



Кэрол Мосли

Секреты современной моды

«Неоглори»

2006

Мосли К.

Секреты современной моды / К. Мосли — «Неоглори», 2006

Эта книга не о том, как рабски следовать за последними модными тенденциями, она о том, как создать свой персональный стиль. Следовать моде может оказаться очень дорогостоящим делом. Чтобы идти в ногу с модой, вы должны покупать вещи, как только они поступают в продажу, и избавляться от них в конце сезона. Модные тенденции очень кратковременны: они устаревают, едва возникнув. Потом появляется новое направление, и любое напоминание о предыдущей тенденции делает вас уже немодной. Эта книга имеет одну цель – помочь вам выразить в одежде свою индивидуальность и стиль жизни. Большая часть книги посвящена тому, чтобы показать вам, как одеваться стильно, независимо от модных веяний. Как однажды заметила великий дизайнер одежды Коко Шанель: «Мода проходит, стиль остается».

© Мосли К., 2006

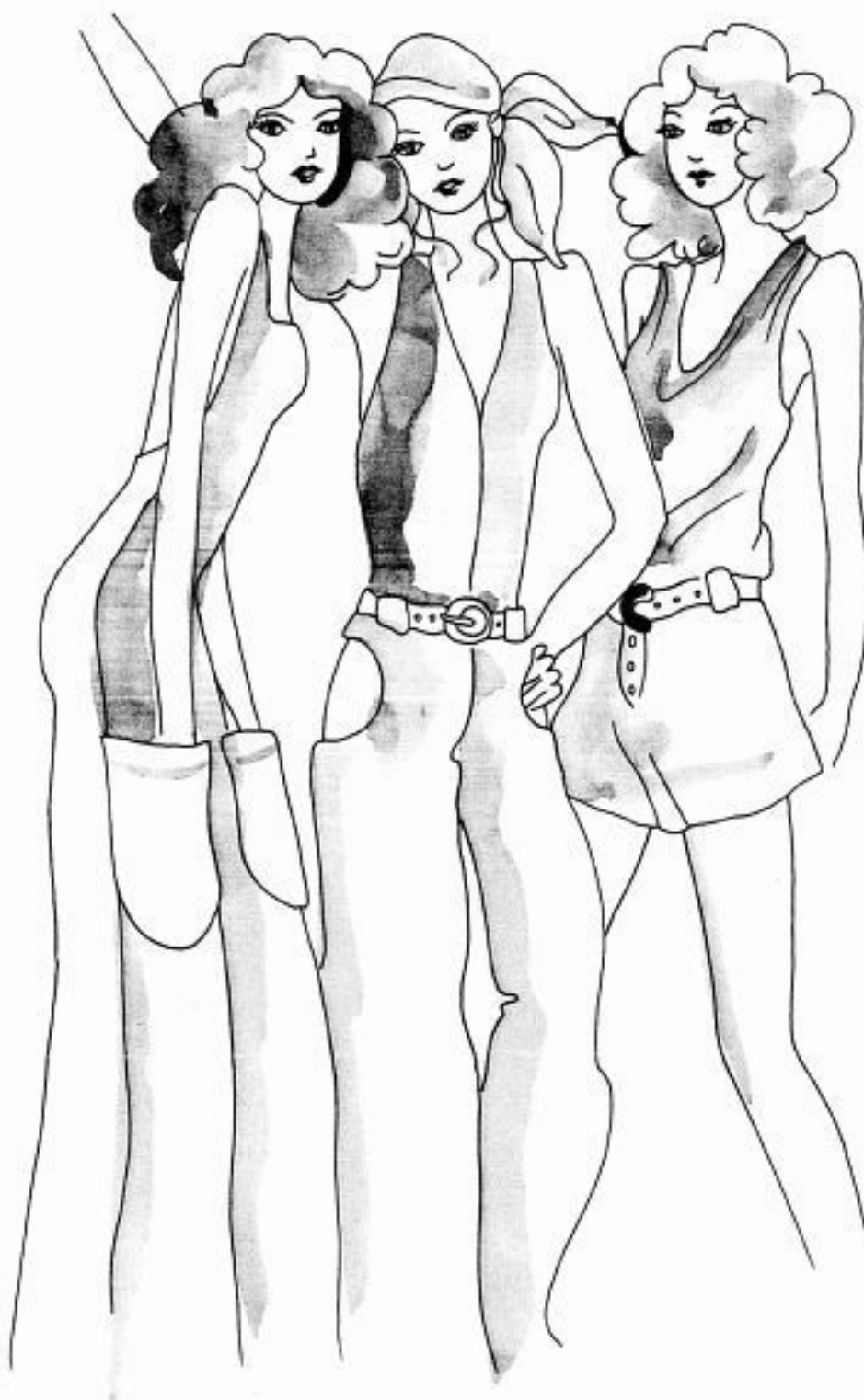
© Неоглори, 2006

Содержание

ЧАСТЬ I	6
ГЛАВА 1	7
ГЛАВА 2	8
ГЛАВА 3	11
ГЛАВА 4	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

К. Мосли
Секреты современной моды
*Как одеваться стильно, элегантно и
сексуально независимо от фигуры и возраста*

ЧАСТЬ I
Секреты моды, или как создать элегантный гардероб



ГЛАВА 1

Правильная мотивация – первый шаг к успеху

Возможно, вы не осознаете, что находитесь в постоянной борьбе! По сути, все мы находимся в этой борьбе и под постоянным прицелом. Нас непрерывно атакуют негативные суждения о нашей внешности, возрасте, комплекции, фигуре и т. д.

Средства массовой информации (телевидение, кино, музыкальное видео, журналы и др.) оказывают на нас непрерывное давление, призывая похудеть, заниматься фитнесом, сделать лифтинг лица, подобрать живот и т. д. Не удивительно, что сегодня так часто встречаются случаи анорексии и булимии, не говоря уже об увлечении липосакцией и другими радикальными пластическими манипуляциями.

Вот несколько интересных (и, вероятно, пугающих) цифр: в среднем у человека в день возникает 50 000 мыслей. Из них 80 % негативные и 90 % повторяются ежедневно. Это довольно эффективное программирование.

Примерами негативных мыслей являются следующие: «Я такая толстая!», «У меня сегодня такая ужасная прическа!», «Я никогда не получу эту прибавку к зарплате!», «Я не достаточно хорошо справлюсь с работой» и т. д. Такие мысли воздействуют на наше подсознание и разрушают нашу самооценку. Когда мы настроены критически по отношению к себе, мы по-другому преподносим себя, и тем самым подсознательно посылаем сообщение, что у нас низкая самооценка.

Если у вас нет правильной самооценки, вы не добьетесь шарма, блеска и внутреннего сияния, которые позволяют женщине ощущать себя красивой. Когда вы чувствуете свою уверенность в красоте, то и поступаете соответственно.

Самая великолепная одежда, прекрасной расцветки и умопомрачительного фасона, в сочетании с лучшими аксессуарами, не принесет вам никакой пользы, если вы забыли об улыбке.

Ваша жизненная позиция играет огромную роль в том, чтобы чувствовать себя прекрасной и столь же прекрасно выглядеть. Когда я говорю о позиции, я не имею в виду высокомерие и самоуверенность. Я имею в виду утонченное внутреннее осознание того, что вы великолепны, – ту позицию, которая является результатом высокой самооценки.

Когда она у вас есть, отпадает необходимость осуждать кого-то по какой-либо причине, потому что вы полностью довольны собой. Позитивная позиция позволяет вам излучать внутреннее сияние.

Никогда не выходите из дому без самого важного аксессуара – вашей улыбки.

Пусть улыбка станет основой вашего стиля.

ГЛАВА 2

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ ВАШЕГО СТИЛЯ

Эта книга не о том, как рабски следовать за последними модными тенденциями, – она о том, как создать свой персональный стиль. Рабское поклонение моде может оказаться дорогостоящим и... очень затратным делом. Чтобы идти в ногу с модой, вы должны покупать вещи, как только они поступают в продажу, и избавляться от них в конце сезона. Модные тенденции кратковременны: они устаревают, едва войдя в моду. Потом появляется новая мода, и любое напоминание о предыдущей тенденции делает вас уже немодной.

Когда я слышу о людях, которые хотят создать своего рода канон моды, меня просто в дрожь бросает, так как их большинство, как правило, оставляют негативное впечатление. Надеть платье, которое застегивается одной английской булавкой или единственной двусторонней лентой, как это сделала Дженнифер Лопес во время церемонии вручения «Оскара», возможно, и было демонстрацией канона моды, но, разумеется, не имело ничего общего с реальной модой, или стилем. Носить ошейник с шипами вокруг шеи, порванную майку, кожаную юбку и зеленые волосы – тоже означает «заявить о модной тенденции», но, опять же, вряд ли вы последуете такому примеру (если не являетесь панком или рокером).

Создание индивидуального стиля означает, что вы осознаете себя, определяете свои предпочтения и антипатии и свой стиль жизни. Стиль не зависит от физической привлекательности, фигуры, комплекции, возраста и количества денег. Он часто определяется индивидуальностью человека, но его можно также и выработать. Стиль заключается в том, чтобы обращать внимание на детали и вырабатывать хороший вкус, когда приходится выбирать одежду. Когда женщина обладает стилем, она выделяется в толпе уверенными осанкой и поведением.

Эта книга имеет одну цель – помочь вам выразить в одежде свою индивидуальность и стиль жизни. Большая часть ее посвящена тому, чтобы показать, как одеваться стильно, независимо от модных веяний. Как однажды к месту заметила великий дизайнер Шанель: «Мода проходит, стиль остается».

Было проведено множество исследований, из чего складывается красота, и практически в каждом из них первые три ответа были одинаковыми: второй и третий ответы варьировались между самооценкой и индивидуальностью человека, но первый ответ всегда был одинаков – уход за своей внешностью. Замечательная новость, потому что означает, что практически любая женщина, независимо от ее комплекции или фигуры, может быть красивой.

Все мы встречали стройных женщин с грязными волосами и ногтями, без косметики и в неряшливой одежде. И хотя они были удивительно изящными, в них не было буквально ничего привлекательного. Мы также видели крупных женщин, у которых были ухоженные волосы и ногти, которые были опрятно одеты и нашли время, чтобы сделать свежий макияж. И, независимо от их полноты, нас привлекали их элегантность и стиль – их красота.

Отсутствие ухода за внешностью – громкий сигнал окружающим, что вы просто недостаточно любите себя, чтобы о себе заботиться. Но если *вы* сами себя недостаточно любите, тогда почему вас должен любить кто-нибудь еще?

Нужно всего лишь семь секунд, чтобы создать о человеке первое впечатление. Это правда! В первые семь секунд после знакомства с вами – до того, как вы только откроете рот, чтобы что-то сказать, – люди уже оценивают вашу кредитоспособность, образовательный уровень и социальное происхождение, вашу профессию и сколько вы зарабатываете, а также ваши моральные качества. Фактически 55 % от первого впечатления приходится на визуальную оценку.

И это действительно правда – у вас никогда не будет второго шанса, чтобы создать первое впечатление.

Вам не нужно все время быть одетым с иголки, но вы всегда должны быть опрятны с головы до пят, должны носить чистую выглаженную одежду и легкий макияж, когда выходите из дому.

Уход за собой также соотносится с красотой, как хорошая осанка – с самооценкой. Когда вы держитесь прямо, вы через свою персональную осанку посылаете сигнал: «Смотри, мир, вот пришла женщина, которая верит в себя». Верите вы этому или нет, но самое красивое платье, самой замечательной расцветки и лучше всего сидящее на вас будет совершенно бесполезным, если вы сутулитесь и смотрите в пол. Хорошая осанка и улыбка на лице дают хорошую возможность выглядеть так, как вы хотите, еще до того, как вы что-нибудь на себя наденете.

Если вы собираетесь надеть платье или широкие брюки, убедитесь, что они хорошо сидят на вас. Одежда, которая слишком мала или велика, создает о вас негативное впечатление. Она делает вас больше и фокусирует излишнее внимание на вашем теле. Она обычно подчеркивает все проблемные зоны, которые вы так упорно пытаетесь скрыть.

Для начала, не обращайтесь особого внимания на размер, указанный на ярлычке. Сегодня в индустрии одежды не существует стандартных размеров. Размер 10 одного производителя может соответствовать размеру 8 другого или 12–14 размерам еще какого-нибудь изготовителя. Иногда дорогая одежда кроится по большим лекалам, чем более дешевая, но это бывает не всегда. Единственное правило, которое действительно имеет смысл, следующее: покупайте то, что вам подходит, независимо от того, какой размер указан на ярлычке.

Найдите себе хорошую портниху. Это действительно очень важно. Мужчины годами шьют костюмы у одного портного. Большинство магазинов мужской одежды предлагают услуги портного на месте за номинальную плату, но женщин также необходимо приучать к тому, чтобы одежда была подогнана по фигуре.

Приобретение готовой одежды – замечательное занятие. Конечно, это обеспечивает нас богатым выбором одежды, которую мы можем просто снять с вешалки, примерить и купить. Для некоторых из нас это простой и удобный способ одеваться. Однако большинство считает, что покупка готовой одежды – просто кошмар. Такие женщины знают цену хорошей постоянной портнихе, несмотря на видимое удобство покупки готовой одежды. Возможно, они миниатюрные, и любая купленная в магазине одежда висит на них до пола. Или они, возможно, высокого роста, а юбки слишком коротки для них. Они могут быть довольно худыми, и одежду приходится подгонять по фигуре. Или, наоборот, они очень полные и нигде не могут найти подходящую одежду. Не важно, какие именно у вас обстоятельства, но если одежда сшита или переделана точно по вашей фигуре, различие будет ощутимое, и вы будете выглядеть превосходно.

Когда одежда сидит хорошо, она выгодно подчеркивает достоинства и повышает вашу самооценку. Она ровно облегает тело, нигде не тянет и не висит. Стиль может быть великолепным, ткань и цвет потрясающими, фасон отличным, и размер ваш, и цена подходящая. Но если на вас это сидит плохо, все это не работает. То, что вы делаете свой выбор в пользу переделки и подгонки одежды по вашей фигуре, вовсе не означает, что у вас с ней проблемы – это говорит лишь о том, что у вас требовательный вкус и верная оценка, и вы хотите, чтобы одежда оптимально выполняла свою функцию. Ничто не заменит хорошую подгонку одежды.

Любой предмет одежды, который вы находите в магазине женской одежды, изготовлен на стандартную классическую фигуру типа «песочные часы». Это отлично, если у вас именно такая фигура. Но по мнению специалистов только 15 % всех женщин имеют такой тип фигуры.

На самом деле самым распространенным типом телосложения, считается грушевидное: более узкие плечи и линия талии и самая широкая часть – бедра. Такая фигура преобладает у 65 % женщин, независимо от их размера одежды.

Не надо быть большим ученым, чтобы рассчитать, что если индустрия будет кроить одежду только для одного типа фигуры, они должны выбрать грушевидную фигуру, а не стан-

дартную фигуру «песочные часы». Правильно? Кроме того, не надо быть авиаконструктором, чтобы понять, что они должны кроить одежду не только для одного типа телосложения.

Если это факт, то почему они продолжают так поступать? Ответ прост. Потому что производителей это устраивает. Вы в любом случае покупаете их одежду. Тогда зачем им что-то менять в своем производстве и конструировании одежды и усложнять себе работу, если им это не нужно? Суть в том, что если вы не начнете высказывать вслух свое недовольство и будете продолжать тратить деньги на одежду, которая плохо на вас сидит, или до тех пор пока в магазинах не появятся портнихи, готовые за номинальную плату подогнать вашу одежду по фигуре, как это происходит в магазинах мужской одежды, – все будет продолжаться без изменений.

Проблема в том, что мы, женщины, всегда готовы винить во всем себя. Поэтому когда мы заходим в примерочную и начинаем примерять одежду, большинство из нас, стоя перед зеркалом, не скажут: «Черт побери этих изготовителей; когда они станут умнее и будут кроить одежду на другие фигуры тоже!» Нет, мы твердим: «Я такая толстая... Мне нужно похудеть... Я должна начать делать зарядку... Я такая толстая и безобразная... Мне просто надо забыть о шопинге сегодня, это безнадежно». Все это разрушает вашу самооценку. Все слова вы должны адресовать изготовителям одежды, а не себе. Именно они слишком ленивы или слишком невежественны, чтобы понять: они могли бы сделать состояние, если бы оторвали от стульев свои задницы и стали конструировать одежду для разных типов женщин!

Взгляните вокруг. Держу пари, что даже в течение пары недель вы не увидите двух женщин, имеющих одинаковый тип фигуры. Даже близнецы не имеют идентичных фигур. Перестаньте ругать себя и перенесите свой гнев на тех, кто его заслужил, – на изготовителей женской одежды.

ГЛАВА 3

Типы фигуры и визуальная гармония в одежде

В природе всё выглядит зрительно более привлекательно, когда находится в равновесии, в гармонии. Вы знаете, как красивы цветы, когда они растут в саду. В этом есть природная гармония.

Теперь представьте, что сорвали несколько цветов и в тот момент, когда вы собирались расставить их в вазе, зазвонил телефон. Вы стали разговаривать по телефону, и когда вернулись, то увидели, что цветы стоят в вазе неровно. Вы еще не расположили их в определенном порядке. В то время как каждый цветок в отдельности по-прежнему красив, общее впечатление не так привлекательно, как тогда, когда они росли в саду, и не так, как после аккуратной расстановки их в вазе.

Ваши глаза обратили внимание на дисгармонию в расстановке цветов в вазе, на отсутствие пропорций, вместо того, чтобы обратить внимание на красоту каждого отдельного цветка. Это происходит потому, что когда нарушается пропорция или порядок, глаза замечают это прежде, чем красоту отдельного предмета. Конечно, и вы, и я также прекрасны, подобно цветам. Нам просто необходимо создать гармоничный облик, чтобы окружающие увидели нашу красоту. Средства массовой информации демонстрируют нам концепцию «совершенного» тела, и мы видим, что идеальная форма – это фигура типа «песочные часы». Когда мы говорим о создании гармоничного облика в моде, то пытаемся создать иллюзию фигуры стандартных параметров.

Стандартная фигура означает, что плечи и бедра соразмерны и талия ярко выражена. Главная цель такого типа телосложения в том, чтобы поддерживать естественную гармонию и подчеркивать талию, не акцентируя чрезмерного внимания на изгибах и округлостях.

Ключевая концепция моды заключается в том, что «вы такой же ширины, как самая широкая линия вашего тела», но где находится эта самая широкая линия? Если вы можете определить ее, то применив пару модных концепций, вы легко сможете создать баланс, необходимый для достижения иллюзии стандартной фигуры.

Ваше тело представляет собой серию горизонтальных и вертикальных линий. Горизонтальные линии образуют линия плеч или груди, линии талии, бедер, запястий, коленей и лодыжек. Длина шеи, самого туловища и длина рук и ног создают вертикальные линии.

Наша одежда также имеет горизонтальные и вертикальные линии. Края одежды и линия талии, карманы и некоторые виды отделки, а также расположение пуговиц могут представлять собой горизонтальные линии. Вертикальные линии представлены линией лацканов, отделочными швами, рукавами одежды, длиной юбки, брюк или платья или опять-таки расположением отделки или пуговиц.

Важно помнить, что не следует делать горизонтальную линию на самой широкой части вашего тела.

Итак, давайте познакомимся с первой из двух важнейших концепций одежды:

1. Вы равны по ширине самой широкой части вашего туловища. *Никогда* не привлекайте внимания к самой объемной части фигуры.

2. Вторая концепция одежды связана с тем, как глаз видит цвета, расцветки и текстуру ткани: глаз сначала обращает внимание на светлые и яркие цвета, а затем на темные, и прежде на набивную, а потом на однотонную ткань.

Позже мы более подробно познакомимся с этими концепциями, но пока вам просто нужно знать, что во всех случаях визуальная гармония создается благодаря тому, что мы знаем,

как оптимально использовать цвета, рисунки на тканях, текстуры и аксессуары, чтобы затмить всех вокруг.

Главное правило здесь следующее: вы можете привлечь внимание к какой-то части фигуры с помощью ярких и светлых цветов и набивной расцветки или отвлечь внимание с помощью темных цветов и гладких тканей. Варианты здесь бесконечны.

Давайте немного поговорим о некоторых традиционных широких линиях. Мы уже говорили о стандартной фигуре и дали ей определение. Кроме того, ранее я упоминала, что стандартной является фигура, на которую шьется вся одежда, и несмотря на это многие женщины с такой фигурой встречаются с трудностями при подборе одежды для себя. Это происходит не столько из-за покроя одежды, сколько из-за расположения отделок на ней.

Вы знаете, что стандартная фигура имеет две широкие линии, одна – это линия плеч или груди, и другая – линия бедер. Такая фигура естественным образом гармонична, пока вы не начинаете одеваться. Вот здесь и возникает проблема.

Очень важно, чтобы такая женщина тщательно сохраняла гармоничность линий плеч и бедер, когда она подбирает себе одежду. Если ей это не удастся, то фигура может легко – и неожиданно – показаться совсем другой.

Это какая-то магия? Совсем нет. Потому что стандартная фигура – обман индустрии моды.

Позвольте мне проиллюстрировать этот факт. Если вы расположите отделку на линии бедер, а на линии плеч не будет какого-нибудь шарфа или булавки, чтобы сбалансировать обе линии, фигура примет грушевидную форму, потому что вы сосредоточите внимание на широкой линии бедер. Если вы облачите ее в куртку, которая имеет отделку или цветную вставку на линии плеч или груди, и не уравновесите чем-нибудь на линии бедер, то придадите ей вид более массивной верхней части.

С одной стороны, этот тип фигуры удачный, потому что его обладательница может носить любую комбинацию цветов или рисунков в любом месте фигуры, пока ей удастся поддерживать зрительную гармонию. С другой стороны, хотя стандартная фигура не является трудной для подбора одежды, если женщина не будет осторожной, она с большим трудом создаст гармоничный облик.

Если вы знаете кого-нибудь, кто всегда выглядит в соответствии со своей стандартной фигурой, независимо от того, во что она одета, то либо вы знакомы с женщиной, у которой такая фигура от природы и которая достаточно проницательна, чтобы покупать одежду, которая подчеркивает естественный баланс, либо ваша знакомая обладает фигурой другого типа, но она умело использует те концепции в искусстве одеваться, о которых мы ранее говорили, и умело создает иллюзию стандартной фигуры.

Еще один тип – это фигура с одинаковыми линиями в верхней и нижней частях туловища. Линии груди, талии и бедер примерно одинаковой ширины. Тело также находится в равновесии, но имеет три широкие линии. Что нам делать с этими тремя линиями? Необходимо сконцентрировать внимание на линии талии. Очень важно, чтобы вы определили талию, и применили те же самые концепции баланса, которыми мы пользовались в первом случае. Подобно женщинам со стандартными фигурами, такие женщины могут носить различные комбинации цветов или рисунков в любой части фигуры.

Примечание: Когда речь идет о таком типе фигуры, нужно помнить об одной вещи. Если при стандартной фигуре, линия груди полная и поэтому там не нужны карманы или объемные детали, то при фигуре второго типа линия груди тоже объемная, но за счет ширины спины, поэтому здесь допустимы карманы или другие детали.

Давайте вернемся теперь к линии талии. Почти каждая женщина – даже та, у которой короткая талия, – хочет подчеркнуть ее, если это не самая широкая линия ее фигуры. Ей просто придется стать немного более изобретательной, чтобы добиться этого.

Какими способами она может подчеркнуть линию талии? Есть старый испытанный способ – сделать складки на талии. Если вы выбираете его и не надеваете пояс, убедитесь, что верх несколько набегает на пояс юбки. Нет ничего привлекательного в том, чтобы показать пояс, это может сделать вас более полной в талии, чем есть на самом деле.

Если ваши брюки, юбка или платье имеют петли для пояса, либо носите ремень, либо отрежьте петли. Ремень – отличный способ подчеркнуть линию талии. Вертикальные швы и горизонтальные цветные вставки также отличные способы ее подчеркнуть. Помните, что даже размещение деталей, таких как пуговицы, вытачки, главные швы и т. д. будет подчеркивать талию, если они расположены на ней.

Возможно, ваша самая широкая линия находится на талии. Большинство женщин, обладающих такой фигурой, казалось бы, должны иметь более узкие плечи и бедра. Для них часто характерны полные ноги и отсутствие зада. Цель одежды в данном случае – отвлечь внимание зрителя от линии талии и направить его на лицо. Для данной фигуры оптимальна однотонная одежда. Такой женщине рекомендуется носить верх и низ одного тона и добавить цветовой акцент в куртке, чтобы создать длинную визуальную линию. Также рекомендую носить подплечники, чтобы не выглядеть чересчур округлой.

Кстати, я часто слышу, как многие женщины говорят: «Моя самая лучшая часть фигуры – ноги» или «У меня красивая линия груди». Милые дамы, поверьте, совершенно неважно, насколько прекрасны у вас эти части. Вы хотите, чтобы обращали внимание на ваше лицо. Мужчины не смотрят на то, что вы считаете привлекательным, а бегло осматривают всю фигуру в целом. Эта книга научит вас, как создать общий стильный облик, привлечь внимание к вашему лицу и удержать его там.

Наиболее часто встречающаяся самая широкая линия фигуры – это бедра. Такая фигура обычно называется грушевидной, и ею обладает примерно 65 % женщин, независимо от их размера. Особенно характерны узкие плечи, небольшая линия бюста, четкая талия и широкие бедра с полными ногами. Если у вас такая фигура, цель одежды заключается в том, чтобы создать визуальный баланс между узкой верхней частью и более широкой нижней частью. При такой фигуре всегда надо носить подплечники, чтобы помочь сбалансировать верх и низ. Светлые и яркие цвета и рисунки нужно размещать сверху, а темные цвета и однотонные ткани использовать в нижней части фигуры.

Еще одна традиционная широкая линия – это линия плеч или груди. Она визуально делает женщину массивной в верхней части. У такой женщины несколько широкая линия плеч или груди, узкие бедра и неполные ноги. Часто она носит одежду большего размера для верхней половины туловища. Главная цель здесь – создать визуальный баланс между более широкой верхней частью и более узкой нижней частью. Если у вас широкая линия в верхней части туловища, вы должны носить здесь более темные цвета и однотонные ткани, а в нижней части – более яркие, светлые или набивные ткани, прямо противоположно грушевидному типу фигуры.

Женщины с широкой линией плеч или груди обычно стремятся продемонстрировать свои красивые стройные ноги, для чего облачаются в свободные рубашки поверх обтягивающих шорт, которые как раз и подчеркивают недостатки их фигуры. Если у вас такая фигура, внимательно прочитайте следующие советы. Так как вы привыкли одеваться таким образом, вам, вероятно, потребуются какое-то время, чтобы понять, что действительно необходимо, чтобы привести ваше тело в гармоничное состояние. Вы можете носить широкие юбки (я могу услышать, как вы в этот момент делаете глубокий вдох) и широкие брюки, не сильно широкие, но и не обтягивающие, как вы, вероятно, носили раньше. Другими словами, не надевайте ни широкие джинсы, ни штаны в обтяжку.

Каждая женщина, независимо от того, где расположена самая широкая линия ее фигуры, должна забыть о том, чтобы «одеваться для того, чтобы скрывать свои недостатки». Когда вы

одеваетесь, чтобы скрыть недостатки своей фигуры, в девяти случаях из десяти вы привлечете внимание именно к проблемным зонам. Если вы одеваетесь, чтобы добиться гармонии и пропорциональности в своем внешнем виде, вы почти всегда достигнете желаемого результата.

Видели ли вы когда-нибудь женщину, у которой есть живот? Она одета в темные брюки, светлый верх, который она не заправляет в брюки, потому что она не хочет, чтобы увидели ее живот. Край ее рубашки заканчивается как раз на животе и привлекает ваш взгляд именно к тому месту, которое она пытается скрыть.

Если бы она заправила ее в брюки и сделала небольшой напуск, вы бы обратили внимание на ее рубашку, которая теперь заканчивалась бы на линии талии, а так как темные цвета зрительно уменьшают, вы никогда не увидели бы живота под ее темными брюками.

Ни одна женщина не хочет, чтобы самое запоминающееся впечатление о ней создавалось по проблемным частям ее фигуры.

Не надевайте одежду с целью скрыть недостатки фигуры. Одевайтесь так, чтобы создавать визуальный баланс.



ГЛАВА 4

Нам всем есть что скрывать

Каждая из нас имеет хотя бы одно «проблемное место» в своей фигуре.

Пытаясь с этим бороться мы оказываемся пленницами разных диет, которые едва ли дают достаточно пищи, чтобы просто нормально существовать, не говоря уже о том, чтобы жить полной и здоровой жизнью. На самом деле диеты более опасны для здоровья, чем избыточный вес. И очень часто такие эксперименты заканчиваются появлением дополнительных проблемных участков.

Давайте рассмотрим некоторые типичные недостатки фигуры и обсудим, что мы можем сделать, чтобы их скрыть. Используя принципы выбора одежды, вы сможете визуально «потерять» 4–8 килограммов, просто правильно одеваясь в соответствии с вашей фигурой. Итак, рассмотрим некоторые из наиболее распространенных недостатков фигуры и узнаем, как их корректировать.

Ваши ноги и туловище будут выглядеть гармонично, когда ноги кажутся такой же длины или чуть длиннее туловища, включая голову. Плечи должны быть немного шире, чем бедра, или такой же ширины. Верхняя часть туловища должна быть немного длиннее, чем нижняя. Все эти компоненты помогут создать пропорционально сложенное тело.

Вот перечень классических проблемных зон и методы разрешения проблем, связанных с ними.

Широкие бедра. Вам необходимо визуально увеличить ваши плечи, чтобы привести тело в равновесие. Горизонтальные линии на верхней половине туловища, светлые и яркие цвета блузок и рубашек помогут добиться этого. Убедитесь, что ваша одежда снабжена подплечниками. Темные цвета и вертикальные линии ниже талии помогут отвлечь внимание от бедер. Избегайте широких объемных маек и рубашек, которые заканчиваются на линии бедер, привлекая внимание к вашим проблемным местам. Носите тонкие юбки со складками впереди и сзади, а не по бокам; удлиненную, сужающуюся к низу юбку и куртки, которые доходят до самой полной части бедер, с четкой талией, или куртки, которые заканчиваются на линии талии.

Если у вас **узкие бедра**, вам необходимо визуально их расширить, чтобы они гармонировали с верхней частью туловища. Для этого следует носить широкие юбки и брюки с большим количеством зацепов или складок, используя объемные ткани. Ваша цель – визуально добавить ширину вашим бедрам.

Если у вас **полные ноги** и /или «галифе», ищите брюки и юбки со складками впереди или широкие юбки и брюки, просторные в бедрах. Выбирайте ткани, в которых легко двигаться. Не выбирайте плотно облегающие брюки. Вам нужно быть уверенной, что брюки касаются тела, но не обтягивают его. Поищите одежду с молнией впереди или сзади, а не на боку, которая будет привлекать внимание к верхней части ног. Носите юбки, длина которых до колена или слегка ниже.

Пусть в вашем гардеробе преобладают темные брюки, так как белые или светлые имеют свойство подчеркивать массивность ног (особенно если у вас есть признаки целлюлита).

Если самая широкая линия у вас – это **плечи**, вам необходимо визуально сузить их, чтобы придать телу пропорциональность. Помните, что слегка широкие плечи могут быть достоинством фигуры. Но если плечи чересчур широкие, они становятся ее недостатком.

Если вы обладательница именно широких плеч, носите одежду с вырезом. (Однако никогда не носите вырез «лодочкой», так как это подчеркивает линию груди.) Блузки с V-образным вырезом и на бретельках также являются хорошим выбором. Избегайте объемных тканей, подплечников, горизонтальных линий или крупных рисунков в области плеч. Избегайте также

светлых или ярких цветов. Здесь уместны темные цвета и однотонные ткани. Если у вас узкие бедра, сделайте низ более пышным.

Если у вас **узкие плечи**, вам необходимо добавить им визуальную ширину. Сделайте это с помощью подплечников, которые продлят естественную линию плеч. Это поможет не акцентировать внимание на полном бюсте. Вы можете создать более широкую линию плеч, надевая одежду с широкими вырезами, например, «лодочкой» или воротником типа «хомут». Можно использовать вшивные рукава, эполеты и платки, собранные и завязанные вокруг шеи. Если у вас также маленькая грудь, вы можете носить светлые и яркие цвета, рисунки и горизонтальные линии в верхней части туловища, чтобы придать вашей фигуре пропорциональность.

Если у вас **круглые или покатые плечи**, важно носить подплечники. Пожалуйста, убедитесь, что широкий край подплечника располагается на вашем плече. Неровную линию плеч гармонизируют подплечники разной толщины. Носите более тонкий из них на том плече, которое выше, а тот, что толще, на том, которое ниже. Не покупайте рубашки, у которых рукава со спущенным плечом. Это только сильнее подчеркнет покатость, свойственную вашим плечам от природы. Если вы не будете носить подплечники, будете выглядеть округло везде. Покатость ваших плеч будет визуально придавать округлую форму всей фигуре, хотя на самом деле единственная округлая в ней часть – только плечи.

Когда самая широкая линия вашей фигуры – **талиа**, избегайте коротких рубашек и курток, которые заканчиваются в этой области фигуры. В целом, ищите более свободную одежду. Вы не достигнете стандартной фигуры, но добьетесь пропорциональности в ней, если убедитесь, что не привлекаете внимания к линии талии, которая является самой широкой линией вашей фигуры. Забудьте о поясах и ремнях и о цветных вставках в области талии. Если вы миниатюрны и не полная во всех частях фигуры, но у вас есть живот, то откажитесь от декоративной строчки, но обязательно добавьте некоторые дополнительные детали в верхней части фигуры, в районе шеи. Примерьте одежду с отделочным швом и бегло посмотрите на себя. Если внимание остановится на лице, вы можете носить такую одежду. Если взгляд будет скользить ниже, такая одежда не для вас. В общем, я против любых деталей, которые четко определяют талию, если это самая широкая часть вашей фигуры.

Избегайте плотных поясов, складок и объемных тканей. Платья с заниженной талией смотрятся хорошо, когда лиф и юбка одноцветные. Вы можете создать мягкий силуэт, используя свободный лиф и тонкую юбку или брюки.

Ваши бедра должны быть на 25–30 см шире, чем талия. Чтобы выглядеть пропорционально, ваша талия должна быть примерно на середине между подмышками и верхней частью ног. Если ваша талия ближе к подмышкам, значит, у вас короткая талия, а если ближе к верхней части ног – длинная. Итак, что нам делать с этими двумя очень распространенными недостатками фигуры? Давайте посмотрим.

Если у вас **короткая талия**, ваша цель – визуально удлинить верхнюю часть туловища. Во-первых, убедитесь, что вы носите хороший бюстгальтер. Многие женщины считают, что у них совсем не короткая талия, но просто отвисшая грудь. Носите узкие пояса, которые подходят по цвету к вашему лифу. Носите удлиняющие вертикальные линии наверху и убедитесь, что ваш лиф слегка набегаем на талию, даже если вы носите ремешок. Когда вы плотно заправляете рубашку в брюки, то привлекаете внимание к короткой талии. Кроме того, слегка выпущенная блузка несколько удлиняет верхнюю часть. Носите жакеты, которые закрывают бедра, или цветные вставки там, где должна быть ваша талия, а не там, где она в действительности находится. Постарайтесь носить одежду, не подчеркивающую талию, или блузки с драпировкой у пояса, зрительно удлиняющие верхнюю часть вашей фигуры. Используйте однотонные ткани и избегайте горизонтальных полос в области талии.

Хотите верьте, хотите нет, но иметь короткую талию хорошо, а не плохо. Если у вас **длинная талия**, вы стремитесь к тому, чтобы верхняя часть выглядела короче. Добиться этого

можно, если носить широкие пояса, соответствующие тону ваших юбки или брюк. Отдавайте предпочтение рубашкам или блузам с горизонтальными полосами или вырезами, карманами на груди, хомутам, V-образным горловинам, укороченным жакетам. Отлично помогают визуально укоротить талию рубашки и жакеты с завышенной линией талии или цветные вставки, расположенные выше вашей естественной талии.

Если ваша самая широкая линия – **линия груди**, вам необходимо скрыть это, чтобы верх не выглядел слишком массивно и грудь не казалась низкой. Самая полная часть вашей груди должна приходиться на середину грудной клетки. Обязательно необходим хороший бюстгалтер, потому что он будет поднимать грудь и сглаживать ее, это поможет достичь нужного ее расположения. Избегайте рукавов с заниженной проймой, которые округляют плечи и создают иллюзию еще более полного и низкого бюста. Не носите широкие пояса или корсажи, которые визуально укорачивают верхнюю часть, делая грудь еще больше. Убедитесь, что вы не носите рубашки и блузки с карманами на груди. Избегайте воротников и лацканов. Не носите верх из плотных или тяжелых тканей. Носите легкие ткани, которые свободно облегают верх. Носите более темные цвета сверху, чтобы не подчеркивать линию груди, и не носите никаких бус или шарфов, которые заканчиваются на груди или близко от нее.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.