, hvis du mangler mentalt overskud og selvtillid, men også hvis du blot vil styrke din i forvejen sunde mentale velvære.

Indtil nytåret 2014 havde jeg i adskillige år leveret en minimal indsats i forhold til at motionere, og det betød at jeg var træt af mig selv.

Jeg havde ikke overskud til at løse opgaver, der krævede bare lidt tankevirksomhed. Det var en ond spiral, som var meget svær at komme ud ad.

Nu har jeg så været i gang i godt otte måneder, hvor jeg har løbetrænet 3-5 gange om ugen. Det har resulteret i, at jeg har tabt mig 10 kg, hvilket har

bidraget markant til en bedre selvtillid og et – i hvert fald i min egen optik – bedre udseende. Det er også et ubestrideligt faktum, at man ser bedre ud, når de overflødige kilo er raslet af.

Det hårdeste ved motion er at komme ud ad døren, men når du først har smækket den efter dig, er du allerede i gang.

Sæt dig et mål. Meld dig til et officielt løbestævne. På den måde er det langt nemmere at motivere sig, og jeg kan garantere dig, at afkastet er det hele værd.

8. Spis og drik rigtigt

Ja, det giver jo lidt sig selv, at man skal spise og drikke rigtigt. Jeg skal bestemt ikke udgive mig for at være nogen diætist eller det der ligner, så mit bedste råd er blot, at man skal begrænse sit madindtag og droppe junkfooden.

Det har gjort enormt meget for mig at følge disse to råd. Årsagen til folk i dag bliver federe og federe er, at de ikke har begreb om konceptet 'overspising'. Spiser og drikker du rigtigt vil du foruden et vægttab også opleve, at du bliver langt mere produktiv.

Jeg har i øvrigt skrevet en artikel om, [hvordan du bliver mere produktiv](#), samt [hvordan man lærer at minimere sit daglige kalorieindtag](#).

9. Kend dine svagheder



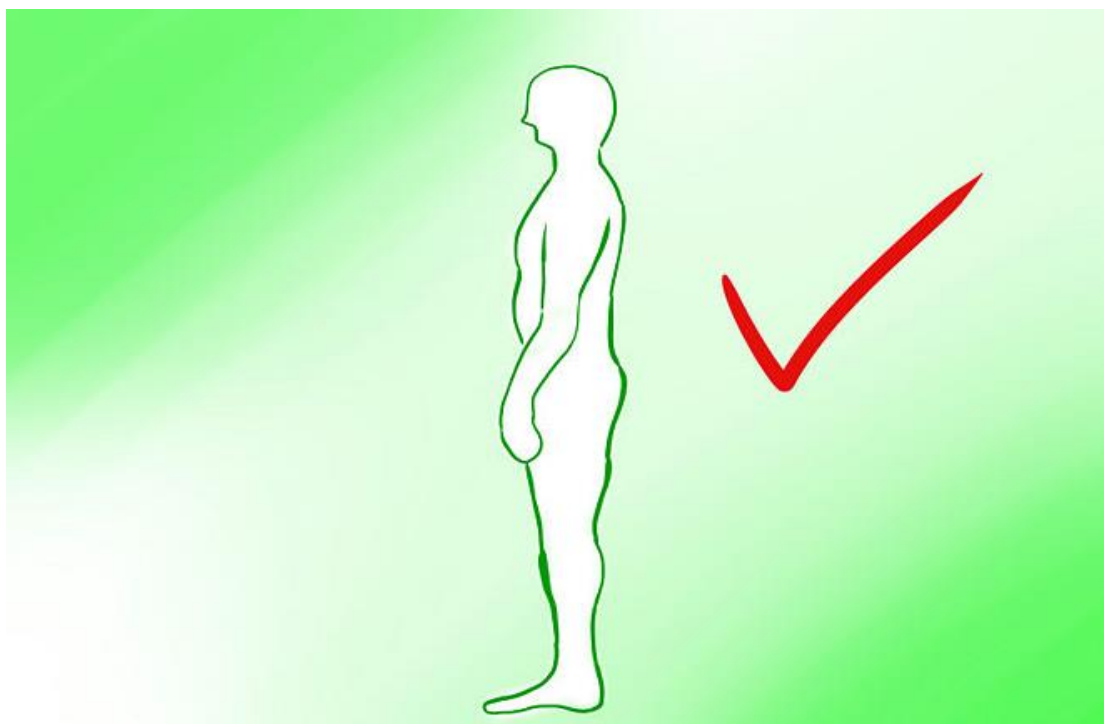
Rigtigt mange mennesker kører sig selv ned, fordi de fokuserer alt for meget på deres svagheder frem for deres styrker. Det bør naturligvis være omvendt.

De fleste kender sine svagheder, men derudover er det vigtigt, at man også anerkender dem. Svagheder spænder over et bredt spektrum hvad end det er din næse, der er lidt stor eller et par tynde arme, der ikke vil vokse på trods af hundredevis af besøg i fitnesscenteret.

Svagheder behøver dog ikke være fysiske træk. Sociale træk kan også være en svaghed. Du er måske akavet, når du møder nye mennesker? Identificér og løs problemet.

Acceptér de ting du ikke kan lave om på, og løs de ting du kan, for gør du ikke det, er det svært at opfylde punkt 1, nemlig det at have selvtillid.

10. Ret ryggen



10. punkt er prikken over i'et. Du har opbygget en god portion selvtillid. Du har fået dig en lækker garderobe. Du har sågar også været disciplineret nok til at motionere samt omlægge din kost. Nu mangler du blot at rette ryggen.

En ret holdning er faktisk vigtigere end umiddelbart. Retter du ryggen, minimerer sandsynligheden for rygproblemer senere i livet, men udover det betyder din holdning meget for din fremtoning.

Derfor nytter det ikke noget, at du går rundt med en sixpack og et lækkert jakkesæt, hvis din holdning minder om en regnorms.

Gør det til en vane at gøre dig selv opmærksom på at have en rettet ryg!

Konklusion

Der er formentligt ikke mange af de 10 gode råd til hvordan en mand kan få et bedre udseende, der kommer som nogen udpræget overraskelse, men min personlige erfaring er, at når de bliver opstillet på denne måde, er det nemmere at forholde sig til dem og dermed komme i gang. Lad os dermed slutte af med en endelig opsummering af mine 10 råd.

1. Hav selvtillid
2. Gå i tøj der sidder rigtigt
3. Hav en lækker garderobe
4. Investér i en hudcreme
5. Hår og skæg skal harmonere med hinanden
6. Pas på dit tandsæt og gummer
7. Motionér på kontinuerlig basis
8. Spis og drik rigtigt
9. Kend dine svagheder
10. Ret ryggen

Jeg håber du får glæde af rådene, men indtil videre...

stay classy

Joen Rude Falsner

Stayclassy.dk