

# Мужской стиль: одежда, имидж, нюансы



Ольга Кипренская

Ольга Кипренская

**Мужской стиль:**  
**одежда, имидж, нюансы**

«Автор»

2023

**Кипренская О.**

Мужской стиль: одежда, имидж, нюансы / О. Кипренская —  
«Автор», 2023

Хотите выглядеть стильно? Я расскажу как! В этом нет ничего сложного, надо всего лишь... хотя нет, это отдает дешевым маркетингом. Лучше загляни в книгу и убедись сам. Только польза, приправленная долей юмора. Без воды, мишуры и заумностей. Хотя вру, немного заумностей есть. Но строго по делу.

© Кипренская О., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Линейность. Куда смотреть и зачем она нужна	6
Что такое контрастность и фактурность внешности и зачем мы их учитываем	8
Базовые типы фигур	11
Драматик	24
Натурал	26
Романтик	28
Классик	32
Восточные типажи	34
Ближневосточный типаж	35
Дальневосточный (азиатский) типаж	37
Весна и Лето	43
Осень и Зима	45
Сложности с определением цветотипа и переход из цветотипа в цветотип	47
Мужская косметика	49
Основные этапы ухода за мужским лицом	51
Мужская кожа и уход за ней. Очищение	52
Как мужчине правильно ухаживать за руками	54
Солнцезащитный крем. Почему это так важно и как выбрать нужный	56
Борьба с потоотделением и “вечные” дезодоранты. Что делать, когда ничего не помогает	58
Чем вызван “запах старости” и как от него избавиться	60
Базовые виды мужских причесок	61
Основные виды бороды	63
Чем имидж отличается от стиля	66
Зачем “настоящему мужику” стиль и имидж	68
Уместность, контекст и изменчивость ЦА	69
Факторы имиджа	74
На что на самом деле обращают внимание женщины в мужском стиле	78
Недостатки мужской внешности, которые не нравятся всем женщинам	80
Как одеться на свидание	82
Славный Малый	84
Мудрец	85
Правитель	86
Эстет	87
Бунтарь	88
Герой	89
Искатель	90
Простодушный	91
Заботливый	92
Маг	93
Шут	94
Творец	95
Конец ознакомительного фрагмента.	98

## Ольга Кипренская

# Мужской стиль: одежда, имидж, нюансы

### КНИГА ПЕРВАЯ

#### Введение

Что носит стильно одетый мужчина? Как выбрать качественную одежду? На что обращать внимание при создании гардероба? И зачем это вообще нужно, ведь всё так хорошо началось?

Вот именно это и многое другое мы и разберём. А что не разберём, то окинем обзорным взглядом для понимания и принятия. Ибо мода, тренды и стиль изменчивы и многогранны.

Я Ольга Кипренская, стилист-имиджмейкер и автор популярных на “Дзене” блогов об имидже и стиле. И в этой книге я обобщила весь свой опыт (ну, почти весь, всё не вместились), простым языком объясняя сложные вещи.

Для кого эта книга? Для всех!

В первую очередь я ориентировалась на обычных людей, которые хотят узнать о мужских гардеробе и стиле немного больше и одеваться со вкусом, но и коллеги-стилисты смогут посмотреть в ней некоторые фишки и приёмы.

Надеюсь, вам понравится:) Поехали!

**Внешность и её обладатель. Типаж, цветотип, контрастность, уход, основы имиджа**

В этом разделе мы рассмотрим параметры нашей внешности и поговорим о её типажах и цветотипах, а ещё коснёмся базового ухода за телом и выбора парфюма.

Начинаем мы с того, с чего всегда начинается стиль – с человека. Наши характер и образ это константа, от которой стоит отталкиваться. Неверно думать, что сначала возникает ситуация, а уже потом необходимость в подборе стиля, ибо любой контекст мы адаптируем под себя. Зная свою внешность, т. е. свою константу, мы без труда сможем подобрать для неё любой стиль или адаптировать уже имеющийся.

И ничего сложного:)

## Линейность. Куда смотреть и зачем она нужна

Парни, сейчас я быстренько поясню, а куда мы, собственно, любимся при определении своего типажа, а уже потом обсудим каждый типаж подробно и выясним, что с этим знанием делать дальше.

**Первое, что нас интересует, это линии челюсти, скул и подбородка и общий абрис лица.** Они могут быть острыми, тяготеющими к квадрату или округлыми. У мужчин не будет слишком мягких и округлых линий, и это нужно учитывать.



Линии одежды должны быть подобны доминирующим линиям лица. Тогда возникнет ощущение единства и тщательности подбора гардероба. Да, мы можем забыть на всё остальное, но, поддерживая именно эту линию, мы будем одеты классно и к лицу.

Те же требования применимы и к принтам, особенно знаковым, крупным, заметным. Ну и помним о соразмерности, т. е. чем крупнее черты лица или их обладатель, тем крупнее должны быть и элементы рисунка. В соответствующем разделе поговорим об этом подробнее.

Если у вас никак не получается выбрать что-то своё, посмотрите, а совпадает ли ваша линейность с линейностью выбранной вещи. Особенно критично это в Классике, где лац-



каны пиджака как бы образуют рамку для лица, ведь, благодаря минималистичности стиля, их форма очень заметна.

**Важно!** Базовая линия мужского гардероба – прямая. Все претензии к физиологии! Женских округлостей у мужчин не будет даже при самых мягких чертах лица. Поэтому, видя, что лицо достаточно круглое и мягкое, например, при полноте, мы всё равно не берём активные круглые или плавные линии, а просто чуть смягчаем прямую. Иногда будет достаточно прямого кроя и фактурных мягких материалов.

**Важно!** С возрастом черты лица могут покруглеть и/или оплечь, но основная доминанта останется прежней. Мы будем видеть и характерные линии челюсти и носа, и чёткую и мощную, пусть и немного упавшую, линию бровей. Т. е. ориентируемся на костную структуру.

**Второе, на что мы смотрим, это линии носа, лба и смыкания губ.** Они редко бывают доминирующими в лице, но прекрасно дополняют вышеописанные нюансы и общее впечатление.

Иногда чрезмерную жёсткость и угловатость может смягчить фактура ткани, тот же твид. На фактурных тканях все линии выглядят более мягкими и округлыми.

## Что такое контрастность и фактурность внешности и зачем мы их учитываем

В мужском образе есть множество нюансов и мелочей, которые необходимо учитывать, и контрастность с фактурностью среди них одни из наиболее важных.

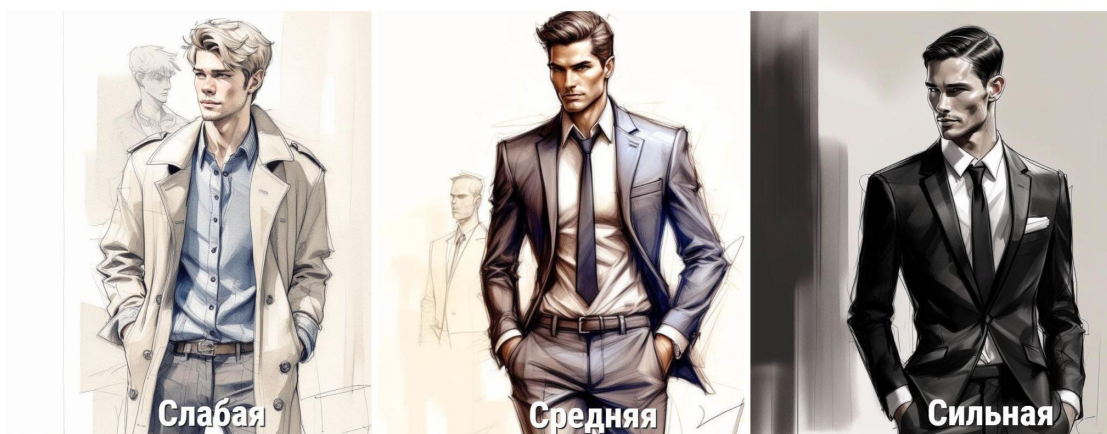
**Начнём с контрастности.**

Контрастность внешности это то, насколько детали нашей внешности: кожа, глаза, волосы, отличаются друг от друга по своей насыщенности. Чем сильнее это отличие, тем более сильная контрастность должна присутствовать в сочетании цветов в гардеробе.

В мужском варианте, даже если во внешности минимум природного контраста и вроде бы всё в одном тоне, мы всё равно вводим в гардероб хотя бы минимальный контраст, хотя бы контраст фактур тканей, иначе получается слишком вяло и приторно.



**Существует три условных контрастности:** низкая, средняя и сильная. Вот шкала, смотрите по ней.



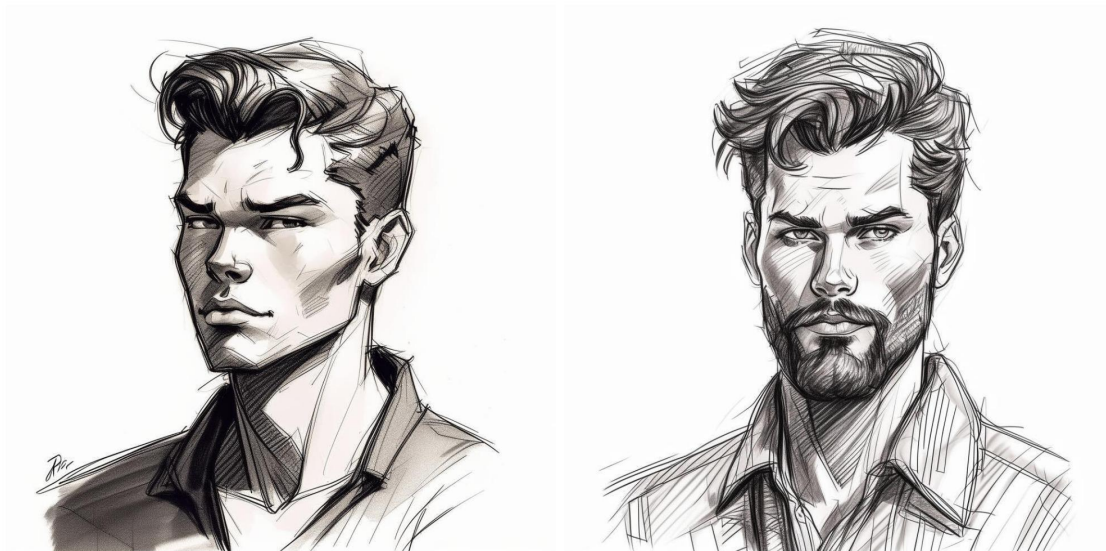
**Важно!** Бытует мнение, что брюнеты контрастны, а блондины – нет. На самом деле это неверно! Смуглый брюнет будет обладать низкой степенью контрастности, а светлый блондин с



достаточно тёмными волосами (блонд тоже имеет градацию цвета) уже считается контрастным. Главное здесь именно соотношение этих показателей в конкретной внешности.

### **Теперь поговорим о фактурности.**

Фактура внешности включает в себя рельеф кожи, бороду или щетину, структуру волос. Чем более они выражены, например, у человека заметны щетина и вьются волосы, тем заметнее и активнее следует быть фактуре и структуре его одежды. И наоборот: если лицо и волосы гладкие, то и фактура вещей будет успокоенной. Зависимость прямая.



**Важно!** Парни, помните, борода ВСЕГДА придаёт внешности фактурность и Натуральность, а активный атласный блеск у лица редко кому идёт.

**Самый простой способ определить свою фактурность/контрастность** – чёрно-белый снимок. На нём чётко видно рельефность и контрастность внешности.

Фактурная внешность "просит" фактурных тканей, чудно выглядит с клеткой/полоской, меланжевой пряжей в свитерах и т. п., добавляя образу нотку Натуральности.

Гладкая фактура придаёт нотку Классичности. Очень хорошо сочетается с успокоенной фактурой, например, в тканях с небольшим отблеском.

**Важно!** Блондины, даже с щетиной, дольше воспринимаются "гладкими", а вот на брюнетах контрастность и фактурность видны всегда.

Однако есть ещё и условное деление "**Всем идёт**". Это спокойные фактуры: гладкий трикотаж, хлопок, шерсть с незначительным блеском и т. д. Эдакая "Классика", которая точно никого не испортит. Это очень маленький нюанс, но именно он даст вам то самое ощущение "родного костюма". И сразу станет понятно, почему в одной вещи вы смотрелись как-то не очень, а в такой же, но из другой ткани, прямо отлично.

Так что да, фактура решает многое, особенно в мужском стиле.

### **Температура внешности. Как определяем**

Температура внешности эта такая коварная вещь, которая способна испортить **ВСЁ** образ. Даже если мы правильно подберём цвет/крой/стиль, непопадание в неё сделает из нас пародию на самого себя. Поэтому понимание температуры внешности – базовое знание при выборе своего стиля.

**Температура внешности бывает тёплой, холодной и нейтральной с разными градациями**, и даже у ахроматических цветов: чёрного, серого и белого, она может различаться.

**Как узнать свою температуру внешности? Очень просто!**

При дневном освещении поочерёдно прикладываем к лицу серебристую и золотистую фольгу. Больше идёт серебристый цвет? Тон вашего лица холодный. Золотистый? Тёплый. Оба – нейтральный.

**Важно!** Смотрите на тон кожи, а не волос или глаз, т. к. волосы для мужчин в этом случае менее значимы, чем для женщин, и при желании ими можно пренебречь, а глаза, по сравнению со всем телом, имеют незначительный размер.

**Важно!** Загар НЕ влияет на тон кожи. Холодный типаж тоже загорает, только загар получается не в золотишку, а в приглушённую серинку. Вот и всё.

**Ещё взгляните на свои запястья.** Если вены синие/голубые – тон кожи холодный, зелёные – тёплый, зелёные/бирюзовые и фиолетовые/синие – нейтральный.

*Как подсказывает мой опыт, если вы сходу не можете определить свою температуру и наблюдаете фиолетовые вены, или вообще трудно диагностируемый оттенок вен (вроде и голубой, а вроде и не очень), то вы – нейтральный типаж.*

**Обладатели нейтральной внешности могут не переживать за подбор вещей нужной температуры цвета, но чем более выражены в ней холод или тепло, тем тщательнее стоит выбирать оттенки.**

Если вы сомневаетесь, какой оттенок вам подойдёт – смело берите прохладный. Прохладные цвета на тёплых типажах сидят лучше, чем тёплые на прохладных. Т. е. холодные оттенки более универсальны.

*Помните, НЕ СУЩЕСТВУЕТ цветов, которые вам не подходят, существуют их неподходящие оттенки и температуры.*

## Базовые типы фигур

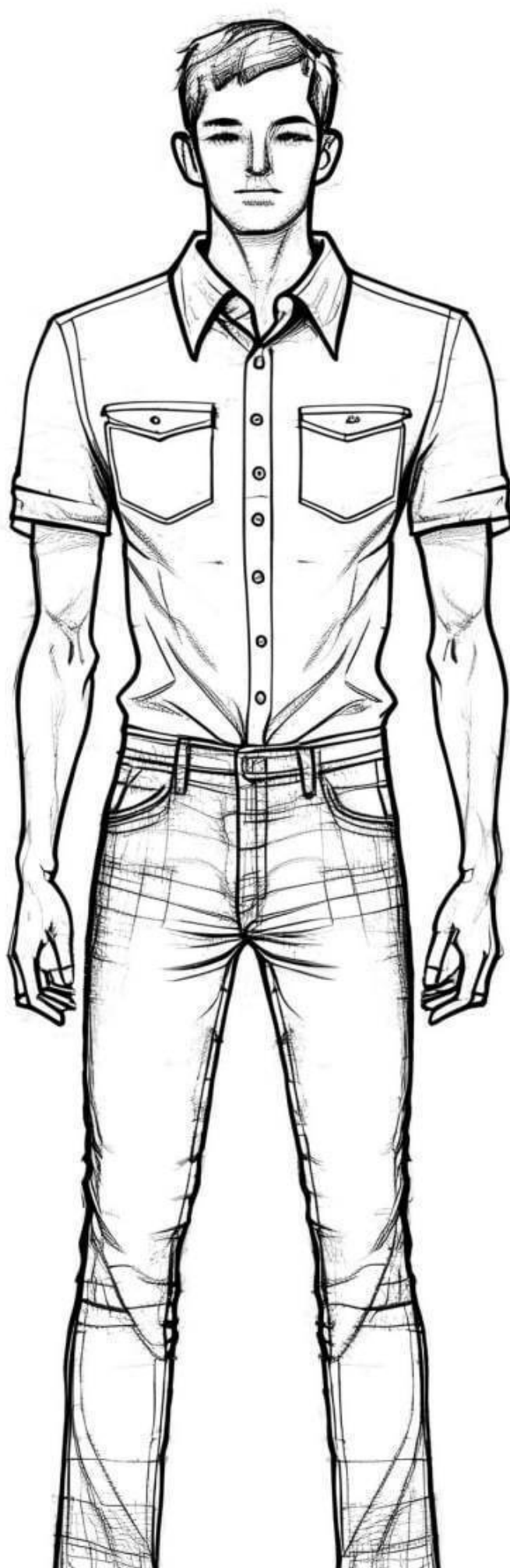
Начнём с общих пропорций.

**Чтобы определить свой типаж, нам потребуется узнать соотношение ширины плеч, талии и бёдер.** Именно ширину, а не абсолютных обхватов, и именно плеч, а не груди.

Для этого мы или смотрим в зеркало, или фотографируемся в облегающей одежде строго анфас, направляя объектив от груди. А далее нам необходимо понять соотношение ширины плеч, талии и бёдер. Так у нас получатся разные типы фигур.

Ну а теперь любуемся на результаты и делаем выводы.

**“Перевернутый треугольник”** – плечи значительно шире бёдер при достаточно узкой талии. Такой тип фигуры считается эталонным. Тут не нужна никакая коррекция, и даже сильная диспропорция в сторону широких плеч выглядит нормально; единственное, акценты на плечах лучше не делать, будет перебор. В минус идут частые сложности с посадкой.



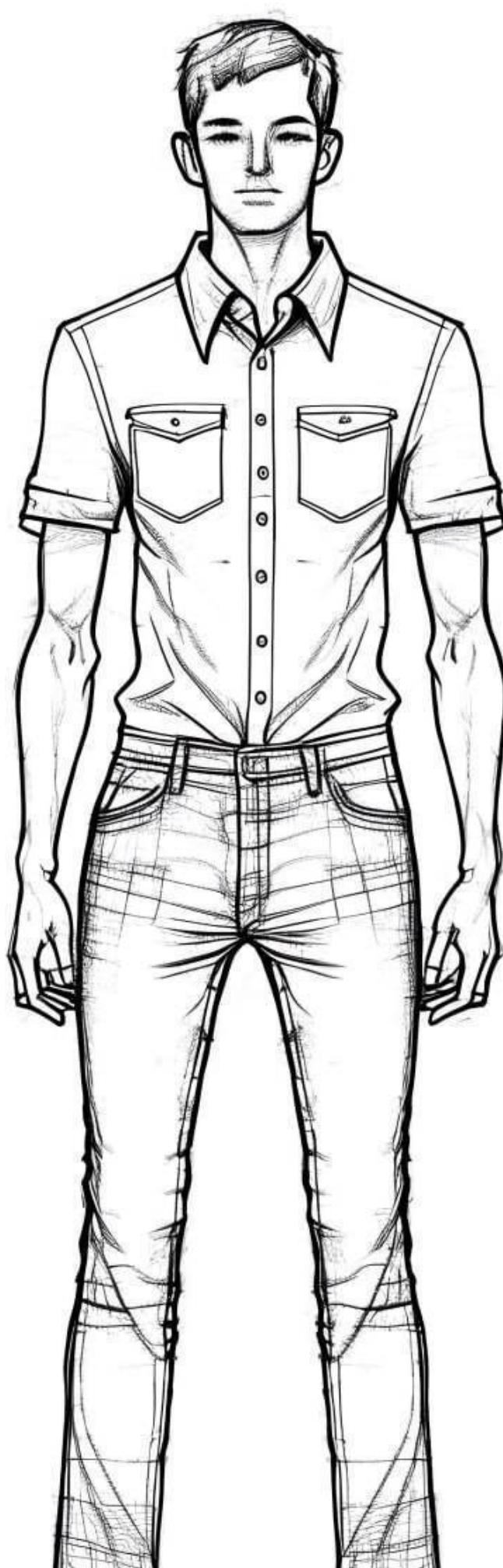


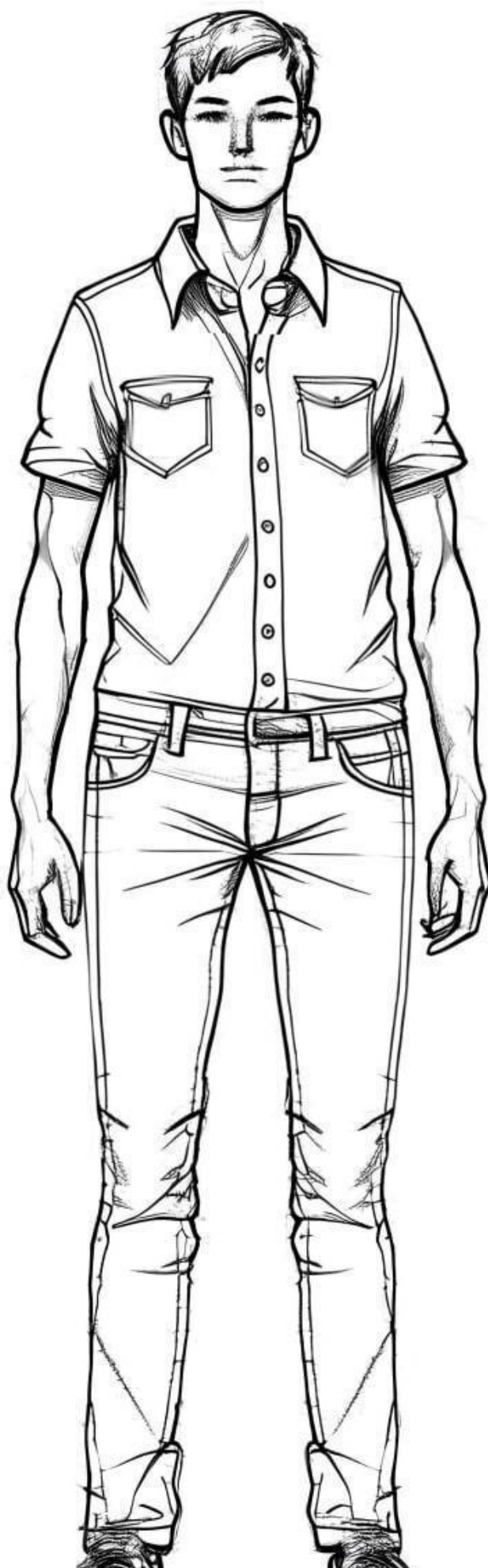


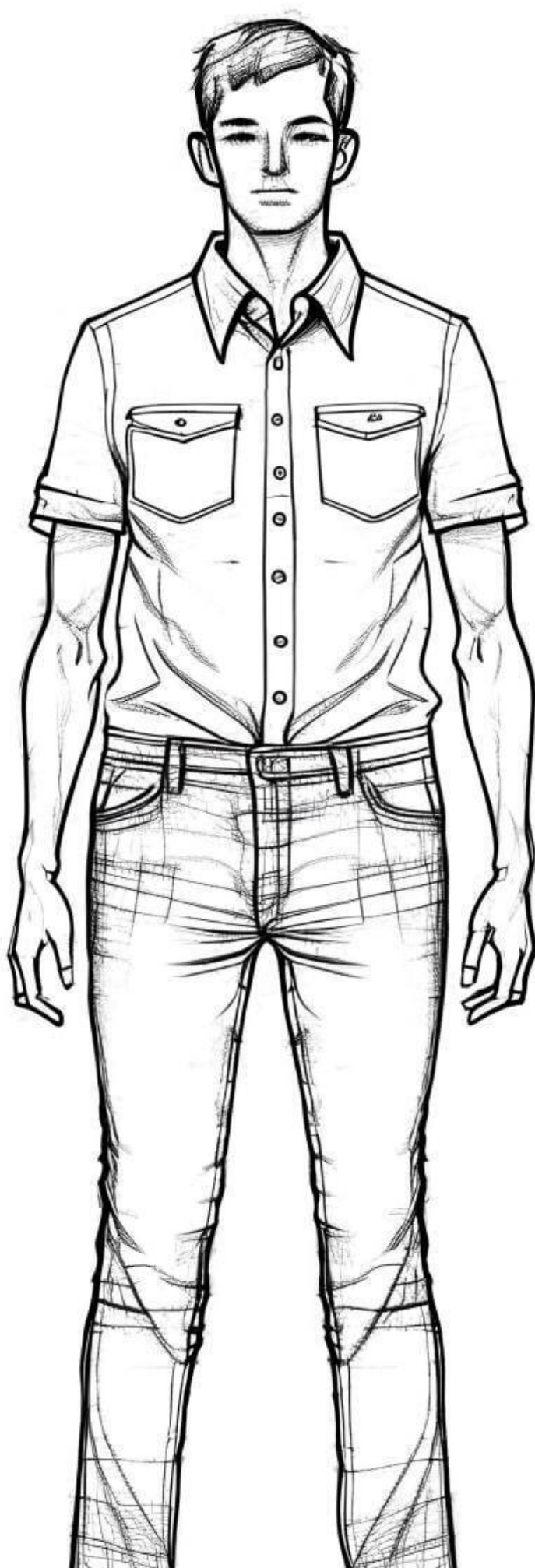
*Типы фигуры “Перевернутый треугольник” и “Прямоугольник”*

**“Прямоугольник”** – примерно одинаковая ширина плеч, талии и бёдер. Такая фигура тоже не требует коррекции и по умолчанию идёт эталоном у подавляющего большинства производителей одежды.

**“Трапеция”** – средний типаж между “Треугольником” и “Прямоугольником”. Плечи шире бёдер, но не слишком, плюс относительно широкий и плотный торс. Также универсальное и распространённое явление, коррекции не требует, проблем с посадкой вещей обычно не возникает.







*Типы фигуры “Трапеция”, “Треугольник” и “О-образный”*

**“Треугольник”** – плечи уже бёдер. Это не очень хорошая пропорция даже для стройного мужчины и совсем плохая для полного. Корректируем прямыми линиями, правильными пропорциями, кроем, одеждой, например, подплечниками, рукавами реглан, дутыми жилетами и т. п. Это помогает визуально сбалансировать фигуру.

**“О-образный”** – такой тип фигуры встречается у полных людей; реже у стройных, когда талия шире бёдер и плеч. Но это редкость, и чаще всего мы имеем дело именно с полнотой. Как правило, так полнеют “Прямоугольники” и “Трапеции”, а вот “Треугольники” набирают вес ещё и в бёдрах, оставаясь при этом “Треугольниками”, но полными. Этот тип фигуры также требует корректировки прямыми линиями и пропорциями одежды, но об этом мы ещё будем говорить, рассматривая одежду для полных.

**Впереди ещё очень много интересного, а пока наша задача узнать, какой тип фигуры конкретно у нас.**

**Мужские типажи**

Если очень коротко, то это система, чаще всего по Дэвиду Кибби или Двин Ларсон, которая разделяет людей по определённым чертам внешности. На основании этого даются рекомендации по составлению гардероба.

В данной книге мы рассмотрим систему Кибби, как наиболее простую и распространённую, но я всё же добавлю к ней ещё два типажа, которые сегодня считаются очень актуальными, а именно восточные направления.

Итак, **основные типажи по Дэвиду Кибби это Драматик, Романтик, Классик, Натурал, Гамин.** У каждого из них есть свои особенности, а так же множество промежуточных и смешанных вариантов.

НО! чтобы лишний раз вас не запутывать и не погружать в дебри непознанного, я приведу максимально упрощённые характеристики каждого из них. Всё-таки, зная свой типаж, вы уже автоматически понимаете, какие крой, линейность и общая стилистика вам подойдут. Или что не подойдёт категорически.



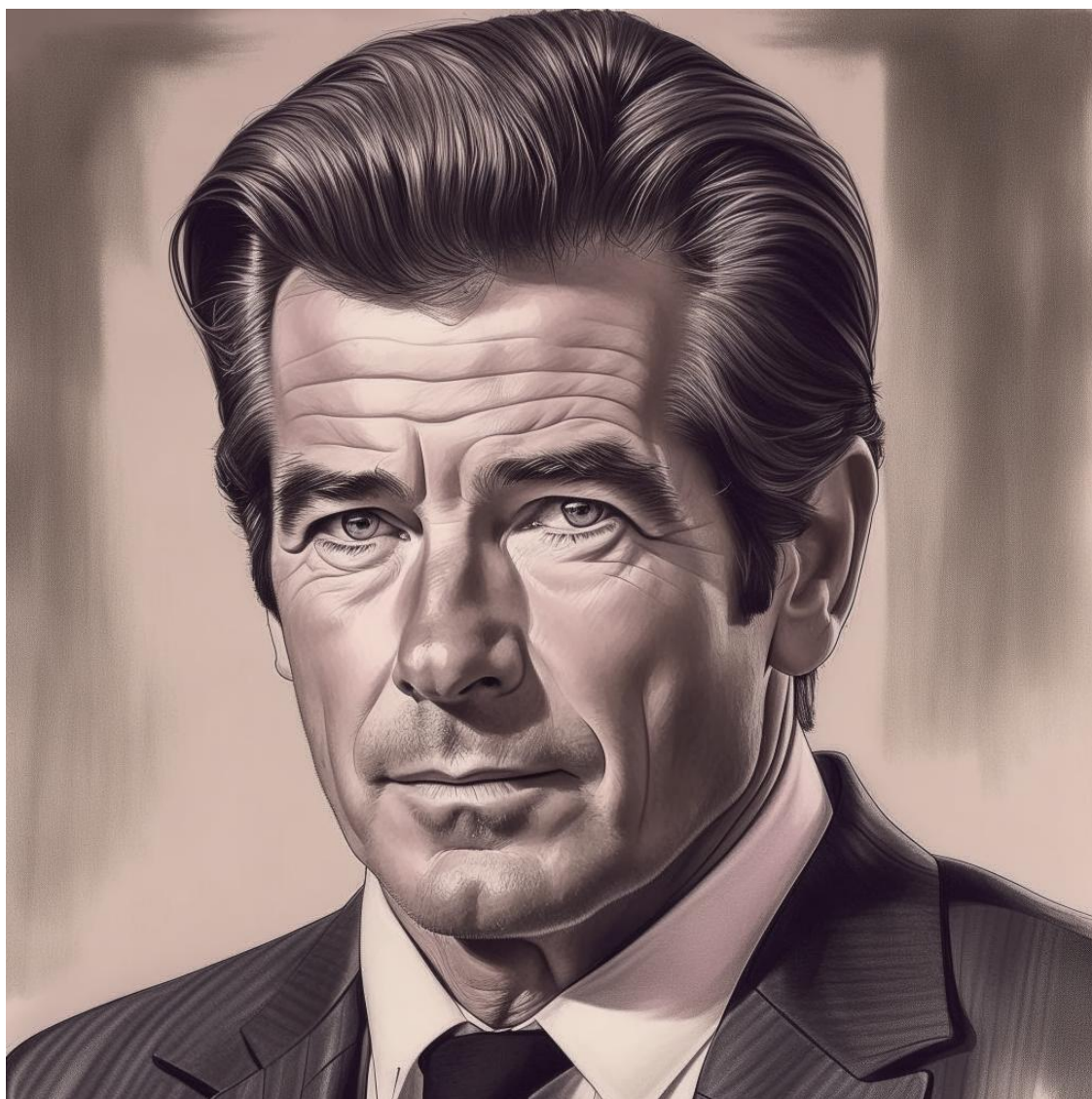












*Типаж* мужской внешности по Кибби: *Драматик, Натурал, Романтик, Гамин, Классик*

**Можно ли обойтись без этого? Да, вполне.** Но, если хотя бы примерно представлять свой типаж, выбор стильного образа пройдет намного легче, а результат будет более точным.



## Драматик

Драматик по Кибби это высшая степень проявления Инь. Его внешность характеризуется прямыми и выразительными чертами, часто угловатыми. В лице и теле преобладают вертикали. Мужчины-Драматики стройны, но нехрупки, и хорошо набирают мышечную массу.



Преобладающий силуэт – “Перевернутый треугольник” с акцентом на плечи и выраженной вертикалью, т. е. даже накачанный Драматик не будет статичным и очень массивным.

Рост обычно высокий, но это необязательное условие, ибо у мужчин по Кибби нет чёткой привязки к росту. По опыту могу сказать, есть Драматики и ниже этой планки.

Внешность у Драматиков запоминающаяся, броская. Даже более мягкие представители типажа (обычно они обозначаются приставкой soft) с немного округлыми линиями во внешности очень эффектны. Им идут классические костюмы, твёрдые линии и угловатые элементы. Что-то броское и дерзкое.

**И вот по всем этим элементам очень легко понять Драму.** Наденьте контрастный классический костюм с угловатыми лацканами, или что-то пафосное и блестящее, и посмотрите в зеркало. Идёт? Если да, вы – Драматик, нет – ищем дальше.

*Это единственный типаж, который в пафосе органичен. Всем остальным этот стиль – ту мач.*

**Яркие представители типажа:** Дэвид Ганди, Бенедикт Камбербэтч, Дэвид Боуи, Кристиан Бейл, Мэттью Макконахи.

**Что носить Драматикам?**

Берем одежду по фигуре или с прямыми линиями, модный оверсайз на Драматиках не сидит.

Цвета максимально контрастные из подходящей палитры. Даже если вы сами не очень контрастны, всё равно берите крайние значения. Более того, в мужском стиле всегда лучше работать именно на контрастных цветах, так внешность становится более выразительной и жёсткой. Это не тот случай, когда нам нужны мягкость и нежность.

Ещё Драматикам идёт подчёркивание гендера, но тут главное не перестараться. Впрочем, это уже вопрос архетипической стилистики, и об этом мы поговорим в соответствующем разделе.

**Что нельзя Драматикам?**

**Невнятные формы, вислые фактуры.** Драма это твёрдость, поэтому что-то мягкое, тонкое и нежное – мимо.

**Натуральный стиль.** Да, мы можем вводить его в гардероб, но доминанта одного (линии и цвет) всё равно будет оставаться Драматической. Драма в чистом Натуральном стиле выглядит очень плохо и неубедительно, поэтому его знаковые элементы, например, джинсовки, от лица убираем.

**Офисную Классику.** Да, есть Драма, которой идут классические костюмы, но и здесь снова нюанс: необходима твёрдость. Более чёткая линия плеча, более угловатые лацканы, более чёткий, геометрический рисунок галстука. Возможно, это будут костюм-тройка, историзм или формальные костюмы, сорочки и запонки.

**Ничего сложного.** Просто помним, что доминирующая линия должна повторяться в костюме + добавляем немного пафоса.

## Натурал

Натуральный типаж, или Натурал, самый распространённый и самый недооценённый среди всех типажей, ибо в силу своей распространённости воспринимается нами, как нечто привычное. Но, если мы начнём разбираться, то поймём, Натуралов полно, т. к. типаж достаточно вариативен.



Отличительные признаки типажа – горизонталь во внешности. Если мы посмотрим на его лицо, линию челюсти и подбородок, то везде будет ощущаться горизонталь. А ещё приземлённость.

В отличие от Драматиков, у Натуралов доминируют не острые углы, а тупые или прямые. И, несмотря на вариативность, эти люди всегда ассоциируются с некой крепостью, основательностью. Энергии Драматиков тут нет, зато есть ощущение надёжности.

В лице Натурала также могут сочетаться округлости и жёсткие линии. В юности в его лице очень хорошо видны округлость носа, подбородка, пухлые губы, но при этом все линии горизонтальны, а само лицо тяготеет к квадрату.

Мой любимый наглядный пример такой внешности – Брэд Питт. Обратите внимание на ниспадающую линию бровей актёра. Чаще всего такое бывает у Натуралов и у Романтиков. Таким типажам дивно идёт Историзм, т. к. брови добавляют их лицам немного мечтательности и меланхолии. Если заметили подобное у себя, попробуйте добавить в образ немного Историзма, те же стили “Викинги” или “Гладиатор”, если мы говорим о Натуралах, или с отсылкой к 19-му веку в случае Романтиков. Может получиться ну очень нетривиально. Главное, помнить – брови дополнение, а не основная линия.

**Важно!** Губы мы изучаем в последнюю очередь. При этом нас интересует линия их смыкания, а вот объём, если он различим на лице, лишь дополняет впечатление. Полные или тонкие губы на типаж никак не влияют, они могут быть у всех.

Телосложение Натуралов стремится к “Прямоугольнику” или “Трапеции”. “Перевернутый треугольник” возможен, если раскачать плечевой пояс, но всё равно – очень узкой талии и бёдер мы не получим.

**Яркие представители типажа:** Брэд Питт, Хью Джекман, Джейсон Момоа, Том Круз, Арнольд Шварценеггер.

*Да наш Терминатор тоже Натурал. И это то самое условное исключение по фигуре, т. к. на пике карьеры его силуэт имел форму “Перевернутого треугольника”. Но, как вы понимаете, считать его фигуру среднестатистической и естественной ну такое себе.*

**Сильная сторона Натурального типажа** – он превосходно и архипрекрасно смотрится в повседневных вещах: что в драной джинсовке, что в чём-нибудь фактурном и небрежном. Но вот в Классике и “нарядном”, тут да, придётся образ адаптировать.

Представителям типажа идут прямые или Т-образные силуэты, свобода прилегания и натуральные формы. А ещё разумная доля этники и эклектики, грубоватость форм и исполнения. И “добавление воздуха”. Натурал, затянутый в гладкий костюм с острыми лацканами и галстук, теряет шарм свободы и выглядит так же неубедительно, как старина Арни в роли русского офицера.



## Романтик

Романтики у мужчин это округлости во внешности. Вместо углов и квадратов мы всегда видим в их лице активную доминанту круглых линий.



В юности Романтики выглядят сверхпривлекательно, в отличие от тех же Драматиков, которые, как и Натуралы, должны “вызреть”, ибо пик их привлекательности обычно приходится на 30-35 лет. И если посмотреть на Голливуд, то там многие молодые звёзды как раз таки Романтики.

Телосложение у них чаще всего имеет форму “Прямоугольника” или “Трапеции”. Можно накачать и “Перевернутый треугольник”, но это будет сложно. Всё-таки Романтики сродни Натуралам – приземистые товарищи с ощущением основательности. Динамики Драмы в них нет, зато есть некие неспешность и вальяжность.

Ахиллесова пята типажа – вес. Романтики легко набирают лишнее, особенно в области живота и бёдер. Если не будут следить за собой, то рано и некрасиво постареют, причём с птозом – изменением овала лица, т. к. подкожная жировая клетчатка у них развита сильнее, чем у остальных типажей.



**Важно!** Полнота НЕ ЯВЛЯЕТСЯ признаком исключительно Романтиков. В лёгкую могут раскушаться все типажи. Да, у них будет немного разное распределение веса (до определённого момента), но полнеют все. Поэтому Романтический типаж не подразумевает автоматом полноты, всё-таки на вес влияет куча факторов, и стройный Романтик не выбивается из общего ряда. Но предрасположенность есть, поэтому предупреждаю.

**Яркие представители типажа:** Колин Фёрт, Леонардо Ди Каприо, Орландо Блум, Саймон Бейкер, Антонио Бандерос

**Что носить Романтикам.**

Типаж хорош в сложных для мужчин фактурах: шёлковых и бархатных, а также текучих и мягких формах. Прекрасный пример подходящего Романтикам стиля это Giorgio Armani. У них достаточно много такого, но, сами понимаете, это далеко не бюджетно.

Романтикам очень идёт Историзм с отсылкой к какому-нибудь Людовику позднее Людовика XI. Да и в кино они часто играют героев-любовников из века эдак 18-го. Согласна, не все такие персонажи именно Романтики, но как правило.

Плюс типуажу подходит цветочный принт. Но не весь.

А ещё Романтикам просто невероятно идут тонкая роскошь и изысканность, лучше, чем кому бы то ни было.

**В повседневной жизни выкручиваемся так:** шарфы, изысканные фактуры, сложные цвета и их сочетания, аккуратность, шалевые воротники или "хомуты" при желании.

А вот что точно не к лицу Романтическому типуажу, так это слишком угловатый и строгий крой, графичность, геометрия и натуральные фактуры, мешковатость, небрежность, Драматический стиль, офисная Классика. Очень огрубляет.

К сожалению, адекватно одеть Романтика за вменяемые деньги будет сложнее всего. Масс-маркет и мидл-сегмент более рассчитаны на Натуралов и Драматиков, да и сама мода не предполагает излишества и роскошества, что так импонирует типуажу. Но я написала пару фишек, запомните, пригодятся.

**Гамин**

Гамины среди мужских типажей по Кибби это Драматики на минималках. Рост у них, как правило, невысокий или средний.

**Важно!** В мужской типологии к росту я особенно не привязываюсь, и тем более не привожу его точные параметры. Во-первых, сам Кибби при типировании мужчин не учитывал на их рост в той же мере, что при типировании женщин (у нас всё точно до сантиметров), а во-вторых, методика довольно старая, конца 80-х, а рост у людей увеличивается с каждым поколением. Так что опираемся на общее впечатление и "среднее по больнице".

Лица Гаминов также напоминает Драматиков, ну или Натуралов, но... с эдакой детскостью и мальчишеским озорством. В их чертах нет размашистости, они более компакты. Мы не можем сказать, что они стремительны и динамичны или основательны.



У типажа взят перк “Вечная юность”. Гамины практически до самой глубокой старости кажутся юными. И иногда это прям мешает.

Типы сложения у них “Трапеция”, “Перевернутый треугольник”, “Прямоугольник”. И тут им нужно быть аккуратнее, ведь они ещё легче, чем Драматики, могут набирать рельеф и становиться непропорционально накачанными. Еще они бывают и худощавыми и накаченными.

**Яркие представители типажа:** Джереми Аллен Уайт, Эштон Кутчер, Элайджа Вуд, Джонни Депп.

Гамины отвратительно смотрятся в “цивильном” костюме, прямо как школьники в папиной форме. Хуже только в Драматическом пафосе и Натуральном стиле. Взгляните хоть на хоббита нашего – Элайджу Вуда. Жуть.

Зато способны носить яркие цвета, неоднозначные принты, что-то “весёлое и нескучное”, иногда даже нарочито детское (стиль “Гаврош” их всё), эпатажное, хулиганское и при этом выглядеть уместно. И даже в возрасте “глубоко за” они будут восприниматься в чем-то неадекватном очень адекватно.

Кстати, Гамины с приставкой “Театральный” (яркий пример – Джонни Депп) могут смело напялить на себя реквизит костюмированного фильма и пройтись в таком виде по улицам. И смотреться суперорганично. Остальным не стоит.

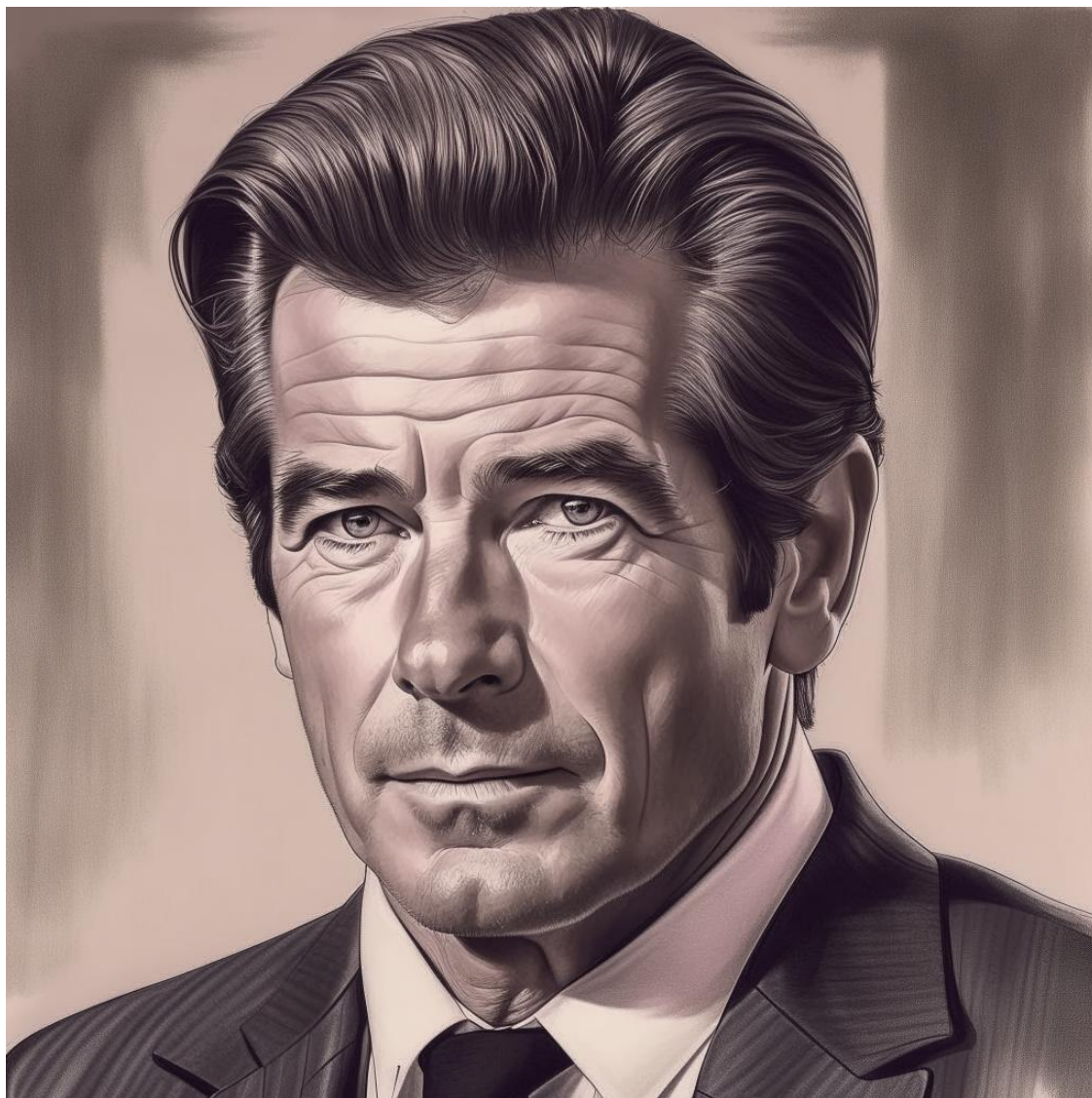
Нормально одеть представителя типажа в бюджетное ещё бóльшая трудность, чем Романтика. Спасают многослойность, некая небрежность, “подростковая мода” (главное, в меру и с учётом особенностей фигуры, ибо не все тренды одинаково полезны), необычные или нестандартные цвета, принты и аксессуары.

И да, яркость вовсе необязательна, но ваш костюм не должен быть скучным и одно-тонно-классическим. Иначе разом потеряете всё очарование Гаминской натуры.

## Классик

Классики самый немногочисленный род из типажей по Кибби, который одно время даже считал его вымершим, но потом своё мнение изменил. Просто встречаются представители типажа ещё реже, чем в природе амурские тигры, и вы скорее встретите Классика-Драматика, чем чистого и незамутнённого Классика.

Тем не менее Классик это умеренность. В его внешности нет активных углов или скруглений, нет приземистости или квадратности. Он умерен, гармоничен, аристократичен.



Типы фигуры – “Трапеция” или “Прямоугольник”, слишком заметных мышц нет.

**Яркие представители типажа:** Пирс Броснан, Шон Коннери, Джон Слэттери, Джон Хэмм, Дэвид Бекхэм, Тимоти Далтон, Вячеслав Тихонов.

Классик идеален в костюмах. Вот смотришь на него и сразу понимаешь, для кого это всё шилось. Даже офисное и безликое выглядит на нём просто превосходно.

**А вот остальное...**

Поскольку чаще попадаются Классики с примесью Драмы, то и в более Драматических вариантах всё тех же костюмов им будет отлично.

Натуральный же стиль, а почти весь кэжуал это у нас Натуральное, делает из типажа невнятное нечто. Посмотрите на примере Дэвида Бекхэма.

Единственный выход – дотянуть кэжуал минимум до смарт кэжуала, или вовсе уйти в Классический стиль, успокаивая фактуры и цвета и вводя классические принты.

Со стороны это может показаться скучненьким, но больше никто не способен носить это “скучненькое” так, чтобы все оборачивались.

А если говорить о возрасте, то Классик очень красиво стареет. Это тот самый образ благородного джентльмена, который и в 90+ прям вах, красивость и секс-символ.

Понятно, что вредные привычки и нездоровый образ жизни и из Аполлона в кратчайшие сроки сделают Бахуса, но в базе мы имеем именно благородство.

Да, слово “Благородство” подходит Классикам лучше всего.

## Восточные типажи

Восток – дело тонкое. Настолько, что в этом направлении выделяют два крупных типажа – Ближневосточный и Дальневосточный (Азиатский). Но сразу хочу предупредить: это НЕ полное и окончательное типирование, а разбор наиболее часто встречающихся у нас подтипов.

Почему подтипов?

Да потому, что они добавляют оттенок в базовый типаж, а не полностью его перечёркивают. Т. е. мужчина восточной внешности может быть и Романтиком, и Драматиком, и Натуралом. Да кем угодно.

**Ещё раз подчеркну:** расовые или национальные особенности, естественно, вносят свои коррективы в типирование и одежду, и это необходимо учитывать, НО при этом всё прекрасно вписывается в систему Кибби.

Сейчас начну разбирать, и вы всё поймёте.



## Ближневосточный типаж

Ближневосточные типажы очень просто “вылавливаются” и адаптируются. Но начнём с константы – цветотипа. Как правило, это Осень либо Зима, часто с высокой степенью контрастности.

Черты лица немного сглажены, смягчены и округлены. Такое ощущение, что к любому типажу по Кибби примешали долю Романтика. Для примера возьмём двух Драматиков – Бурака Озчивита и Дэвида Ганди. При общей доминанте внешность Бурака кажется более плавной и скруглённой, хотя и Драматическая составляющая в ней весьма ощутима.

Нередко у Ближневосточного типажа будут довольно большие и выразительные глаза и полные губы, что также работает на смягчение образа в целом.



**Яркие представители типажа:** Мехмет Гунсур, Бурак Озчивит, Арас Булут Ийнемли, Керем Бюрсин, Халит Эргенч.

**Как одеваемся с такой внешностью?**

**А) Убираем сильную жёсткость и угбьность даже у Драматиков.** Для этого чуть закругляем острые углы, иначе возникнет диссонанс. По возможности берём текучие силуэты и мягкие, но не вислые формы. Много такого у Армани.

**Б) Вводим контрасты и усложнения.** Используем контрасты тёплых и холодных оттенков, этот типаж хорошо раскрывается в чуть большей яркости. Допустимы причудливые принты и шёлковые ткани, но тут смотрим по конкретному человеку, не всем это идёт/необходимо. Обычно будет достаточно более ярких/сложных и контрастных цветов на классическом крое.

Но избегаем излишних интенсивности цвета и аляповатости, как и чрезмерной сухости. Да, типаж и цветотип такое обилие красок вытянут, но в контексте современного города это будет выглядеть чересчур.

Фактуры лучше брать натуральные, спокойные, без чрезмерной шероховатости. Даже Натуралам слишком грубое может не пойти, и всё из-за того же смягчения.

Типаж невероятно эффектный, если правильно его подать.

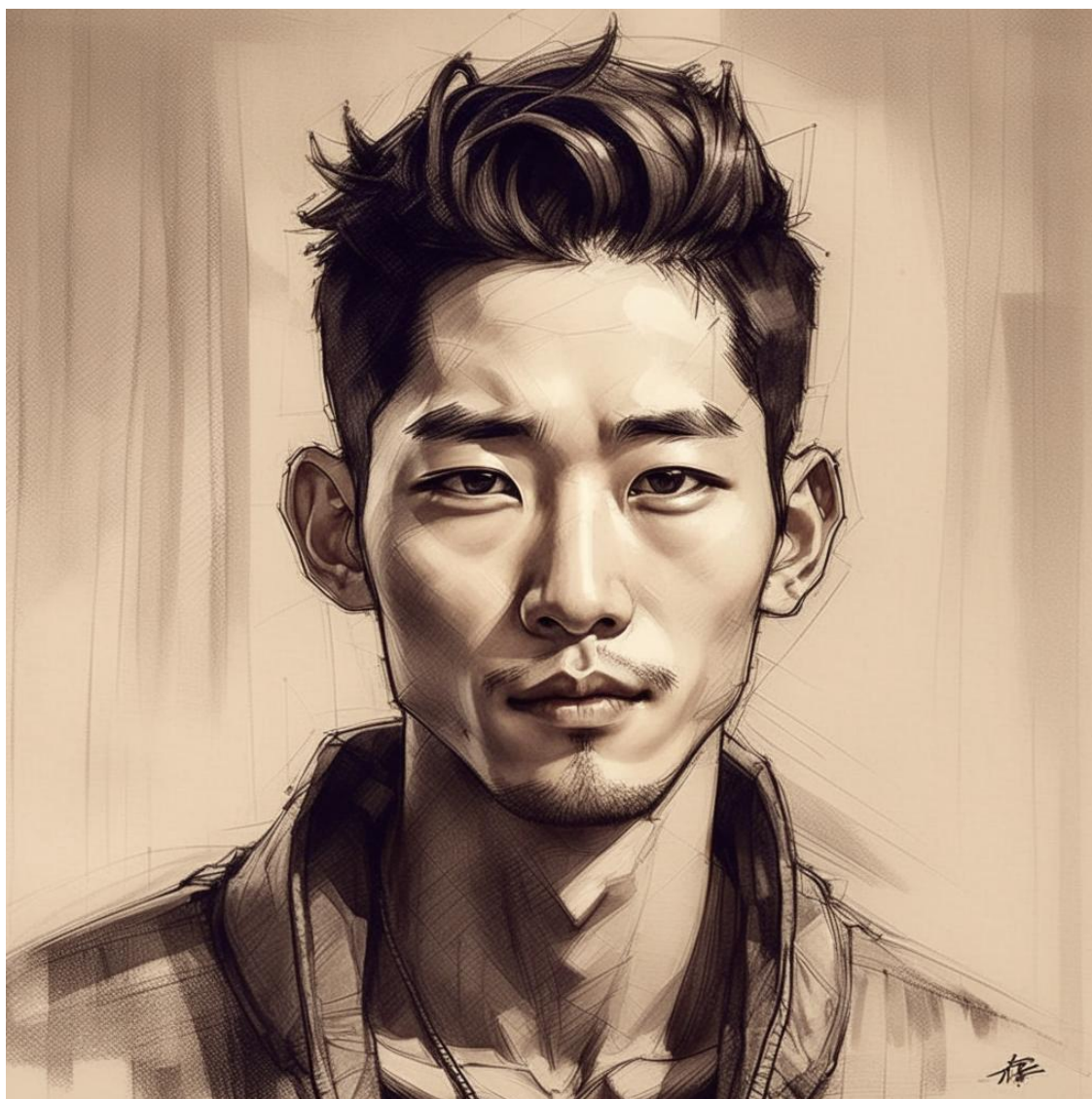
## Дальневосточный (азиатский) типаж

С этим типажом всё обстоит немного сложнее. Во-первых, в нём достаточно обширные градация и различия внутри группы, а во-вторых, сильны культурные традиции с большим разнообразием отсылок и предпочтений.

Но общие принципы мы обозначим, оставив детальный разбор для другого раза. Пока мы собрались не за этим.

Как и с Ближневосточным типажом, мы имеем дело с цветотипами Зима или Осень, но с Зимой всё-таки чаще. Контрастность здесь будет выше, что необходимо учитывать, особенно при подборе костюмов. Идеальным вариантом станут самые тёмные оттенки синего или серого цветов и светлая рубашка, в идеале чёрный. Но в наших реалиях чёрный это всегда либо очень печально, либо очень радостно, и в повседневно-деловом стиле он обычно не встречается.

Лица у представителей типажа будут скорее плоскими, и такого рельефного профиля, как у европеоидов, у них не будет.



**Яркие представители типажа:** Ли Дон Ук, Ли Мин Хо, Джет Ли.  
**Что берём:**

**А) Контрасты глубоких цветов.** Светлых и тёмных, но интереснее всего будут выглядеть их нейтральные и холодные оттенки, а вот слишком тёплые могут не подойти. Наиболее аккуратно стоит обращаться с оттенками коричневого, Дальневосточный типаж они порой очень простят;

**Б) Чёткий крой и минимализм.** Это тот случай, когда чёткость кроя, хорошо держащие форму ткани и геометричность пойдут в плюс. При желании можно качнуться и в Этнику (сейчас невероятно популярны китайская и японская), но излишне уходить в национальные мотивы всё же не стоит. При стройности будут хороши и свободные силуэты, и чёткий оверсайз, но если есть полнота или фигура коренастая, то ориентируемся на прямое.

Типажу часто не идут грубые фактуры, но смотрим конкретно по человеку, вариативность будет пошире.

**И ещё раз:** рекомендации общие, но, если придерживаться хотя бы их, уже будет намного лучше.

**На этом по типажам всё. Да, у них есть ещё деления и градации, но для быта они и не нужны.**

#### **Цветотипы и как с ними работать**

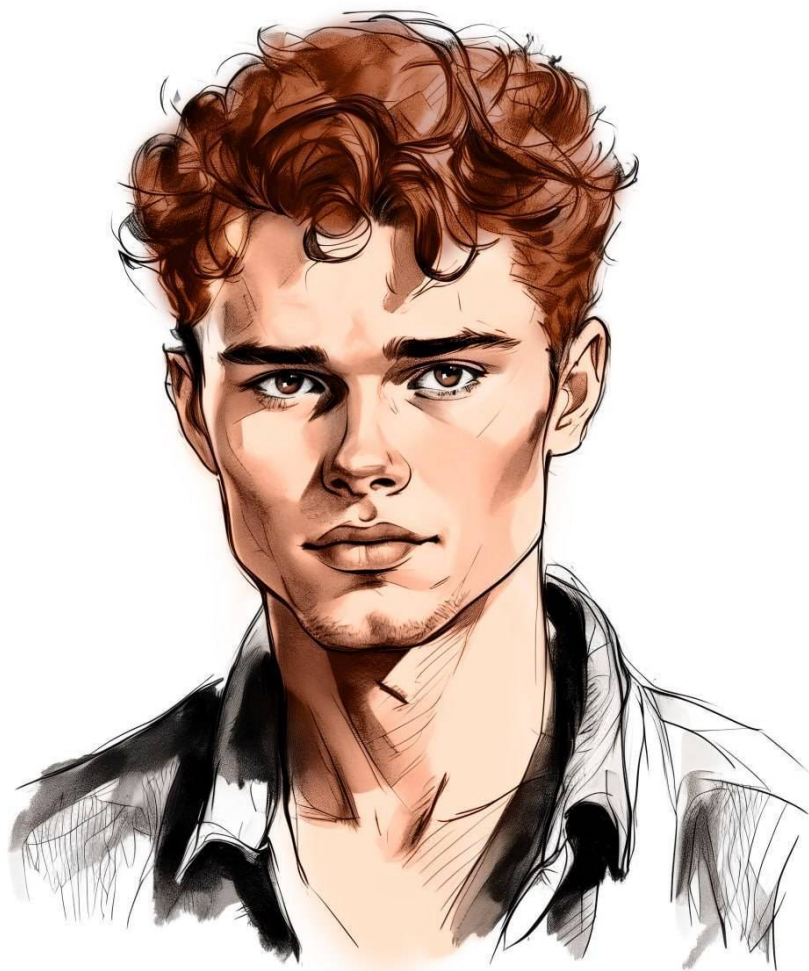
Теперь мы добрались до цветотипов. И давайте сразу обозначим несколько нюансов дальнейшей работы.

Начнём с того, что цветотипы это достаточно условная история, ибо, зная контраст и температуру своей внешности, можно обойтись и без них. Ведь иногда, например, в формальном стиле, мы работаем уже больше с тонами. Впрочем, о формальном мы поговорим позднее, там уже свои особенности.

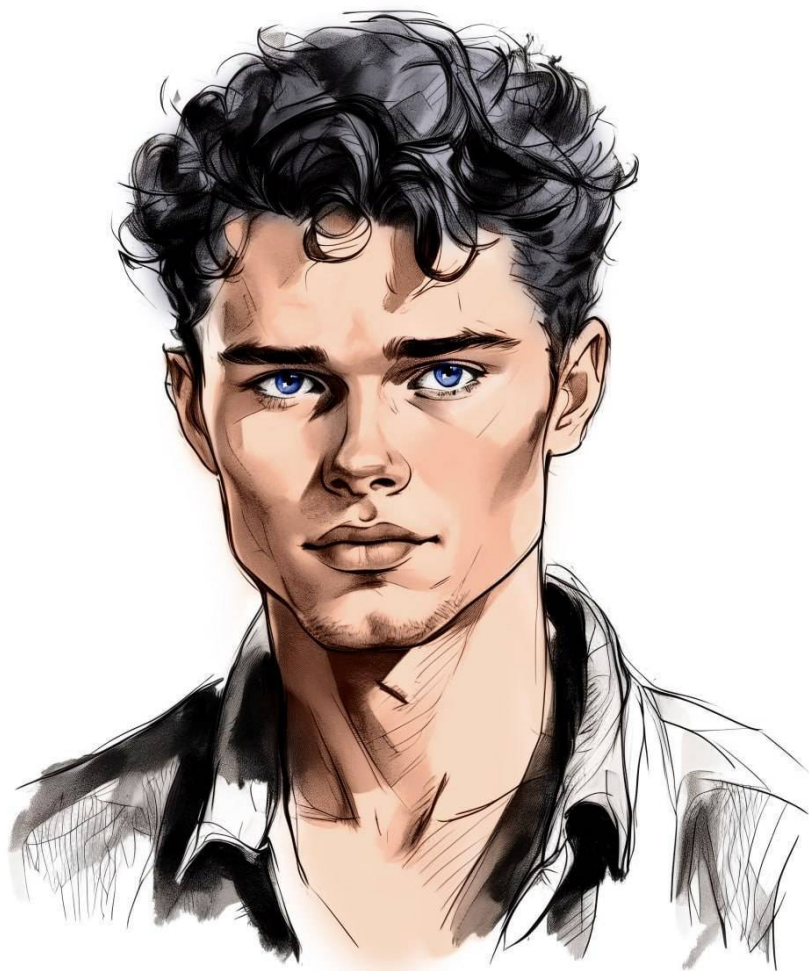
В быту цветотипы удобны тем, что, исходя из нашей палитры, мы можем спокойно брать оттенки цветов, и они будут прекрасно сочетаться между собой без дополнительных усилий. Да, не всегда есть возможность передать все грани своего образа только “своей” палитрой, но так мы всегда будем выглядеть прилично и к лицу.

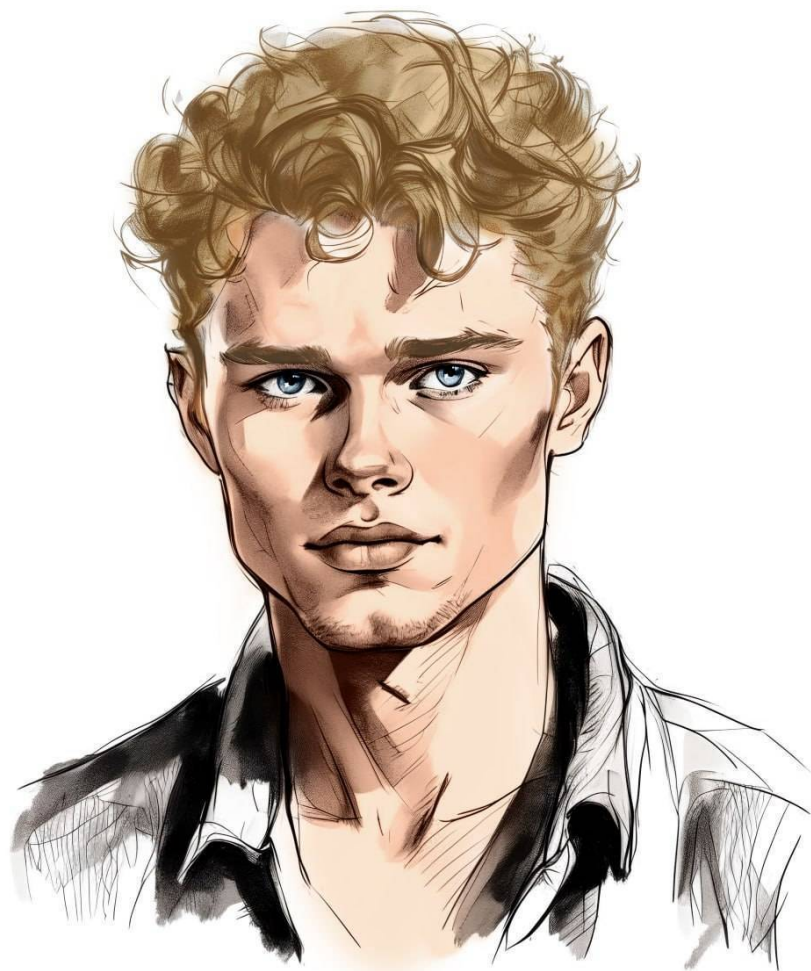
Определить свой цветотип несложно, и как это сделать, я подробно объясню. И укажу на некоторые важные моменты цветотипирования, которые помогут вам не запутаться в данной теме.

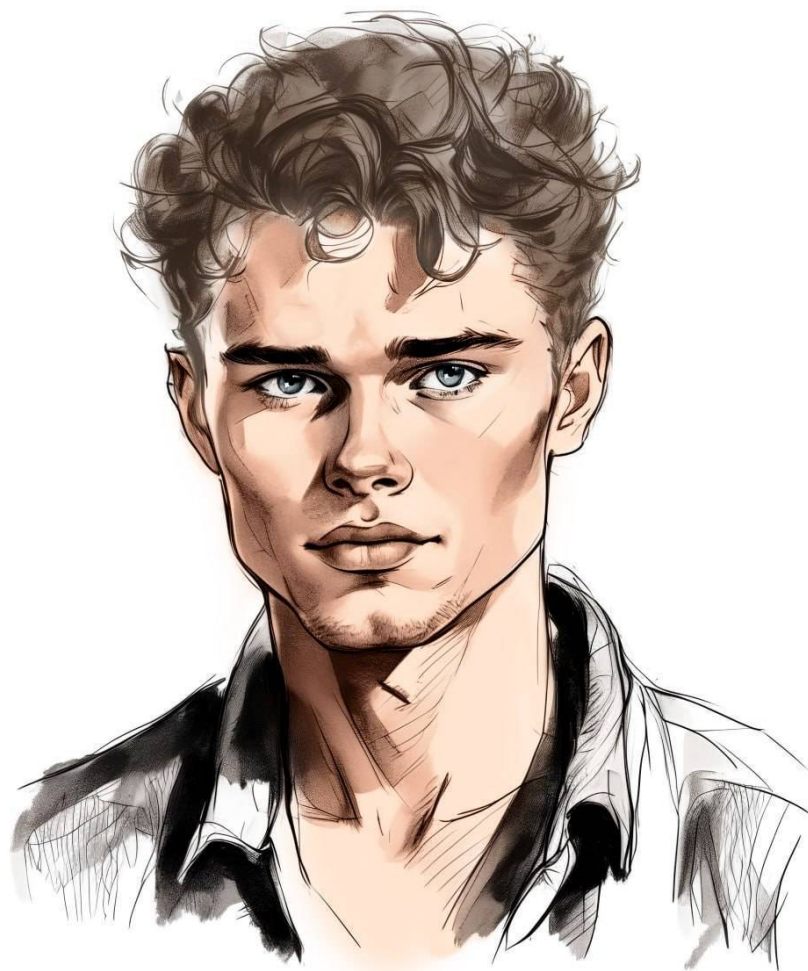
**Раскладывать цветотип мы будем на четыре сезона: Осень, Зиму, Весну и Лето.**











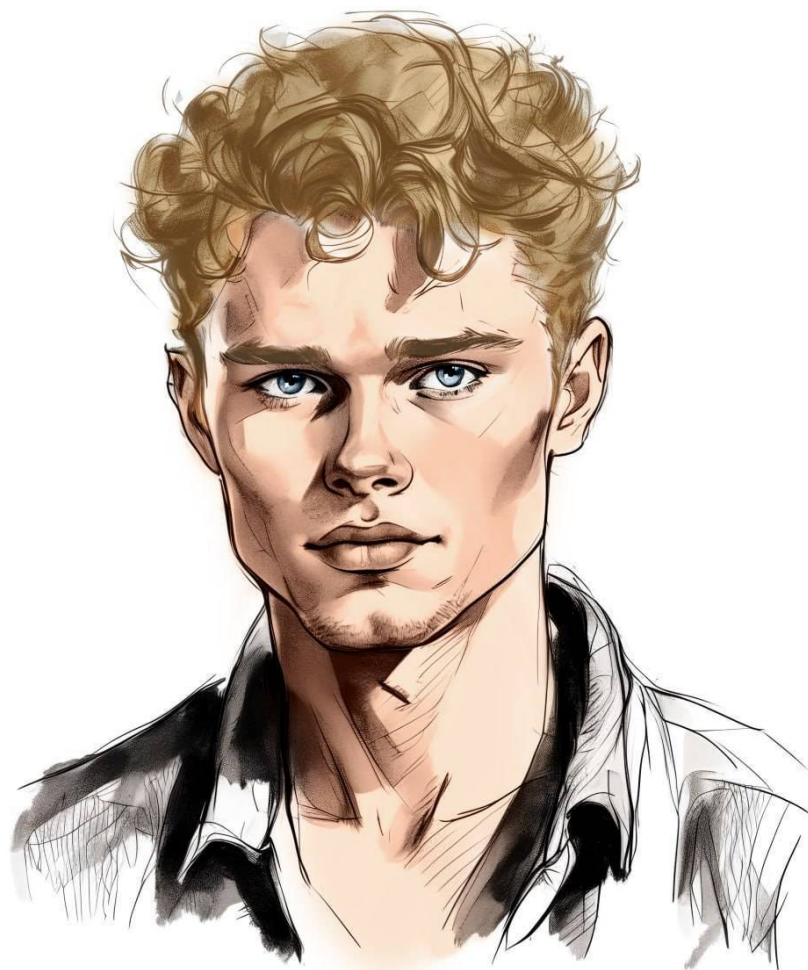
Есть более развёрнутые системы, но для новичков они будут сложны и многих просто запутают. Большинству хватит знаний о температуре, контрасте и цветотипе внешности.

## Весна и Лето

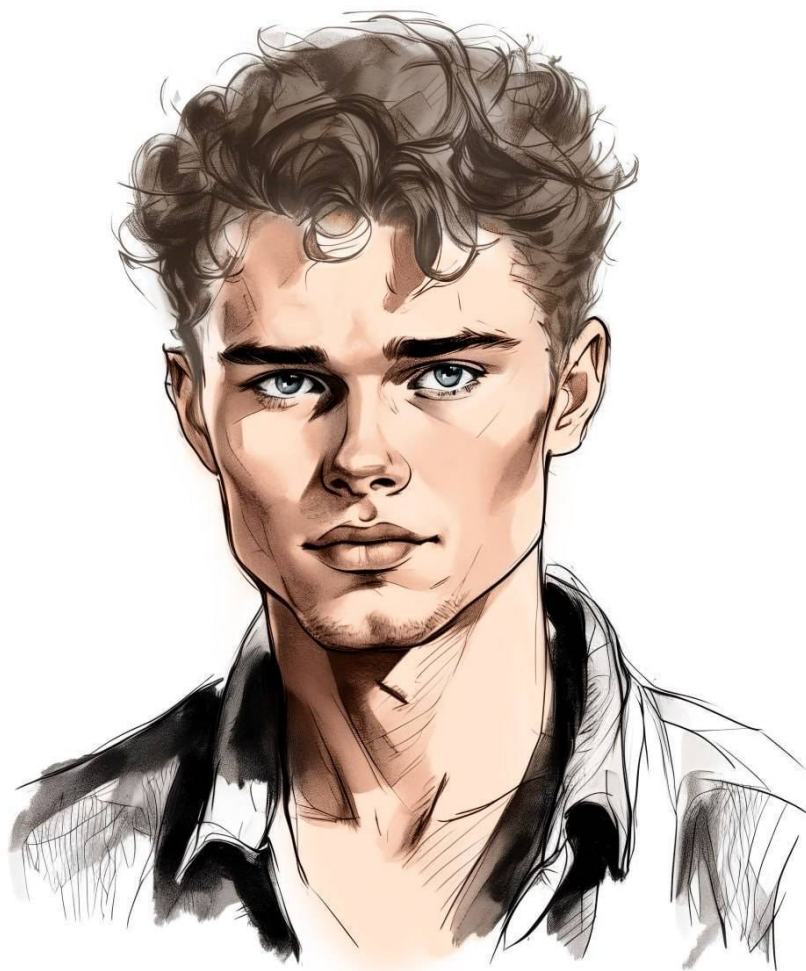
**Начнём рассматривать цветотипы с Весны.** У этого цветотипа тёплый оттенок кожи, персиковый румянец и светлые волосы, отливающие в медовый. Светлые глаза: зелёные, голубые, серые. Могут встречаться светло-карие и зелёно-карие, но не очень тёмные.

Весне идут яркие, светлые, не слишком насыщенные цвета и не слишком большой контраст. Типаж сам по себе не очень контрастный, хотя градация, безусловно, есть, и её стоит учитывать.

**Яркий представитель цветотипа:** Оуэн Уилсон.







*Цветотипы внешности Весна и Лето*

**Представители Лета тоже имеют светлую внешность**, которая уходит не в медовую тёплую желтизну, а в холодный пепел. У них холодный оттенок кожи и глаз: льдисто-голубой, серый, зелёный. Волосы с ощутимой серинкой.

**Важно!** Если светлые волосы выгорают на солнце, смотрите на корни и тон кожи, они не меняются, даже загоревшее и выгоревшее Лето сохраняет “холодность”.

Другим заметным маркером Лета часто является именно стальной оттенок глаз, когда к голубому или зелёному примешивается холодная серинка.

**Яркий представитель цветотипа:** Дэниел Крейг.

И теперь я хочу затронуть ещё один весьма распространённый типаж внешности – Мягкую Осень.

С одной стороны, он очень похож на Лето/Весну, а с другой, в отличие от Лета, у Мягкой Осени тёплый или нейтральный тон кожи, более насыщенные краски, без характерной Летней серинки, и тёплые глаза: серовато-зеленые, голубые, карие или зелёные, без льдистого подтона. Цвета Мягкой Осени тёплые, но менее яркие и более приглушённые, чем у Весны.

**Яркий представитель цветотипа:** Хью Джекман.

Лето, Весну и Мягкую Осень нередко путают, поэтому запоминайте эти нюансы.



## Осень и Зима

Осень и Зиму часто путают, но, как по мне, самостоятельно разобраться с ними проще, чем с Летом и Весной.

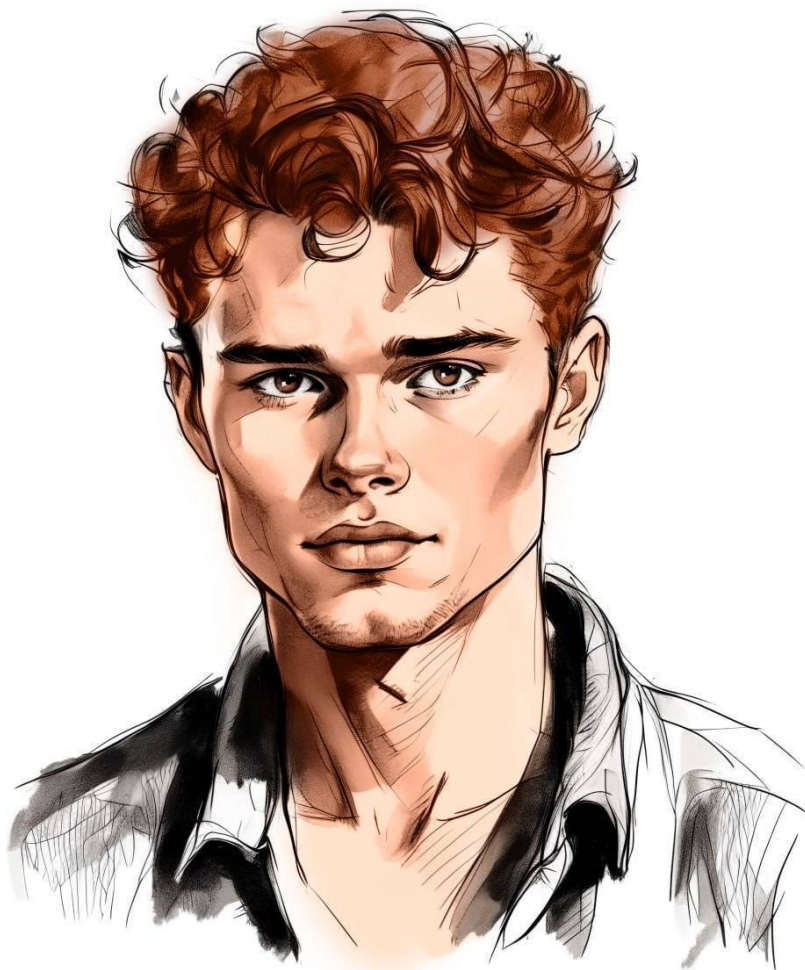
Оба типажа достаточно тёмные, заметные и контрастные. Но, как и всегда, есть нюанс.

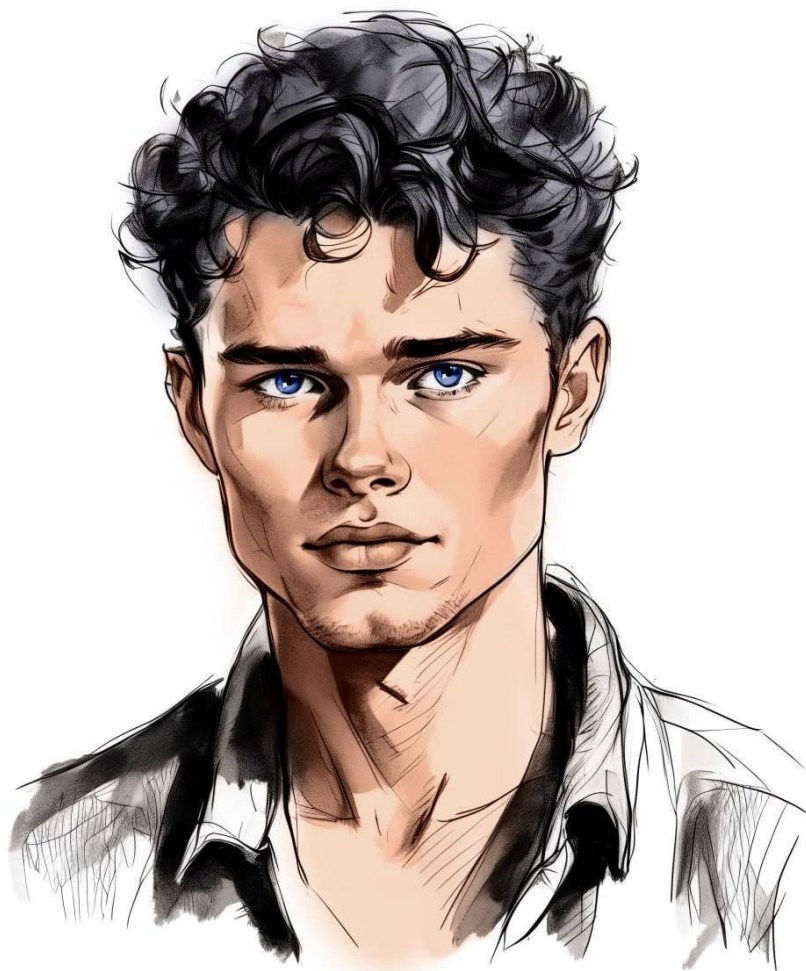
**Осень это тёплый цветотип.** Тон кожи тёплый, глаза могут быть зелёными, голубыми, карими, ореховыми. Волосы каштановые, иногда отливают медью. В этом и есть ключевое отличие от другого тёплого типажа – Весеннего. Но у Весны волосы уходят в желтизну, а не в медь.

Цветотип довольно контрастный и насыщенный, что тоже нужно учитывать при составлении гардероба, ибо Осень без контраста никуда.

**Важно!** Как я уже говорила, Мягкую Осень нередко путают с Весной или Летом. Здесь смотрите на насыщенность красок: у Весны не будет таких насыщенных оттенков глаз, а у Лета – тёплых тонов во внешности. Тон кожи Мягкой Осени тёплый или нейтральный, а волосы – золотые или медные.

**Яркий представитель цветотипа:** Том Хиддлстон.





*Цветотипы внешности Осень и Зима*

**Зима это тоже контрастный тёмный цветотип.** Тон кожи холодный, глаза тёмные или яркие: синие, голубые, зелёные, серые. Волосы тёмные, но не в каштановую теплоту, как у Осени, а иссиня-черные и темно-русые с холодным оттенком.

Выбивается из общего ряда только Тёмная, или Итальянская Зима, которая обладает сниженным контрастом. В этом случае мы имеем более тёмную, смуглую кожу и чёрные волосы.

Зима очень контрастный типаж, который требует яркости и контрастов. За исключением всё той же более тёмной и мягкой Итальянской Зимы.

**Яркий представитель цветотипа:** Йен Сомерхолдер.

Как отличить Тёмную Осень от Тёмной Зимы? По тону кожи и природному тону волос. Если тон тёплый – Осень, холодный – Зима.

Палитры Осени и Зимы разнятся, но не критично.

**Ну, вот и закончили! В следующей главе обсудим, что делать, если всё ещё непонятно, к какому цветотипу мы относимся.**

## Сложности с определением цветотипа и переход из цветотипа в цветотип

Иногда с цветотипом определиться довольно сложно. Чаще всего это наблюдается у переходных типажей. Контраст у них снижен, и они кажутся нейтральными, без каких-либо ярких признаков.

**Что делаем в этом случае.**

*Если мы не знаем, кто мы: Лето или Мягкая Осень, Осень или Тёплая Зима, Весна или Лето, то ориентируемся на тон кожи и оттенок волос.*

Если всё равно непонятно – а нам куда, т. к. тон кожи нейтральный, а волосы с ходу и не разберёшь, то приписываем себе холодный цветотип, но выбираем нейтральные оттенки цветов без выраженной холодности. Почему? Холодный оттенок на тёплом типаже выглядит лучше, чем тёплый на холодном. Особенно когда мы говорим о таких распространённых в мужском гардеробе цветах, как синий/серый/коричневый.

**Важно!** Подчеркну ещё раз, мы не берём цвета, в которых сильно чувствуется температура. Нейтральным переходным типажам это ни к чему.

**Возможен ли переход из одного цветотипа в другой?**

На самом деле это вещь достаточно простая, но это если мы меняемся в пределах своей цветовой температуры. Опыт актёров показывает, что перейти из Лета в Зиму легко, достаточно перекрасить волосы. Из холода в тепло перейти не выйдет, а вот усилить/уменьшить контрастность можно достаточно просто.

Но иногда с возрастом цветотип меняется сам по себе – на более нейтральный, холодный и менее контрастный. Краски как бы выцветают, и к ним визуально добавляется серый пигмент. И внешность воспринимается уже холодной.

Лучше всего это заметно у тёплых цветотипов. Яркие и контрастные путешествуют по шкале уменьшения яркости внутри своей палитры и цветотипа (например, Тёплая Осень становится Мягкой Осенью, или Тёмная Осень – Тёплой Осенью), а вот неконтрастные и переходные могут уйти к соседям, т. е. в холодный типаж. Был Осень – стал Лето, был Весна – стал Лето.

*Лето в таком переходе доминирует. Серинка и припыленность характерная особенность таких типажей.*

Всегда ли так получается? Нет, всё индивидуально. Седые волосы + чёрные глаза тоже будут Зимним цветотипом, а вот седина + голубые глаза, да ещё если в них тоже появилась характерная серинка, это уже Лето. Плюс оттенок кожи, что тоже важно. А может получиться и так, что цветотип и насыщенность останутся почти неизменными.

Иногда возможно и потепление внешности, но так бывает реже. Рекомендации аналогичные, просто вместо холода уходим в тепло.

Учитывать возрастные изменения нужно, и знать о них тоже. Я заметила, что многие с возрастом не могут понять, почему им перестала идти любимая палитра, а всё просто – “остыла” внешность. И теперь нужны другие цвета/оттенки и другая их температура.

**Что делаем? Просто берём более холодный оттенок цвета.**

*Ничего сложного в цветотипах нет, главное, понимать константы: тон кожи, насыщенность тона глаз и волос и их контрастность.*

**Базовый уход за мужской внешностью**

Стиль и имидж это не только одежда. Это нечто большее: осанка, жесты, внутреннее ощущение. Всё, что характеризует человека в целом. Поэтому я и включила в раздел “Внешность и её обладатель” эту информацию. Как всегда, основа основ, базис и очень много интересного.

**Важно!** Не стоит путать ухоженного мужчину и метросексуала. У последнего на тему красоты целый пунктик на грани с фанатизмом, который пугает даже в женском исполнении. А уж в мужском...

**Немного теории.**

Метросексуал (англ. metrosexual) – термин, придуманный в 1994 году британским журналистом Марком Симпсоном для обозначения современного мужчины любой сексуальной ориентации (чаще всего, гетеросексуальной), имеющего ярко выраженный эстетический вкус.

Баночек с косметикой у таких, как правило, в два раза больше, чем у вашей жены, а гардероб – в два раза обширнее.

**Ещё раз подчёркиваю,** не каждый ухоженный мужчина считается метросексуалом, а только тот, у которого наблюдается нездоровый фанатизм по поводу ухода за своей внешностью. В женском варианте, это леди, которая три часа красится, чтобы вынести мусор.

И тут парадокс: как человек, который столько времени и сил тратит на поддержание внешней привлекательности, может быть отталкивающим?

Всё проще, чем кажется. Если, конечно, разобраться с точки зрения человеческой природы, а именно той её части, которая ответственна за душу и прочие психические проявления.

Дело в том, что на наше восприятие действительности влияет целый ряд факторов, и один из них – стереотипы. Как ни прискорбно это осознавать, но мы всё ещё им подвержены и охотно делим окружающих на группы и подгруппы, приписывая людям в костюмах деловые качества, людям в очках – ум, а Дане Милохину – не ту ориентацию.

К мужчинам метросексуалам это тоже относится, ибо есть устойчивое мнение: “Настоящий мужик так выглядеть не должен!”. Т. е. чрезмерно ухоженный мужчина не вписывается в подавляющее большинство стереотипов. А вот о том, каким может быть “настоящий мужик”, тут же мнения разнятся, да.

Помимо стереотипов, есть ещё и так называемый “Эффект бумеранга”, описанный Ю.А. Шерковиним и С. Холлом. Один из его аспектов в упрощённом виде звучит так: “Чем больше стараешься, тем меньше получается”. Чем больше мы пытаемся угодить, тем более капризным становится объект угождения. Чем больше мы “красивые”, тем чаще люди считают, что мы не уверены в себе.

Как мы помним, основное количество метросексуалов гетеросексуальны. Так вот – девушки их недолюбливают (автор книги девушка, просто напоминаю).

Во-первых, как-то напрягает, что у них косметики больше, чем у нас, хотя, наверное, прикольно, что при необходимости можно стрельнуть бальзам для губ или пенку для умывания. Во-вторых, соперничать красотой с подругой привычно, а со своим парнем – нет. Ну или вдруг полочку прибить потребуется, а у него не только лапки, но ещё и маникюр. Сплошное разочарование на фоне плакатной ухоженности.

Хотя бывают и исключения, не спорю. Некоторым такие нравятся. Ибо на любого сумасшедшего всегда найдётся такой же сумасшедший.

Психологи радостно приписывают людям, слишком озабоченным своей внешностью, полный букет психических расстройств: начиная заниженной самооценкой и заканчивая нарциссизмом, и предвкушают увеличение потока пациентов.

Вот тут я с ними, пожалуй, немного не соглашусь. Если смотреть очень придирчиво, то здоровых нет, есть недообследованные.

Р. S. Это, конечно, ваше дело – быть метросексуалом или нет, просто знайте – любое чересчур это плохо.

## Мужская косметика

Нет, не помады, тени, лаки, а вполне себе нейтральная – уходовая. Всё-таки 21-й век на дворе, прошли те времена, когда хозяйственное мыло выполняло все функции – от отстирывания рубашек до получения пены для бритья.

**И первое, что вам нужно знать по этой теме, – мужская кожа отличается от женской.** Не сильно, но отличается.

**1. Она толще и эластичнее.** Причём, если у женщин она эластичнее в юности, то у мужчин – на протяжении всей жизни, но... после 45 лет эластичность неизбежно снижается у обоих полов.

Кстати, от морщин это не спасает: у мужчин они глубже и с ними практически нереально бороться. Пока нет однозначного ответа, отчего это происходит, как вариант, в этом играет роль отсутствие правильного ухода и защиты от ультрафиолета.

**2. Мужская кожа жирнее.** Под воздействием тестостерона она вырабатывает больше кожного сала. Как побочное явление, она меньше сохнет, но это не значит, что можно забить на увлажнение. Во-первых, внешние неблагоприятные факторы ещё никто не отменял, а во-вторых, со снижением выработки тестостерона она становится суше.

При этом pH мужской кожи ниже 5, т. е. её мантия кислее. Это важно при выборе ухода и пилинга, т. к. на мягкий пилинг с кислотностью 5 и чуть ниже она попросту не отреагирует.

У мировых косметических брендов есть специальные линейки средств для мужчин, но тут внимательно читаем этикеточки на баночках. Активных веществ там должно быть больше, а пилинги – ядрёнее. В противном случае это просто маркетинговый ход.

В принципе, можете взять и женский крем, ибо по факту имеет значение только то, что туда положили, а позиционирование – дело десятое.

Так что за мужской кожей тоже нужно ухаживать. Не умываться с хозяйственным мылом и бриться топором, а именно – ухаживать. И это не пижонство, а осознанная необходимость. Ухоженная внешность имеет такое же значение, как и чистая одежда. Потому что, каким бы прекрасным и дорогим не был ваш пиджак, лицо в угревой сыпи сведёт на нет всё впечатление.

**Условно разделим эту армаду баночек-скляночек на 5 категорий.**

### **1. Очищающие**

Это покажется странным, но обычного ополаскивания лица водой для чистоты недостаточно. Лучше умываться со специальным средством, мыло слишком агрессивно.

### **2. Уходовые**

За кожей нужно ухаживать. Хотя бы изредка, хотя бы иногда. Но лучше на постоянной основе.

### **3. Специальные**

Если с кожей проблемы, то необходимо что-то делать. Есть масса средств, решающих специфические проблемы: от сухости и шелушения до акне и излишнего сального блеска. Если не удалось решить их простыми средствами, то стоит пойти к врачу. Нет, даже не так – если с кожей есть проблемы то надо бежать к врачу, чем раньше выявлена проблема, тем проще ее решить.

### **4. Для тела**

Крем для рук, дезодорант, тальк для ног. И если про дезодорант мало кто забывает, то с кремом для рук это происходит частенько. А между тем руки это первое, на что обращают внимание т.к. руки всегда на виду.

### **5. Для бороды и бритья**



Ассортимент подобных средств огромен, и любой из них всегда есть на вашей полочке в ванной в зависимости от насущных потребностей, но останавливаться на них мы совсем не будем, это несколько выходит за рамки книги.

Отдельной категорией идут средства с SPF-фильтрами. Если их не использовать на пляже, то можно легко и непринуждённо приобрести эффектный красный оттенок кожи. Хотя, по-хорошему, без них и в городе не обойтись, ибо солнце не дремлет... ну или да, гулять по ночам.

## Основные этапы ухода за мужским лицом

Если сравнивать с женщинами, мужчинам в чём-то даже повезло. Кожа плотнее, в ней больше меланина и коллагена. Поэтому морщины появляются позже, а пигментные пятна – портят жизнь меньше. Но при этом она более жирная, воспаления и акне на ней гораздо заметнее и лечатся хуже, а морщины и пигментные пятна, если уж и возникают, то становятся воистину неистребимы. Плюс больше кровеносных сосудов, а это значит, что велик риск развития купероза.

**Уход за мужской кожей базируется на трёх вещах:** очищение, увлажнение, уход до/после бритья или за бородой.

**1. Очищение.** Не просто поплескаться водичкой, а умыться со специальным средством. И мыло не самый лучший вариант, поскольку подсушивает и способно вызвать раздражение.

Дополнительно можно использовать пилинг. Кислотный. Нанёс – смысл. А вот скрабы могут нанести микротравмы, и если кожа проблемная, воспалённая, то лишь усугубят проблему. К тому же скрабы не рекомендуется интенсивно растирать, т. к. может выступить кровь.

В качестве пилинга лучше всего подойдут салициловая кислота (при проблемной коже), гликолевая или кератолитик (хорошо работает с излишним кожным салом). А вот фруктовые кислоты, что слону дробина. Мы уже разбирали эту особенность выше.

**Важно!** Отслеживайте реакцию кожи, кислотный пилинг подходит далеко не всем. А выходя на солнце после процедуры, нанесите средство с SPF-защитой, иначе возникнет риск пойти пигментными пятнами. Они у мужчин практически не выводятся.

**2. Увлажнение.** Чаще всего мужская кожа или жирная, или комбинированная. А в этом случае увлажнение жизненно необходимо. Пересушенная жирная кожа склонна к образованию угрей, чёрных точек и саловыделению. Так что умылись и кремом её, кремом.

В составе кремов ищите гиалуроновую кислоту или мочевины, а вот глицерина стоит избегать. Также довольно неплохо действуют ретиноиды.

**3. Уход до/после бритья/за бородой.** Если борода есть, за ней нужно ухаживать. Если нет – уход до и после бритья обязателен. Наверное, это единственный пункт, который не вызовет у читателей нареканий, а у меня дополнительного приступа занудства. Отмечу только, что спиртосодержащие лосьоны после бритья не лучший выход: сушат кожу и вызывают её стянутость и раздражение.

**Важно!** Отдаем предпочтение специализированным мужским сериям. Как правило, их структура лёгкая и гелевая, с большим количеством активных компонентов.

*Если возможности или желания приобретать что-то лично для себя нет, можно позавидовать средства и у жены/девушки. Хуже не будет.*

## Мужская кожа и уход за ней. Очищение

Если снова очень упрощать, то типов кожи всего два: сухая и жирная. И оба они могут быть как с избытком выработки кожного сала, или себума, так и с недостатком. При недостатке кожа стягивается и шелушится, при избытке – масляно блестит на солнышке. У мужчин преобладает жирная, но это не значит, что сухая исключена. Особенно в возрасте.

**При любом типе кожи лучше использовать умывалки с мягкими ПАВ.** К ним относятся:

- Коко-бетаин (Coco-Betaine);
- Коко-глюкозид (Coco-Glucoside);
- Кокамидопропилбетаин (Cocamidopropyl Betaine);
- Каприлил/Каприл глюкозид (Caprylyl/Capryl Glucoside).

**А вот жёсткие ПАВ, которые уже стоит избегать, в следующем списке:**

- Лаурилсульфат натрия – Sodium Lauryl Sulfate (SLS);
- Лауретсульфат натрия – Sodium Laureth Sulfate (SLES);
- Миретсульфат натрия – Sodium Myreth Sulfate (SMS).

Однако эти вещества могут находиться в комплексе с более мягкими ПАВ, и это уже не так страшно, т. к. из-за разных размеров мицелл они меньше повреждают кожу. Т. е. жёсткие ПАВ это нежелательно, но и нефатально.

Средство для умывания должно иметь кислую среду. В ней бактерии не размножаются, да и в целом она благоприятна для кожи. А вот щелочная убивает липиды и разрушает её биом. Чем это грозит? Сухостью, шелушением, высыпаниями и прочими эстетическими кошмарами.

**При высыпаниях поищите средства со следующими компонентами:** ниацинамид, салициловая кислота или циндол. Если проблема острая, умывалкой не поможешь, тут нужны врач-дерматолог и комплексное лечение.

Желательно, но необязательно, присутствие в составе увлажняющих и смягчающих компонентов. От них приятно, но без них не критично.

**Умываемся прохладной водой, так мы не провоцируем кожу на выделение излишнего себума и меньше её раздражаем.**

Средства берём немножко. С мягкими ПАВ часто возникает ощущение, что они совсем не пенятся и не очищают, но это с непривычки. Их очищающей способности вполне хватит для умывания.

### Мужская кожа и уход за ней. Уход за лицом

После очищения наступает этап ухода. В идеале мы сначала используем тоник (компонент желательный, но необязательный), который подготавливает кожу к нанесению основного крема.

Оптимальный вариант дневного крема – с spf-защитой, но можно обойтись и без неё, например, если у вас уже есть спрей от солнца или другое средство.

На ночь наносят основной уходовый крем, который и будет выполнять главную функцию. Косметологии могут меня поправить и сказать, что неплохо бы включить в ежедневный мужской уход ещё и сыворотку, но... будем откровенны, если в нём уже есть правильное очищение + защита от солнца, это отлично, а если добавить в него и крем, то будет вообще замечательно.

**Важно!** Для кожи вокруг глаз берут специальный крем. Основной для этого практически никогда не используют.

Тут хочу предостеречь вас от плотных и жирных кремов или, упаси боги, от “детского”. Дело в том, что они создают особую плёночку на коже, которая снижает трансэпидермальную потерю влаги (попросту говоря, делают так, чтобы ничего не сохло), но, как мы уже выяснили, у мужчин проблем с этим нет, т. к. в нормальном состоянии себума вырабатывается доста-

точно. Если будем злоупотреблять такими средствами, то кожа “разучится” справляться сама и сухость усилится либо возникнет, если её не было до этого.

Самый базовый и безопасный крем – с керамидами. Чуда не сделает, но минимальный уход обеспечит.

## Как мужчине правильно ухаживать за руками

Руки всегда на виду. Всегда. По ним нас оценивают точно так же, как по лицу и одежде. А иногда даже больше. Ибо лицо можно как-то "подрихтовать", а вот руки честно расскажут и о службе в "ВДВ", и о юношеском увлечении паркур, и о вашей любви самостоятельно перебирать карданный вал у "ласточки".

Чтобы руки меньше "болтали", их нужно умаслить. В прямом смысле. Сейчас разберем основные варианты ухода.

### 1. Сухая грубая кожа

Скраб + питательный крем + увлажняющий крем. И не разово, а постоянно. Особенно когда вы имеете дело с железом, мазутом, соляжкой и другими плохо смываемыми и хорошо травмирующими веществами. Такой уход убережёт кожу от болезненных трещин и излишней шероховатости.

### 2. Сухая чувствительная кожа

У мужчин такое встречается реже, чем у женщин, но всё же есть. С началом отопительного сезона кожа в пересушенном воздухе начинает активно терять влагу и выглядеть не лучшим образом. А ещё этому содействуют частое мытьё, мороз и прочие прелести зимы.

**Важно!** Питательный и увлажняющий крема не стоит наносить одновременно. Разнесите их по времени хотя бы на полчаса-час.

### 3. Базовый уход

Если явных проблем с кожей нет, то можно обойтись только увлажняющим кремом для рук. Использовать недорого, но помогает держать руки в порядке.

#### **В тяжёлых случаях рекомендуем следующую схему:**

1. Мытьё тёплой водой со скрабом или пилингом-скаткой;
2. Увлажняющий крем под перчатки (если что возьмите у жены, они универсальные) минут на 5-10. Главное, не передержать;
3. Снова мытьё и обработка совсем загрубевших участков кожи пилкой/пемзой;
4. Питательный крем на ночь.

**Важно!** Обрабатывайте исключительно сухие ногти. Т. е. до всех процедур. Если, конечно, руки не в мазуте/соляжке. В этом случае отмываем, ждём два часа (никаких кремов!), обрабатываем ногти и только потом наносим крем. Подпиливание влажных ногтей способно привести к их расслаиванию.

### Мужской маникюр

Это вечная тема для баталий о мужественности и всем таком. А на самом деле всё проще простого.

#### **Для начала ногти обрезаем. И подпиливаем.**

Пилочку лучше приобрести со стеклянной крошкой, она считается наиболее щадящей и "закрывает" роговые чешуйки ногтей, благодаря чему они не расслаиваются.

**Важно!** Обрабатываем только сухие ногти. Если сделать это с влажными – они могут расслоиться.

#### **Далее удаляем кутикулу.**

Руки можно распарить, или использовать другой интересный метод. Суть в следующем: густо намазываем кисти кремом и на 10-15 минут надеваем на них полиэтиленовые перчатки (экономвариант – пакеты). Снимаем и сильно, с чувством вытираем всё вафельным полотенцем. Пользы – гора! И пилинг, и массаж, и восстановление кровообращения. Кутикула размягчается и прекрасно отодвигается маникюрной палочкой/лопаточкой. Если кожа толстая, обрезаем ножничками или щипчиками. Ликвидируем заусенцы.



Также для кутикулы есть специальное масло или гель, которые размягчают валик и растворяют часть омертвевших клеток. После такого он становится менее заметным, более сговорчивым и легко убирается.

Вот и всё! Красивые и ухоженные руки без фанатизма и временных затрат.

## Солнцезащитный крем. Почему это так важно и как выбрать нужный

Применительно к пляжу мы, как правило, согласны, что нужно мазаться кремом, иначе потом придётся ходить, как запеканочка – весь в сметане. И потом будет мучительно больно за неправильно прожитые часы и время, проведённое под солнцем.

Но ведь и в городе то же самое солнце!

И оно так же нехорошо действует на наши организм и внешность. И это если отбросить в сторону всякие нехорошести по типу меланомы.

Избыток ультрафиолета вызывает фотостарение и пигментные пятна. Приятная новость состоит в том, что морщины и эти самые пятна появляются на мужском лице позже и неохотнее, чем на женском. А неприятная – что если уж они появились, то вывести их или минимизировать практически невозможно. Особенно это важно для светлокотких мужчин, ибо светлая кожа больше подвержена ультрафиолетовой бже.

**Средства с SPF имеют множество форматов – от кремов и масел до пудр и спреев.** Мне, например, нравится спрей, но у него есть существенный минус – неравномерное покрытие кожи. А поскольку у меня кожа **ОЧЕНЬ** светлая, мне такое критично. Если у вас не так, то спрей будет самым удобным: перед выходом побрызгался, и всё, а обновлять несложно. Просто не жалейте средства, слой должен быть достаточно плотным.

**Наносим за 20-30 минут ДО выхода на солнце. Даже на уши и шею.**

**Важно!** Смотрите, циферки на баночках: SPF 15, 20, 30, это кратность тому времени, в течение которого вы можете находиться на солнце не обгорая. Т. е. если вы обгораете за 10 минут, то с SPF 30 до обгорания у вас будет 300 минут. Но это не точно.

**Кстати, начёт обновления слоя средства.** Лучше делать это каждые 1,5-2 часа, особенно если солнце яркое (ядное, как говаривала моя бабушка), а кожа у вас светлая. Мы всё равно потеем, дотрагиваемся до лица и т. п., и защитный слой стирается.

**Ещё одна маленькая памятка по процентам защиты от солнечных лучей:**

- SPF 15 защитит от 93 % УФ–лучей;
- SPF 30 от 97 % УФ–лучей;
- SPF 50 от 99 % УФ–лучей.

*Выбираем средства с пометкой “Защита от UVA- и UVB-излучения”. Хотя обычно все средства уже именно такие.*

UVA – это излучение типа А. Самый распространённый длинноволновый тип ультрафиолетовых лучей. Именно эта пакость отвечает за фотостарение и способна проникать глубоко в слои кожи.

UVB – излучение типа В. Причина солнечных ожогов, особенно активно между 12 и 16 часами. Делает больно и разрушает кожу.

*Ещё SPF-фильтры бывают двух видов – физические и химические.*

Физические, чаще всего это диоксид титана, реже – оксид цинка, работают, как зеркало, т. е. отражают вредные лучи. С нами они никак не взаимодействуют и просто лежат на поверхности кожи, однако их легко стереть, поэтому нужен плотный слой.

Химические фильтры борются с вредоносным излучением. Сейчас их довольно много, да и год от года создаётся много новых формул. Я перечислю самые известные. И да, разные фильтры нейтрализуют разные лучи, учитывайте это. Кроме того, есть средства с комбинацией физических и химических фильтров.

Вот несколько из них:

– Avobenzon (butyl methoxy-dibenzoyl-methane, Parsol 1789) – нейтрализует излучение типа А;

– Mexoryl SX и Mexoryl XL (terephthalylidene dicamphor sulfonic acid drometrizoletrisiloxane). Mexoryl SX – защищает от УФ-лучей типа А, Mexoryl XL – от А и В;

– Tinosorb S и Tinosorb M (bis-ethyl-hexyloxyphenol methoxyphenyl triazine) – дают защиту от УФ-излучения типов А и В соответственно;

Octocrylene – поглощает излучение типа В.

Ну а на глаза надеваем солнцезащитные очки. Избыток ультрафиолета негативно действует на сетчатку и способен вызвать её воспаление. А оно вам надо?

## Борьба с потоотделением и “вечные” дезодоранты. Что делать, когда ничего не помогает

Иногда летом присказка “Хоть выжимай!” описывает варианты совершенно катастрофические. Гипергидроз, или повышенное потоотделение, испортил жизнь не одному миллиону человек.

**Важно!** Если потоотделение резко повысилось без всякой причины и носит общий, а не локальный характер, – бегите к врачу! Это может быть признаком серьёзных заболеваний или гормональных нарушений. Например, картину пота ручьём часто даёт сбой гормонов щитовидной железы.

**Пожалуйста, если проблема острая, не затягивайте! Косметикой тут не поможешь.**

А сейчас разберём два самых распространённых и относительно доступных способа долговременной борьбы с потоотделением в локальных случаях с упором на подмышки, ладони и стопы. Это ботокс и соли алюминия.

**Начнём с уколов ботокса.** Это токсин ботулина, и работает он просто – блокирует нервные импульсы, передаваемые на потовые железы, тем самым предотвращая их сокращение для потоотделения. Процедура проходит быстро, но активный эффект начинает проявляться не сразу, а на 2-3 день. Действует 6-12 месяцев, потом придётся повторить. Цена вопроса – примерно 20-40 тысяч на момент написания главы. Но всё зависит от площади выбранной области (сильно влияет количество вводимого препарата), стоимости ботокса, курса доллара и пафоса клиники.

Из побочных, кроме цены, имеются индивидуальная непереносимость и кривые руки врача. Тут уже нужно смотреть “по месту” и походить на консультации. Вмешательство пустяковое, но вмешательство.

**Второе это препараты с солями алюминия.** Концентрация этих солей разная, поэтому эффект длится 7-14 дней с вариациями. На стопах и ладонях ещё меньше, т. к. соль алюминия не проникает глубоко и связывает воду в гель у поверхности кожи, как бы закупоривая потовые протоки. На стопах и ладонях кожа толще и грубее, поэтому здесь активное вещество и проникает намного хуже, и стирается быстрее. Это не ботокс, который под кожу ввёл, и всё.

На самом деле солями алюминия гипергидроз более-менее успешно лечат уже давно (самым действенным считается применение при локальном гипергидрозе 1-й степени под мышками, а вот стопы и ладони требуют больше плясок с бубнами).

Такие средства валом продаются в аптеках и на маркетплейсах. Считается, что на спиртовой основе они более эффективны, но некоторым людям комфортнее использовать водную. По факту разницы нет, вопрос лишь в том, какая из них подойдёт именно вам, т. к. состав может сказываться на результатах в индивидуальном порядке. Например, мне удобнее со спиртовой, но знаю массу людей, которым лучше зашла водная.

**Важно!** Наносим на ночь строго на чистую сухую кожу (на влажной щиплет). Строго минимум через 48 часов после удаления волос, если бреете подмышки. Если раньше, тоже зверски щиплет. При раздражении тоже не наносим. Повторяем нанесение по инструкции, там указано, через какой промежуток времени.

**Побочки.** Неприятные ощущения и индивидуальная непереносимость. Какого-либо научного обоснования того, что соли алюминия вызывают опухоли или что-то ещё, найти не удалось. Зато я нашла статью, где использование хлорида алюминия признано безопасным методом лечения гипергидроза. Плюс вспоминаем, что соль достаточно большая, точнее, у неё

большая молекула, которой свойственно притягивать и связывать воду, т. е. она физически не способна проникнуть в глубокие слои кожи и куда-то попасть.

Пользоваться или нет – решать вам, но впервые хлорид алюминия применили для борьбы с гипергидрозом ещё в 1916 году, и лечат им его до сих пор.

Из локального-доступного – всё. И ещё раз, если проблема не локальная, а по всему телу, или внезапно появилась, – бегите к врачу-эндокринологу. Всё может оказаться куда серьезнее, чем просто мокрая рубашка.

**Статья по теме:**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3813027/>



## Чем вызван "запах старости" и как от него избавиться

Тема “старческого запаха” вызывает много споров и, прямо скажем, недоумений. Начнём с того, что некоторые приписывают его пренебрежению гигиеной или обострившимся болезням.

Но... нет.

Такой запах на самом деле существует, только вот плохая гигиена тут совершенно ни при чём. Давайте разбираться.

**Примерно в 40 лет запах тела человека становится другим.** Бывают отклонения по возрасту в ту или иную сторону, но медиально это всё-таки 40. И это вполне обоснованно, т. к. меняется химический состав тела, и “запах возраста” действительно появляется. Это не я придумала, это японцы наисследовали.

Всему виной 2-ноненаль – ненасыщенный альдегид, который и придаёт телу специфический аромат бренности и увядания.

Избавиться от него крайне сложно, даже если намываться в душе по пять раз в день. Просто эти же химические процессы делают кожный жир более вязким, и он намно-о-ого хуже смывается с кожи.

С причиной разобрались, теперь о том, как использовать эти знания.

**Всё просто – всё-таки мыться. Но не обычным мылом/гелем, а особенным.**

*Больше всего этого добра у японских брендов (например, очень популярное мыло Pelican Mofu Savon или гель для душа ROHTO De Oi Medicated), которые и разрабатывались специально для такой проблемы. Да и в целом на азиатском рынке такого много. В минусе только цена, которая кусается (хотя что сейчас не кусается?).*

**Ещё можно попробовать запах замаскировать** (неслучайно в возрасте рекомендуют более плотный парфюм). Неплохо онный скрывают ароматы цитрусов и мускуса. Но, конечно, менее эффективно, чем средства гигиены.

**Статьи по теме:**

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/jaam/7/6/7\\_6\\_60/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jaam/7/6/7_6_60/_pdf/-char/ja)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022202X15411984>

## Базовые виды мужских причёсок

Единой униформы, как в советских парикмахерских, сейчас нет. Кому-то нравится неброская причёска Вина Дизеля, а кому-то – “грива” Джейсона Момоа. По сути, можно всё, главное, чтобы человеку подходило. Но знать, что вам предлагают, всё-таки нужно. Поэтому сейчас разберём основные виды мужских причёсок и их составляющие, чтобы вы хотя бы примерно представляли, что со всем этим делать.

### Короткие стрижки

Часто основой для коротких стрижек будет фейд, от англ. “fade” – постепенное исчезновение, переход. Т. е. плавный переход длины волос от макушки к бритым вискам.

### Фейд бывает нескольких видов: низкий, средний и высокий.

Низкий фейд это очень короткие волосы на затылке и любой длины в верхней части. Средний – волосы сзади и по бокам также очень короткие, а переход к длинным начинается выше ушей. Высокий фейд это резкий контраст между участками с короткими и длинными волосами. Линия перехода располагается примерно в 5 см от макушки, но иногда и выше.

**Важно!** Фейд присутствует практически в любой современной мужской стрижке. Так что, если подобное вам не нужно, обязательно озвучьте это мастеру, сам он может и не догадаться.

### Из коротенького сейчас популярны стрижки “Британка” и “Канадка”.

Эти стрижки очень похожи, но основное их различие кроется в перепаде длины волос. В “британском” варианте он заметнее, чёлка достаточно длинная, а затылок подбрит. В “канадском” и чёлка не такая длинная, и затылок не такой короткий.

### Ещё “Бокс” и “Полубокс”.

Эти стрижки понятные всем, я бы даже сказала, что они классические. В парикмахерских и барбершопах идут под кодовым названием “А можно мне покороче”.

Прелесть этих стрижек в простоте. При наличии товарища (опционно жены/девушки) с умелыми руками и машинки для стрижки с разными насадками их легко создавать и дома.

### И фактурный “Боб”.

Разновидностей стрижки очень много, точно найдёте ту, которая подойдёт именно вам.

**Важно!** Ультрамодные и креативные причёски неуместны в деловом образе. Да и в целом они мало подходят мужчинам после 30-35 лет. Но если душа всё-таки требует чего-то такого эдакого, то ищите хорошего мастера, который это либо воплотит, либо окончательно отсоветует. Впрочем, в этом плане стрижка “Боб” выглядит и уместно, и интересно.

### Длинные волосы

Тут две тенденции. Это либо средняя длина, с такой часто щеголяют Киану Ривз и Брэд Питт, либо “грива”, как у Момоа. Можно кучерявенькая.

Такие стрижки часто дополняют фейдом, но это необязательное условие.

Есть ещё вариант – Top Knot. Это когда макушка максимально длинная, затылок короткий, а виски выбриты. Дополняется пучком на затылке.

*Кстати, пучки и хвостики тоже актуальны, но уже более низкие, чем несколько сезонов назад (Top Knot исключение).*

### Top Knot и низкий пучок

**Важно!** Если у вас мягкие, округлые черты лица, будьте аккуратнее с длинными волосами, они могут добавить образу женственности. Но, если всё-таки о-о-очень хочется, попробуйте скомбинировать длинные волосы с бородой, так гораздо брутальнее.

### “Квифф” и “Помпадур”

Актуальны по-прежнему, хотя пик популярности уже прошёл. Главная сложность – поддержание одного великолепия в приемлемом виде. Стилисты-парикмахеры рекомендуют подравнивать волосы каждые две недели + делать укладку.

“Помпадур” был замечен на многих звёздах и неплохо смотрится с рельефным фактурным лицом.

Собственно говоря, “Квифф” это версия “Помпадура”. Основное отличие в длине волос и её переходе: “Квифф”, как правило, длиннее, а переход более заметный, к тому же эту причёску можно по-разному укладывать, что делает её чуть более универсальной. Но обе они отлично выглядят в сочетании с бородой, особенно “Квифф”.

**Важно!** Какую бы стрижку вы не выбрали, за волосами и бородой нужно ухаживать. То есть как минимум мыть и подравнивать.

И ещё. Удлиненные стрижки лучше смотрятся на вьющихся волосах, ибо фактурнее выглядят.

## Основные виды бороды

Щетина, или брутальная небритость, имеет свои сроки годности. У брюнетов она заметнее и сильнее всего проявляется уже на второй-третий день. У блондинов с этим полегче – тут заметна, пожалуй, пятидневная небритость. Сроки, конечно, могут варьироваться, но в среднем именно так. Поэтому всё, что старше недели у брюнетов и полутора у блондинов – уже борода, и за ней нужно ухаживать и ровнять.

Теперь, что касается видов бороды. Рассмотрим семь основных.

### 1. Полная борода

Бакенбарды, борода и усы представляют собой единое целое. Борода хороша для овальных лиц и лиц в форме сердца. Чрезмерный объём противопоказан.

### 2. Эспаньолка

Внешне напоминает замок, ибо усы переходят в бороду. Рекомендуется для круглых лиц.

### 3. Стиль Верди

Усы отдельно, борода – отдельно. Идёт мужчинам с овальными лицами и лицами в форме сердца. При большом объёме смотрится так себе.

### 4. “Утиный хвост”

Здесь узкие бакенбарды постепенно становятся довольно длинным “хвостиком” на подбородке. Подходит округлым лицам и лицам в форме сердца.

### 5. Вытянутая

Эта борода похожа на “Утиный хвост”, но её нижние углы чётко и структурно оформлены. Идеальна для лиц в форме перевернутого треугольника и сердца.

### 6. Натуральная

Борода для овальных лиц. Растёт как хочет и никто её не ограничивает, за что и нежно любима хипстерами. В запущенных случаях косплеит Вассермана.

### 7. Гарибальди

Та же натуральная борода, но с округлым основанием. Рекомендации по типу лица аналогичные.

### Ароматы. Базовые знания о парфюмерии.

И вопрос этот, господа, актуальнейший, ибо парфюм самый востребованный мужской косметический продукт, за исключением, пожалуй, гелей для душа и кремов для бритья.

Выбирать его нужно уметь. В идеале учитывается не только время года, но и возраст, часть дня и одежда. Так, летом предпочтительны более лёгкие, цитрусовые ароматы. Осенью и зимой прекрасно ложатся мускусные, пряные, древесные.

Более яркий аромат подходит для летнего вечера. И чем больше людей предполагается в окружении: в клубе, баре или просто большой компании, тем сильнее и ярче должен пахнуть парфюм. В пределах, разумного, конечно. Если запах будет слишком лёгким или слабым, вас просто “не почувствуют”.

В зависимости от концентрации ароматических веществ бывают туалетная и парфюмированная вода и духи.

Чаще всего используют первые два вида. Мужские духи это в основном нишевая и селективная парфюмерия, которую в рамках этой книги мы затрагивать не будем.

Наносим парфюм на кожу, а не на одежду. Так он лучше раскрывается, смешиваясь с естественным запахом тела, и пахнет более органично и ненавязчиво.

Туалетную воду распыляем в воздухе и входим в возникшее облако, а не пшикаем два раза на кadyк. Так аромат осядет на коже равномерно и будет звучать красиво и нерезко.

На одежду туалетную воду распылять не стоит – запах будет более “плоским” и навязчивым.

Парфюм для лета, как правило, более лёгкий и ненавязчивый, чем для осени/зимы. Ибо жара, а по жаре хочется лёгкого и прохладного, а не тяжёлого и мускусного/пряного.

*Идеальными вариантами для кэжуала будут ароматы с преобладанием водных и травянистых нот, и такого на полках полно.*

**Важно!** Цитрусовые тоже можно, но часто они звучат слишком резко и банально из-за повышенной любви к цитрусам всех подряд, но смотрим по себе, т. к. на разных людях все запахи ощущаются по-разному. В любом случае летний дневной аромат, особенно в жарком климате, таким быть не должен, и так дышать не чем.

Что касается спортивных ароматов, то они хороши именно со спортивным стилем, или с кэжуалом его достаточной примесью.

Парфюм не существует сам по себе, он лишь дополняет стиль и подчёркивает его.

Более сладкие и пряные ароматы допустимы для вечера, главное, поаккуратнее с восточными, мускусными и пудровыми, они тоже могут “придушивать”, особенно если переборщить. Мускусные отлично сидят на шерсти, поэтому прекрасны к шерстяному костюму и офису. Если, конечно, правильно подобрать свой.

Как использовать, я уже рассказывала: распыляем в воздухе и входим в облако, или просто – наносим на себя, а не как у нас любят – только на кадык. Если распылить более равномерно, то и шлейф получится более равномерным и, если хотите, естественным.

**На выбор запаха влияют стиль одежды и материал, из которого она изготовлена.**

Так, с классическим костюмом носят более яркие, классические, мускусные ароматы. Шерсть впитает их часть, и они будут сидеть великолепно. А вот лёгкие, цитрусовые и спортивные просто потеряются и будут вызывать диссонанс.

Мужчинам в возрасте рекомендуется более резкий, тяжёлый парфюм. И тоже желательно с мускусной ноткой. Во-первых, классические ароматы лучше подходят именно солидным, зрелым мужчинам, а во-вторых, мускус... Вот тут всё любопытнее.

Изначально мускус это сильно пахнущее вещество, вырабатываемое железами некоторых животных (в парфюмерии – кабарги). Натуральный сейчас не используется, заменён синтетическими или растительными аналогами. Экология, защита вымирающих видов и т. д.

Но даже оные в какой-то мере обладают возбуждающим действием, имитируя запах тестостерона. Вот такой своеобразный феромон.

Поэтому молодому парню мускусные ароматы не подойдут – у него своего тестостерона в избытке. А вот более зрелому – вполне, будут звучать органично и уместно.

В кэжуальном образе, особенно летом и днём, стоит отдать предпочтение лёгким, цитрусовым запахам. Они быстрее выветриваются и не настолько навязчивы, как, например, пряные.

Древесные же запахи довольно интересны. Они ненавязчивы, приглушены, но пикантны. Присмотритесь к ним, если не хотите брать чересчур резкие ароматы.

## **Имидж**

*"Самое полезное из всех искусств – искусство нравиться"*

### **Филип Дормер Стенхоп Честерфилд**

Куснём немножечко от темы формирования имиджа? Почему немножечко? Да потому, что много для быта и не нужно. Когда вам потребуется много, вам проще будет нанять спеца, т. к. вся эта канитель с управлением репутацией весело и задорно отберёт у вас весь день и полночи, не оставив времени ни на работу, ни на сон.

А базовый уровень... Почему бы и нет?

**Для начала уясним одну вещь: имидж это маркетинг в стиле.**

Иногда вам будет казаться, что я и рассказываю вам о маркетинге, ибо множество понятий действительно будут пересекаться. А в конце я даже коснусь темы Архетипов (кто работает с личным брендом, или просто брендом, меня поймут и, возможно, сразу кинутся долисты-



вать книгу до интересующего момента) и покажу, как просто и легко добавить в стиль нужный нюанс.

*Если говорить более углублённо, то Архетипы это мой конёк! Если интересно, ищите меня в соцсетях, ибо здесь нельзя дать ВСЁ.*

Но мы отвлеклись.

В этом разделе я также привела простейшие правила и понятия имиджа и затронула тему отношений с женщинами: что нам нравится в “среднем по больнице” и как прийти по вкусу будущей теще. Ну и как организовать совместный выход с женой, чтобы не было мучительно стыдно.

Поехали!

## Чем имидж отличается от стиля

Для начала немного скучной теории.

**"Имидж – целенаправленно формируемый образ политического деятеля, телевизионного ведущего, актёра и т. п. в целях их широкой популяризации и рекламирования"**. Википедия.

Т. е. имидж это по большей части картинка, основанная на предпочтениях вашей целевой аудитории (ЦА).

Если вы политик, крупный бизнесмен или просто активно строите карьеру, и вам необходимо производить правильное впечатление, то над вашим имиджем работают специально обученные люди. А если вы в начале пути, то способны это делать и самостоятельно. Иначе зачем я это всё пишу?

Да, в душе вы можете быть лютым неформалом или "летающим в даль беспечным ангелом", но, если обстоятельства требуют, вы наденете костюм и классические ботинки. Пусть и дополнив формальный образ аксессуарами и мелочами, отражающими вашу мятежную душу. Но сбрасывать со счетов мнение конкретной группы людей точно не станете.

**Имидж – фокус на внешнюю аудиторию.**

**"Стиль – форма жизни и деятельности, характеризующая особенности общения, поведения и склада мышления, манера себя вести и одеваться"**. Википедия.

Т. е. стиль это нечто более индивидуальное, направленное на самовыражение, а не на создание какого-то положительного ореола. Ваш стиль это только ваш стиль. Хотите – носите шорты, хотите – брюки, хотите – шотландский килт, главное, чтобы вам было удобно и комфортно. В общем, самовыражайтесь по полной в рамках природы, погоды и контекста. Ибо килт зимой на Ямале я всё-таки не рекомендую. Даже если вы трижды ощущаете себя бравым шотландцем.

**Стиль – фокус на себя.**

Впрочем, имидж и стиль пересекаются, как параллельные прямые в геометрии Лобачевского, и строго разделить их на разные сферы всё же нельзя.

Во-первых, мы существа социальные, и вопрос "А что подумают люди?", ну хотя бы некоторые из них, всё же присутствует. Во-вторых, определённый стиль волей-неволей формирует и определённый имидж. Т. е. полностью оторваться от окружения не выйдет.

В понятие **"Имидж"** всегда и неотъемлемо входит понятие **"Личный стиль"**. Как бы мы не желали обратного, а человек это не чистый лист бумаги, всё что хочешь из него сделать не выйдет: у него есть свои привычки, манера держаться и предпочтения в одежде. И всё это нужно учитывать.

В обычной жизни стиль и имидж часто достаточно тесно переплетены, однако эти понятия всё-таки придется немного разграничивать.

*Личное наблюдение: у мужчин имидж чаще всего стоит чуточку выше личных стилевых предпочтений. Здесь играют свою роль и более строгий мужской дресс-код (особенно деловой), а это значимо для мужчин, строящих карьеру, и большая консервативность моды, по сравнению с женщинами, и более чёткие поведенческие рамки.*

**Вывод:** имидж включает в себя понятие личного стиля, но при этом чётко ориентируется на ЦА, то есть на группу людей, лояльность которых вам важна. Он никогда не строится с целью понравиться одному единственному человеку, это другая история. Хотя сама ЦА может быть довольно немногочисленной. Даже ваши коллеги по работе, друзья, начальство или клиенты будут являться вашей ЦА.

Начиная выстраивать желаемый образ, в первую очередь определитесь с тем, кто ваша ЦА. Как люди в ней одеваются, говорят, что читают. Какую еду предпочитают, какую музыку слушают и т. д. Невозможно нравиться всем.

На бытовом уровне мы нередко узнаём это подсознательно. Как правило, это ближний, или почти ближний круг: наши коллеги (нынешние или потенциальные), начальство, друзья, подчинённые и т. д. Мы же не политики и не рок-звезды, чтобы просчитывать массовую аудиторию.

**Важно!** При планировании стиля держите в голове простое правило: вы должны быть одеты также, как и ваша ЦА, только чуть-чуть лучше. Ещё раз подчеркну – также, как и ваша ЦА, или так, как она того от вас ожидает. И ведите себя соответствующим образом.

**Утрированный пример:** если вам необходимо приобрести “вес” среди разнорабочих, то будет очень глупо прохаживаться среди них в смокинге и разговаривать, как британский лорд в пятнадцатом поколении. Если у вас сплошь великосветская тусовка, где через одного лорды и графы, то выглядеть и вести себя с ними, как разнорабочий, не самое умное решение.

## Зачем “настоящему мужику” стиль и имидж

Многие воспринимают мужской стиль как нечто фриковатое. И, слыша фразу “стильный мужчина”, сразу представляют себе узкие укороченные брюки, странную стрижку и тщательно уложенную бороду.

Но... это не так. Далеко не так.

На самом деле мужской стиль многогранен и разнообразен, и, вопреки всеобщему представлению, большинство его направлений как раз таки и призваны подчеркнуть качества, традиционно ассоциирующиеся с мужчиной: стабильность, надёжность, силу, взвешенность и даже некие приземлённость с последовательностью.

Это легко отследить по более сдержанным цветам, линиям и формам мужского костюма и тем ассоциациям, которые они вызывают. Да и мода в целом поддерживает эту тенденцию, сколько её ни ругают, только относительно немногие дизайнеры (да, немногие, я же отслеживаю коллекции) уходят в поле эпатажа и заигрывания с агендерностью.

*Я часто говорю именно об этих ассоциациях и рассказываю о мужском стиле исключительно с этой позиции. Редко какому мужчине требуются, или ему хочется создать другие ассоциативные ряды.*

Стиль в мужском гардеробе неразрывно связан с имиджем, и активно мужчины начинают интересоваться им примерно после 35 лет (да, может быть, что раньше или позже, но в среднем – в 35), когда необходимо интенсивно строить карьеру. Одновременно к ним приходит понимание, что для этого требуется правильный пиджак. Или даже правильно продуманный гардероб, т. к. карьера бывает не только в офисе.

**Итак, мужской стиль это не странный дядечка в странном наряде, это адекватный мужчина, одетый с учётом своей внешности, характера и контекста ситуации.**

Стиль не требует любви к шопингу и не приводит к многочасовым “думам о тряпках”. Это система, которая позволяет всегда выглядеть достойно и решать имиджевые задачи, если оные стоят на повестке дня. Достаточно её понять и продумать. И тогда “жить станет лучше, жить станет веселее”.

И именно об этом пойдёт разговор ниже.

## Уместность, контекст и изменчивость ЦА

Классический костюм это лучший выход. Ну или вход. А бывают ситуации, когда от него стоит отказаться. И я не беру в расчёт поход по брянским лесам в поисках боровиков (хотя Джеймс Бонд и там гуляет в элегантном костюме-тройке) или возлежание на солнечных пляжах в Сочи. А вполне рабочую атмосферу.

**Основное правило стиля – уместность. А основное правило имиджа – ориентированность на целевую аудиторию.**

*Если ваша ЦА неформалы, а вы сидите в цивильном костюмчике, то так вы слона не продадите. Если ваша ЦА ходит в свитере, бороде и джинсах, как в униформе, а вы косплеите лондонского денди, то будьте готовы к тому, что к вам будут относиться слегка настороженно.*

Одежда уже не одно тысячелетие служит маркером статуса и показателем "свой/чужой". И если ваши партнёры/клиенты/коллеги выглядят определённым образом, то и вам, во избежание ненужного напряжения и более быстрого вхождения в поле "Свой", будет лучше выглядеть так же.

**Прекрасно подстраивался под свою ЦА старина Стив Джобс и продолжают это делать Билл Гейтс и Марк Цукерберг.** Вот на его примере я и расскажу, как это устроено, ибо многие очень любят приводить их как скромных, безкостюмных и успешных.

А ещё любят приводить в пример Эйнштейна и его дырявые носки. Вынесем за скобки тот факт, что пишущие оное сами вряд ли являются Эйнштейнами или хотя бы Григорий Яковлевичами Перельманами.

Когда ЦА Джобса были владельцы корпораций, а на заре Apple именно они принимали решения (ЛПР – лицо, принимающее решение), то Джобс носил костюмы и в целом отличался от них разве что креативными бабочками. Иногда.

Когда покупкой начали заниматься специалисты, ЦА Стива сменилась, и его образ тоже поменялся. Костюмы уступили место джинсам и водолазкам.

*Кстати, володазка была дизайнерской, шил ее японский мастер Иссей Мияке, а кроссовки каждый раз были последней модели, т. е. аскетизмом и экономией здесь и не пахнет.*

Джобс почти всю свою жизнь положил на "Яблочко" и продумывал презентации компании до мелочей. И кто-то ПРАВДА считает, что в какой-то момент в нём внезапно проснулась тяга к простоте и он "забил и начал одеваться, как ему нравится"? Это Стив, который точно знал, что незначущих деталей не существует?

Хотя легенда вышла красивая, чего уж. Недаром имиджмейкеры хлеб с маслом едят.

Далее Билл Гейтс, и родился он в далеко не простой семье. Можно говорить, что тебе не нужен костюм, если твои родители сенаторы, а ты – миллиардер.

Можно бросить учебу, если ты своими мозгами поступил в Гарвард, а не в ПТУ. Кстати, обучение Марк так закончил.

Его футболки шьются на заказ брендом Brunello Cucinelli и стоят около 400 \$. Т. е. в случае Цукерберга мы можем говорить только о показной скромности и выстраивании имиджа с учетом ЦА. Имиджмейкер Марка тоже не даром ест свой хлеб с икрой, работу выполнил на пять с плюсом. И да, когда нужно основатель ФБ не чурается костюмов

**Важно!** Не пытайтесь кардинально перестраивать свой образ и казаться тем, кем вы не являетесь. У вас не получится. Даже у гениальнейших актёров есть своё амплуа, через которое они не в силах перепрыгнуть. Вы не сможете долго жить "не в своей шкуре", плюс люди интуитивно будут считывать фальшь и проникнутся к вам недоверием. Т. е. всегда отталкивайтесь от своей личности, "дотягивайте" имидж, шлифуйте его, но не копируйте слепо. Копирование – путь в никуда.



### **Базовые ассоциации в мужском имидже**

У мужского образа в большинстве культур имеются вполне чёткие ассоциации. Это те самые каменная стена, герой, защитник, добытчик и т. д. Да, общество меняется, гендерные роли размываются и границы стираются, но базовую прошивку так просто не уберёшь. Возможно, лет через 15-20 эта позиция устареет, но пока мы имеем то, что имеем. Говоря языком Архетипов, добавляем в гардероб Мудреца, Заботливого, Правителя, Героя.

**Важно!** Правило относится не к 100 % случаев и есть исключения. Всё зависит от наших целей и задач, но часто это будет именно так.

#### **Итак, базовые ассоциации мужского имиджа:**

##### **1. Постоянство**

Нередко при построении имиджа уравнивают моду и стиль. А ведь именно в мужском гардеробе это противоположные понятия. У модника нет собственного стиля, он следует за трендами, какими бы нелепыми они ни были.

То и дело **такие люди, из-за переменчивости их внешности, кажутся нам несерьёзными и поверхностными**. И легкомысленность в мужской имидж вписывается крайне редко. Постоянство и даже некий консерватизм в одежде ассоциируются с постоянством и надёжностью самого человека, а такие качества в мужчинах ценились всегда. Это женщине позволено быть ветреной и радикально меняться. Сегодня она длинноволосая блондинка, завтра – короткостриженная брюнетка, а послезавтра, вообще, рыжая, и волосы нарастила в мелкую кучеряшку.

Вы представляете, как скажутся вот такие стилистические фортели на мужской репутации, когда надёжность и стабильность всё ещё считаются главными мужскими достоинствами?

Доверять такой личности очень сложно. Кто знает, что ещё вы там выкинете;

##### **2. Сила**

И без разницы, какая это сила: физическая, интеллектуальная, сила положения в обществе или ещё какая. Тут имеется ввиду ощущение мужского гендера, как более жёсткого, сильного и волевого. А не требование накачать мышцы и соорудить суровый взгляд. Уж простите за такую заумную формулировку.

У женщин всё разнообразнее, да. Там может возникнуть запрос и на “девочку-ромашку”, и на “железную бизнесвумен”, и на “роковую красотку”. Но что-то у мужчин я ни разу не встречала желания преобразиться в “мальчика-колокольчика”.

**Мужчина выглядит “милым мальчиком” и “плюшевым мишкой”** (последнее цитата одной моей подруги). Одет он строго по канону, чистенько и опрятненько, часто в Классику-Классику, с галстучком. Ну или в Классику с вариациями. Причёска прилизанная, волосок к волоску.

Нередко такой внешний вид называется “серьёзным Классическим стилем”, но мужчина в нём напоминает школьника-отличника. Совсем беда, если подобное дополняется мягкими и миловидными чертами лица или типажом Гамин (вечный подросток).

Иногда в гардероб прорываются вещи с оттенком инфантилизма: цветочный принт (в мужской одежде требует предельной аккуратности), укороченные брюки (относятся к Наивной Романтике и ждут грамотного обращения), прикольные и мультяшные принты и надписи (тот же Наивный Романтизм).

А если это всё ещё и разбавляется соответствующим поведением, то пиши пропало. Имидж “мальчика-зайчика” штука трудновыводимая, как черничное пятно со светлого ковра.

Может, оное, конечно, однажды и изменится, но пока так: мужчины нежными, слабыми зефирками быть не хотят. Поддерживаю;

##### **3. Харизматичность**

Харизма и индивидуальность это тот изюм, который и делает весь кекс. Если изюма слишком много и вы такой из себя оригинальный оригинал, то к вам будут относиться настороженно. А если его нет совсем, то пресное тесто жевать тоже неинтересно.

**Но бунтарь и летящий вдаль беспечный ангел прикольны в 18 лет**, когда гормонов как-то много, а мозгов как-то нет. Отважные романтики и ломатели системы со временем трансформируются либо в инфантилов и непризнанных гениев, либо в “солидных дяденек”. Человек, которому нечего предъявить миру, кроме подросткового бунтарства, не будет восприниматься всерьёз. **Ещё раз подчеркну:** если нечего предъявить миру, КРОМЕ наличия “нестандартного мировоззрения” и борьбы “за мир во всём Мире”.

Часть моих друзей и хороших знакомых это байкеры и панки, сохранившие своё увлечение ещё с буйной молодости. Что не мешает им быть отличными специалистами и прекрасными людьми. Тогда “нестандартность”, при должной подаче, выступает чудной изюминкой и даёт плюс к имиджу

**Сочетание “Харизма + стиль” всегда убойное и беспронигрышное.**

По классическому определению М. Вебера, харизма – это качество личности, признаваемое необычайным, благодаря которому она оценивается, как одарённая сверхъестественными, сверхчеловеческими или, по меньшей мере, специфически особыми силами и свойствами, не доступными другим.

Как по мне, в быту под харизмой стоит понимать способность к коммуникации, чувство юмора и умение подать себя в выгодном свете. Но без выпендрежа. С выпендрёжем это понт, а не харизма. Харизматичный человек интересен окружающим и притягивает внимание. А это помогает и в карьере, и в отношениях с женщинами.

**Т. е. у нас всегда одна конечная цель – с помощью одежды показать, что этот мужчина уверен в себе, харизматичен, силён, энергичен и крепко стоит на ногах.** Однако многих начинает уносить в странные дали (в своё время их очень точно описал Льюис Кэрролл), которые почему-то именуются стилем. И здесь лучше избежать использования типажей, явно противоречащих базовым ассоциациям. Обратное будет ошибкой при выстраивании имиджа.

### **Имидж-стилистика**

Сейчас я снова клюну в больное место, и это мнение окружающих. Ибо люди постоянно что-то о нас думают и говорят надуманное вслух. Особенно, когда их об этом не спрашивают. И частенько в народных мнениях проскальзывает утверждение, дескать, “внешность суeta суeta, главное – душа”. Ну, и всё такое.

**Начнём с банального: душу в зеркало не видно. Ум, кстати, тоже.**

Хотите вы этого или нет, но выглядеть на работе необходимо адекватно. Заметьте, именно адекватно, а не представительно.

Потому что уровень этой самой адекватности у каждой профессии и каждой карьерной ступеньки разный. Что хорошо смотрится на условном айтишнике, совершенно не подойдёт топ-менеджеру в крупной компании “старой закалки”.

Отсюда **основное бытовое правило имиджа – это одеваться чуть-чуть лучше окружения. В том же стиле, но чуть лучше.**

Так что думать об имидже просто необходимо. Хотя бы ради карьеры. Ну и женщинам приятно, когда рядом в меру ухоженный мужчина:)

Можно ли не думать? Можно. Если у вас харизма прокачана до 100-ни или настолько редкая специальность, что оторвут с руками в любом виде, ну или интеллект уровня “Перельман”. Либо характер пробивной и бунтарский.

Тогда да – не нужно. А так... Стоит потратить чуточку времени и всегда быть одетым ze бест, чтобы упрочить свои позиции на работе.

*Но на одном костюме не выедешь, потрудиться всё же придётся. Это я так, к слову.*

**И тут возникает самая частая ошибка в имидж-стилистике – это хотеть показать всё и сразу. И это необходимо осознать.**

Дело в том, что в имидже и его визуальном проявлении, т. е. в стиле, мы должны определиться, а какие именно черты мы показываем и заостряем.

Если мы говорим об общем представлении себя миру (о позиционировании), то это будут около 5 базовых черт характера. Если об одежде, то всего 2-3. Больше можно, но уже получится визуальный перегруз и выйдут мешанина и какофония, образ размоется, станет невнятным, общим, неузнаваемым.

Например, мы демонстрируем надёжность, статусность, профессионализм.

Или креативность, быстроту, современность.

Либо артистизм, многоплановость, чувство юмора.

*Что именно мы выставляем на первый план зависит от сферы деятельности. В частности, руководителю незачем подчёркивать артистизм, а человеку, чья работа связана с передовыми технологиями, повредит слишком консервативный стиль. Да, если очень хочется, можем и добавить, но в меру и по обстоятельствам. Имидж-стилетика тем и отличается от "обычной" стилистики, что на первый план выходит внешний фокус и мы решаем с помощью одежды какие-либо задачи, а не просто выражаем себя.*

Естественно и понятно, что личность вот этими 2-5 чертами совершенно не ограничивается, она шире, глубже, ярче... Но мы просто не сумеем подать их все разом и вызвать при этом чёткую ассоциацию.

Особенно удобно приводить примеры на артистах. Они используют наиболее яркие средства выражения и заостряют образ до максимума, иногда доводя его до гротеска. Чтобы увидели. Чтобы запомнили. Согласна, иногда получается чуточку плоско и карикатурно, но запоминается надолго и сразу узнаётся. Что и требуется.

Поэтому не распыляемся, а всю силу прилагаем в одном векторе. Так будет эффективнее всего.

**Важно!** Одну черту характера тоже не берём, выйдет очень однобоко, как двухмерный рисунок.

Если хотите чуть более углублённо погрузиться в тему, то в стиле может быть выражено 2-3 Архетипа. Но это чуть более продвинутый уровень, смотрите сами – надо вам оно или нет.

**Ещё один нюанс:** вашему имиджу вредит то, что идёт вразрез с создаваемым образом. Т. е. необязательно быть хорошим и мегаположительным сразу во всех аспектах, но всегда держим в фокусе внимания основное.

*Объясняю так: если вы бизнесмен, который демонстрирует надёжность, то срыв сделок и договорённостей может ударить по вашему имиджу. А вот артисту, который весь из себя эпатажный, творческий и непостоянный, срыв концерта не принесёт ощутимых имиджевых потерь.*

### **Кинетический имидж**

Стиль и имидж это не только пиджак по фигуре и оксфорды в тон ремню, но и движения. Давайте коротко разберём, какие из них играют нам в плюс, а какие – в минус.

#### **Начнём с минусов.**

Первое, на что следует обратить внимание, это движения и жесты неуверенности: зажатость, сутулость, стремление занимать как можно меньше места, подтянутый к груди подбородок.

Бичом современного общества являются “смартфонная шея” и поднятые плечи. Часто в такой позе мы работаем за компьютером и в ней же потом гуляем по миру. Выглядит так себе и грозит неприятностями: мышечными болями, проблемами с кровообращением и лимфотоком.

Также в негатив идут мелкие, суетные движения и попытка (именно попытка, редко кому это удаётся повернуть от и до) проделать несколько дел одновременно.

Уверенный в себе человек никуда не торопится на постоянной основе. Он спокоен, но не медлителен, его жесты чёткие, ритмичные и неперегруженные. Если ему что-то нужно взять, он подойдёт и возьмёт это, а не будет тянуться через всю комнату. Как не станет в одно и то же время говорить по телефону, идти и что-то искать в бумагах.

Служение процессу одна из самых распространенных ошибок. Когда слишком много внимания уходит исключительно на него, но этим вы как бы подчёркиваете, что не вы что-то делаете, а это что-то делает вас.

Подойдите к двери, потом откройте её, а не тянитесь к ней в полупоклоне за три шага, или что-то возьмите со стола/полки, не наклоняясь и не включаясь в это всем телом.

Минусом будут и движения стресса: суетливость рук, которые безостановочно что-то теребят, облизывание губ и перекладывание предметов с места на место. Убрать их усилием воли не получится, это только усилит напряжение. Чтобы не облизывать и покусывать губы, попробуйте упереться языком с внутренней стороны в щеку или в зубы. Да, всё ещё заметно, но уже не так сильно, чем явное проявление, и снижает тревожность.

Ещё один убийца имиджа – незавершённые движения, т. е. как бы замершие на полпути. Рука, остановленная в полусогнутом состоянии в районе живота, будто держит щит, как бы замерший полшаг, или вы сидите в таком виде, будто сейчас подниметесь и уйдёте. Или только сели, но ещё не устроились удобно и как бы внезапно застыли. Это всё происходит неосознанно, но отнимает массу энергии (мозг продолжает управлять телом, и, как следствие, к концу дня у вас возникает беспричинная усталость) и добавляет имиджевых минусов.

И помните о своём лице. Застывает ли на нём хмурое выражение, сомкнуты ли и напряжены челюсти. Сложно убедить людей, что вы уверены в себе, расслаблены и контролируете ситуацию, когда ваше лицо показывает обратное. Расслабляемся и улыбаемся.

#### **Что играет в плюс.**

Размеренные, завершённые движения без спешки и суеты. Расправленные плечи, адекватное расположение в пространстве, хорошая осанка. Подобное спокойствие очень старое требование к аристократам и высокогильдийным купцам. Даже Оноре де Бальзак отмечал это в своём «Трактате о походке».

Просто постарайтесь следить за положением тела, расправить плечи и минимизировать количество совершаемых разом дел и сразу же начнёте чувствовать себя намного комфортнее не только в коммуникациях, но и в жизни.

**Для борьбы с незавершёнными движениями есть очень простое упражнение:** в течение дня эпизодически отслеживайте свои жесты. Буквально на несколько секунд, чтобы понять, завершили вы начатое действие или нет, напряжена ли ваша поза или в ней есть зажатость.

**С лицом всё ещё проще.** Просто перед сном осознанно расслабляйте все его мышцы.

**Важно!** Для осанки стоит приобрести специальный корсет. Можно и следить за собой, но, если сутулость уже вошла в привычку, корсет будет надёжнее.

## Факторы имиджа

Имидж, как и стиль, явление сложное и многогранное. Мелочей в нём нет, а нюансов столько, что проще нанять спеца, чем разбираться самому. НО! в быту, на обычном уровне, у нас нет необходимости просчитывать все составляющие, хватит и базовых правил.

Сейчас мы рассмотрим факторы, которые способны повлиять на восприятие нас окружающими. **Напоминаю, имидж, в отличие от стиля, это всегда работа на публику.**

Сперва обратимся к двум взаимосвязанным понятиям – "Эффект ореола" (или "Эффект контекста") и "Принадлежность к группе".

**Эффект ореола** известен человечеству с тех времён, когда оное ещё только пыталось осваивать прямохождение и базовые этические понятия по типу "не убий ближнего своего совсем уж без причины". Дробышевский не даст соврать. В народном творчестве отображается пословицами "Короля играет свита" и "Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты".

Дело в том, что **мы всегда воспринимаем человека комплексно, т. е. вместе с контекстом: окружающими его людьми и пространством.**

*Именно поэтому я всегда пишу – первое правило стиля это уместность. Мы всегда вписаны в окружающую среду.*

В быту это выражается в том, что часть репутации нашего окружения автоматически падает и на нас. Если вас постоянно видят среди великих шахматистов, то, скорее всего, и самого примут за шахматиста. А если в компании "дядь Петь", по утрам спящих возле магазинов в поисках "лекарства", то никому вы не докажете, что вы опытный финансовый аналитик. Потому что вас видели. И выводы сделали.

**Вывод:** формируйте своё окружение правильно. Если в разделе "Семья/друзья" это сделать практически невозможно, то в разделе "Работа" всё в наших силах. Старайтесь быть среди лучших, и они поделятся с вами частью своей репутации.

Второе понятие – **"Эффект своего"**.

Мы всегда с доверием и теплотой относимся к людям, которые являются частью нашей общины. Например, оказавшись в беде вдали от дома, мы с большей вероятностью подойдём за помощью к соотечественнику или к представителю своей социальной группы.

*Эту особенность вовсю эксплуатируют политики и крупные чиновники, появляясь на публике в "простых" вещах и делясь душевными рассказами о босоногом детстве и работе грузчиком в безденежье. При правильной подготовке доверие возникает на подсознательном уровне. Мы любим своих, таких понятных и близких.*

В обычной жизни для вхождения в поле "Свой" мы делаем всё то же самое. Надеваем одежду, принятую в нужном нам обществе, перенимаем манеру общения, жесты, мимику, "птичий язык". Т. е. мимикрируем под нужный круг.

**Важно!** Если вы руководитель, или претендуете на роль лидера, ваша одежда должна быть такой же, как и у членов этой группы, но чуть лучшего качества. Тогда ваш посыл будет таким: "Я лучший среди равных". Начинать с этой позиции легче.

**Важно!** Не старайтесь быть слишком хорошим, добрым и уступчивым. Не старайтесь полностью вписаться в коллектив или подстроиться под людей. Это вызовет обратный результат, т. к. сработает связка "Если так старается угодить, то сам по себе ничего не стоит. Ату его!". Это прекрасно считают не только женщины (я о всяких советах в области отношений), но и мужчины. Не будьте слишком милым. Любой перегиб это плохо.

И ещё, учитывайте свою личность. Если группа, в которую вы пытаетесь влиться, кардинально отличается от вас: привычками, ритмом жизни, психоэмоциональным настроением, то либо бросьте эту затею, либо, если у вас отличные профессиональные качества или талант, "обострите" свою непохожесть на них.



*Так зарабатывается репутация невероятного профи, которому можно всё. Например, как Фредди Меркьюри или Гетти Грин, ведьма с Уолл-стрит. Но, повторяюсь, подобное получается только при наличии неординарного таланта на грани с гениальностью. Ну или неплохого имиджмейкера.*

**Вывод:** если мы хотим стать своим в какой-то определённой группе, то нам следует вести себя, как принято в ней. Но без перегибов. А то каждый неопит мнит себя святее папы римского.

Некоторая небрежность у стоящих на верхних ступенях иерархии (карьерной лестницы) воспринимается как признак человечности и того, что вы “такой же, как все”, а на более нижних – как неряшливость и несобранность. То же самое относится к эпатажу и/или нестандартному облику.

Поэтому, если вы только начали строить карьеру, не стоит быть безликим (я стилист, я против безлико), а просто нейтральным, без эпатажа. Укрепились на месте – чуть расслабьтесь. Особенно строго отслеживайте эпатаж и всё такое в “традиционных сферах”, а вот в творческой или неформальной среде другие правила, там разрешается и посвободнее.

*Что ещё я заметила за время ведения своего блога? Во-первых, многие мужчины совершенно не придают значение первому впечатлению, а во-вторых, преувеличивают значение стереотипов. Но на самом деле при построении имиджа оба этих параметра важны и нужны.*

Когда Коко Шанель сказала, что **у вас не будет второго шанса произвести первое впечатление**, она попала в точку. Первое впечатление формируется быстро и живёт долго, порой могут уйти годы, чтобы изменить его. Да, это всё-таки возможно, но далеко не всегда.

*Имидж, это как направленный свет – освещает только то, что нужно*

Нас оценивают в первые же секунды знакомства: как выглядим, держимся, как говорим. И автоматически вешают “ярлычок” “Годен/не годен”.

Нет, вашу чудесную душу, высокий интеллект и потрясающее чувство юмора, скрывающиеся за непрезентабельной внешностью, сразу не разглядеть. И никто ваш богатый внутренний мир и умение отличать Гоголя от Гегеля не увидит. Поэтому, если вам важны хорошее впечатление и репутация, озаботьтесь внешним видом.

**Вывод:** собираясь на встречу, приготовьтесь получше. Часто первые секунды общения определяют отношение к вам на годы вперёд.

**Теперь коротко о стереотипах.**

В имидже нам необходимо, чтобы нас запомнили и наделили конкретной репутацией. Мозг довольно ленивая штука и по любому поводу создаёт готовые “шаблончики”, в которые пытается вписать окружающую действительность. Поэтому нам всё нужно типировать и уложить на какую-то конкретную полочку: этот, в очках, сюда, этот в костюме, сюда, а этот, похожий на Карелина в лучшие годы, сюда. И если вы никуда не укладываетесь, то вас просто... забудут. Ну или положат на полочку "Всякий хлам" с пометкой "Какой-то чудик".

*Так что, хотите вы того или нет, но все подвержены стереотипам. Даже человек, утверждающий, что он ни капельки не мыслит шаблонами, на самом деле ещё как мыслит! Только другими.*

**Бороться со стереотипами сложно. Проще поставить их себе на службу. Ибо большую выгоду получит тот, кто научится грамотно их использовать.**

В чем это выражается в жизни? А в том, что гораздо проще соответствовать ожиданиям, хотя бы по внешнему виду, чем тратить дополнительные время и силы на преодоление стереотипов.

Самый яркий пример – актёры. У них есть амплуа, которому они соответствуют. И это справедливо не только к ролям, но и в повседневной жизни. На них уже наклеен “ярлычок”, который нравится людям, и они ждут, что актёры будут соответствовать их ожиданиям. Соб-

ственно, поэтому их и любят. Да, не всегда они выглядят как с обложки, но на всё время это им и не нужно.

В жизни всё то же самое, только круг зрителей сужен.

**Вывод:** стремитесь попасть в нужный вам стереотип. Он может быть абсолютно любым: от "Супермена" до "Рубахи-парня", главное, чтобы он: а) подходил лично вам (мы не способны долго жить в чужой шкуре) и б) помогал в поставленных целях. Если мы, например, добиваемся повышения, то вписываться в стереотип "Разгильдяй обыкновенный" будет не самым верным решением.

И ещё, всегда вносите что-то своё. Не становитесь безликим и штампованными. Харизма, обаяние и яркая личность всегда привлекают внимание.

### **Женский взгляд на мужской стиль**

#### **Мифы о мужском стиле**

Я уже достаточно давно занимаюсь стилем и поднакопила статистику "стильных мифов", назовём это так, о том, как женщины оный воспринимают. Мифы живучи, в них верят. А вера она такая, доказательств не требует.

#### **Миф № 1. Женщинам плевать на мужской стиль**

Вопросов нет. Если ваша фамилия есть в списке "Форбс", пусть даже и расширенном, то вы смело можете забить на внешний вид – по вашу душу и кредитку выстроятся красотки с титулами "Мисс чего-то там" в две очереди. Но что-то мне подсказывает, что таких мужчин в процентном соотношении немного.

На самом деле женщины обращают внимание на мужской стиль, и очень пристальное. Стильно одетый мужчина (**подчёркиваю:** стильно, а не модно) автоматически получает + 100 к обаянию и + 75 к экипировке.

#### **Миф № 2. Настоящий мужик этим не заморачивается!**

Моё самое любимое утверждение. Тут скорее дело в стереотипах, чем в реальных предпосылках. Без фанатизма следить за внешностью и продумывать свой стиль вполне нормальное явление для "настоящего мужика". А вот что под "настоящим" подразумевают носители мифа, я не знаю.

#### **Миф № 3. Главное – душа, а стиль – тлен и суета**

Внутренняя Вселенная вещь, безусловно, необходимая, но так уж сложилось, что душу не видно. А вот хорошо сидящий пиджак очень даже. Вспоминаем психологию: около 90 % информации мы получаем глазами, а первое впечатление – составляем за доли секунды.

Т. е. в большинстве случаев **ИМЕННО ОТ ВНЕШНОСТИ** зависит восприятие нашей личности. Есть ещё мимика, жесты и тембр голоса, но об этом чуть дальше.

Да, если за красивой оболочкой ничего нет, это разочаровывает. Но ещё обиднее, когда мы не можем облачить нашу душу в правильный костюм.

#### **Миф № 4. Раньше такого не было, чтобы мужики наряжались**

Ну, вообще-то... было. Открываем хотя бы "Тихий Дон" Шолохова и читаем о том, как казак Степан начёсывал чуб для вечёрок и модно носил картуз. И это казак – военный человек, а не франт-помещик.

Более того: это было, есть и будет, ибо это естественное поведение человека (да и у животных, давайте честно) – следить за собой и стараться выглядеть "красивше".

Важно, чтобы всё было в меру. Мы ведь помним, что чрезмерная забота о внешности отталкивает.

**Миф № 5. Не нужно это никому, особенно ваши костюмы. В них теперь никто не ходит. Вон наши Марк Цукерберг и Стив Джобс построили свои империи в джинсах!**

Тоже очень люблю этот миф.

Во-первых, Марк и Стив это неординарные личности с тщательно продуманным имиджем, и, когда нужно, оба надевали костюмы, ибо с ними поработали имиджмейкеры экстра-класса. Мы как раз говорили об этом в главе “Уместность, контекст и изменчивость ЦА”.

Во-вторых, стиль это не только костюм и галстук. Он должен отражать ваш внутренний мир и подходить к внешнему, а имидж ещё и отвечать запросам целевой аудитории. Так что, если вашей ЦА нужны футболка и шорты, вы носите футболку и шорты, нужен костюм – носите костюм.

*Кстати, интересно, а почему никто не приводит в пример Илона Маска и Билла Гейтса? Выходов в костюмах у них суммарно куда больше, чем в неформальной одежде. И опять-таки всё дело в целевой аудитории.*

Да, сейчас стиль намного расслабленнее, его границы размываются и то, что раньше было неприемлемым, становится привычным. Это естественная история развития, а не полная отмена стиля и имиджа как таковых.

## На что на самом деле обращают внимание женщины в мужском стиле

И не только женщины, будем честны. Но многие останавливаются на внешности, потому что не видят смысла продолжать выяснять, читаете ли вы Гёте в оригинале и умеете ли умножать в уме трёхзначные числа.

*Разбор мужчины "по запчастям" происходит на полном автомате. Если вы думаете, что за дорогим костюмом никто не заметит, например, неподстриженные ногти, то я вас разочарую. Замят, оценят и обсудят с подружками, как новое слово в жанре "Хоррор".*

**Итак, что первым бросится в глаза и уши ещё до того, как вы перейдёте к цитированию "Фауста" на языке оригинала.**

### 1. Ухоженность

Если мужчина ухожен, он уважает самого себя. Поверьте, даже минимальный присмотр за внешностью сыграет вам в плюс. К тому же это показатель наличия свободного времени и средств. И да, проблемную кожу нужно лечить, ибо угревая сыпь, акне и купероз дают штраф 50 очков к внешнему виду и восстановлению маны.

### 2. Одежда

У нас почему-то бытует мнение, что "настоящему мужику" следить за собой не пристало (автору сего афоризма хочется взглянуть в глаза с немой укоризной), но отлично сидящая одежда это +5 к привлекательности и -15 к неуверенности в себе. Даже ощущаешь себя иначе. Проверено.

*Большинство женщин считают мужской костюм самой привлекательной и сексуальной одеждой, а мужскую фигуру в костюме более статусной и стильной. Это не я говорю, это в университете в Огайо провели исследование.*

Посмотрите на главных обитателей женских грез из Голливуда, почти все они будут такие... окостюмленные. А всё потому, что костюм формирует силуэт, добавляя ему пропорциональности, а строгость и аккуратность форм автоматически сообщают эти черты своему владельцу. Так что, господа мужчины, если хотите добавить себе несколько очков привлекательности в глазах женского пола, подумайте о костюме. Только здесь есть нюанс: **не умеете носить оный – лучше без него**. По-другому это не работает.

### 3. Чистая качественная обувь

Взгляд на неё падает всегда. Волей-неволей, как говорится. На неё ещё глядят родители девушки и тащ майор, поэтому, по идее, она уже должна была стать безусловным рефлексом. В грязной и растоптанной ходить можно, но только если это часть сознательного имиджа или образов от Баленсиаги. Не все поймут, правда, но можно.

### 4. Улыбка и зубы

Но на это, как мне кажется, смотрят вообще все. Добрая улыбка располагает, а здоровые зубы – показывают, что у вас есть время и средства на себя. А как на цены у стоматолога глянешь, так сразу и понимаешь: зубы это очень крутой понт.

### 5. Губы

Уж не знаю почему, но на губы приходится очень много женского внимания. Может, какой-то выверт психологии, может, эволюционная целесообразность, но это есть.

### 6. Руки

В принципе, руки + улыбка это то, что всегда на виду. И даже если работа физическая, те же движки перебирать, за руками обязательно требуется уход. Какой именно, я писала об этом в разделе "Базовый уход за мужской внешностью". Если же движки не хобби, а работа 8/5, то до конца, конечно, не ототрете, но всё равно – будет неплохо.

## **7. Пятая точка**

Ну, да. А что такого?

## **8. Походка, жесты, поза**

Как собеседник сидит, двигается, смотрит. И по занимаемой позе получится многое о нём сказать. Если завязаться одновременно в бантик и виселичный узел, то это вряд ли будет поспособствует ощущению, что вы уверенная и самодостаточная личность. **Исключение:** индийский йог.

## **9. Запах**

И это не совсем о парфюме. Точнее, и о нём тоже, но в основном о запахе тела. Торкает от него или не торкает. Иногда мужчина всем хорош, но вот по запаху – не твоё. Патрика Зюскинда читали, который "Парфюмера" написал? В романе очень верно описана ориентация людей на аромат. И да, гигиена наше всё.

## **10. Тембр голоса**

Как человек говорит. Это прям о-очень влияет на восприятие. Бывает так, что даже самые приятные слова совсем не хочется слушать. Или, наоборот, кто-то произносит банальности, а, чёрт возьми, красиво. Голос сильное оружие, не стоит им пренебрегать.

## **11. Словарный запас**

Даже с самым потрясающим тембром голоса можно ляпнуть тако-ое. Нас с головой выдаёт словарный запас. То, как мы строим предложения, подбираем синонимы, как владеем речью. Очень важная составляющая.

## **12. Чувство юмора**

Да, есть такое качество в мужском организме (господа гусары, молчать!), которое нравится всем, а не только женщинам. Проблема в том, что некоторые как-то странно юмор используют. Грубо и не смешно. И что хуже всего – не к месту и не ко времени.

Умение поймать момент и правильную аудиторию для шутки – одна из важнейших граней чувства юмора. Какой-то юмор заценит Петрович в гараже, какой-то – преподаватель с физтеха, а какой-то – девушка. А какой-то не оценит никто.

**Важно!** Никогда не шутите и не смейтесь над женщиной, особенно на свидании. Может получиться не очень.

*Если не умеете шутить, то и чёрт с ним. Сделайте нарочитую серьёзность своей фишкой, это тоже приветствуется. И так намного лучше, чем выставять себя неумелым шутком. И для окружающих, и для самоуважения.*

## **13. Нытьё**

**Его не переносят 99 % женщин.**

*Жалоба разово и по делу не считается. Я сейчас о тех, кто постоянно жалуется на все подряд: от дурака-начальника до правительства и обратно. Неважно, на что ныть – на подлую судьбинушку или мировой заговор, тут важен сам факт.*

Согласна, и ноющих женщин мало кто любит, просто относятся к ним снисходительнее, что ли. А вот у мужчин эта черта – фаталити. Потому что даже гипотетически рассматривать человека, который жалуется и у которого всё плохо, в качестве спутника жизни (или постели, тут кому что надо) не получается.

*У уже подчёркивала – основа мужских имиджа и стиля, т. е. позиционирования, это сила. А какая сила и какие достижения могут быть у нытика?*

Да и с тем, кто вечно недоволен, очень душно находиться в одном помещении. Вне зависимости от степени отношений.

**Мужчины-нытики нравятся только своим мамам. Вот такая обидная правда.**

## Недостатки мужской внешности, которые не нравятся всем женщинам

Как вы уже поняли, женщин интересует мужская внешность. Как бы не утверждали обратное и не твердили о прекрасной душе, долженствующей преобладать над бранным телом.

*Откройте первое попавшееся сосредоточение женских грез – дамский роман, или включите комедию (ну а как иначе это назвать ?) "50 оттенков серого". Там все мужчины как на подбор: сначала красивые, а уже потом – богатые. Навскидку не вспомню ни одного романа, где бы главный герой был страшен, аки атомная война, престарел, но богат. Но, может, и такое есть, для особо искушённой публики. Наверняка утверждать не берусь, не знаю.*

А раз мы получаем большую часть информации визуально, то, нравится нам это или нет, внешность всё ещё имеет колоссальное значение. И у неё есть фатальные недостатки, которые не придутся по вкусу ни одной женщине.

### 1. Неухоженность

Фатальнейший из недостатков мужской внешности. Проблемы с кожей и зубами, пренебрежение к чистоте тела и одежды сведут на нет очарование любого. Однако я навскидку не назову ни одного недостатка, ну, кроме откровенной диспропорции, который нельзя было бы как-то замаскировать или компенсировать харизмой. Именно неухоженность – и только она, сводит на нет всё впечатление.

**Решение:** уход за собой это +100 к привлекательности и +50 к очарованию.

### 2. Осанка и походка

Давайте говорить прямо – для многих это беда бедовая. Достаточно выйти на улицу и просто посмотреть на прохожих, чтобы понять – у многих есть либо сутулость, либо лордоз. Приплюсуем к этому неряшливость и плохо сидящую одежду... и даже самый золотой характер и выдающийся ум рискуют остаться незамеченными.

*Одежда при нарушениях осанки это огромная проблема, особенно с изделиями, имеющими жёсткую конструкцию плеча (чаще с пиджаками, но и куртки, пальто не исключение). Они просто не садятся как следует. По уму, в таких случаях необходимо вносить изменения в конструкцию (для каждого отклонения у швейников разработаны специальные нормы проектирования лекал), но это уже из области дорого индивидуального пошива. В массовом производстве маскировка тоже возможна, но каждый вариант придётся рассмотреть отдельно и не здесь.*

Походка тоже на любой вкус: от косолапости до чрезмерного выворота стоп и шарканья. Иногда ещё бывает походка в раскачку. Это нормально и естественно только для беременных женщин и уток, но совсем не украшает мужчину и сильно бросается в глаза. И да, это не только минус к здоровью, а его от плоскостопия ещё ни у кого не прибавилось, но и к кошельку. При шарканье подошва обуви снашивается на раз-два.

**Решение:** правильная одежда плюс консультация врача-ортопеда. Всё-таки это здоровье.

### 3. Плохо растущая борода

Борода у мужчин – это потрясающий подарок природы. С помощью неё можно исправить практически любой недостаток лица, ну, кроме выбитого глаза или многократно сломанного носа.

Но если она растёт плохо, то и Один с ней, есть бритва! Ибо борода, растущая клочками и чахлыми островками, и выглядит некрасиво, и просто-таки смахивает всю привлекательность. Особенно чахлые тонкие усики над верхней губой.

**Решение:** если борода и усы не хотят расти как надо, проще побриться.



Ну а если собрать комбо, то мы получим мужчину, от которого 99 % женщин побегут, теряя шпильки. В действительности всё это можно поправить при минимальных затратах времени. Было бы желание.

*Что касается невысокого роста, который так любят преподносить в качестве одной из причин мужских бед, то не всё так однозначно. Да, порой это дополнительный фактор, но я не припомню ни одной дамы, которая бы отказала мужчине только из-за того, что он ниже неё. Если во всём остальном кавалер устраивает, то и плевать на разницу роста в твою пользу.*

### **Совместный выход в паре**

Вот бывала у вас ситуация, когда вы идёте на какое-то торжественное мероприятие, например, с женой в гости к тёще в близлежащий ПГТ, и у вас возникает смутное ощущение, что с вашим внешним видом что-то не так?

*Не смотрите вы со своей дражайшей половиной, не вписываетесь в контекст.*

Иногда на это можно забить, а иногда, возникающий диссонанс доставляет ощутимый дискомфорт. Чтобы этого не произошло, соблюдайте всего несколько простых правил.

### **1. Уровень формальности**

Если на вашей спутнице будет вечернее платье, а на вас – неброский костюм для гаража, то неловко будет обоим. Поэтому постарайтесь оставаться на одном уровне формальности. Или два вечерних выхода, или два костюма для гаража и шапки-ушанки.

Наглядно буду показывать на Джейсоне Момоа и его супруге. На фото один уровень формальности и контраст цветов.

### **2. Цвет**

На свадьбе подбирали тон рубашки к платью невесты? Тут тоже самое: цвета должны либо гармонировать, либо контрастировать, но не вызывать диссонанса. Т. е. оттенки одного цвета, контрасты светлое/тёмное приветствуются.

**Лайфхак:** можно доверить это дело женщине, она точно справится.

### **3. Ситуативность**

Учитываем время и место, куда вы вдвоём прибываете. Странно будут выглядеть тулуп и валенки на премьере в Большом театре, страннее только фрак и бабочка на охотничьей заимке. Утрирую, конечно, но смысл понятен: учитываем не только уровень формальности, но и ситуацию.

**Как видите, ничего сложного.**

## Как одеться на свидание

Иногда на свидании возникает щемящее чувство неловкости. Не за себя, а за того парня. Сейчас мне на свидания ходить запрещает муж, но что надеть, дабы выглядеть достойно, я подсказать могу.

*На самом деле всё не так и сложно. Я бы даже сказала – очень легко и просто, ибо основное требование, если можно так выразиться, это опрятность и соблюдение уровня формальности. А если одеться, ещё и немного подумав над идёт/не идёт и как оно сочетается, так вообще вау и редкость. И это не сарказм, это самая что ни на есть суровая реальность. Но если с опрятностью всё понятно, то о формальности коротко напомним.*

Итак, **мы помним, что первое правило, и не только для стиля на свидании, а вообще для стиля – это попадание в контекст и формальность.** Неуместно на прогулку в парке надевать смокинг, а спортивные брюки – в театр.

Порой именно повышения уровня формальности и попадания в контекст уже хватает, чтобы смотреться отлично. Однако ими чаще всего и пренебрегают.

*Кстати, соответствие контексту очень хорошо чувствуют женщины. И если ваша спутница активно допытывается, а где конкретно вы планируете её “выгуливать”, то она делает это не из вредности или желания испортить сюрприз, а для того, чтобы одеться соответствующим образом. Вдруг вы планируете поход в аквапарк, а она потратила десятку на макияж и укладку. Или планируете посетить самый шикарный ресторан в городе, а она пришла как на прогулку. Поверьте, для многих женщин подобный промах может стать причиной переживаний и слёзных жалоб подругам месяца эдак на два. Так что сообщите место действия, хотя бы примерно, вам же будет легче.*

**Чтобы повысить уровень формальности, достаточно приложить совсем немного усилий.**

Надеваем чинос вместо джинсов, классическую обувь (десерты, броги, монки) – вместо кроссовок/кед, рубашку – вместо футболки, или неформальный пиджак вместо растянутого свитера. Или все разом, или по одному. Таких незначительных изменений довольно в 95 % случаев, и не только свиданий.

**Я напоминаю, что обувь:** а) должна быть ухоженной, незаношенной и чистой; б) соответствовать времени и месту. Это основа мужского гардероба. И предмет частого конфуза.

**И тут работает ещё одно правило, которое уберёжёт вас от чрезмерной нарядности:** всегда лучше недо-, чем пере-. Одежда чуть-чуть ниже требуемого уровня смотрится адекватно, чуть-чуть выше – уже нет.

**Не стоит надевать костюм** (исключение: заведения со строгим дресс-кодом). Если вы непривычны к нему, то это сразу заметно. Он часто садится не так, как надо, а если и сядет, то движения и жесты сразу выдадут чуждость человека к подобным нарядам. Лучше либо остаться “в своём поле”, немного дотянув уровень формальности, либо постепенно заранее привыкать к пиджаку.

Можно взять жилет, пуловер и т. д. Многослойность (правильная) выглядит более завершённой, чем одиночные свитер или рубашка.

Мой любимый приём – контраст фактур. Допустимо сочетание чуть блестящей ткани верха и чуть шероховатого трикотажа под ним, или контраст тёплого и холодного оттенков (свою температуру располагаем ближе к лицу). Да, сложновато, но смотрится супер.

**Важно!** Постарайтесь подобрать сдержанные базовые цвета, они благороднее и формальнее неоновых оттенков. Если хотите яркое, но не уверены, что это на 100 % ваш вариант, добавьте в комплект серый цвет: или в качестве среднего слоя, или ближе к лицу. Он не несёт никаких дополнительных ассоциаций и нагрузки, поэтому идеален как “разбавитель”.

**Для свидания, особенно первого, не подходит и излишний креатив**, если это не часть вашей жизни. Можно перестараться, да и вам будет элементарно неуютно.

*Одеваемся чуть лучше, чем в обычной жизни. Именно чуть лучше, а не капитально перестраиваем имидж.*

**Добавьте аксессуары.** Любые: часы/браслет/кольца, но обязательно знаковые и характерные. Главное, не переборщить, избыток украшений на моей памяти украсил только Момоа и Деппа. И то не всегда.

**И не забудьте о самих руках.** Они всегда на виду и на них непременно обращают внимание. Так что, маникюр на минималках просто необходим.

**Парфюм.** Для вечера идеальны ароматы с более выраженными древесными, кожаными, пряными нотами. Можно даже с более сильным и сладким звучанием, нежели ваш привычный повседневный парфюм. Яркие и свежие цитрусовые запахи не очень подходят для романтической встречи, но смотрим по личным предпочтениям и обстановке. Вдруг вы на лыжах катаетесь и Спорт это именно то, что доктор прописал.

Рекомендации общие и рассчитаны на то, чтобы сделать что-то интересное из имеющегося гардероба, а не строить образ “с нуля” с долгими покупками и примерками. Лучше купите спутнице букетик цветов и шоколад. Они точно идут к любому костюму.

### **Архетипы и стиль**

Когда мы одеваем человека, то учитываем массу нюансов: его внешность, характер, впечатление, которое требуется произвести, и контекст ситуации.

Для этого я использую Архетипы. Так проще, так легче... нет, не ночи стираются, а ищется образное решение. И строится индивидуальный стиль.

Если очень упростить, то Архетипы это базовые человеческие стратегии с набором базовых символов, которые всеми понимаются одинаково. В последнее время их очень полюбили маркетологи, т. к. они минимальным набором позволяют вызвать необходимый эффект.

Ввёл это понятие дядюшка Юнг, но для работы лучше использовать упрощённую систему, в основном по Пирсон, всё-таки Юнг для наших целей слишком глубок.

Всего существует 12 Архетипов, и у каждого из них своё проявление в одежде. Стилисты, как правило, берут 2-3 из них, и этого уже достаточно, чтобы создать более объёмную картинку и более чёткое образное решение. Внизу разберём их все.

## Славный Малый

Славный Малый стратегия в имидже, которую никто не хочет, но она почти всегда присутствует в нашей жизни.

Архетип “Славный Малый” это принадлежность к группе. Он отвечает за братство, единство, горизонтальные связи и возможность влиться в некую группу.

Чтобы понять, кто такой Славный Малый, вспомните хороших и положительных мальчишек и девчонок из советских фильмов. В них этот Архетип в фаворе и представлен наиболее полно.

Хотим мы этого или нет, но именно он часто будет лежать в основе имиджевых решений. Почему? Да потому, что его основные атрибуты “такие же, как у всех”: дресс-код, наряды по моде и из разряда “не выделяться из коллектива”.

Если брать сферического Славного Малого в вакууме, то это будут обыденная одежда, например, джинсы, рубашка, свитер, и всё это без чётких границ, как у того же Мудреца. Представители Архетипа это компанейские ребята, в них нет отстранённости и “взгляда сверху”. Так что их одежда будет иметь мягкие формы, не перегруженные лишними деталями.

Ещё одна особенность Славных Малых – ровное общение со всеми, т. е. каждый друг/брат/товарищ для них ценен и важен. И в эпоху развития соцсетей и горизонтальных связей этот Архетип приобретает колоссальное значение.

## Мудрец

Архетип “Мудрец” один из самых востребованных у мужчин. Это знания, инновации, развитие с помощью науки и фундаментальность. А также некоторые сухость, отстранённость и безэмоциональность. Мудрец – это логик.

Архетип часто добавляют в имиджевое решение, например, ведущих специалистов или тех, для кого знания основное конкурентное преимущество, даже если его и нет в их базе.

У Мудреца много знаковых форм, и они могут включаться в зависимости от стратегии человека, его внешности и контекста, но если выделять общие признаки, то мы получим чёткость и структуру.

Отстранённостью и “взглядом сверху” Мудрецы сродни Правителям, но используют ахроматику и базовые цвета, минимализм, или даже аскетизм, простой крой и прямые линии. Но иногда они совсем не обращают внимания на одежду и ходят абы в чём, т. к. внутреннее для них важнее внешнего.

Но это уже немного не наша история, мы говорим об имидже и стиле.

## Правитель

Правитель ещё один из самых востребованных Архетипов в мужском имидже. Это структура, порядок, иерархия и зоны ответственности. Правитель ценит субординацию, а также статусные и роскошные вещи.

В стиле он выражается в классических формах, желательно с чёткими, порой даже жесткими границами. Его цвета благородные, глубокие, а фактуры классические, гладкие.

Порой Правитель уходит в некий Историзм, добавляя к образу регалии или какие-то памятные фамильные знаки, это необязательно, но возможно. Или в небольшое ретро, ибо Правитель в чистом виде консервативный товарищ.

Ещё одна его сторона – нарочитая роскошь. Это могут быть броские, узнаваемые предметы гардероба, обилие украшений, логотипов брендов и т. д и т.п. Однако так его лучше не показывать, он может стать излишне эпатажным и сработать в минус. Исключение: артисты или те, кому эпатаж не только допустим, но и положен по роду деятельности.



## Эстет

Архетип довольно сложный и имеет два названия – “Любовник” (“Любящий”) и собственно “Эстет”, поэтому он несколько дуален.

Эстет отвечает за чувственность, восприятие любви и красоты почти во всех её проявлениях, хотя бы даже в математических формулах, и понимании искусства. Т. е. если человек понимает красоту, то он понимает её во всём.

Грани Эстета это “высокая красота”, понимание искусства, красоты природы, одежды и т.д.

Грань Любовника это чувственное, и наслаждение всем земным от мягкости тканей до вкусной еды и комфортного времяпрепровождения. Гедонист как он есть.

В любом случае Любовник /Эстет не может быть небрежен и одет как попало, да и ему часто не нравятся жёсткие и неприятные материалы.

В мужском стиле Архетип чаще выражен эстетической стороной. Это мягкие, приятные к телу ткани, сложные цвета и интересные фактуры, тщательно подобранные аксессуары.

Чувственная сторона Эстета это подчёркивание своего гендера, сексуальность. В повседневной жизни подобная стилистика встречается крайне редко и используется в качестве исключения, а вот в современном искусстве всю эксплуатируется.

## Бунтарь

С этим Архетипом ситуация ещё более сложная, чем с Эстетом.

Мы очень ясно понимаем, что Бунтарь это человек, который против чего угодно – от мнения толпы до устоявшихся правил. Его задача сломать, поджечь, найти брешь или слабое место. Именно поэтому из Бунтарей получаются хорошие тестировщики, ибо они отлично вылавливают баги и неработающие схемы.

В стилистике Архетип проявляется неформальными элементами, деконструкцией, шипами, ремнями и прочими нюансами, демонстрирующими его неуживчивость и некоторую агрессивность.

Бунтарь чётко осознаёт и держит свои границы и даёт отстранённость точно так же, как и Мудрец с Правителем.

Многие стилисты на этом и останавливаются, забывая о базовом качестве Архетипа – ПРОТИВ. Но “против” это не всегда кожа и металл. Это просто против мнения навязанного обществом.

Настоящий развившийся Бунтарь часто не проявлен вовне, но хорошо считывается окружающими. И именно он способен приехать на электросамокате на слёт байкеров.

Это один из моих любимых Архетипов, но он требует вдумчивого использования, чтобы не скатиться в какие-то банальные “бунтарские” истории и показать именно человека, а не шаблон.

## Герой

Базовые ассоциации Архетипа это герой, защитник, воин. Основная его отличительная черта – способность на сверхусилия в длительном периоде времени. Если Бунтарь это всегда вспышка и яркость, то Герой может идти долго.

Как понятно из базовых ассоциаций, к эстетике Архетипа относятся Милитари и униформа, а также Спорт, в нём он проявляется очень заметно.

Также Герой выражается более сдержанной одеждой, преимущественно серого цвета, закрытой и структурной (отдалённая ассоциация с латами), или отсылкой к историческим деталям обмундирования/оружия. Такого в магазинах очень много, поэтому проблем со стилизацией не возникнет.

## Искатель

Самый свободолюбивый Архетип. Чаще всего он ассоциируется с путешествиями, перемещением и поисками, причём неважно чего. Это могут быть как неведомые Земли, так и смысл жизни или философский камень.

Искатель проявляется в простой, удобной и функциональной (часто с множеством карманов) одежде в знаковом для него стиле Сафари.

Архетип прекрасно выражается через предметы и атрибуты, связанные с путешествиями. Человек с развитым Искателем очень легко переносит смешение стилей и нагромождение "артефактов"-аксессуаров. Таким людям идёт Этника, и необязательно родная, а народов мира. При этом они способны их между собой сочетать, и это выглядит органично.

Сейчас Искатель находится в фаворе, потому что позволяет нам находиться и действовать в "неизведанных территориях". Да и большинство из нас всё время что-то ищут: информацию в интернете, любимое дело, ну или просто бродят.

## Простодушный

Архетип “Простодушный” в мужской стилистике представлен очень слабо, несмотря на свою важность в нашей жизни.

Если очень упрощать, то это наши внутренний ребёнок и базовое доверие к миру, что выражается в простоте форм, немного укороченных вещах, ярких красках и мультяшных или детских принтах.

На подиумах достаточно образов этого Архетипа, но в повседневной жизни это будет скорее небольшое включение в гардероб футболок с интересными изображениями и жизнерадостных цветов.

Формы свободные, лёгкие, простые, т. е. никакой жёсткости и рамок, как, например, у Правителя или Бунтаря, или усложнения, как у Эстета. Всё просто, легко, радостно.

Чаще всего Простодушный включается при общении с детьми на равных, когда мы проводим с ними праздники или участвуем в их играх не с позиции взрослого, а с позиции ребёнка.

## Заботливый

Архетип “Заботливый” не очень востребован в мужском стиле, хотя и достаточно важен. Это наставник, учитель, отец, опекун. Тот, кто заботится о подопечном и защищает его.

Это образ преподавателя, который относится к своим ученикам и студентам с заботой, а не просто отбывает время на работе, или адвоката, защищающего интересы своего клиента. Ну и базовое состояние – это отец.

В стилистике Заботливый, как и Правитель, тяготеет к классическим формам, но без роскоши и чётких границ. Например, жёсткий и структурный пиджак для Архетипа будет смягчен фактурой тканью и её тёплым цветом, а мы знаем, что тёплые цвета и оттенки воспринимаются нами более естественными, природными и близкими.

Заботливый это отсылка к традициям, что в его гардеробе часто выражается в использовании ретро. Подобно Правителю, этот даёт ощущение структуры и некую позицию сверху, но это не образ начальника, а скорее отца или учителя.

Знаковый аксессуар Архетипа – часы, а стиль – Классический Английский.

Как я уже говорила в начале, к сожалению, Заботливый не очень востребован у мужчин, хотя именно он гораздо предпочтительнее в ряде ситуаций, чем любимый многими Правитель.



## Маг

Архетип Мага является знаковым для нашего непростого времени, и очень многие хотят его в себе обнаружить, а часть полна предубеждений и приходится часто объяснять, что это не то, о чём все сразу подумали.

Маг – это развитые интуиция, предчувствие и предвидение. В стилистике это выражается сложными неясными цветами, многослойностью, сочетанием разных температур в оттенках и разных фактур и иногда небольшим удлинением.

Архетип похож на Мудреца некими закрытостью и отстранённостью, но если Мудрец это структурный и логический товарищ, то Маг это про "я знаю, но откуда знаю не знаю".

И теперь я хочу предостеречь вас от использования попсовых магических атрибутов: всяких там амулетов, ритуальных одежд и прочего. Всё это не имеет никакого отношения к проявлению Мага в стиле. А палочки и метла Гарри Поттера это вообще к Простодушному, потому что сказки это по его части.

Архетип хорошо ориентируется в неизведанном пространстве без чётких правил и меняющихся структурах. Так что в его образ не помешает добавить немножечко таинственности.

## Шут

Этого Архетипа многие боятся и не понимают, как и Мага, и очень даже зря.

Шут не равен стендап-комику, который постоянно всех смешит, хотя он и отвечает за веселье, чувство юмора, искусство чувствовать аудиторию и улавливать её эмоции и правильно раскачивать. И вот именно эта способность – передавать эмоциональную окраску и вызывать необходимые ощущения, и есть базовая особенность Архетипа. При этом знак общего настроения не имеет особого значения. Это может быть как плюс, так и минус, тут главное – амплитуда.

Вторая особенность Шута – это умение смотреть на обычные вещи под необычным углом и убирать ненужную серьёзность.

Как видите, самому юмору и, скажем так, шутовству в понятии “Комик”, отведено не очень много места.

В стилистике это разбег форм от маленьких до больших. Например, мы берём гротескные принты или какие-то детали, непривычно крупные или мелкие. Также Архетип часто выражается в непривычном использовании привычных предметов гардероба или в оригинальном сочетании и подаче цветов и фактур. Если говорить о брендах, то Шут чётко прослеживается у Gucci и Balenciaga.

Основная опасность в Архетипе – передозировка. В малых количествах это помогает внести изюминку в образ, снять напряжение или убавить уровень пафоса, чтобы облегчить коммуникацию, но в слишком больших Шут способен уйти в легкомысленность, убрать серьёзность там, где она требуется, впасть в эпатаж или чрезмерную демонстративность.

А в жизни и стиле всё хорошо в меру.

## Творец

Это наш последний Архетип. Он отвечает за творчество, креативность и создание чего-то нового.

Выразить его в стилистике довольно сложно, и всё из-за достаточной эпатажности. Можно использовать нечто оригинальное, необычное и то, чего ещё никогда не было. Или на минималках добавить в образ атрибуты творцов: художников, архитекторов, писателей или музыкантов. Например, зажим для галстука в форме ноты или принт в виде мазков краски.

Однако для мужского имиджа слишком креативное самовыражение зачастую оказывается недопустимым, поэтому мы либо добавляем Творца в отдельных деталях, либо просто не вносим этот Архетип в стиль, даже если он у нас есть.

**Всё ещё не знаете, какой Архетип о вас? Поможет разобраться одна небольшая практика!**

Я не буду писать, что всё прямо просто-просто.

*Непросто. Особенно когда всё делаешь сам.*

Ибо посмотреть на себя изнутри очень сложно, со стороны – гораздо легче. Однако по разным причинам не все решаются обратиться к стилисту, а вот выглядеть как минимум адекватно хочется всем.

Поэтому я и принесла вам одно маленькое упражнение, которое поможет вам выявить свою внутреннюю потребность. А точнее, стилистическую направленность, к которой вас тянет.

Всё просто (да, я помню, что обещала так не говорить). Идите в “Пинтерест” или на “Яндекс. Картинки”, тут уже что ближе, и выбирайте изображения с образами или вещами по принципу “Нравится и хочу”, без оглядки на типаж, цвет и т. д.

*Обычно хватает 5-10 картинок, которые для наглядности лучше выложить в коллаж.*

Выложили? А теперь смотрите и улавливайте, что вам импонирует. Часто это будут даже не конкретный стиль, а общая нота, впечатление или, если хотите, Архетип (Архетипы работают не только в маркетинге, но и в стилистике и имидже).

В чём плюс такой нехитрой методики? Мы “считываем” свой характер и его ведущие черты и одновременно определяем, в каких средствах выразительности они живут.

Вот, посмотрите сюда. Например, здесь у нас проглядывает Архетип “Искатель”.

А вот это Герой. Мой самый любимый Архетип. Очень многогранный товарищ по воплощению, но в нём всегда есть сила, мощь, прорыв.

А тут мы видим Правителя. И это статус, владение, контроль.

*Человек не белый лист, и не только в плане внешности, но и характера. Мы не можем “написать” всё, что хотим, нам нужно учитывать его природную данность.*

После этого небольшого упражнения вы наконец поймёте, чего вам хочется от будущего стиля, какой эмоциональный посыл в нём сокрыт. Ну и насмотренность разовьёте. Без неё никуда.

### Послесловие

Это тот самый случай, когда мне хотелось написать ещё более развёрнуто, но постоянно приходилось себя останавливать. Тема имиджа, личного бренда, Архетипов – одна из моих любимых, но я прекрасно отдаю себе отчёт, что: а) информации очень много, чтобы уместить её в одну книгу и б) эта информация специфична и не укладывается в формат “База для новичков”. Если интерес к теме у аудитории не угаснет, буду думать над спецвыпуском с узкой тематикой.

Ну или ищите меня в ВК, ТГ будем развивать эту тему, общаться в чатах и решать вопросы на прямых эфирах. У меня они тоже есть.

## **Гардеробная база. Терминология и материалы, пропорции и посадка, цвета, вещи и аксессуары**

### **Введение**

В этом разделе мы будем разбирать основные предметы мужского гардероба: как их выбирать, на что обращать внимание при покупке и гармонично сочетать между собой. Поговорим о базовых швейных терминах и материалах. И обратим внимание на пропорции и особенности посадки одежды на фигуре.

### **Швейная терминология для мужчин**

Чтобы не путаться в терминах и понимать, а что именно имели в виду производители и журналы, когда писали то или иное, я собрала для вас несколько самых распространённых швейных терминов.

**Силуэт** – это общий вид изделия без детализации. Основные силуэты: прилегающий, полуприлегающий, прямой, О-образный, трапецевидный (А-образный), свободный. На картиночке отличительные признаки.

**Долевая нить** (нить основы) – нить, которая натягивается на ткацком станке вдоль и между которой протягивают горизонтальную нить утка. Она меньше тянется, и по технологии все основные детали изделия выкладываются вдоль неё.

**Полочка** – передняя часть пиджака или рубашки.

**Спинка** – задняя часть того же самого.

**Пройма** – выемка в основных деталях изделия, куда втачиваются рукава. От проймы зависит насколько будет удобен рукав.

**Окат рукава** – шов крепления рукава к верхней части полочки и спинки.

**Вытачка** – вырез в детали, который застрачивается, дабы придать прямоугольному полотну посадку по фигуре. Именно от вытачек зависит насколько хорошо сядут на вас пиджак или рубашка.

**Планка** – тонкая прямоугольная деталь в одежде, предназначенная для обработки краёв и разрезов. Мужчины могут познакомиться с планками на примере рубашки и сорочки (это застёжка с пуговицами и петлями). Правильно сделанная планка необходима для адекватного внешнего вида и посадки всего изделия.

**Карманы** – бывают накладные, прорезные и в шве. Различаются просто, внизу картиночка.

**Листочка** – деталь, оформляющая линию разреза кармана. Обязана быть ровной, симметричной и не топорщиться.

**Рубашка/сорочка** – вроде одно и то же, но есть нюанс. Сорочка это костюмная рубашка, предполагающая сверху пиджак. Она более гладкая и тонкая и, если хотите, классическая. Сорочка соло, особенно в сочетании с джинсами, смотрится так себе. Рубашка это более расслабленный кэжуальный вариант.

**Пиджак** – это плечевое швейное изделие. И это важно, т. к. вязаных пиджаков не бывает. Вязаный пиджак это уже кардиган.

Пиджаки делятся на костюмные и кэжуальные (клубные, повседневные, непарные). Первые, как правило, немного длиннее своих повседневных собратьев, т. к. предполагается, что их будут носить с брюками того же цвета. Повседневный пиджак должен доходить максимум до середины ягодиц – иначе будет некрасиво.

Существуют двубортные и однобортные модели пиджаков, тут всё зависит от фигуры и личных пристрастий.

**Борт** – перед пиджака. У него есть изнаночная сторона с подкладкой и специальной вставкой – подбортом (здесь есть нюанс: прокладка – приклеивается, подкладка – не приклеивается). От обработки подборта зависит ценовая категория, посадка и классификация всего изделия.

**Лацкан** – воротник пиджака. Бывает разной формы и состояния.

**Брюки** – верхняя одежда, которую надевают на низ тела. Штаны это термин простонародный. Классические штаны это всё равно что "придворные лапти" или "парадно-выходные тапки". Хотя даже те, кому вроде как положено разбираться в моде и одежде, говорят и пишут на тему штанов.

**Шаговый шов (срез) брюк** – шов с внутренней стороны бедра. На некоторых моделях джинсов он указан в дюймах. Такой вот аналог привычной ростовки.

**Внешний шов (срез)** – шов с внешней стороны бедра.

**Гульфик** (он же ширинка) – прорезь в передней части брюк с застёжкой на петли и пуговицы или молнию. Помимо сугубо практической функции может подсказать, что не так с посадкой брюк.

Если в области вокруг гульфика пошли горизонтальные складки – брюки малы, вертикальные – велики. Если по ощущениям всё норм, а складки есть, то либо не ваш крой, либо у швеи кривые руки. В любом случае верните эту вещь на полку, пусть там и лежит.

**Берцы** – не только армейские ботинки, но и боковая часть любой обуви. Иногда их путают, и возникают казусы. Например, на фразу: "Дезерты это дерби с более высокими берцами", некоторые представляют армейскую обувку.

## **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.