

WELLNESS BEAUTY ACADEMY

mysuperface
by ANNA DERYUGINA



МАРАФОН - ПРАЗДНИК

ОДНА ЖИЗНЬ, ОДНА ЛЮБОВЬ

МАТЕРИАЛЫ МАРАФОНА

Стань новой к Новому Году!

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Я БЛАГОДАРЮ ВАС ЗА ДОВЕРИЕ И ВЫБОР

MYSUPERFACE!

Я решила сделать этот марафон совершенно случайно, хотя не верю в случайности - исходя из порыва отдать свои знания не только о фейсйоге, но и о других сферах жизни женщины. Знаю, что это будет вам полезно. И мне это тоже полезно – возможно, этот поможет мне сформировать новые продукты и уже сейчас получить от вас первую обратную связь.

Марафон-трансформация «ОДНА ЖИЗНЬ, ОДНА ЛЮБОВЬ» назван так мною также не случайно. Очень многие живут в иллюзии, что время бесконечно, что молодость надолго. Мало кто осознает, что жизнь идет в порядке обратного отсчета, что ежедневная кутерьма – и есть ЖИЗНЬ, и она – ОДНА. Другие, наоборот, закрываются после 40 лет от окружающего мира и считают, что больше особо миру не нужны. Таким не хватает осознания, что у каждого человека есть только ОДНА ЛЮБОВЬ в этом воплощении – это любовь к самому себе, к каждому дню, который мы проводим на этой земле.

И глупо это не ценить и упускать драгоценное время.

В этом марафоне мы будем работать с внутренними и внешними аспектами, напрямую влияющими на успех и реализацию человека в социуме. На то, как он чувствует, наслаждается и живет каждый свой год, месяц, час, минуту, секунду.

ОТЛИЧНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ!

БЛОК 3

СТИЛЬ

3.1. МОДА ИЛИ СТИЛЬ?

«Следить за модой – смешно. Не следить – глупо» - Кто согласен с Бернардом Шоу?

Мода – в переводе с латыни мера, правило, предписание – это совокупность привычек, ценностей, принятых в какой-либо среде в определенное время, установление четкой идеологии в какой-либо сфере жизни или культуры.

Мода определяет тип, форму одежды и аксессуаров, набор идей, манеры, понятия норм стилизации.

Мода меняется от сезона к сезону, невозможно следовать ей, иначе придется заполнить свой дом вещами, жить в погоне за новыми трендами, гоняться за новинками.

Мода – вожаемая приманка, но она всегда для хорошей фигуры и для богатых: ведь недостаточно иметь модно е платье, чтобы слыть модницей! Потребуется полный аксессуарный ряд: и модный ремонт, и машина, и курорт, и модный муж и ребенок, модные друзья.

Стиль – вот то, что вечно. Стиль фундаментален, он смотрит в будущее – это индивидуальность, которая складывается из нескольких составляющих из жизни персоны:

Эпоха, в которой живет человек

- Субкультура
- Профессия
- Социальный Статус
- Личность И Характер
- Национальность И Религия
- Образ Жизни

Создайте свой стиль, свою индивидуальность, развивайте и «насматривайте» вкус. Иными словами – отобразите САМОПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ, к разбору которого мы с вами обращались в первом блоке марафона.

Быть модным – означает тратить много денег.

Быть стильным – можно не тратить практически ничего. стилизация позволяет сформировать индивидуальную подачу и не выбрасывать весь бюджет на гардероб.

3.2. ОСНОВНЫЕ СТИЛИСТИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ.

Друзья, существует около 70 производных от основных стилей, огромное количество и разнообразие детализаций и вариаций. Но давайте рассмотрим с вами основные, их три, и далее начнем приступать к практическим заданиям.

Итак, основные стили в одежде:

- **Спортивный**
- **Классический**
- **Романтический**

3.2.1. Классический (официальный, консервативный)

Это сдержанная простота в линиях, лаконичный крой. Вещи этого стиля привлекательны своим высоким качеством и добротностью материалов. Преобладает ахроматическая цветовая гамма или пастельные оттенки. Это самый неэмоциональный стиль, всё в нем крайне умеренно. Отсутствие остромодных деталей. длина, ширина, объемы и пропорции всегда средние, привычные для глаза.

В чистом виде классический стиль можно встретить крайне редко сейчас, обычно так одеваются британские аристократы.

Немного истории

Считается, что женский классический стиль одежды произошел от строгого английского мужского костюма, который дизайнеры дополнили и разнообразили различными элегантными элементами.

Основателем классического женского стиля по праву можно считать Коко Шанель. Она ввела в моду женские брючные костюмы, прямые юбки чуть ниже колена, блузки, жакеты и, конечно, известное на весь мир маленькое черное платье.

Классический стиль позволяет создавать женственный, очень элегантный образ и при этом подчеркивает силу, уверенность в себе и целеустремленность.

Особенности классического стиля

Отличительной особенностью классического стиля является сдержанность, умеренность и лаконичность как кроя, так и цветовых решений. в крое преобладают простые, спокойные линии. Цвета, как правило, приглушенные, зачастую пастельных оттенков. Исключается открытая эротичность. Никаких высоких разрезов, глубоких декольте, слишком прилегающих или, наоборот, широких силуэтов и кричащих деталей.

Этот стиль относится к протокольным, консервативным и очень сдержанным. Люди, которые носят эту одежду, выполняют представительскую функцию - монархи, политики, чиновники и дипломаты. Этот стиль не терпит вульгарность, кокетство, флирт и откровенность.

Классику сейчас найти непросто - слишком сложно ее продать. Сейчас люди любят выразить себя посредством одежды, хотят чувствовать себя удобно и современно.

Вещи этого стиля привлекательны своим высоким качеством и добротностью материалов.

- Ткани: кашемир, шерсть, шёлк.
- Одежда: платье-футляр прямого кроя, жакет, юбка, брюки со стрелами, блуза (шелковая), пиджаки (муж.), сорочки и галстуки, кардиганы. никакой демонстрации нижнего белья, никаких кружев или рюшей. не допускаются оголенные руки, мини длина.
- Обувь: без платформы, каблук максимум 6см, чаще всего это классические туфли или сапоги со скругленным или острым носом. не допускаются открытые мыски туфель.
- Цвета: чёрный, белый, коричневый, серый, голубой и пастельные (шёлковые блузы), коричневый и бежевый.
- Преобладает ахроматическая цветовая гамма.
- Аксессуары: обязателен шелковый платок (не сильно яркий, с принтами в виде геометрических узоров, клетки, узора пейсли).
- Украшения: предпочтительны из драгоценных металлов и камней: золото, серебро, белое золото. отлично подходит жемчуг. В украшениях не должно быть перебора - достаточно одной цепочки с жемчугом или браслета.

Это самый неэмоциональный стиль, всё в нем крайне умеренно. Отсутствие остромодных деталей. длина, ширина, объемы и пропорции всегда средние, привычные для глаза.

Одно из главных достоинств стиля: все элементы классического гардероба прекрасно сочетаются друг с другом: юбки и брюки с блузками, жакетами или пальто.







Зачастую классику путают с базой, но это уже совсем другая история.

3.2.2. Романтический (загадочный)

Романтический стиль — это, пожалуй, один из самых женственных стилей в одежде. Он подчеркивает достоинства женской фигуры, делая образ невероятно нежным и привлекательным.

Немного истории

Романтический стиль зародился в Европе на рубеже XVIII—XIX веков, когда на смену тяжелым каркасным платьям пришли более легкие формы, античные силуэты. Идеалом красоты того времени стал образ, получивший имя «девушки Гибсона», который создал американский художник Чарльз Дана Гибсон. Это была девушка в длинном струящемся платье или юбке, в белой блузке, украшенной рюшами.

В начале XX века платья стали немного короче, в моду вошли многослойные юбки и рукав-фонарик. Особую популярность романтический стиль получил в 1980-е годы. Во многом на это повлияла принцесса Диана, образам которой стремились подражать женщины в разных странах мира.

Главными характеристиками стиля являются легкие струящиеся ткани и женственные силуэты, подчеркивающие фигуру.

Цвета:

- Белый,
- Бледно-зеленый,
- Бледно-желтый,
- Бежевый и все пастельные оттенки
- Насыщенные голубой, розовый, синий.

Принты:

- Цветочные,
- Растительные,
- Анималистические,
- Геометрические изображения, арабески.

Ткани:

- Легкие полупрозрачные струящиеся ткани
- Такие как шифон, органза
- Шелк
- Тонкий трикотаж и шерсть
- Кружево, Гипюр
- Лен
- Батист
- Атлас.

Одежда:

- Многослойные или плиссированные юбки
- Платья и сарафаны с завышенной талией и А-силуэта различной длины
- Блузки свободного кроя или с узким обтягивающим лифом и глубоким декольте
- Шелковые или кружевные шорты
- Брюки с завышенной талией
- Джинсы с высокой посадкой
- Жакеты и накидки с богатой отделкой, пиджаки и плащи классических фасонов.

Крой:

- Рукава 3/4, фонарики либо колокола
- Сочетание различных объемов как, например, пышная юбка и узкий лиф
- Акцент на контурах фигуры, талии и груди, мягкие линии силуэта, Х-образная форма.

Декор:

- Рюши
- Банты
- Оборки
- Жабо
- Воланы
- Кружева
- Кокилье
- Вышивка
- Буфы.

Застежки:

- Завязки
- Молния
- Ленты
- Навесные петли
- Выпуклые пуговицы на ножке
- Важным элементом одежды являются драпировки.

Обувь:

- Туфли-лодочки, босоножки, сандалии, ботильоны.
 - Обувь может быть украшена различными плетениями, ремешками, бантами и оборками.
- аксессуары:
- Преимущественно клатчи, кисеты, ридикюли, пошеты, сумки-конверт.
 - Пояса и ремни под грудь либо на талию.

Украшения:

- Неброские браслеты, серьги, бусы, кулоны, броши
- Диадемы и ободки для волос, шарфы
- Перчатки, шляпы (часто имитируют природную форму цветков, ракушек, листьев).

Прическа:

- Распущенные волосы с эффектом легкой небрежности
- Прическа, уложенная локонами или волнами
- Волосы могут быть собраны под ободок либо в пучок
- Различного рода косы, переходящие в распущенные волосы
- Украшения в волосах

Макияж:

- Естественный, неброский: персиковые или нежно-розовые румяна, блеск или помада пастельных тонов.

Парфюм:

- Цветочный Холодный
- Тёплый.

РОМАНТИЧЕСКИЙ СТИЛЬ НА ПОДИУМАХ

В XXI веке романтический стиль не потерял своей актуальности. Известные дизайнеры регулярно создают модели в этом стиле и демонстрируют их на подиумах модных столиц.







3.2.3. Драматический

И еще один любимый многими стиль - драма.

Шикарный, вычурный, стильный, артистичный и экстравагантный. так мечтали бы одеваться многие, но этот стиль - на острие лезвия граничит с вульгарностью и одеваться так умеют либо профессионалы, либо люди, которые могут себе позволить услуги стилистов.

Но, в тоже время, экстравагантный стиль является двигателем моды. драматический стиль — это показная роскошь, демонстративность, театральность, экстравагантность и даже иногда агрессивность, это «звездный стиль».

Для стиля характерны:

- Необычные фасоны
- Использование асимметрии
- Броские выразительные акценты, нестандартные детали
- Кричащие цветовые сочетания (сочетания казалось бы несочетаемого)

Цвета:

- Благородство и глубина оттенков
- В комплектах используются яркие и насыщенные цвета, часто это игра контрастов, сложные цветовые решения.

Основные цвета:

- Черный
- Красный
- Синий
- Фиолетовый
- Зелёный
- Желтый
- Золотой

Сочетания вещей:

- Длинный жакет — короткая юбка
- Широкие брюки — болеро
- Комплекты могут быть выдержаны как в однотонной гамме, так и включать детали с принтами.

Одежда:

- Болеро
- Куртки-косухи
- Мини и макси юбки
- Жакеты и пиджаки необычного кроя; прозрачные топы или блузы
- Джинсы оверсайз или бойфренд

Обувь:

- Ботфорты
- Ботильоны и сапоги (у мужчин)
- Остроносая обувь, шипы, железные нашивки
- Кеды, кроссовки в сочетании с платьями.

Аксессуары:

- Крупные и броские в стиле барокко или винтаж
- Широкие множественные браслеты, кольца и серьги
- Сумки небольшие но очень ярко декорированные.

Ткани:

- Мягкая шерсть
- Креп
- Шелк, атлас, габардин, кашемир
- Вельвет и бархат, парча
- Джерси, замша
- Меха, кожа

Декор:

- Крупные украшения
- Обилие декора, блестки и кружева
- Дерзкие анималистические принты

Прическа:

- Всегда взрыв, всегда вызов, всегда свой стиль!
- Бритые виски, проборы, небрежно всчесанные пряди (это я сама придумала слово если что) - все это РОСКОШНАЯ ДРАМА!



mysurface

by ANNA DERYUGINA





3.2.4. Спортивный Стиль

Спортивный стиль характеризуется свободной, не стесняющей движения одеждой, предназначенной для занятий спортом и активного отдыха или повседневная одежда, стилизованная под спортивную, имеющая атрибутику присущую спортивной экипировке. Достаточно яркая и динамичная по своему характеру одежда отличается практичностью и удобством. Различают несколько вариаций спортивного стиля, самый популярный сейчас – спорт шик.

СПОРТ ШИК (sport chic) - сочетаем не сочетаемое!

Все практичное, удобное, спортивное и уместное для повседневной носки, но в то же время не лишённое доли роскоши и гламура. Это спортивные луки с легким намеком богемности, которые позволят выглядеть шикарно. Он позволяет женщине сохранить женственность, будучи одетой в самые простые, будничные вещи. Но, как и с другим эклектическим стилем, здесь нужно иметь осторожность, чтобы не выглядеть безвкусно.

На сегодняшний момент гламурные образы с элементами спортивной тематики на пике популярности. Ведь комфорт и красота — два основных правила этого стиля.

- Одежда:

Здесь прекрасно живут пышная юбка и спортивная толстовка, бархатные спортивные штаны и гламурная футболка, украшенная стразами или вышивкой, цифры, леггинсы, удлиненные футболки или свитшот, кожаная куртка-косуха. Футболки и топы с принтом «цифры», позаимствованные с мужского плеча, свитшоты, олимпийки или бомберы.

- Ткани:

Разнообразие используемых в одежде материалов, что сильно отличает стиль от базового спортивного, который выбирает только удобные натуральные материалы. Это и синтетические ткани, и, к примеру, неопрен.

- Принты:

Цифры, графические рисунки, надписи, логотипы и аппликации.

- Обувь:

В одежде спортивного шика может использоваться различная обувь, не только кеды и кроссовки, что также является характерной чертой. Главным правилом в выборе обуви остается комфорт, то есть если комплект дополняется туфлями на высоком каблуке, у них непременно должна быть удобная колодка. Это могут быть кеды на платформе, скечерсы, слипоны, туфли-лодочки и босоножки на высоком каблуке.

- Украшения и декор:

Приветствуются камни, стразы, бисер, оригинальный принт, яркие цвета и нехарактерные для спорта материалы, например, стрейч-атлас, шелк, велюр. Декор: накладные детали, пояса-резинки, лампасы, капюшоны, молнии, вставки из сетки, контрастная строчка.

- Аксессуары:

Кепки, шапки-носки, солнцезащитные очки, косынки для волос, яркие пластиковые бусы браслеты, напульсники и повязки, клатчи, рюкзаки и объёмные сумки.

mysurface

by ANNA DERYUGINA



Casual (повседневный)

Так называется свободный стиль в одежде, который является актуальным для разных случаев жизни: походов на пикник, прогулок, вечеринок, учебы, работы и романтического ужина. Он пользуется одинаковым успехом среди мужчин и женщин. Здесь можно дать полную волю своей фантазии, создавая уникальные сочетания с использованием блейзеров, пиджаков, рубашек, брюк, пуловеров и других видов одежды. придать образу завершенный вид помогут аксессуары.

Кэжуал (casual) - самый распространенный и популярный стиль, предполагает современную (модную) повседневную практичную и удобную одежду, отличительной особенностью является комфорт и удобство.

Существуют следующие направления этого стиля:

- City casual (городской повседневный, последнее фото в карусели),
- Smart casual (элегантный повседневный, см.главное фото поста),
- Sport casual – это повседневный стиль с элементами спортивного, но не для занятий спортом.

Как создать образ в стиле casual?

- Подумать о цели: если вы собираетесь просто позавтракать с друзьями или отправляетесь в кино, то ваш внешний вид будет отличаться от того, как если бы вы намеревались посетить вечернее мероприятие или работу.
- убедитесь в том, что он подходит для конкретного случая. Например, если для ланча можно надеть обычные джинсы, то для ужина лучше выбрать брюки.
- Дополните ваш наряд ювелирными изделиями или бижутерией.
- Девушкам- браслеты и подвески, мужской стиль casual - часы, неметаллические браслеты.
- Избегайте небрежности. некоторые считают, что casual подразумевает ношение спортивных штанов и рубашек - это не так.
- Преимущественной палитрой стиля casual являются оттенки слоновой кости, светло-голубые, песчаные, бледно-розовые, хаки. Возможна комбинация с изделиями более ярких тонов, например, желтым, синим, оранжевым и пр. Следует избегать сочетаний нескольких черных предметов одежды в одном комплекте.
- Casual не приветствует глубоких декольте, коротких платьев и юбок.

Этот стиль может сочетать в себе элементы других стилей, но отличительной особенностью является комфорт и удобство одежды.

Существуют подразделения этого стиля на **city casual** (городской повседневный), **smart casual** (элегантный повседневный), есть так же формулировка «**business casual**», которая скорее характеризует дресс-код «рабочая пятница» по сути, тоже самое, что и smart casual. и ещё один подвид: **sport casual** – это повседневный стиль с элементами спортивного, но этот стиль не для занятий спортом.





Sport Casual (повседневный стиль с элементами спортивного, но не для занятий спортом)

Основными акцентами данного стиля являются удобство и полная свобода движений. Не стоит путать с тренировочными штанами, майками и беговыми кроссовками. Здесь используются лишь некоторые элементы спорта, они просто добавляют образу свободных ноток и убирают излишнюю чопорность.

К базовым элементам sport-casual относятся:

- Джинсы, брюки со свободным силуэтом; мокасины, кеды, трекинговые ботинки
- Футболки
- Не Строгий Пиджак
- Рубашки поло, водолазки
- Верхняя одежда – спортивные бомберы, ветровки.
- Для завершения образа носите вещи в спортивной сумке.

Одежда в стиле sport casual: какая она?

Основа стиля sport casual – это джинсы, кроссовки, футболки, свитшоты. Не менее актуальным считается и спортивный костюм, который характеризует своего владельца как активную и целеустремлённую личность.

Но самым показательным считается комфортный аутфит из кроссовок, джинсов и базовой белой футболки – образ, характеризующий стиль sport casual лучше слов.

К другим предметам одежды, которые как нельзя лучше подходят для этого стиля, относятся классические поло, спортивные свитера, удобные брюки и шорты с высокой посадкой, куртки и толстовки свободного кроя, кепки и белоснежные кеды.

Что касается аксессуаров, то стиль sport casual приемлет всё вместительное и удобное, в том числе разнообразные рюкзаки, тканевые наплечные сумки и супер актуальные бананки.

Как носить одежду в стиле sport casual?

В целом, сочетать вещи в спортивном и повседневном стиле можно как угодно, главное придерживаться правила: в образе должны присутствовать лёгкая небрежность и плавность линий.

Недаром же все вещи в стиле sport casual отличаются прямыми фасонами, свободным кроем и плавными линиями. К характерным особенностям данного стиля также можно отнести капюшоны, многочисленные карманы, вставки из контрастных по фактуре материалов, фурнитура, принты, надписи, рисунки и логотипы.

А при пошиве изделий в спортивно-повседневном стиле используются с одинаковым успехом и натуральные ткани (хлопок, лён, деним), и синтетические.



Business casual (характеризует дресс-код «рабочая пятница»)

Принципиальное отличие от исконно делового стиля состоит в отсутствии строгих требований к одежде. Помимо строгих пиджаков здесь уместны элементы повседневного гардероба – рубашки, свитера, жилетки, джемперы, а в качестве обуви подойдут туфли и ботинки. Также разрешается отказ от классических аксессуаров (платков, запонок, галстуков и др.) И использование ярковатых оттенков со сдержанными акцентами.

Smart casual (элегантный повседневный)

Объединяет в себе нотки уличного и официального стиля, в модных кругах направление получило название «элегантная повседневность». Во многих аспектах smart-casual пересекается с офисным вариантом. Основное отличие в том, что в официальной версии составляющие костюмы должны быть выполнены в едином тоне и из одинаковой ткани. Здесь же допускаются компромиссные соединения формальных пиджаков с джинсами (в том числе рваными) и белыми рубашками или простыми футболками. Достойной заменой галстуку в образе станут шарфы или платки. Обувь подойдет любая – от кедров до классических туфель.





Практическое задание.

Определите стиль, который вам близок!

Распишите, какие признаки этого стиля у вас присутствуют в образе и гардеробе. Если у вас найдется смешение стилей, значит выберите тот, к которому тяготеете более. задача – определиться с образом, которому вы хотите соответствовать.

Возможно, вы найдете картинки известных людей, чей стиль вам нравится и определите его! Попробуйте проанализировать свой гардерод на соответствие стилю, который вы определили!

3.3. ТИПЫ ФИГУР.

В этом разделе вам нужно определить свой тип фигуры!

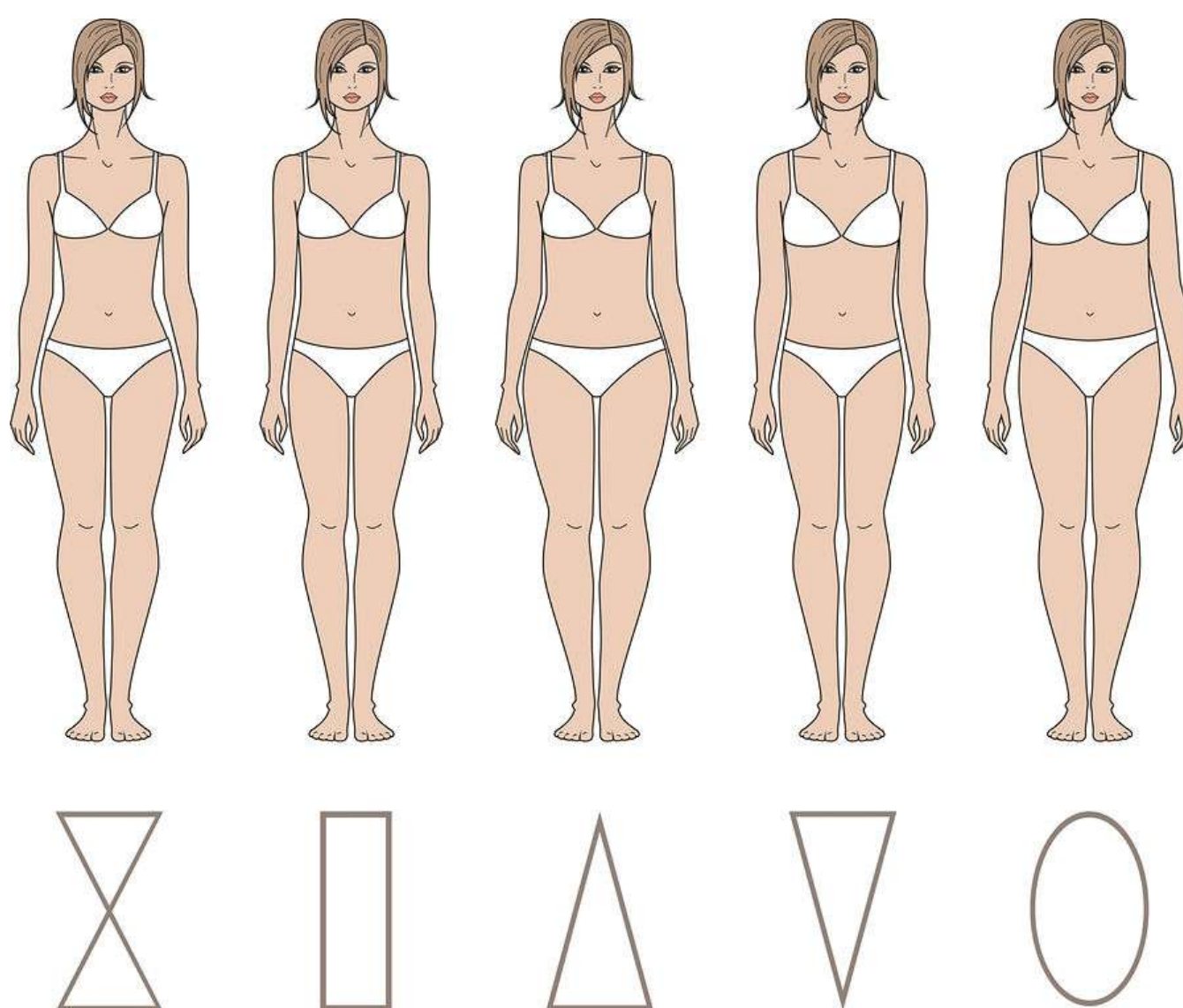
Ваш тип фигуры будет с вами всегда. Это врождённые особенности вашего тела, которые обусловлены величиной костей, наследственным расположением скоплений жировых клеток, соотношением костей, жировой ткани и мышц.

По общим признакам можно выделить пять типов женской фигуры: «песочные часы», «прямоугольник», «груша», «перевернутый треугольник» и «яблоко». Чтобы определить, к какому типу принадлежите вы, достаточно вооружиться сантиметровой лентой и сделать три замера.

1. Объем груди: поверх привычного бюстгалтера без пуш-апа, по самой выступающей точке, держа сантиметр параллельно полу.
2. Объем талии: по наиболее узкой части тела (чуть выше пупка), не втягивая и не выпячивая живот.
3. Объем бёдер: по самой широкой части бёдер, держа ленту параллельно полу.

Теперь оцениваем результаты.

- Если грудь и бёдра примерно равны по объёму, а талия ощутимо меньше (на 20–30 сантиметров), то ваш тип фигуры — «песочные Часы».
- Если грудь и бёдра примерно равны по объёму, а талия не сильно выделяется на их фоне, то вы — «прямоугольник».
- Если грудь меньше бёдер в объёме при видимой талии, то ваш тип фигуры — «треугольник» («груша»).
- Если грудная клетка объёмнее низа тела, а плечи внешне шире бёдер, то ваша фигура — «перевернутый треугольник» (т-образная фигура).
- Если больше всего выделяется талия, живот и грудная клетка, а ноги стройные, то ваш тип фигуры — «круг» («яблоко»).



3.3.1. Фигура «ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ» напоминает букву Х:

Классическая, женственная фигура "песочные часы" является эталоном – стилисты стараются с помощью одежды и аксессуаров сформировать у своих клиенток визуально именно этот тип фигуры.

Фигура напоминает букву Х:

Выраженная разница между грудью, талией и бедрами.

- Широкие, пропорциональные плечи, визуально равны бедрам
- Выраженная грудь
- Тонкая, или явно очерченная талия
- Крутые бедра, выпуклые ягодицы
- Обхваты груди и бедер примерно похожи либо бедра немного шире груди
- Подкожный жир распределен равномерно по всему телу. При увеличении массы тела, объемы распределяются равномерно и пропорционально.

Девушкам «Х» можно без проблем носить практически любые фасоны, без опасений «всё испортить». Пожалуй, единственным советом здесь будет - выделять талию - на песочных часах прямые силуэты выглядят хуже приталенных.

Наиболее выигрышны:

- Платья с поясами
- Платья футляры
- Глубокие овальные вырезы
- Брюки и джинсы со средней посадкой – как узкие, так и расклешённые
- Зауженные в талии жакеты – особенно на одной пуговице.

Проблемой может быть найти поясные изделия с высокой посадкой (брюки, юбку) которые одинаково хорошо сидят в бёдрах и талии.

Представительницы фигуры "Х":

Скарлетт Йоханссон (Scarlett Johansson) и Дита Фон Тиз (Dita Von Teese).

3.3.2. Фигура типа «ЯБЛОКО» напоминает букву О:

- Разница между шириной плеч и талией небольшая
- Плечи, как правило, шире бедер
- Талия слабо выражена или отсутствует
- Есть живот
- Грудь среднего размера или пышная
- Узкие бедра (разница между мерками талии и бедер незначительная)
- Стройные ноги
- При увеличении массы тела, объем чаще всего идет в верхнюю часть тела, ноги и бедра остаются стройными.

Основные задачи для данного типа фигуры:

- Подчеркнуть красивую грудь
- Стройные ноги
- Визуально вытянуть силуэт и создать иллюзию талии
- Не стоит прятаться за одеждой over-size целиком

Звездные представительницы фигуры "овал":

Алла Пугачева, Ева Лонгория, Дрю Бэрримор.

3.3.3. Фигура «ПЕРЕВЕПНУТЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК» напоминает букву V:

- Широкие плечи (значительно шире бедер)
- Широкая грудная клетка, грудь среднего или большого размера
- Талия Выражена Слабо, Либо Отсутствует
- Узкие бедра (незначительная разница между обхватом талии и бедер); * стройные, крепкие ноги
- Плоские, упругие ягодицы

Основные задачи для данного типа фигуры:

- Визуально увеличить бедра
- Подчеркнуть красивые стройные ноги.

Правило легкого «верха». Старайтесь приобретать одежду с мягкой линией плеча, опущенной линией плеч, втачными рукавами. вам подойдут рукава фасона реглан, кимоно, доломан и летучая мышь.

Удлиненные вырезы, бижутерия и шарфы.

Избегайте:

- Рукава фасона «фонарик», а также пышные рукава
- Пышные широкие воротники
- Горизонтальные полосы и линии на блузках, кофтах и футболках
- Воротник «лодочка»
- Погоны, эполеты и иже с ними
- Шарф-хомут

Звездные представительницы этой фигуры:

Синди Кроуфорд (Cindy Crawford), Анджелина Джоли (Angelina Jolie), Камерон Диас (Cameron Diaz), Кейт Миддлтон (Kate Middleton).

3.3.4. Тип женской фигуры «ГРУША»:

Отличается широким тазом, ярко выраженной талией, относительно небольшой грудью и узкими плечами. Как правило, у девушек этого типа худые руки, плоский живот и пышные бедра.

Не стесняйтесь подчеркивать широкие бедра и округлые ягодицы. Эта часть вашего тела не только привлекает мужские взгляды, но и вполне соответствует современным массовым представлениям о прекрасном. Большие бедра прочно вошли в моду благодаря Ники Минаж и Ким Кардашьян, которые создали с помощью имплантов себе как раз то телосложение, которое вы имеете от природы.

Будьте естественны. Часто в рекомендациях о том, как выбрать одежду по типу фигуры груша, встречается совет зрительно увеличивать плечи и грудь или уменьшать бедра. на самом деле в небольшой диспропорции между верхней и нижней частью тела нет ничего плохого – наоборот, такие плавные линии могут выглядеть очень мило и женственно.

Показывайте талию. это - главное оружие!

Идеальная одежда для треугольного типа фигуры – узкая сверху и свободная внизу.

Подбор одежды по типу фигуры груша почти всегда включает в себя пару-тройку широких юбок или платьев с такими юбками. Это удобные и красивые вещи для отдыха и повседневных расслабленных образов.

Идеальная одежда для груши:

- Юбки-клеш (солнце, колокол)
- Трапецевидные платья и юбки – обрамляют женственный силуэт, при этом скрывая неровности и складки на теле.
- Платья с завышенной талией - исчезает постоянная проблема слишком широкой талии, которая возникает с большинством других платьев, а завышенная талия подчеркивает грудь.
- Платья - кимоно.

Избегайте:

- Мини-юбки в складку
- Плиссированные юбки любой длины
- Юбки - пачки
- Платья из плотного трикотажа
- Платья - туники с заниженной талией

Осторожно с:

- Базовыми облегающими платьями
- Прямыми платьями
- Платьями - футболкам
- Тюлевыми юбкам миди
- Юбками годе

3.3.5. Тип фигуры «ПРЯМОУГОЛЬНИК» напоминает букву Н:

Этот тип характеризуется общей стройностью, худощавостью, приблизительно равными размерами плеч и бедер и не очень выраженной талией. Очень часто у обладательниц этого типа фигуры есть пара прекрасных стройных ног и хрупкие руки:

- Плечи равны бёдрам
- Широкая грудная клетка, грудь среднего или большого размера
- Талия выражена слабо, либо отсутствует
- Узкие бедра (незначительная разница между обхватом талии и бедер)
- Стройные, крепкие ноги
- Плоские, упругие ягодицы

Основные задачи для данного типа фигуры:

- Визуально увеличить бедра
- подчеркнуть красивые стройные ноги.

Тело прямоугольного силуэта всегда выглядит стильно и изящно. Модельный тип!

При фигуре “прямоугольник” подобрать одежду, элементарно: обладательницам такой комплекции подходит почти всё - что делает акцент на плечах и ногах - точно!

Это современный тип фигуры, и на прямоугольниках отлично смотрятся модные сейчас многослойные комплекты, оверсайз, небрежные стили, элементы мужского стиля.

Не нужно увлекаться прямыми силуэтами, лучше будут смотреться расклешенные от талии платья и юбки, даже с объемом сверху. К примеру, с объемными рукавами, складками на груди – таким образом на контрасте с более пышными бедрами и грудью талия будет восприниматься узкой.

Подходят платья с разрезом, юбки-клёш, джинсы-скинни с немного заниженной талией, прямые брюки, майки-алкоголички, топы на тонких бретелях, свитера с воротником- хомут, одежда разновеликой длины и комбинезоны.

Звездные представительницы фигуры "прямоугольник":

Барбара Стрейзанд (Barbara Streisand), Лайза Минелли (Liza Minnelli), Джоди Фостер (Jodie Foster), Николь Риччи (Nicole Richie), Тина Тернер (Tina Turner), Кира Найтли (Keira Knightley), Мила Йовович (Milla Jovovich) и Пенелопа Круз (Penelope Cruz).

Практически ВСЕ топ-модели мира, список огромен - этим девушкам подходит практически все!

Совет! Девушкам до 160 см этого типа стоит носить одежду с рукавами 3/4 и брюки длины 7/8: это сделает ноги ещё стройнее на вид.

Сейчас определите свой тип фигуры и проанализируйте свой гардероб – все ли вещи действительно подходят вашему типу? Отметьте те, что вызвали сомнения.

3.4. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦВЕТОТИПА.

Чтобы вы могли максимально грамотно подобрать себе гардероб, расшифруем это загадочное слово «цветотип».

Зачем знать свой цветотип:

Это полезное знание поможет вам даже без примерки безошибочно определить, подойдет ли вам тот или иной оттенок, что делает онлайн-шопинг проще и приятнее. Не лишним будет оно при создании макияжа, подборе аксессуаров и при составлении полноценных луков. Правильно подобранная цветовая палитра подчеркнет вашу внешность наиболее выгодным образом и отвлечет внимание от несовершенств, а ошибочно выбранные оттенки сделают внешний вид неприметным или даже болезненным.

Теории цветотипов:

Самая распространенная теория цветотипов — это теория времен года, по которой четыре типа внешности соответствуют четырем временам года. Она простая и интуитивно понятная.

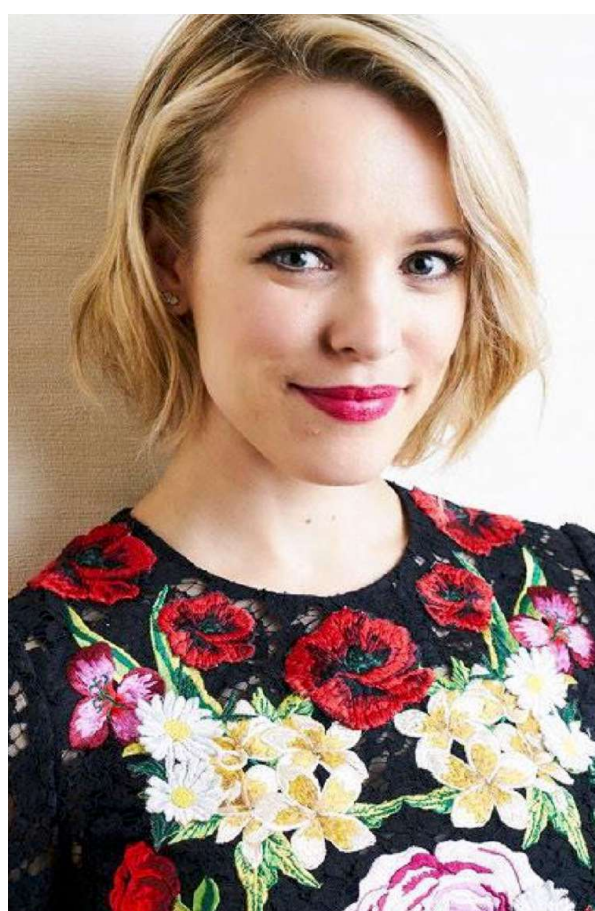
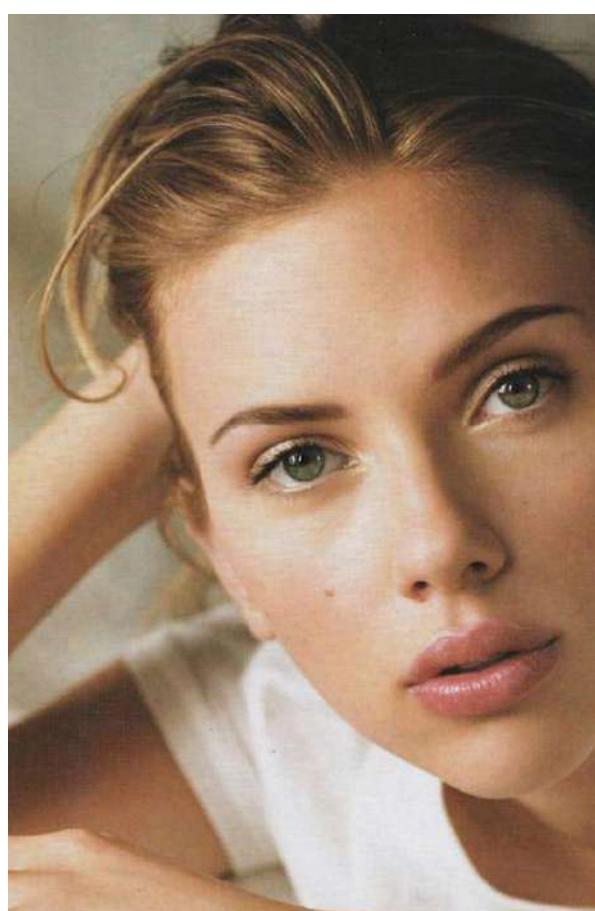
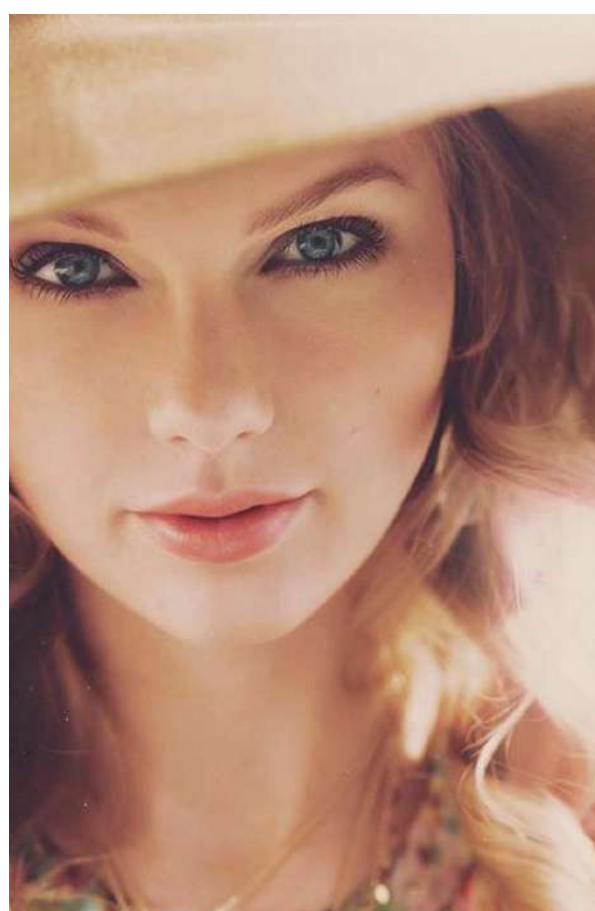
Как определить свой цветотип:

Цветотип определяется совокупностью внешних натуральных (!) данных: цвета волос, бровей, глаз, оттенка кожи и даже губ. Для простоты вы можете сравнить свою внешность с фотографиями знаменитостей, которые мы прикрепим ниже, и таким образом определить, к какому цветотипу вы относитесь. Вы можете находиться на грани двух цветотипов, в таком случае вам могут подходить некоторые оттенки одного цветотипа и некоторое — другого.

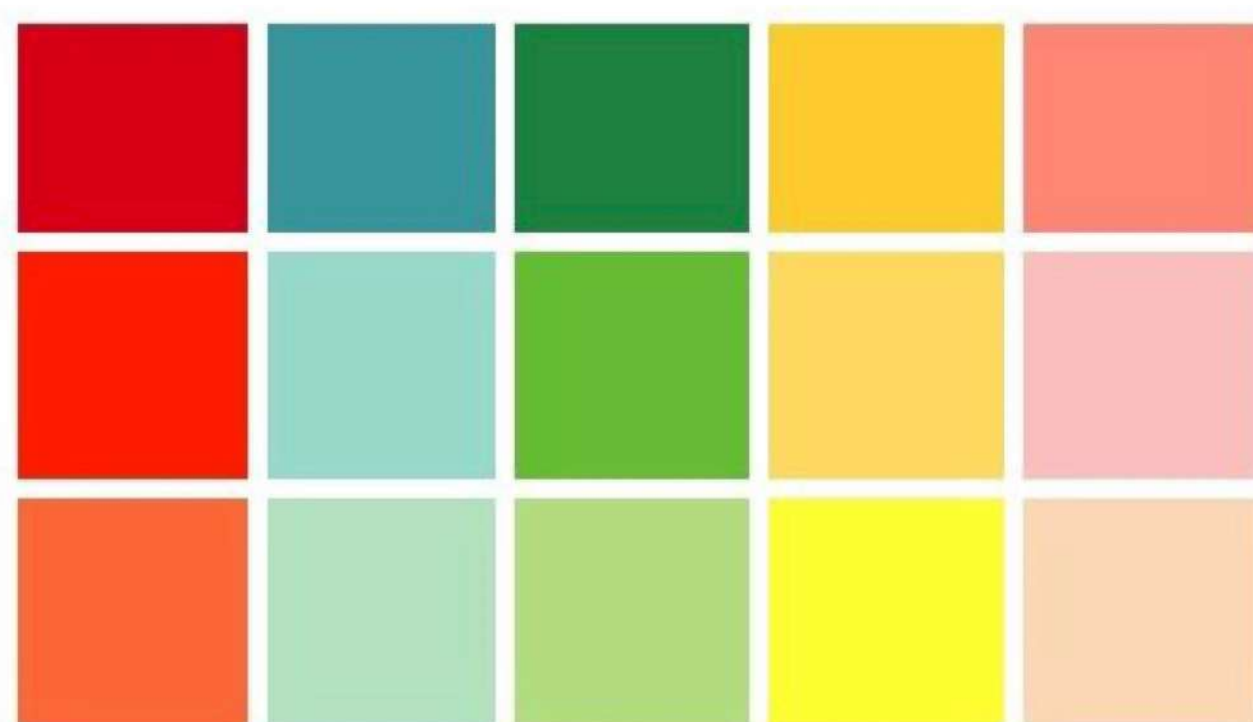
ТЕПЛЫЕ ЦВЕТОТИПЫ

Цветотип “ВЕСНА” - очень деликатный цветотип, нежный и чрезвычайно женственный.

- **КОЖА:** тонкая, почти прозрачная светлая кожа; с теплым персиковым оттенком; нередко с золотисто-коричневыми веснушками
- **ВОЛОСЫ:** теплых оттенков блонда и светло-русые: от медовых до соломенных
- **ГЛАЗА:** обширная палитра цвета глаз — от светло-карих, зеленовато-серых до голубых. Их обрамляют светлые брови и ресницы



Палитра:



Цветотип “ОСЕНЬ” - теплый и насыщенный цветотип. прекрасная природная гамма, открывающая массу возможностей. Внешность некоторых женщин осеннего цветотипа настолько яркая, что они обходятся без макияжа. Этот цветотип — самый редкий для нашей страны.

- **КОЖА:** персиковый или красноватый, медный оттенок кожи, иногда с веснушками. Плохо переносят загар, но легкий бронзовый оттенок еще сильнее подчеркивает красоту
- **ВОЛОСЫ:** любые оттенки рыжего, от светло-медных до каштановых
- **ГЛАЗА:** глаза яркие, самых разных оттенков: от светло-голубого до темно-карего, характерны золотистые крапинки



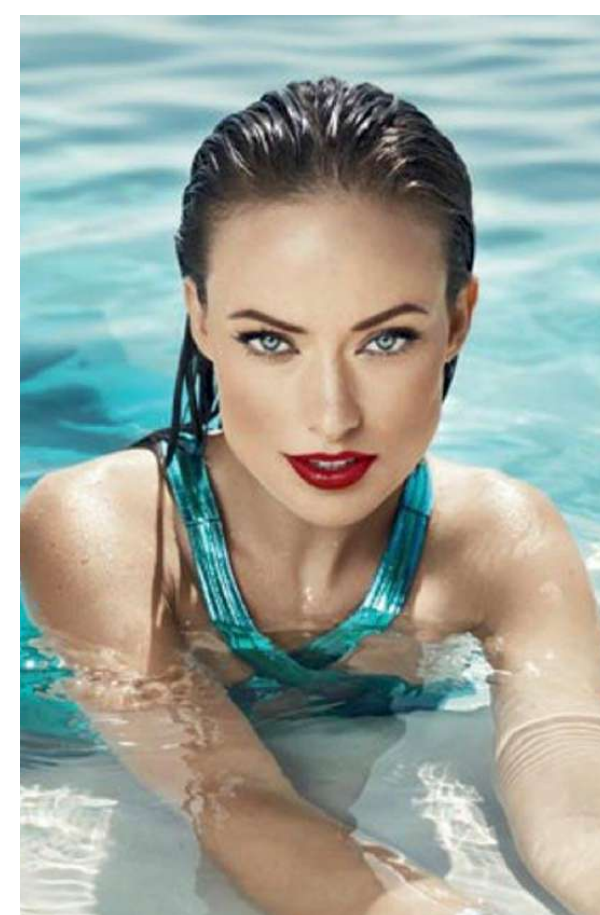
Палитра:



ХОЛОДНЫЕ ЦВЕТОТИПЫ

Цветотип «ЛЕТО» Можно перепутать с «весной», но «летние» девушки более «холодные». Кстати, цветотип «лето» считается самым часто встречающимся в нашей полосе.

- **КОЖА:** у «летних» девушек нежная кожа; светло-оливкового, светло-розового, светло - серого либо светло-розового с голубоватым оттенком цвета. кожа отлично переносит загар и быстро становится бронзовой
- **ВОЛОСЫ:** могут быть как очень светлыми, так и темно-русыми, но обязательно с холодным пепельным, а не золотистым (как у «весенних») оттенком. характерная черта — сероватая дымка и в цвете волос, и в цвете глаз
- **ГЛАЗА:** серые, серо-синие, серо-зеленые или ореховые



Палитра:

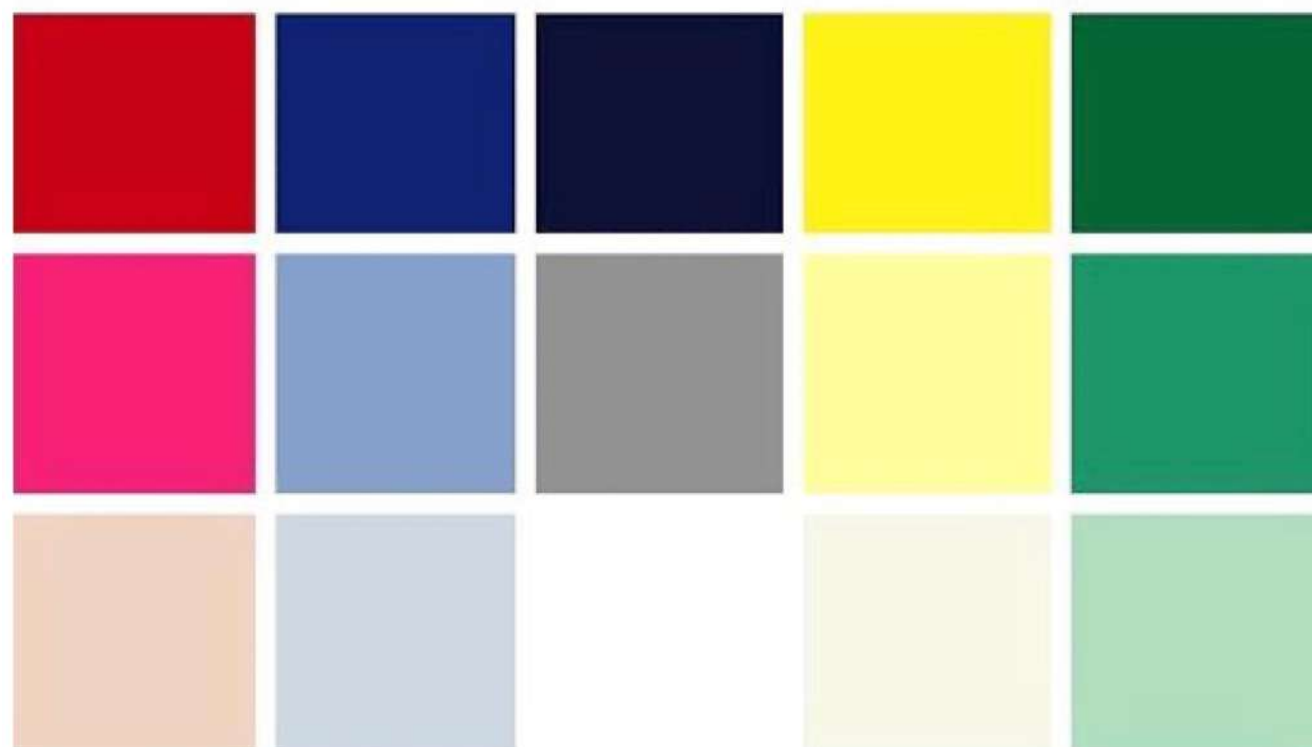


Цветотип “ЗИМА” Самый яркий и эффектный тип женской внешности с преобладанием контрастных, ярких, холодных красок.

- **КОЖА:** очень светлая, без румянца, «фарфоровая» кожа или смуглая, с холодным оливковым оттенком. к загару крайне привередливая
- **ВОЛОСЫ:** черный или темно-каштановый цвет волос с холодным пепельным оттенком
- **ГЛАЗА:** темно-карие, зеленые или синие глаза



Палитра:



**Теперь определите свой цветотип и проанализируйте цвета вашего гардероба – нет ли там ошибок?
Зачастую многие не понимают, что носят совершенно не подходящие им цвета, потому теорию
цветотипов игнорировать не нужно!**

3.5. РАЗБОР ГАРДЕРОБА

Я не буду писать подробную инструкцию, чтобы не утомлять вас деталями. Просто сформулирую план действий и заданий для вас!

1. Выберите свободный день, а может быть даже два.
2. Вынесите из шкафов/гардеробной все вещи, аксессуары, сумки и обувь.
3. Все примеряйте на себя и раскладывайте по разным кучкам.
4. Отложите в отдельную кучку то, что вы давно не носили, что вы можете легко продать/подарить/выбросить

Вещи, которые вызывают сомнения, также отправляются в эту кучку по принципу «если я год это не надевала, то тот день, когда я это надену, вряд ли наступит». И еще одно – если вам ну очень жалко какую-то вещь, просто наденьте ее в ближайшее время и проверьте – возможно вернувшись домой, вы безжалостно от нее избавитесь навсегда, так как поймете, что она морально устарела и не нравится вам. Или наоборот – полюбите ее снова!

Советы:

- **Будьте безжалостны! На место старому придет новое!!**
 - **На такое веселое занятие вполне можно позвать подругу/дочь, если вы доверяете ее мнению)**
 - **Примеряйте абсолютно все – возможно вы изменились в объемах и размерах и ваша память хранит неактуальный образ.**
 - **Применяйте ваши новые знания о стилях и цветотипе при принятии решения – ведь возможно некоторые вещи совершенно выбиваются из вашего определившегося стиля!**
 - **Ключевые вопросы для принятия решений:**
 - **В хорошем ли состоянии эта вещь?**
 - **Надевала ли я ее за последний год?**
 - **Чувствую ли я себя в этом уверенно?**
 - **Сидит ли на мне эта вещь хорошо? Украшает ли она меня? Не вышла ли эта вещь из моды?**
 - **Нуждается ли она в ремонте?**
5. Вещи, которые остались, скомпонуйте по образам. соберите из них образы и зафиксируйте их на листке бумаги.

Ваши задачи:

- Определить «белые пятна» - например, у какого-то лука есть все, кроме
- Обувь, или сумочки, или аксессуаров – зафиксируйте это.
- Понять, сколько у вас готовых луков.
- Определить для себя список мероприятий, которые вы должны закрыть своим гардеробом: например, лук 1-2 – для работы, лук 3 – для выхода в ресторан, лук 4 – для вечеринки, 5 – торжество, 6 – воскресная прогулка или прогулка с ребенком, и так далее. список определяете вы сами, исходя из своего образа жизни и желаний. и далее определите, все ли ваши потребности закрыты имеющимся гардеробом.

6. Сформируйте список новых покупок, закрывающих «белые пятна» и потребности.
7. Проанализируйте, соответствуют ли ваши луки вашему самопозиционированию, а то может быть, «кучка в комиссионку» еще слишком мала? Постарайтесь определить, будете ли вы соответствовать выбранному стилю с имеющимися вещами.
8. Если вы ответили «да» на пункт 7 – развесьте оставшиеся вещи в гардеробной по лукам! Не как попало, а рядом вешайте вещи-партнеры, тогда вы не будете думать о том, что надеть завтра – ваш гардероб уже будет готов! А если он не готов – список покупок, тип фигуры и советы помогут вам его дополнить новыми, подходящими именно вам вещами!

Желаю вам удачи, взаимной любви и гармонии с собственным гардеробом!