

Серикова Наталья

*Маленькие секреты  
идеального гардероба*



Москва  
Издательство АСТ

УДК 746.41  
ББК 37.248  
С32

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

### **Серикова, Наталья Григорьевна.**

С32      Маленькие секреты идеального гардероба /  
Н.Г. Серикова. — Москва : Издательство АСТ,  
2015. — 240 [16] с.: ил. — (Книга-консультант).

ISBN 978-5-17-090293-4

Количество одежды в вашем платяном шкафу настолько велико, что уже не вмещается новый наряд, а надеть все равно нечего? С этой проблемой сталкивается практически любая современная женщина. Переполненный гардероб – это отнюдь не гарантия того, что в любой ситуации вы подберете удачный комплект одежды. А каждой женщине так важно всегда выглядеть стильно, привлекательно и сексуально.

С помощью этой книги вы научитесь определять свой тип фигуры, гармонично сочетать цвета в одном комплекте и подбирать подходящие именно вам ткани и фасоны одежды. Создав свой уникальный и рациональный гардероб, вы сможете каждый день выглядеть как актриса с обложки глянцевого журнала!

**УДК 746.41**  
**ББК 37.248**

ISBN 978-5-17-090293-4

© Серикова Н.Г., 2014  
© ООО «Издательство АСТ», 2015

# Содержание

Позвольте себе стать красивой!	
Позвольте себе быть собой! . . . . .	4
Шаг 1. Определяем тип фигуры . . . . .	5
Шаг 2. Определяем свой цветотип . . . . .	29
Шаг 3. Учимся гармонично сочетать цвета . . . . .	59
Шаг 4. Составляем рациональный гардероб . . . . .	71
Шаг 5. Выбираем ткани . . . . .	85
Шаг 6. Выбираем фасон . . . . .	133

*Позвольте себе  
стать красивой!  
Позвольте себе  
быть собой!*

Все мы знаем, что настоящая леди в любой ситуации должна выглядеть на миллион. Вот и стараются женщины изо всех сил, чтобы соответствовать требованиям общества и выглядеть привлекательно. Многим это кажется чем-то сложным. А на самом деле — все гениальное просто! Главное — научиться грамотно составлять свой гардероб. Поверьте мне как человеку, который осваивал все с азав: нет ничего невозможного. Мы просто методично, шаг за шагом, будем познавать себя, анализировать особенности своей внешности, подбирать подходящие ткани и фасоны. Следуя этому простому плану, вы уже через несколько недель не узнаете себя обновленную и преобразившуюся.

И в заключение хотелось бы привести высказывание телеведущей Эвелины Хромченко: «Мода — это не перья и стразы, мода — это когда юбка хорошо сидит, когда брюки визуально удлиняют ноги. Когда женщина взяла в руки новую сумку, и у нее поменялась жизнь. Когда женщина купила туфли на деньги, отложенные на черный день, и черный день никогда в ее жизни не наступил. В этой системе координат новое платье — самый лучший психоаналитик и антидепрессант». Ну что ж, дорогие мои читательницы, давайте начнем менять свою жизнь к лучшему прямо сейчас, перевернув страницы этой книги.



*Наталья Серикова*

*Шаг 1.*

# Определяем тип фигуры



Женщинам свойственно искать минусы своей фигуры. Некоторые представительницы прекрасного пола жалуются на излишний вес, другие недовольны фигурой после рождения ребенка, с возрастом. Округляются плечи, становятся полнее руки, грудь, да и вся грудная клетка увеличивается на пару размеров, а живот не удается сделать плоским даже после занятий в фитнес-клубах. К тому же не все готовы сидеть на строгих диетах и изнурять себя физическими упражнениями. А многих устраивают собственные формы, и единственное их желание — подобрать такой гардероб, который подчеркивал бы достоинства и скрывал недостатки.

Конечно, покупка новых вещей — занятие не из простых: то блуза мешком смотрится, то брюки обтягивают и без того полноватые ноги, то юбка «неправильной» длины сделает фигуру короче. Но расстраиваться не стоит! Достаточно правильно расставить акценты, выбрать подходящий фасон — и ваша фигура преобразится!

Чтобы скрыть недостатки и выгодно подчеркнуть достоинства вашей фигуры (а их найдется великое множество), очень важно правильно определить свой тип.

Всего выделяют пять основных типов телосложения, и названия они получили соответственно геометрическим формам: «треугольник» (или «груша»), «перевернутый треугольник», «прямо-

## ШАГ 1. Определяем тип фигуры



угольник», «песочные часы», «круг» (или «яблоко»). Под эту классификацию попадают как стройные, так и полные женщины. У последних характерные черты каждого типа будут более ярко выражены.

Женщины с различными типами фигур и одежду должны подбирать разную. Нужно научиться правильно сочетать вещи между собой, выбирать наиболее удачный силуэт, и тогда все недостатки превратятся в достоинства.

Чтобы максимально точно определить тип своей фигуры, воспользуйтесь следующими рекомендациями.

- Наденьте хорошее удобное белье или облегающую тонкую одежду.
- Встаньте перед большим (во весь рост) зеркалом и внимательно рассмотрите свою фигуру.
- Постарайтесь отнестись к себе объективно, оценивая степень выраженности талии, линию изгиба бедер, формы плеч, длину рук и шеи.
- Подумайте, чтобы вам хотелось скрыть, а какие достоинства фигуры, наоборот, подчеркнуть.
- С помощью сантиметровой ленты сделайте замер окружности груди, талии, бедер.

Эти измерения очень важны, поэтому нужно научиться снимать их правильно.

- Сравните три своих измерения с соотношением измерений стандартной фигуры. Стандартная женская фигура имеет разницу между грудью и бедрами 8 см, а талией и бедрами — 27 см. Размер от размера в большую или меньшую сторону отличается: по груди — на 4 см, по талии — около 4 см, по бедрам — на 4 см.

**ОКРУЖНОСТЬ ГРУДИ** — сантиметровая лента проходит через наиболее выступающие точки груди и лопатки, параллельно линии пола.

**ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ** — измеряем в самом тонком месте вашей фигуры и так же параллельно линии пола. Частая ошибка: мерку снимают по линии ношения юбок и брюк, по заниженной талии.

**ОКРУЖНОСТЬ БЕДЕР** — сантиметровая лента проходит через наиболее выступающие точки ягодиц. Мерка снимается параллельно полу. Часто при самостоятельном замере окружности бедер возникает вопрос: а где же эти наиболее выступающие точки? Вроде бы все более-менее гладко, торчащих точек нет... Воспользуйтесь подсказкой: расстояние от горизонтали линии талии до горизонтали линии бедер составляет 16—22 см и называется высотой бедер.



Итак, теперь, когда вы узнали пропорции своей фигуры, приступаем к определению типа.



### «Перевернутый треугольник»

У вас большая грудь, широкие плечи, невыраженная талия и узкие бедра. Разница между измерениями окружности груди и бедер составляет от 2 см до 8 см, причем бедра уже груди.



### «Яблоко»

Объемы талии и груди у вас примерно равны, а фигура имеет округлую форму.



### «Треугольник»

Нижняя часть вашего тела на два-три размера больше, чем верхняя. Плечи у вас узкие, талия четко выражена, бедра широкие, округлые и гораздо шире плеч.



### «Прямоугольник»

Ваши грудь и бедра примерно одного размера, а талия не выражена. Разница между измерениями талии и бедер составляет 22 см и меньше.



### «Песочные часы»

У вас большая округлая грудь, широкие бедра примерно такого же размера, а талия очень четко выражена, тонкая. Разница между измерениями талии и бедер составляет примерно 23 см и более.

Теперь рассмотрим каждый тип подробнее, выделим проблемные зоны, определим достоинства, а также узнаем, какую одежду можно смело носить, а с какими нарядами навсегда распрощаться.

## «Треугольник»



Это очень женственная фигура. Она напоминает грушу. У женщин-«груш» красивый плечевой пояс и в меру покатые женственные плечи; красивые руки; аккуратная грудь небольшого размера; талия четко выражена; бедра же, наоборот, широкие, массивные, округлые; ноги также могут иметь чрезмерную полноту.

Женщины с фигурой типа «треугольник» имеют склонность к появлению целлюлита в области бедер, верхней части ног. Там же в основном откладываются лишние набранные килограммы. Страдает также и талия, а вот грудь и плечи остаются практически неизменными.



Женщины данного типа своей фигурой, как правило, недовольны. Большая разница между окружностью груди и бедер не дает возможности купить готовое платье или костюм. Жакет хорошо сидит — брюки или юбка абсолютно малы. Если взять костюм по размеру низа, то брюки или юбка будут впору, а жакет велик. Можно попытаться подогнать по своей фигуре составляющие костюма, но это занятие для профессионалов. Да и результат, который бы устраивал вас на все 100%, вы вряд ли получите. Ведь безнадежно маленькие брюки расшить на припуск недостаточно, здесь нужен какой-то лампас или вставка. Этот ход может изменить внешний вид вашего ансамбля не в лучшую сторону.

Покупка элегантного строгого платья или сарафана для женщины-«груши» также является проблемой из-за чрезмерной диспропорции верха и низа фигуры. Остается один выход — шить самим хотя бы самые простые вещи.

### **ДОСТОИНСТВА ФИГУРЫ:**

красивая аккуратная грудь и стройная талия.

### **НЕДОСТАТКИ ФИГУРЫ:**

тяжелые бедра, полные ноги.

### **ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП ВЫБОРА ОДЕЖДЫ:**

подчеркиваем красивую грудь, плечи и оставляем «в тени» бедра.

*Столько носите!*



- ✓ Любые V-образные вырезы с воротником и без него.
- ✓ Блузы, жакеты, пуловеры из тканей ярких расцветок, с поперечными полосками. Они обратят на себя внимание, отвлекут от проблемных зон и зрительно увеличат плечи и грудь.
- ✓ Юбки, расклешенные к низу, типа годе, которые расширяются от линии бедер. Также вам прекрасно подойдет юбка-карандаш, плотно сидящая на фигуре и сшитая из хорошей костюмной ткани.
- ✓ Узкие или прямые брюки темных тонов без излишеств в фасоне.
- ✓ Платья с немного завышенной талией.
- ✓ Любые украшения, платки в области шеи, рюши и воланы на груди.
- ✓ Обувь с высоким устойчивым каблуком.

*Не следует использовать  
в своем гардеробе!*



- ✗ Облегающие платья (они заставят сравнивать нижнюю и верхнюю части вашей фигуры).
- ✗ Броские детали, такие как клапаны, карманы, расположенные на бедрах. Они привлекут излишнее внимание к проблемной зоне, а также зрительно увеличат объем.



- ✘ Мешковатые, ниспадающие блузы, жакеты. Они скроют вашу изящную талию, а фигура будет казаться еще более коренастой.
- ✘ Пояса шириной более 4 см, так как они подчеркивают разницу между объемами талии и бедер. В результате бедра будут казаться еще шире.
- ✘ Одежду, которая имеет границу цветов по линии бедер. Это привлечет внимание к наиболее полной части фигуры.

## «Перевернутый треугольник»

Еще несколько десятилетий назад такой тип фигуры считался чисто мужским, но сейчас многое изменилось. Фигура типа «перевернутый треугольник» стала воплощением энергичной женщины, привыкшей быть независимой и всего добиваться своими силами.

У женщин с таким типом фигуры атлетически развитый плечевой пояс, короткая шея, широкие плечи, полноватые руки, пышная грудь. Талия выражена слабо, бедра узкие, попа плоская. Часто женщины с такой фигурой обладают кра-