

Серикова Наталья

*Секреты красоты и стиля
для женщин роскошных размеров*



Москва

АСТ • Кладезь

Содержание

**Позвольте себе стать красивой!
Позвольте себе быть собой! 4**

Шаг 1. Определяем тип фигуры 5

«Треугольник» 8

«Перевернутый треугольник» 9

«Прямоугольник» 10

«Яблоко» 11

«Песочные часы» 12

Шаг 2. Определяем свой цветотип 13

Женщина-Весна: чистый, светлый, теплый цветотип... 17

Женщина-Лето: приглушенный светлый,
холодный цветотип 19

Женщина-Осень: приглушенный темный
теплый цветотип 21

Женщина-Зима: чистый темный холодный цветотип ... 23

Шаг 3. Учимся гармонично сочетать цвета 25

Сочетание противоположных цветов
(или комплементарное сочетание) 27

Монохромное цветовое сочетание 28

Аналоговое сочетание цветов
(или родственная гармония) 29

Классическая триада (или правило треугольника) 30

Разделенно-комплементарное цветовое сочетание... 31

Прямоугольная, шестиугольная схема,
схема квадрата и другие 32

Ахроматическая комбинация 32

Шаг 4. Составляем рациональный гардероб 33

Этап 1 34

Этап 2 35

Этап 3 38

Этап 4 38

Шаг 5. Специфика выбора ткани для полных дам 39

Основные характеристики ткани 41

Свойства ткани 42

Колористическое оформление ткани 43

Ткацкие переплетения 43

Хлопчатобумажные ткани 43

Льняные ткани 44

Шерстяные ткани 45

Шелковые ткани 46

Искусственные ткани из вискозы, ацетата и триацетата ... 47

Синтетические ткани 47

Трикотажное полотно 48

Нетканые полотна 48

Выбор фактуры ткани 48

Подбор цветовой гаммы ткани 50

Узоры, принты и расцветка ткани 51

Шаг 6. Выбираем фасон 57

Силуэт одежды 58

Стиль одежды 61

Смешение стилей 64

Комплектуем гардероб в классическом стиле 64

Комплектуем гардероб в городском стиле 76

Комплектуем гардероб для дома и отдыха
в спортивном стиле 83

Вечерние платья в романтическом стиле 85

Верхняя одежда 89

**Шаг 7. Корректируем выкройку
на нестандартную фигуру 93**

Полная шея 94

Полные руки 96

Большая грудь 100

Большие бедра (увеличение полноты) 102

Большая разница между талией и бедрами 103

Выпуклые ягодицы 104

Большой округлый живот 110





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

К сожалению, наше общество живет в мире стереотипов, которые многие не решаются разрушить. Одно из таких устойчивых заблуждений гласит: полнота портит женщину, представительница прекрасного пола, имеющая лишние килограммы, просто не может выглядеть привлекательно. Вот и стараются наши женщины изо всех сил избавиться от ненавистных сантиметров на талии, изнуряя себя диетами и физическими упражнениями. А ведь многие из них чувствуют себя комфортно в своем весе. И их основная задача — научиться грамотно составлять свой гардероб. На первый взгляд, многим это кажется чем-то сложным. Но 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, а те самые несколько лишних килограммов превратятся из недостатков в достоинства.

И в заключение хотелось бы привести высказывание 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



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.

- Наденьте хорошее удобное белье или облегающую тонкую одежду.
- Встаньте перед большим (во весь рост) зеркалом и внимательно рассмотрите свою фигуру.
- Оцените полноту ваших плеч, рук, шеи, степень выраженности талии, линию изгиба бедер и распределение жировых отложений.
- 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.

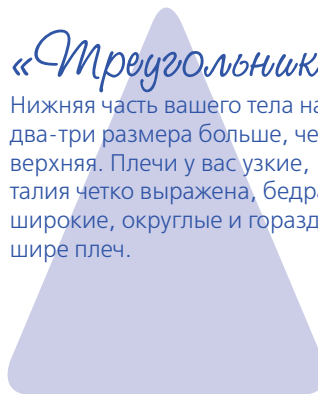


Итак, теперь, когда вы узнали пропорции своей фигуры, приступаем к определению типа.



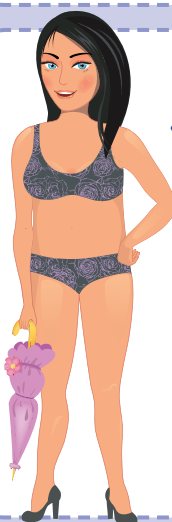
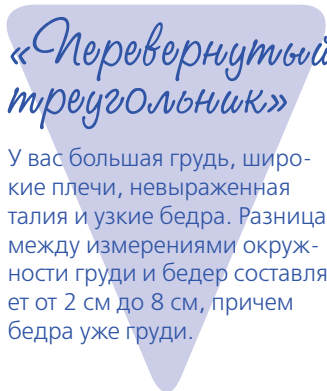
«Треугольник»

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.



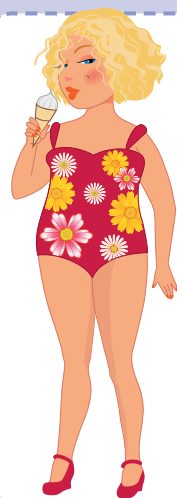
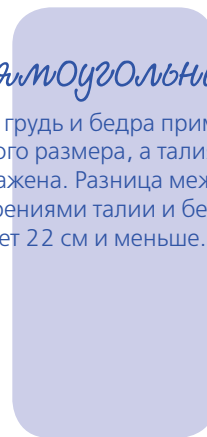
«Перевернутый треугольник»

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.



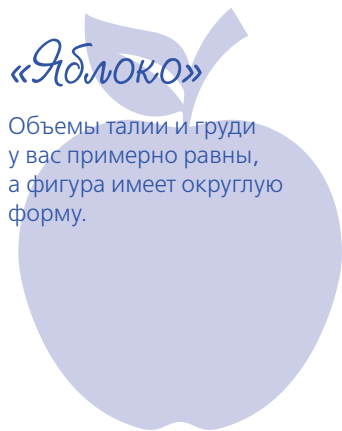
«Прямоугольник»

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



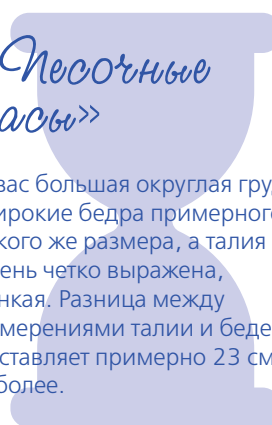
«Яблоко»

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



«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.



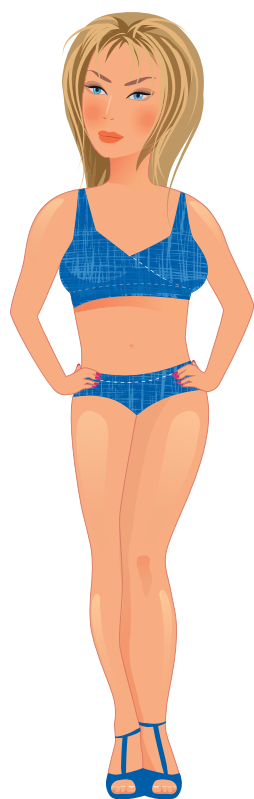
Смело носите!

- 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 красивыми стройными ногами. Если дамы данного типа прибавляют в весе, то излишние килограммы оседают лишь на плечах, руках, талии, животе, и фигура становится еще более треугольной.

Выбор одежды для женщин данного типа связан с той же проблемой, что и у женщин «треугольников». Подобрать жакет и юбку или брюки одного размера невозможно. В данном случае если жакет будет впору, то нижняя часть костюма потребует коррекции.

ДОСТОИНСТВА ФИГУРЫ:

стройные, нередко довольно длинные ноги.

НЕДОСТАТКИ ФИГУРЫ:

мужеподобный силуэт с широкими плечами и невыраженной талией.

ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП ВЫБОРА ОДЕЖДЫ:

акцентируем внимание на стройных ногах и бедрах.



Смело носите!

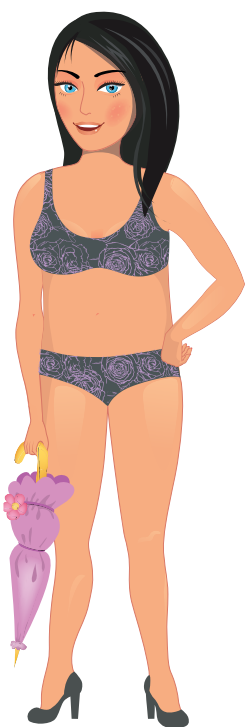
- Одежду с овальным или V-образным вырезом. Главное, чтобы он был достаточно глубоким и зрительно вытянул верхнюю часть туловища.
- Рукава покроя реглан, цельнокроеные и ластовицей: они смягчат вашу линию плеч.
- Брюки и юбки с разнообразными декоративными элементами: карманами, сборками, складками, яркими рисунками, аппликациями. Они переключат на себя внимание от проблемного плечевого пояса, а также зрительно увеличат объем по бедрам.
- Блузки, жакеты и пуловеры спокойных тонов и самого простого покроя.
- Аксессуары с угловатыми формами, в том числе серьги и браслеты.
- Носите красивую обувь на среднем или высоком каблуке с туповатым или слегка заостренным носком.



Не следует использовать в своем гардеробе!

- Одежду с подплечниками: они расширяют и без того широкие плечи.
- Двубортные жакеты, блузы с запахом: они зрительно добавляют лишний объем к груди и талии.
- Рюши, складки, накладные карманы в области груди и декольте также для вас табу.
- Платки, повязанные на шею, броские украшения, короткие цепочки привлекут всеобщее внимание к проблемной зоне.





«Прямоугольник»

Женщины с данным типом фигуры в целом имеют достаточно хороший силуэт. Плечи и руки без излишней полноты, грудь аккуратная, неполная. Бедра прямые, без округлостей и по объему примерно равны окружности груди. Ноги у женщин прямоугольного типа нередко красивые и стройные.

Фигура имеет прямое сложение от плеч до бедер. Все ровно и аккуратно. Проблемное место — это не явно выраженная талия.

Женщины данного типа полнеют быстро, а лишние килограммы откладываются на талии, спине, плечах. Фигура приобретает облик фигуры типа «яблоко». А вот даже незначительная потеря лишнего веса всегда меняет прямоугольную фигуру в лучшую сторону.

Подобрать одежду нужного размера женщинам прямоугольного типа не составляет особого труда. Выбираем жакет или блузу своего размера, брюки или юбку возможно придется чуть-чуть ушить по бедрам.

ДОСТОИНСТВА ФИГУРЫ:

красивые грудь и руки, умеренного объема бедра, стройные ноги. Фигура имеет подтянутый, спортивный вид.

НЕДОСТАТКИ ФИГУРЫ:

отсутствие талии.

ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП ВЫБОРА ОДЕЖДЫ:

выбираем прямой фасон, чтобы проблемная талия осталась «в тени».



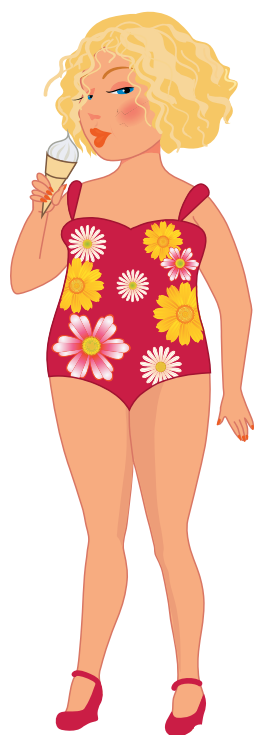
Смело носите!

- Любые вырезы горловины: V-образные, лодочки, овальные, а также различные формы воротников и лацканов. Все они украсят вашу грудь и плечи.
- Жакеты без лишней свободы, не мешковатые, с одним или двумя бортами.
- Узкие или прямого кроя брюки из костюмной или мягкой ниспадающей ткани.
- Узкие, хорошо сидящие юбки из плотной ткани.
- Платья прямого силуэта строгого, элегантного фасона без броских деталей.
- Если у вас покатые плечи, то можно использовать небольшие подплечники. Они уравновесят фигуру.
- Длинный шарф, непринужденно брошенный на шею, прекрасно подчеркнет вертикальные линии вашей фигуры.
- Бусы, цепочки, браслеты и другие ультрамодные украшения. Стильные и интересной формы, они должны быть выразительны по дизайну и материалу.
- Обувь на плоской подошве, на высоком каблуке и всю остальную, в которой вам комфортно. Но есть одно правило: если туфли или сапоги имеют каблук, то он должен быть не сильно тонким. Тогда ваша обувь станет логическим продолжением вашего силуэта.



Не следует использовать в своем гардеробе!

- Приталенную одежду, которая создает эстетический дискомфорт при ношении.
- Платья, украшенные воланами или рюшами: они абсолютно не подойдут вашему образу.
- Блузы, жакеты, платья, отрезные по линии талии, а также имеющие сборку по линии талии. Они будут смотреться нелепо и будут акцентировать внимание на проблемной зоне.
- Широкие юбки на резинке по талии.
- Ремни, пояса, подчеркивающие линию талии, следует носить с большой осторожностью.



«Яблоко»

Фигура данного типа на самом деле внешне по форме напоминает яблоко. Из-за округлого выступающего живота, пышного бюста и полных плеч создается впечатление большого объема. Шея у женщин-«яблочек» полная и короткая, руки также излишне полноваты. А вот ноги очень часто бывают стройные и красивые.

Женщины-«яблочки» быстро набирают вес. Для сохранения формы они должны сидеть на низкокалорийной диете практически постоянно. Стоит только расслабиться, и тут же живот вырастает, округляется и оплывает по бокам. Быстро растущий живот — главная проблема данного типа. С набором лишних килограммов также оплывают плечи, спина, может появиться второй подбородок, а руки, бедра и ноги остаются в прежнем виде.

Наличие округлого, выступающего вперед или расплывшегося по бокам живота и полное отсутствие талии доставляет женщинам этого типа массу проблем при выборе одежды. Ни готовое платье, ни костюм, состоящий из жакета и юбки или брюк, обладательнице фигуры типа «яблоко» не подойдет. Исключение может составить только лишь платье из трикотажа, которое растянется по талии до нужного объема. Женщины, отчаявшись подобрать на себя понравившуюся вещь, начинают облачаться в мешковатые балахоны и приобретают массу комплексов. Не стоит прятаться в рюши и воланы размера XXXL. Вам есть что показать!

ДОСТОИНСТВА ФИГУРЫ:

шикарный бюст
и красивые стройные ноги.

НЕДОСТАТКИ ФИГУРЫ:

полная талия, выступающий живот, короткая шея.

ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП ВЫБОРА ОДЕЖДЫ:

подбираем фасоны, которые подчеркивают стройные и красивые ножки, визуально удлиняют фигуру, а массивный верх оставляют «в тени».



Смело носите!

- Глубокие, практически до начала груди V-образные вырезы горловины. Также элегантно будет смотреться на вас вырез-лодочка и небольшая стойка.
- Юбки узкого силуэта длиной до колена и чуть ниже. Они прекрасно подчеркнут красоту ваших ног.
- Брюки, плотно сидящие по бедрам, классического кроя, которые к низу сужаются. Брюки должны иметь зауженную или застроченную стрелочку. Этот прием визуально удлинит вашу фигуру.
- Платье-футляр, плотно облегающее фигуру, а также платья с завышенной талией (отрезные под грудью).
- Жакет прямого силуэта с втачным рукавом и подплечниками. Благодаря этому ваша фигура будет смотреться более пропорционально.
- Длинные цепочки или бусы удлинит вашу фигуру. То же можно сказать и о длинном шарфе, наброшенном на шею.
- Обувь следует выбирать на высоком устойчивом каблуке.



Не следует использовать в своем гардеробе!

- Платья, блузы и жакеты приталенного силуэта, а также с броскими декоративными элементами, расположенными на линии талии. Все это привлечет излишнее внимание к проблемной зоне.
- Широкие со сборками, волнами или просто расклешенные юбки. Они скроют самую стройную часть вашего тела.
- Жакеты с высокой застежкой. Они скроют ваше красивое декольте. Поэтому носите их расстегнутыми поверх блузы или тонкого пуловера с глубоким вырезом.
- Никаких ремней и поясов!