



ГАРДЕРОБ И ПРАВИЛА УХОДА  
ЗА СОБОЙ: ЧТОБЫ ВСЕГДА  
ВЫГЛЯДЕТЬ КРУТО.....



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ  
ЖИЗНИ — ЭТО ВАЖНО  
ДЛЯ НАСТОЯЩЕГО  
И БУДУЩЕГО.....



ОТНОШЕНИЯ  
С ОКРУЖАЮЩИМИ  
И ДЕВУШКОЙ, КОТОРАЯ  
ИЗМЕНИТ ТВОЮ ЖИЗНЬ.....



СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ  
С УДОВОЛЬСТВИЕМ  
И ПОЛЬЗОЙ.....



$$a^2 + b^2 = c^2$$



ABC



МММ





$$a^2 + b^2 = c^2$$



z  
z  
z



$$1 + 2 = 3$$

ГАРДЕРОБ  
И ПРАВИЛА  
УХОДА  
ЗА СОБОЙ:  
ЧТОБЫ ВСЕГДА  
ВЫГЛЯДЕТЬ  
КРУТО



## ЧТО ТАКОЕ БАЗОВЫЙ ГАРДЕРОБ?



Базовый гардероб — это набор универсальных вещей, отвечающих определенным требованиям: взаимозаменяемости, гармоничности и сочетаемости по цветовой гамме. Если ты научишься создавать комплекты из хорошо подходящих друг другу предметов гардероба, ты всегда будешь модно и стильно выглядеть.

Основу твоего гардероба должны составлять повседневные вещи: джинсы, шорты, футболки с рукавами разной длины, джемперы и свитеры.

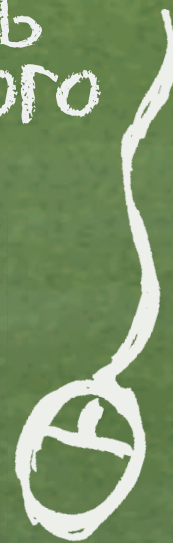


# ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В ШКАФУ У КАЖДОГО ПАРНЯ?

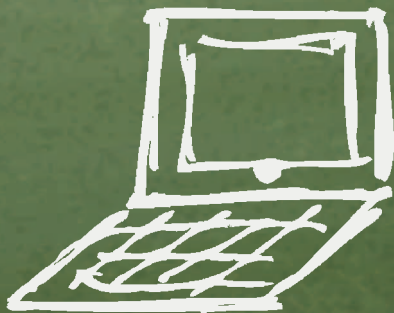
Пара идеально сидящих джинсов классического покроя — обязательный элемент гардероба. Как правило, джинсы носятся гораздо чаще, чем любые другие брюки, поэтому они должны быть качественными. Желательно иметь несколько пар джинсов разных цветов и моделей.

В теплые летние месяцы на смену джинсам приходят шорты. Выбор модели, ткани и цвета зависит от твоих предпочтений и мест, куда ты их планируешь носить.

Удобные трикотажные вещи (джерсеры, свитеры, кардиганы) — также неотъемлемая часть твоего гардероба. Свитеры с V-образным вырезом носятся поверх рубашки или футболки поло, свитер с круглым вырезом носят с классической рубашкой или обычной футболкой, в то время как кардиган можно носить с чем угодно: любой рубашкой или футболкой.



1+2=3



# КАКИЕ ВЕЩИ СДЕЛАЮТ ТВОЙ ОБРАЗ СТИЛЬНЫМ?



Обязательно разнообразь свой гардероб вещами, которые хоть что-то смогут рассказать о твоей личности. Сделать это довольно просто: это может быть футболка с изображением любимой музыкальной группы, толстовка или байка с логотипом определенной спортивной команды.

Футболки могут быть довольно много и разных цветов, в том числе и бельевые футболки, которые надеваются под рубашку. Футболка поло и классические джинсы — вполне серьезный образ.

Рубашки в клетку спортивного покроя не утрачивают своей актуальности в течение десятилетий. Они носятся с любой повседневной одеждой: джинсами, шортами, брюками в стиле «милитари». Разнообразие расцветок и размеров клетки удовлетворит вкус даже самого привередливого модника. Как правило, такие рубашки не заправляют, а носят навыпуск.

Немаловажным атрибутом гардероба является обувь. У тебя должно быть несколько пар комфортной сезонной обуви: кеды или кроссовки, туфли, ботинки, сандалии и мокасины.



# КАК ВЫБРАТЬ КЛАССИЧЕСКУЮ РУБАШКУ?



Классическая рубашка — это застегивающаяся на все пуговицы мужская сорочка с воротником, длинными рукавами и манжетами. Шьется она, как правило, из хлопковых тканей консервативных цветов: белого или голубого. Любые отклонения кроя, длины рукава, формы воротника, цвета, фактуры ткани в корне меняют назначение рубашки.

Классическая рубашка относится к деловому стилю одежды. Такую сорочку всегда носят с костюмом и галстуком. Она несколько длиннее, чем другие виды рубашек, так как всегда заправляется в брюки, причем наличие пояса обязательно.

В деловом костюме манжета рубашки должна выглядывать из-под рукава не более чем на 2—2,5 см.



# КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ РУБАШКА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ?

Рубашка на каждый день — это рубашка, как правило, слегка при-таленного силуэта. Длина спортивной рубашки — до середины бедра или короче. Повседневную рубашку можно носить по-разному: заправить в брюки или навыпуск. Выбор материалов и расцветок таких рубашек довольно большой: хлопок, фланель, деним; в крупную или мелкую клетку или полоску, с незамысловатым мелким узором.



# КАК НЕ ОШИБИТЬСЯ С РАЗМЕРОМ РУБАШКИ?

Иногда на мужских рубашках можно увидеть размеры S (small/маленький), M (medium/средний) или L (large/большой). Не удивительно, что они не всегда хорошо сидят на фигуре. Чтобы купить идеальную рубашку, ты должен знать окружность своей шеи. Просто измерь и запиши или запомни. В правильно подобранном размере между шеей и внутренней стороной застегнутого воротника должны обязательно помещаться один или два пальца (по твоему усмотрению и комфорту). Застегнутый воротник ни в коем случае не должен сдавливать шею и стеснять движений при повороте головы.

Манжета рукава рубашки должна заканчиваться немного выше основания большого пальца. Манжеты должны быть настолько свободными, чтобы ты без проблем мог пользоваться часами.

Плечевой шов рубашки должен находиться строго по краю плеча. Если шов опущен, это означает, что рубашка тебе велика, если шов выше края плеча, то рубашка тебе явно мала.



# ГАЛСТУК — СКУЧНО ИЛИ МОДНО?



Скорее всего, сейчас ты не являешься большим поклонником галстуков. Тем не менее, тебе все равно придется хоть иногда их носить, ведь официальный дресс-код мужчины подразумевает обязательное наличие галстука. Более того, именно галстук является модным аксессуаром мужской одежды, придает образу определенный акцент и законченный вид. Неправильно подобранный галстук может свести на нет все твои усилия по созданию делового образа.



# НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ, ПОКУПАЯ ГАЛСТУК?



Когда тебе придется выбирать галстук, желательно обладать хоть минимальными знаниями о том, как правильно это сделать.

- Галстук всегда подбирается к костюму и рубашке. Для этого тебе нужно определиться с узором и цветом галстука. Если ты хочешь подобрать галстук в цвет рубашки, то галстук должен быть на несколько тонов темнее. При выборе разноцветного галстука хотя бы один его цвет обязательно должен перекликаться с цветом рубашки.

- Подумай над узором на галстуке. Понятно, что какие-либо смешные рисунки на галстуке — один из способов показать свой характер, настроение, увлечение, но, к сожалению, такой галстук не всегда уместен. Хуже того, тебя могут неправильно понять, а в твои планы вряд ли входит объяснять каждому, почему именно на этот галстук пал твой выбор. Ты будешь выглядеть гораздо элегантнее в галстуке с классическим рисунком.

- Если ты не планируешь обзаводиться большим количеством галстуков, то те, которые ты собираешься приобрести, должны быть довольно качественными. Хорошая ткань позволяет завязать очень красивый и аккуратный узел, который не изменит свою форму в течение длительного времени. К сожалению, очень дешевые галстуки быстро вытягиваются и практически не держат узел, да и завязать такой галстук не так просто.

- Обрати особое внимание на длину галстука: когда ты стоишь, край галстука должен наполовину закрывать пряжку ремня. Это оптимальная длина: не короче, не длиннее.





# КАК ЗАВЯЗАТЬ ГАЛСТУК?

1



2



3



4



5



6



1. Узел завязывается на лицевой стороне галстука. Положи галстук так, как указано на рисунке.

2. Подложи широкий конец галстука под узкий (широким концом в правую сторону).

3. Широким концом оберни узкий конец галстука.

4. Широкий конец галстука вдень в образовавшуюся петлю.

5. Протяни широкий конец сверху вниз.

6. Стяни узел и придай ему правильную форму.

Научиться завязывать галстук — настоящее искусство, которым должен овладеть каждый мужчина!



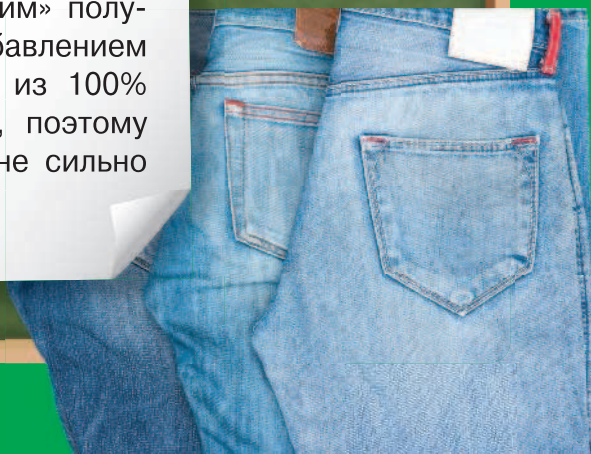
# КАК ВЫБРАТЬ ИДЕАЛЬНЫЕ ДЖИНСЫ?



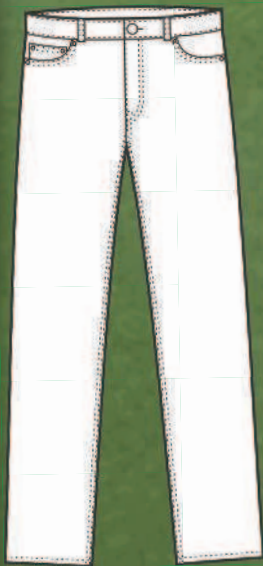
Джинсы настолько прочно вошли в жизнь каждого мужчины, что сегодня трудно найти того, кто их не носит. Узкие и широкие, с низкой и высокой посадкой, рваные и потертые, они перешли в разряд самой распространенной повседневной одежды. Более того, джинсы относятся к тем немногим предметам гардероба, которые могут либо подчеркнуть достоинства фигуры, либо существенно ее ухудшить.

Именно поэтому выбрать идеально сидящие джинсы довольно сложно. Фасон, ткань, цвет, швы, карманы... Все это нужно принять во внимание перед покупкой очередной пары. Ведь не секрет, что хорошо сидящие джинсы добавляют чувство уверенности и комфорта, поэтому желательно потратить определенное время, чтобы выбрать идеальную пару.

Как правило, первое, на что мы обращаем внимание при выборе джинсов, — это их цвет: он либо нравится, либо нет. Здесь все зависит от твоих предпочтений. Классический цвет джинсов — темно-синий, а ткань, из которой шьют традиционные джинсы, называется «деним». Популярный «голубой деним» получается при стирке синего материала с добавлением отбеливателей. Качественные джинсы шьют из 100% плотного хлопка с шероховатой структурой, поэтому все фирменные модели довольно тяжелые, не сильно мнутся и не оставляют заломов.



# КАК РАЗОБРАТЬСЯ В РАЗМЕРАХ ДЖИНСОВ?



На этикетках всех джинсов есть фирменные маркировки, указывающие размер: W — объем талии и L — длина изделия, которая измеряется от паха до пола. Размер всегда указан в дюймах (1 дюйм = 2,54 см), например: 32W/34L означает 32 дюйма в талии и 34 дюйма — длина. Однако имей в виду, что у разных производителей размерный ряд может варьироваться, т.е. даже если совершенно четко знаешь свой размер, любые джинсы нужно обязательно мерять. При этом пуговица на талии должна застегиваться без усилий.

## ДЛИНА ДЖИНСОВ

Рост, см	Длина в дюймах, (L)
165	30
170	31
176	32
179	33
182	34
185	35
190	36

# КАК РАЗЛИЧАЮТСЯ ДЖИНСЫ ПО ПОСАДКЕ?

Посадка — это один из важных аспектов удобства любых джинсов. Посадка бывает высокая, по талии, стандартная, средняя, низкая и очень низкая.

- высокая (high-waisted): джинсы сидят выше уровня талии;

- по талии (original rise): джинсы сидят на уровне талии;

- стандартная (regular rise): джинсы сидят на основании бедер, чуть ниже уровня талии;

- средняя и низкая (mid-rise, low-rise): джинсы сидят на бедрах или чуть ниже;

- очень низкая (ultra low-rise): максимально низкая посадка.

Наиболее популярным и удобным вариантом являются брюки со стандартной или средней посадкой.



ABC

