

# Style

## Секреты стиля



Как оставаться  
стильной красоткой  
в любом возрасте

---

КЕНДАЛЛ ФАРР

УДК 747  
ББК 37.279  
Ф25

Книга печатается с разрешения Gotham Books,  
члена Penguin Group (USA) Inc.  
Оригинальное издание опубликовано под названием «Style Evolution»

Все права защищены.

Перевод с английского Ларисы Шароновой

**Фарр, К.**  
Ф25 **Секреты стиля:** как оставаться стильной красоткой в любом  
возрасте / Кендалл Фарр — М.: Астрель: АСТ, 2011. — 223, [1] с.: ил.

ISBN 978-5-17-067895-2 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-28649-0 (ООО «Издательство Астрель»)

Эта книга о красоте и о стиле, написана специально для вас, дорогие женщины, чтобы вы не думали, что красота — это удел молодых! Красивой и стильной можно быть в любом возрасте! Помните, как говорила героиня фильма «Москва слезам не верит»? В 40 лет жизнь только начинается! Не забывайте об этом!

Многие женщины в любом возрасте, выбирая себе одежду, полагаются на картинку, образ, сохраненный в сознании, который «говорит» им о том, что на них сидело хорошо в 20 лет, и, конечно же, в какой-то момент вдруг понимают, что выглядят нелепо. Что же делать, как избежать этого неприятного момента? Как поменять свой стиль и выглядеть великолепно в любом возрасте? Как подбирать одежду в соответствии со своей фигурой, скрывая недостатки и подчеркивая достоинства? Ответы на все эти вопросы вы найдете в книге, которую держите в своих руках.

УДК 747  
ББК 37.279

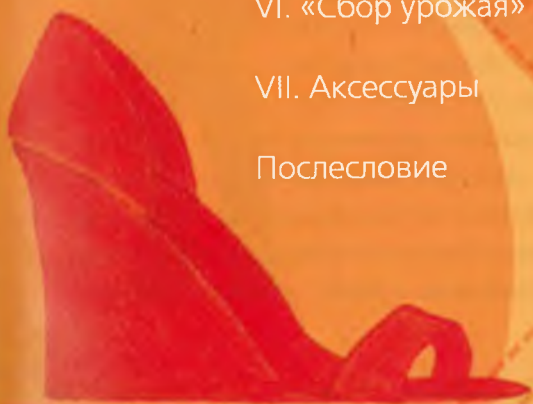
ISBN 978-5-17-067895-2 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-28649-0 (ООО «Издательство Астрель»)

© 2009 by Kendall Farr  
© ООО «Издательство Астрель»

# содержание

Предисловие	4
I. Ваш стиль	11
II. Особенности фигуры	29
III. Подбираем одежду по фигуре	55
IV. Нестареющие тенденции	107
V. Станьте волшебницей	145
VI. «Сбор урожая»	169
VII. Аксессуары	183
Послесловие	217



# предисловие

**Что означает для женщины достичь среднего возраста** в наш век почитания знаменитостей, поклонения молодости, век культуры «оголения» и распространения передач типа «Настоящие домохозяйки в Нью-Йорке»?! Однозначно, ничего хорошего, особенно для тех, кто только достиг этого рубежа (назовем их новички). Отправившись в магазин за новой одеждой, новички будут смущены и расстроены, не найдя ничего подходящего, и это именно в тот период, когда собственный стиль, позволяющий женщине выглядеть модно и по возрасту, важен, как никогда!.. Хорошо одеваться и современно выглядеть — для женщины среднего возраста просто жизненно необходимо. Здесь важно не только проявить себя, но и вызвать соответствующее отношение к себе у окружающих.



Позвольте для начала рассказать вам о двух женщинах средних лет и об их джинсах. Не так давно я со своей ассистенткой наблюдала, как они заказывали кофе в одном модном французском баре в Сохо. Первая женщина была одета в джинсы Levis. Простые, темно-синего цвета, прямого покроя, не очень широкие и не очень узкие, они прекрасно сидели и выгодно подчеркивали все достоинства ее фигуры. Белая рубашка из хлопка с закатанными до локтя рукавами (опять же отлично сидевшая), яркая кожаная сумочка без видимых броских лейблов и сандалии на плоской подошве дополняли ее образ. Волосы ее были теплого оттенка (длиной примерно до клю-

чиц, просто распушенные по плечам) и выгодно оттеняли ее неяркий макияж. Но что меня больше всего поразило, так это уверенность в себе, которую эта женщина буквально излучала. Ее возраст не поддавался определению. Ей могло быть и 40, и 55, но это вряд ли имело хоть какое-то значение. «В ее возрасте я хочу выглядеть, как она!» — воскликнула моя 24-летняя ассистентка. «Она выглядит просто великолепно», — согласилась я. «Но посмотри туда!» Недалеко от нас, спиной к нам, стояла женщина в черных, обтягивающих фигуру джинсах «премиум-класса». Низкая посадка джинсов, вместе с лодочками на платформе, делала ее ноги похожими на спички. Стразы на задних карманах джинсов привлекли мое внимание к тому, что у нее довольно плоские ягодицы.

Кофточка в обтяжку с рукавами-фонариками (подчеркнувшая ее выпирающий живот и дряблые плечи) и второсортная сумочка с множеством молний и подвесок довершали ее образ. Прямые платиновобелые волосы доходили ей до середины спины и только подчеркивали весь ее нелепый вид. Когда, держа кофе в руке, она повернулась, я увидела, что ей за 50 или даже больше. Но важен был не ее возраст, а тот образ, который был ею создан и который словно прожектором высвечивал все то, что она стремилась спрятать. Ее ярко подведенные глаза и большие, накрашенные блеском губы еще больше подчеркивали ее обеспокоенность своим возрастом, и смотреть на это было не очень приятно. Она выглядела







пожилой молодящейся дамочкой, и ее неправильно подобранный стиль, более подходящий девушкам 20–25 лет, не скрывал, а «выставлял на всеобщее обозрение» ее возраст. Я считаю, что то, к чему должны прийти все женщины определенного возраста, — это «нестареющий» и «вневременной» гардероб, который не скрывает, что мы уже взрослые, но также в полной мере говорит о нашей уверенности, индивидуальности и непринужденности.

Женщина в 20 лет находится в поиске собственного стиля, она гонится за провокационными и озорными трендами, экспериментирует со всеми возможными образами. 30 лет — это пора взросления и нахождения своего модного стиля и образа, это время, когда начинаешь обращать внимание на крой и качество одежды. 40 лет — это возраст, когда ты поднимаешься на еще одну ступеньку для утверждения нового подхода к своему стилю, который будет актуален и через много лет. Для многих женщин наступает прозрение (или пик кризиса), когда они осознают, что прежний стиль им больше не подходит и не является для них правильным. Если в 40 лет вы спрашиваете себя: «Как же мне следует сейчас выглядеть?», если вы чувствуете неуверенность, отправляясь в магазин за новой одеждой, если вам кажется, что вы «попали в колею стиля и не можете из нее выбраться», — не расстраивайтесь. Это случается практически со всеми женщинами в данной точке путешествия (даже с модными стилистами).

Ваш личный стиль — один из важнейших способов оставаться собой, оставаться индивидуальностью, хотя вы можете начать ненавидеть шопинг, поскольку многие вещи в ваших любимых магазинах вам уже не подходят.

В каждый новый сезон дизайнеры прибегают к одним и тем же модным образам: инженерю (наивная девушка. — *Прим. ред.*), школьница, сексуальная секретарша, дебютантка, развратная начальница. Роскошные и худые подростки на подиуме в одежде самых дорогих марок мира (часто до смешного мало подходящей реальности) призваны разжечь воображение у таких, как мы, женщин средних лет. Дизайнеры знают свое дело: до тех пор, пока страсть к роскошным вещам «лихорадит» нас, они будут создавать все новые и новые коллекции. И если вы время от времени становитесь жертвой модных журналов и нарядов знаменитостей, не расстраивайтесь, вы далеко не одиноки. Ни одна женщина не имеет к ним абсолютного иммунитета.

Мы — дети «демографического взрыва». Некоторые из нас в молодости были хиппи, некоторые — яппи, но мы все дружно отрицаем традиционные представления о среднем возрасте. То, что большинство из нас не одеваются так, как наши матери, — задокументированный факт. Как утверждают исследования, мы одеваемся, чтобы порадовать себя. И чтобы понять целевую аудиторию, подход к ней должен быть «психографическим», а не демографическим. Это важно, поскольку у каждой женщины существует собственное представление о своем образе и своя трактовка фразы «одеться в соответствии с возрастом». Вы можете спросить: «А что вообще означает эта фраза? Мне 50, но я ощущаю себя на 30 и хочу выглядеть молодой!» За прошедшие несколько лет дизайнеры предложили несколько специфических вариантов выбора одежды, но, на мой взгляд, ни один из них не подходит. Например, «базовые вещи 90-х» — мрачный пейзаж из ничем не примечательных





футболок, гарнитуров-двоек, квадратных жакетов, стрейчевых брюк свободного покроя и вареных джинсов, а также трапецевидные юбки, юбки-карандаши и кокетливые юбочки диагонального кроя. «Обновленный вариант базовых вещей» этого стиля оказался даже хуже оригинала: посредственные силуэты, не соответствующие возрасту, степенные квадратные формы, украшенные рядом крупных пуговиц (похожих на те, что пришивают к военной форме), или из гофрированной ткани, или с аппликациями из бисера. Почему? Потому что мы, женщины за 40, считаем все с вешалок в отделе современной одежды в охоте за стильными и молодежными моделями. В результате мы имеем множество джинсов с низкой посадкой, велюровые спортивные костюмы, искусственный винтаж и кукольные образы.

В то время, когда уже не может быть никаких извечных и всегда верных правил или предписаний для выбора подходящей одежды (в любом возрасте), нам следует найти свой образ. Существует огромное пространство моды, которое раскинулось между бледной монотонностью базовых вещей и полуразвратным стилем из «Настоящих домохозяек» (американский сериал о жизни женщин из элитного общества. — *Прим. ред.*). И из этого многообразия нам нужно выбрать ту одежду, которая поможет вам подчеркнуть свою индивидуальность. К 40 годам вы прожили и узнали достаточно, и вряд ли вам хочется одеваться незаметно или же в стиле, который не подходит вам по возрасту, будто бы у вас конфликт с самой собой.

Стиль может быть молодежным и моложавым. Моложавый стиль предполагает образ, полный несгареющего и неподвластного времени шарма, живости и сил. Молодежный



же стиль — это то, на чем спотыкаются многие женщины среднего возраста. Молодящаяся женщина частенько надевает на себя мини-платье из коллекции «всегда 21», но видели ли вы когда-нибудь мужчину 50 лет в шортах, которого называли бы молодящимся? То-то и оно. Ваш гардероб может идти в ногу со временем до конца вашей жизни. И прежде чем мы начнем нашу совместную работу, я хочу, чтобы вы запомнили: это не революция, и мы не будем вести войну за ваш гардероб или за вашу фигуру. Это эволюция: медленный и плавный способ переоценить ваш стиль шаг за шагом. Итак, начнем нашу Эволюцию стиля...



# I. ваш СТИЛЬ

Прошли те времена, когда женщина была вынуждена носить определенную одежду в определенном возрасте. Но даже при большем количестве информации и огромном выборе брендов (а также при опыте и мудрости, которые приходят с возрастом) бывает очень сложно выглядеть современно и при этом удерживать баланс между «всегда 21» и почтенной матроной. Модный дизайнер Майкл Корс недавно сказал: «Молодящихся женщин больше не существует». И это правда, поскольку мы можем носить то, что нам нравится, в любом возрасте. Но стоит ли это делать?

Для начала давайте не будем думать о том, что выглядим слишком молодо или слишком старо, а поговорим о собственном стиле. Нестареющий стиль — это прежде всего органичный и естественный подход к моде. Он основывается на выборе хороших дизайнерских вещей с правильным кроем, чтобы они хорошо сидели на фигуре (независимо от размера и возраста). Вообще, женщина, ищущая свой собственный нестареющий стиль, должна понимать, что чем мягче становятся линии женского тела, тем больше структуры должно быть в ее одежде; что слишком большое количество деталей и вычурные формы подчеркнут ее возраст. Она должна следить за модными тенденциями и всегда знать, что она ищет. У нее должен быть натренированный

взгляд на нарядные интерпретации, которые она предпочитает вещам, более подходящим детским отделам. Также она должна знать, что такие элементы, как пуговицы или принты, изумительно выглядящие на детской одежде, сделают ее несвоевременной и похожей на матрону. И как художник должна создавать произведения искусства из различных предметов своего гардероба, дополняя их актуальными и оригинальными аксессуарами (новыми и старыми), чтобы выразить свой индивидуальный стиль. Женщина с нестареющим стилем — это женщина, которая достигла визуальной гармонии между молодым возрастом своей души и тем возрастом, который указан в ее паспорте.

Много лет назад Кристиан Диор сказал: «существуют две стадии в жизни женщины: девочка и женщина». В то время женщина, в образе которой было хоть немного девчачьего, считалась образцом дурного тона. В XXI веке это определение не имеет таких четких границ, но молодящиеся женщины все равно производят негативное впечатление.

Поскольку вам уже есть 40, у большинства из вас было не одно десятилетие, в течение которых вы подбирали, выбирали и в итоге выбрали несколько «форм» одежды, которые удобно носить. И в результате многие из вас цепляются, как за спасательный круг, за одни и те же модели год от года. Но поступая подобным образом, вы можете «попасть в колею» и случайно обнаружить, что уже давно выглядите неактуально и несвоеременно. Поэтому, не дожидаясь, когда подобное произойдет с вами, уже сейчас необходимо проанализировать, какие приемы еще работают в вашем случае, а какие — нет. Настало время определиться со стилем, которому вы будете следовать всю оставшуюся жизнь.

Ниже даны описания стилей, благодаря которым можно «угодить в колею». Посмотрите, нет ли у вас с ними чего-нибудь общего.

**«Один комплект»:** для женщины, следующей этому стилю, наиболее комфортны два предмета одежды, составляющие комплект. Хорошо, если они от одного дизайнера, из одного магазина или, что даже лучше, каталога. Неважно, принадлежит ли одежда к высокой моде и до мельчайших подробностей повторяет каталог или же куплена в обычном магазине. Допустимы минимальные вариации, следовательно, меньше шансов ошибиться.

**«Матрона 50-х»:** стиль, представленный Жаклин Кеннеди в те времена, когда она была первой леди — американская классика, которую носила еще ее мама. Этот стиль можно назвать консервативным. Блейзеры, классические сорочки, хаки. Одни и те же платья-рубашки, вышивка и забавные принты, банты и декоративные петли на одежде, обуви и сумках. Яркие трикотажные вещи, костюмы-двойки, а также вещи в полоску и в клетку, составляющие основу гардероба. И не стоит забывать об аккуратной нитке жемчуга.

**«Подросток»:** мама-подружка, которая меняется с дочкой джинсами в обтяжку и покупает модные вещишки для своих детей — и себя — в Forever 21, BCBGirls, Juicy Couture, Abercrombie и Victoria's Secret Pink: короткие рубашки-поло, рубашки с модными принтами и шаровары с заниженной талией. Которая носит угги, резиновые сандалии и яркие балетки и любит подчеркнуть, что они с дочкой носят одинаковые вещи.

**«Девочка-припевочка»:** в плане моды лучший друг «подростка»: покупает одежду в современных магазинах со стилисткой милых 60-х—70-х, таких как Anna Sui, Nanette Lepore и «Marc» от «Marc Jacobs». Платья средней длины, яркие колготки и туфли на высокой платформе — ее фавориты. Любит маленькие кружевные украшения, вышивку, приталенные верси́и ретро-пиджаков.



**«Модная наркоманка»:** не важно, была ли это последняя коллекция YSL или это неизвестный новомодный дизайнер — она хочет эту вещь. У нее дома склад модных журналов, недельных таблоидов, она постоянно сидит на сайтах, посвященных стилю, и в модных дизайнерских блогах, дабы знать последние тенденции, что носят звезды на этой неделе и о чем написали в модной прессе. Носит последние новинки подиумов. Если актриса, чей образ ей нравится, рекламирует какую-то марку, это определит ее выбор.

**«Горячая штучка»:** она в хорошей форме, весит около 50 кг, и чтобы все наверняка заметили это, она наденет короткую юбку (несмотря ни на что, ноги у нее отличные) и топ с глубоким вырезом. Обтягивающая, подчеркивающая формы одежда всегда ей шла, и она будет носить ее до... кто знает, до какого возраста?!

**«Униформа 90-х»:** где-то между ярким стилем 80-х, когда начиналась ее карьера, и модным сдвигом 2000 года, когда дизайнеры одели женщин в шифон и кукольные платья, она нашла свой практичный гардероб 90-х, основу которого составляют черные жакеты и черные брюки. Белые рубашки. Свитера «под горло», которые одевают на футболки «под горло», блейзеры. Жить не может без стрейчевых брюк длиной до щиколоток... опять же черного цвета. Неописуемые нейлоновые рюкзаки, черные маленькие сумочки и обувь на низком квадратном каблуке — вот все ее аксессуары.

**«Спортсменка»:** не помнит, когда в последний раз покупала «одежду». Живет в мире флисовых пиджаков и жилетов, футболок и спортивных штанов. Любит комфорт (к черту моду!) так же сильно, как свои кроссовки, кеды и туфли для аэробики. Для вечера в ресторане наденет черную велюровую кофту с капюшоном и джинсы.

Если вы обнаружили, что между вами и каким-либо из этих типажей есть сходство, прочитайте следующие ниже ДИАГНОЗ и РЕШЕНИЕ. Даже если вы не узнали себя в каком-либо описании, все равно прочитайте все РЕШЕНИЯ: советы, представленные там, могут вам пригодиться. То, что применимо повсеместно, обозначено как СОВЕТ ДЛЯ ВСЕХ.

## «ОДИН КОМПЛЕКТ»

**ДИАГНОЗ:** Пришло время отказаться от строгих правил и расширить круг возможных покупок. Заранее продуманные комплекты одежды никогда не включают в себя наиболее важную часть собственного стиля: вашу.

**РЕШЕНИЕ:** Прежде всего напоминание: периоды моды — это также и периоды того или иного цвета. Модные прогнозисты и эксперты по цвету получают миллионы долларов за то, что предугадывают, какие цвета и формы женщины захотят носить в следующем году. Дизайнеры и производители покупают одну и ту же информацию, именно поэтому вы так часто наталкиваетесь на похожие изделия в разных магазинах. И для вас это хорошо. Вы можете находить и выбирать подходящие именно вам предметы гардероба, которые дополняют друг друга (а не предусмотрены изначально как пара), в разных ценовых категориях. Когда вы покупаете одежду из коллекций высокой моды, цветовая гамма там всегда очень специфич-



на. Цвета и рисунки были специально разработаны для того, чтобы выглядеть уникально, и в этом случае имеет смысл купить две вещи таким образом, чтобы они сочетались между собой. Если вы покупаете в обычном магазине, комбинировать можно довольно смело.

### СОВЕТ ДЛЯ ВСЕХ:

- ▶ **Выбирайте цветовую гамму:** черный, белый, темно-синий, хаки — это цвета, которые сочетаются практически со всеми остальными. Они хороши для города, для пригорода, для курорта. Я за то, чтобы иметь нейтральный брючный костюм хорошего качества (белый или черный) в своем гардеробе, поэтому выбирайте брюки и жакет вместе. Они должны быть из одной ткани и одного оттенка.
- ▶ **Создайте основу гардероба:** жакеты, трикотаж, брюки и юбки из благородных и простых тканей. Также включите в список джинсы темно-синего и белого цветов. Это незаметные вещи, основа вашего гардероба, и они должны быть наивысшего качества, какое вы можете себе позволить. Если у вас скромный бюджет, покупайте меньше, но лучше. Ищите современные силуэты, длину, рукава — все той формы, которая подчеркивает вашу фигуру. И поскольку вы, безусловно, уверены в себе, добавьте несколько ярких цветов и богатых оттенков, чтобы создать такой гардероб, в котором старые любимые вещи будут сочетаться с новомодными вещичками.
- ▶ **Сражайтесь со своими старыми привычками:** например, носите черный, белый, темно-синий или нейтрального цвета низ и нейтрального или яркого цвета верх, в сочетании с подходящими аксессуарами. Просто и графично. Однако избегайте покупать все вещи в одном магазине.

Комбинируйте рисунки и узоры (самостоятельно): принты, полосы, клетка и мелкая клетка добавляют личностность и свободу вашему образу. Узоры из двух, трех или большего количества цветов должны иметь основной цвет, вторичный цвет и один или несколько оттеночных цветов. При успешном сочетании узоров и текстуры основной цвет должен быть ярко виден в каждом узоре. Если нет четкого главного цвета хотя бы в одном из предметов, это может привести к тому, что вся комбинация будет выглядеть очень пестро. Вторичный цвет, четко заметный в каждом узоре, помогает образу выделиться.

## «МАТРОНА 50-х»

**ДИАГНОЗ:** Многие предметы гардероба матроны являются классикой, которая представляет первоклассный стандарт. Проблема в том, что наша матрона выглядит так, будто ее похитил какой-то сумасшедший бездомный дизайнер, держал в плену, и она с трудом от него спаслась. Если на юной девушке эти же самые вещи будут смотреться очаровательно, то на женщине за 40 это будет уже безвкусица.

**РЕШЕНИЕ:** Не беспокойтесь, никакие сейсмические сдвиги вашему гардеробу не грозят, но давайте подыщем современные модели.

► **Новое исполнение.** Дизайнеры и производители не собираются отказываться от классики в своих коллекциях в ближайшем обозримом будущем. Все те вещи, которые вы носили в школе, в той или иной форме представлены в



модных коллекциях. А если наряд выглядит современно, то и вы выглядите современно. Подберите предметы, которые, как вам кажется, сидят на вас лучше всего, и носите их на здоровье.

Сидящие по фигуре формы должны заменить квадратные. Для каждого традиционного блейзера, жакета, костюма или яркого вязаного свитера существует параллельный, более современный аналог.

► **Детали.** Современный выбор тканей, текстур, цветов и рисунков может навсегда изменить облик вашего гардероба. Вместо очередного классического фланелевого блейзера темно-синего цвета попробуйте жакеты ярких и нейтральных цветов из шерсти, хлопка или букле. Яркие рисунки могут выглядеть динамично и живо или же могут напоминать о детской одежде. Вместо цветочков, розовых слоников и водоплавающих птиц попробуйте абстрактные цветочные, геометрические или угловатые рисунки.



## «ПОДРОСТОК»

**ДИАГНОЗ:** Крутая мамочка — это вежливое название женщины средних лет в одежде, предназначенной для подростков и двадцатилетних. Молодежные примочки не заставят вас выглядеть моложе. Плюсом можно считать то, что ваш стиль современный и четкий, но пришло время переосмыслить



его в пользу лучшего качества, более взрослых и утонченных элементов. И ни в коем случае ваш гардероб не должен выглядеть как коллекция «маминой одежды».

**РЕШЕНИЕ:** Во-первых, давайте проведем небольшую инвентаризацию тех молодежных модных вещей, которые навсегда должны исчезнуть из вашего гардероба и списка покупок:

- ▶ **Джинсы в обтяжку с очень-очень низкой посадкой (до тазовых костей или ниже).** Пришло время для более высокой талии с четкой линией, ненодчеркивающей округлостей форм. Никаких больше выцветших джинсов, искусственных прорех (дыр и потертостей), грязного денима или голубых джинсов из очень мягкой ткани.
- ▶ **Очень короткие юбки:** Длина «три дюйма выше колена» (1 дюйм=2,54 см. — *Прим. ред.*) — это самая короткая длина юбки, которая может быть у женщины средних лет (даже если у нее идеальные ноги).
- ▶ **Все, что обнажает кожу.** Больше никаких видимых лямок от бюстгалтера, а также никаких черных или ярких бюстгалтеров, заметных под майками или топами.
- ▶ **Слоганы, комиксы или лототипы** (не обращайтесь внимания на тех, кто использует их в своих последних коллекциях).
- ▶ **Вещи с избытком украшений:** Стразы, блески, вышивка на штатинах и карманах джинсов и любые другие украшения (в особенности все вместе).
- ▶ **Явно молодежная обувь.** Выкиньте угги! И никаких больше резиновых шлепанцев где бы то ни было (за исключением пляжа, спа-салона и собственного дома).
- ▶ **Молодежная бижутерия:** Куча дешевых браслетов, множество тоненьких цепочек со стразами, сережки-кольца со стразами, ожерелья или браслеты из кожи, в особенности со стразами. И никаких больше походов в «Claire's» и «Forever 21».

**СОВЕТ ДЛЯ ВСЕХ:** проведите инвентаризацию ваших любимых вещей.

► **Джинсы:** вместо очередных облегающих джинсов с низкой талией приобретите пару джинсов от нового поколения модных дизайнеров, которые предлагают более высокую талию с четким силуэтом (которые сзади сидят чуть-чуть выше, чем спереди), великолепно сидящим на вашей фигуре. Также попробуйте джинсы брючного покроя. Выберите темный индиго, свободного кроя или прямые классические. В дальнейшем мы более подробно остановимся на посадке одежды и брендах.

► **Жакеты:** Начните с жакетов строгого покроя, даже если вам покажется, что их цена слишком высока, для таких вещей это нормально. Изучите формы, цвета, ткани и внешний вид тех моделей, которые современны до последней строчки. Примерьте то, что вам понравилось. Обратите внимание на то, как сидят плечи, как кромка подчеркивает бедра. Это лучший способ в дальнейшем пайти аналог по более доступной цене. Каждой женщине следует иметь хотя бы один идеально сидящий жакет, который подчеркивает формы тела. Джинсы и жакет по фигуре — это сочетание, которое необходимо для нестареющего стиля.



## «ДЕВОЧКА-ПРИПЕВОЧКА»

**ДИАГНОЗ:** Быть модной — это замечательно по никогда не должно бросаться в глаза.

Современный ретро-стиль был создан специально для 20-летних девушек, которые могут в этом стиле выглядеть и элегантно, и иронично. Вам, без сомнения, нравится женственная одежда, и пора сделать более женственным и утонченным ваш гардероб.

### РЕШЕНИЕ:

► **Меньше да лучше:** В том же самом магазине, в коллекциях тех же самых любимых вами современных дизайнеров вы можете найти подходящие вам вещи. Пройдитесь по «дизайнерскому» отделу и отметьте цветовую гамму:

более темные, богатые, зрелые, возможно, более экстравагантные яркие цвета. Более подчеркивающие и спокойные детали. Никаких маленьких кружевных окантовок, петель, дешево смотрящихся цветных камней, бусин и вышивки, которые обычно раскиданы в беспорядке по какой-либо вещи, и предназначена эта вещь для молодой женщины, которая стремится выглядеть скорее дерзко, чем роскошно.

► **Измените цветовую гамму:** ищите черные, темно-синие, белые, цвета слоновой кости, растительные цвета, очень сдержанный металлик — в дизайнерском исполнении. Вот стратегия для более сдержанного и зрелого образа.



- **Больше длины:** Пришло время для длины до колен или чуть выше. Никаких больше мини-платьев — без них вам будет легче создать правильный и модный образ.

## «МОДНАЯ НАРКОМАНКА»

**ДИАГНОЗ:** Ей никогда не составляет труда подобрать обновку к очередному сезону. Она знает, что сейчас в моде и что будет в моде завтра. Однако некоторые ее вещи «телеграфируют» об проблемах с восприятием собственного возраста: к примеру, ее рабская покорность рекламным кампаниям и жадное стремление иметь все «необходимые новинки» в своем гардеробе. От подростков и двадцатилетних ожидают, что они будут сломя голову следовать всем модным тенденциям, ведь они еще только ищут собственный стиль. Женщина средних лет должна создавать собственный стиль, который будет более личностным и менее зависимым от прихотей дизайнеров.

**РЕШЕНИЕ:** Откажитесь от слепого следования моде и не закидывайтесь на «абсолютно необходимых» аксессуарах.

### СОВЕТ ДЛЯ ВСЕХ:

- **Вариации:** всегда будут существовать «вариации на тему» — внутри любой коллекции (вы сами, без сомнения, обратили на это внимание, если бывали на [style.com](http://style.com) или [elle.com](http://elle.com)). Нестареющий подход заключается в том, чтобы носить современные, но менее узнаваемые вещи.



Ищите похожую одежду, которую вы легко сможете сочетать с разными вещами различных марок, от разных дизайнеров и разной ценовой категории.

## «ГОРЯЧАЯ ШТУЧКА»

**ДИАГНОЗ:** Когда женщина средних лет открыто демонстрирует глубокое декольте, ноги и ягодицы на публике, она не просто демонстрирует себя — она рискует показаться распутной. Также это говорит о недостатке вкуса, что является не очень привлекательным как для мужчин, так и для женщин. Несмотря на то что вы в отличной форме и вам есть что показать, а эти платья в стиле ранних 90-х отлично сидят на вашей фигуре, пришла пора создать новый, более загадочный образ.

**РЕШЕНИЕ:** Легкая сексуальность всегда более привлекательна, чем явная — в любом возрасте. Сделайте акцент на чем-либо одном.

► **Верх:** Когда платье или юбка длинные, или на вас надеты брюки (с мягким кроем), сделайте акцент на линии шеи и на руках. Подчеркнутая линия шеи выглядит очень соблазнительно при условии, что ваша кожа подтянута и в тонусе. Если нет — не беда — просто подберите одежду, которая скроет явные возрастные признаки. Верх с низким вырезом, демонстрирующий глубокое декольте даже под жакетом и в сочетании





с брюками будет выглядеть неестественно и только подчеркнет ваш возраст. Любое платье с корсажем или просто глубоким вырезом не оставит никакого простора для воображения.

- ▶ **Низ:** Платья и юбки короткой длины делают акцент на ваши ноги, поэтому уравновесьте образ более закрытым верхом.
- ▶ **Линия плеч:** Глубокий вырез демонстрирует и линию плеч, но не оголяет грудь.
- ▶ **Упростите фасон:** Одежда, которая подчеркивает вашу фигуру, смотрится более привлекательно и соблазнительно, чем та, которая просто обтягивает.

## «УНИФОРМА 90-Х»

**ДИАГНОЗ:** У вас уже есть надежная, незаменимая основа для создания собственного стиля. Ваша одежда должна в большей степени отражать ваш внутренний мир, и вам нужно остерегаться покупать массу одинаковых вещей. Если вы обнаружили у себя кучу пуловеров с V-образным вырезом, не отчаивайтесь. Все, что вам нужно сделать, — это добавить свежих штрихов и индивидуальности в ваш гардероб.

**РЕШЕНИЕ:** Проведите «зачистку» — периодическое избавление от ненужных вещей является необходимым шагом к созданию современного гардероба. Наведите порядок в вашей коллекции одинаковых вещей и отберите только лучшие, нейтральные предметы одежды в каждой категории. Пересмотрите цветовую гамму. Еще раз, оставьте только классические, но в то же время модные жакеты, пальто и топы, которые сочетаются с вашим оттенком кожи.

### СОВЕТ ДЛЯ ВСЕХ:

- ▶ **Обувь:** У вас должна быть модная обувь, с модным носком и каблук (любой высоты). Ничто так не подчеркивает отсутствие стиля, как устаревшая обувь — особенно новая обувь устаревшего фасона.

► **Сумки:** Это огромный, с каждым днем увеличивающийся мир, своего рода культ. Не пугайтесь разнообразия выбора в большинстве магазинов или в Интернете. Начните свой поиск с сумки простой формы. Купите новую сумку из лучшей кожи, какую можете себе позволить. Выбирайте простые элементы. Чем больше на сумке пряжек, ремней, колец, кнопок, различных материалов, или безумных сочетаний всего вышеперечисленного, тем менее изысканно она выглядит. Не ограничивайте себя кожей черного или коричневого цветов. Выбирайте яркие цвета: красный, сливовый, серо-голубой, оттенки зеленого, чтобы подчеркнуть любую деталь вашего облика, от джинсов до платья.

► **Аксессуары:** украшения, шарфы, ремни и серьги — это те жизненно важные акценты, которые нужно периодически обновлять, чтобы выглядеть модно и современно. Отметьте, что я не сказала «в соответствии с тенденциями». Ваши аксессуары, экстравагантные, новые и старые — это самый верный способ выразить свое присутствие и добавить личностность вашему образу. Выбор аксессуаров должен сочетаться с одеждой, обувью, сумками. Ничто не «потопит» ваш новый образ быстрее, чем неподходящие или устаревшие аксессуары.

## «СПОРТСМЕНКА»

**ДИАГНОЗ:** До тех пор пока спортивные штаны и старые джинсы отражают ваш стиль жизни, отвергать моду легче, чем встретиться лицом к лицу с необходимостью изменить собственный гардероб. Эта дилемма известна всем. Однако реальность такова: чтобы сочетать удобство и привлекательный внешний образ, вам нужно обновить репертуар. Это в принципе просто, но необходима система.

**РЕШЕНИЕ:** не стремитесь купить всю одежду сразу.

- **Выберите время и обдумайте, какие новые вещи вам нужны.**

Составьте список того, чем вы занимаетесь, куда ходите и чего не хватает в вашем гардеробе. Это будет первым шагом к созданию более разнообразного гардероба.

- **Упростите условия поиска.** Начните с хорошо сидящих жакетов, жакетов военного кроя, полупальто или тренча, подходящего ко всему, сидящего по фигуре и из современно смотрящейся ткани, нескольких современных пар джинсов, свободного кроя или прямых классических, темно-синих. Никаких эластичных поясов, или со складками, или трапецевидными

лодыжками. Они всегда плохо сидят — на любой фигуре. Существуют другие современные модели, которые также сидят хорошо.

- **Только вещи с хорошей посадкой:**

выбросьте все застиранные, растянутые, порванные или иным образом испорченные вещи. Оставьте только то, что выглядит современно и подчеркивает вашу фигуру.

- **Верхняя одежда полуспортивного**

**стиля:** легкие жакеты или жилеты на молниях могут прекрасно смотреться, к примеру, с классическими рубашками, футболками и майками. Главное — старайтесь избегать одежды с обилием не сочетающихся между собой деталей.

- **Ищите «двойных агентов»:** вещи, в которых вы можете пойти на работу и которые сочетаются с остальной частью вашего гардероба. Ветровки спортивного типа, жилеты на молнии, мотокуртки, военного покроя жакеты,



выкроенные из высококачественных тканей, таких как шерсть, кашемир, шелк, сатин, а также нейлон высокого качества, кожа и замша. Обратите внимание на то, что многие дизайнеры включают в свои коллекции спортивные модели из роскошных и неожиданных материалов.

**ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ МЫ ДВИНЕМСЯ ДАЛЬШЕ.** Удовольствие, которое вы получаете, когда носите определенные цвета, ткани, текстуры и формы, должны руководить вами, в определенной мере, при выборе одежды. Это отражение личности в вашем стиле. Чтобы не отставать от моды и в то же время оставить позади приверженность устаревшим идеям (то есть четко различать, что подходит молодым и зрелым, что правильно и что неверно), вам следует полагаться на себя при создании визуального воплощения вашего стиля, который, повторюсь, не должен устаревать: современный, актуальный, экспрессивный, выразительный. Комбинируйте эту мини-базу с основами моды: силуэтами, линиями, балансом, тканями высшего качества, которые подчеркнут вашу фигуру. Это рецепт коктейля для нестареющего стиля. Сначала может показаться, что в нем слишком много ингредиентов, но с каждой главой вы будете все четче понимать, что они все естественным образом связаны.





## II. особенности фигуры

**Когда я смотрю на женщин (неважно, какая у них фигура или размер),** в особенности на женщин за 40, чья одежда сидит плохо, я всегда думаю, если перефразировать знаменитую цитату Генри Джеймса: «Они на пять футов отстают от самих себя». Ни одна женщина не должна носить такую одежду. Иногда некоторые из нас просто перестают тщательно смотреть на себя одетых. Мы и так слишком часто критикуем сами себя. Разве нет у женщины средних лет длинного списка того, что бы она с удовольствием изменила? Да, мы, дамы определенного возраста, заикливаемся на тех изменениях, которые произошли с нашим телом, и на тех последствиях, которые жизнь и гормоны оказали на его некоторые участки: «поплывшая» зона декольте, грудная клетка и бедра, расширившиеся во время беременности и оставшиеся в таком состоянии, округлившийся животик, из-за которого мы ходим на пилатес и в спортзал и из-за которого мы теперь покупаем брюки на размер больше, слишком большой или слишком плоский низ, полные плечи, «дряблые» подмышки и кожа, которая висит, если надеть платье без лямок. Если вы думаете, что здесь от вас ничего не зависит, то это еще одно очко в пользу тщательного выбора кроя одежды.

Большинство из нас полагается на картинку, сохраненную в памяти, которая говорит нам, что сидело на нас хорошо в прошлом. Но мы либо будем одевать то тело, которое имеем сейчас, либо будем закрывать глаза на настоящее и делать вид, что ничего не изменилось, либо, третий вариант, будем пририсовывать свою голову с помощью фотошопа к идеальному телу.

Поделюсь с вами одним наблюдением. Несколько лет назад, выполняя один проект для Gucci, я увидела в магазине женщину, которая выплывала из примерочной кабинки в очень длинном, очень обтягивающем и явно очень тяжелом платье золотого цвета из джерси. Одной рукой она придерживала подол, в другой была фотография с последнего показа Gucci, на которой была изображена модель в этом самом платье. Женщина не обратила ни малейшего внимания на тот факт, что модель на снимке была ростом ~180 см. На ней платье смотрелось, как расплавленный металл, струящийся по ее длинному телу. На 50-летней женщине ростом 165 см (самое большое) со вполне обычным животиком и всеми следами, которые оставила на ее теле жизнь, прилегающее платье смотрелось довольно несуразно. И пока одна продавщица бегала в обувной отдел за парой туфель на самых высоких каблуках, вторая высчитывала, как укоротить платье. С помощью сантиметра, булавок и мела, тут немного спустив, здесь немного ушив и лишив платье в результате примерно ярда ткани, его наконец-то приладили к фигуре. Стоя через три зеркала от женщины, я заметила, что она все это время посматривала то на фотографию, то на свое отражение, и я подумала: «Она точно не уйдет отсюда без какой-нибудь своей версии этого платья». На ее упрямое стремление трансформировать себя в придуманный образ было страшно смотреть...

Принимая во внимание нынешнее состояние своего тела — каждого сантиметра — и одеваясь соответственно, помните, что женщина должна по-прежнему любить его, независимо от того,

что ее тело изменилось, пусть даже не в лучшую сторону. Неважно, какой формы или размера, оно должно быть для женщины средних лет так же естественно и необходимо, как и раньше. Но давайте смотреть правде в глаза: лишь немногие из предлагаемых модных образов поощряют в нас подобные чувства... Итак, давайте более подробно поговорим о визуальной составляющей, с помощью которой правильная одежда «уберет» лишние килограммы, скроет недостатки фигуры и возраст.

## Форма, структура и линия

Это неразделимая троица хорошего модного дизайна. Не идите на компромиссы, когда речь идет об этих составляющих вашей одежды.

Любое место, которое вы хотите скрыть, должно в одежде иметь четкие и мягкие линии и неброские детали. А то, что вы хотите подчеркнуть, должно быть выделено яркими элементами, умным использованием цвета и украшений. Все в одежде должно быть органично. Правильные формы в сочетании с великолепным пошивом сделают вас тоньше, легче и выше. Я всегда изумляюсь, когда вижу женщин в хорошей одежде, которая на них плохо сидит, и вместо того чтобы это как-то исправить, они жалуются, что подгонка одежды по фигуре — это слишком хлопотно и дорого. Дамы, хочу заметить нам всем: костюм, сидящий как влитой, равен шести месяцам в спортзале. То, что на вас надето, должно подходить к вашей фигуре на все 100%, поэтому не ленитесь обращаться к портному.

## ВЕРХ

Создавая свой новый образ, всегда выбирайте хорошую раму для своего лица. Когда меня приглашают в качестве стилиста на

съемки рекламы какого-либо косметического продукта, я всегда рекомендую моделям топы с простым вырезом, чтобы привлечь внимание выше, к красивому лицу, рекламирующему крем, основу или губную помаду. Помните о линии шеи, когда будете одеваться похожим образом. Если у вас короткая или полная шея, выбирайте топы, создающие глубокую или низкую линию, например с V-образным или U-образным вырезами, и длинные ожерелья, которые зрительно удлинят шею.

Если у вас имеются повреждения на коже груди, поднимите линию декольте. Выберите одежду из ткани с горизонтальным рисунком, которая создаст привлекательную линию плеч и ключиц, или же с простым, но элегантным вырезом-лодочкой. Также можно выбрать одежду с воротником-хомутом, его гениальность состоит в том, что он закрывает всю шею.

## Жакет

Жакет, сидящий по фигуре, обозначает верхнюю часть тела и является наиболее ценным предметом гардероба для женщин любых форм и размеров. Обращайте внимание на указанные ниже параметры, которые очень важны, когда вы покупаете новый жакет или решаете, оставить или выбросить старый и любимый.

- ▶ **Линия плеч:** Определение (если имеется) формы жакета начинается здесь. Линия должна полностью совпадать с линией ваших плеч. Если она идет ниже, вы будете казаться крупнее.
- ▶ **Рукава:** Обращайте внимание на пройму рукава. Если она сделана высоко и рукав просто скользит по плечу, это создает вертикальную линию от плеча до подола, а это всегда зрительно



уменьшает и удлиняет руку. Если же пройма слишком большая, а рукава широкие, или же, наоборот, слишком узкие, эффект будет обратным.

Рукава длиной до талии или же до середины локтя или плеча — должны слегка сужаться — это делает руку длиннее и тоньше. Если этого нет, попросите портного немного ушить рукава.

**Стойка:** Этим термином портные называют точку пересечения лацкана и пуговиц. Какой длины V-образный вырез?

**Одна пуговица** создает удлиненную вертикальную линию, глубокий V-образный вырез делает талию более стройной, создает эффект более угловатой фигуры. Если у вас большая грудь, выберите модель с пуговицами прямо под грудью, иначе будет казаться, что грудь вываливается. **Две пуговицы** маскируют полную талию. Нет лучшей модели, чтобы скрыть животик. Это наиболее универсальный жакет, подходящий всем фигурам и размерам.

В жакете с **тремя или четырьмя пуговицами** женщины маленького роста будут казаться выше, при условии, что стойка сделана выше. Лучше всего, если верхняя пуговица будет располагаться на середине грудной клетки. Жакеты с легкой баской или трапецевидного силуэта создают закругленный силуэт для прямой талии и бедер.

Кроме этого, вам следует знать, что слишком большие кнопки визуально полнят. Большие, яркие, разноцветные или металлические (особенно металлические!), они привлекают все внимание к вашей крупной груди, торсу и бедрам, и вы получите большой и круглой. Так что лучше выбирайте матовые пуговицы небольшого размера. Если у вас есть жакет с пуговицами размером чуть меньше карманного зеркала, замените их — при условии, что это можно будет сделать, не испортив жакета, — на дорогие смотрящиеся, но скромные пуговицы. Поищите винтажные или старин-

ные. Я сама однажды срезала слишком большие и блестящие пуговицы с жакета в стиле «милитари» из магазина «Зага», заменила их на старинные пуговицы с эмблемой британского военно-морского флота. Жакет стал выглядеть намного дороже!

- ▶ **Подчеркнутая талия:** Даже слегка подчеркнутая талия является необходимым атрибутом для всех нас. Вертикальные швы и расположенные немного по диагонали карманы подчеркнут вашу талию. Если дополнительный слой ткани идет вокруг талии, это ее укорачивает. Не ленитесь, подгоняйте жакеты по фигуре. Выбирайте не только стандартные, но и укороченные модели.
- ▶ **Длина:** Наиболее удачно, как правило, сидят жакеты с длиной чуть выше бедер.
- ▶ **Памятка:** Откажитесь от жакетов, полностью или не совсем закрывающих бедра, поскольку они, разделяя фигуру, зрительно будут увеличивать вас.
- ▶ **Проверьте, как вы выглядите сзади:** Даже если вам очень нравится, как жакет выглядит спереди, проследите, чтобы сзади он тоже выглядел привлекательно (при условии, что вы правильно выбрали белье и модель жакета). Или выберите жакет, который уменьшит ваши округлости и удлинит фигуру. Всегда проверяйте в трехстворчатом зеркале, как сидит жакет, он должен сидеть идеально, с какого угла вы бы ни посмотрели на себя.
- ▶ **Расположение карманов:** Большие квадратные накладные карманы фокусируют внимание к тому месту, где они пришиты. Также внимание притягивают треугольные отвороты, расположенные в районе груди. Яркие, контрастные стежки или окантовка вокруг кармана точно притянут к себе взгляды. Все эти приемы создают дополнительные горизонтальные линии, которые, как мы знаем, полнят. Выбирайте жакеты, карманы которых расположены по диагонали.



## Хлопковые рубашки

Линия груди, полные и вялые плечи, выпирающий живот становятся менее заметны, если вместо облегающего топа надеть рубашку по фигуре на пуговицах. Правильно подобранная ткань придаст фигуре более четкие контуры и вытянет ее. Расстегните воротничок и несколько пуговиц, чтобы у вас получился глубокий V-образный вырез, — это отвлечет внимание от талии. Когда я чувствую себя толстой, сразу сажусь на «диету» из белых хлопковых рубашек, ярких аксессуаров и салата.

- ▶ Ищите фасоны с вертикальными швами, рисунком или боковыми вставками, чтобы избежать квадратной формы.
- ▶ Ищите рубашки, которые держат форму. Следите, чтобы в груди рубашка была впору. Попросите портного слегка подшить рубашку с боков, чтобы она лучше села спереди.
- ▶ Длинные рукава должны доходить до косточек на запястьях. Лично мне, например, нравятся широкие отложные манжеты (следите, чтобы они не были шире манжет на жакете). Если у вас длинные или средней длины руки, попробуйте такой манжет, вам понравится. Однако не забывайте о том, что правила хорошего тона требуют, чтобы манжет рубашки выступал из рукава жакета не больше чем на полдюйма.



**Совет** Обращайте внимание на то, чтобы манжеты вашей рубашки не заканчивались на одном уровне с кромкой жакета. Если у вас полные бедра, получившаяся в результате горизонтальная линия будет их дополнительно увеличивать. Пусть манжеты будут немного длиннее.

## Футболки

Футболки являются неотъемлемой частью любого гардероба. Но для большинства из нас наступает день, когда привычные, проверенные временем тонкие трикотажные вещи и одежда с лайкрой (особенно ярких цветов) начинают визуально добавлять килограммы. К примеру, плечи могут выглядеть слишком полными из-за узких рукавов, или при наклоне вперед отчетливо виден валик под грудью, или появляются складки на животе, когда вы садитесь. Поскольку нашей целью является подчеркнуть достоинства фигуры, ищите футболки из не слишком плотного хлопка, можно с добавлением джерси. Чтобы скрыть валики и складки на животе, используйте новейшее достижение в области нижнего белья и футболок — вещи с лазерной обработкой швов, в результате чего такие вещи прекрасно сидят и подчеркивают достоинства фигуры.

- ▶ **Большая грудь:** Носите открытые футболки, но помните, что белье должно сидеть хорошо и не впиваться, к примеру, в спину. Гладкие чашечки и бюстгальтер «на косточках» помогут вам приподнять грудь и достичь симметрии, если это необходимо. С правильно подобранным бельем вы будете выглядеть стройнее.
- ▶ **Маленькая грудь:** Чтобы увеличить размер груди, приподнять ее и достичь симметрии, выбирайте бюстгальтер с гладкими чашечками или бюстгальтер с чашечками и «на косточках». Попробуйте также чашечки со вставками или сами вложите в чашечку силиконовую подушечку, если это необходимо, чтобы приподнять грудь снизу или сбоку.

### Совет

Корректирующее белье под одеждой поможет вам достичь желаемой формы. Выбросьте все обтягивающие футболки, которые вы привыкли натягивать на живот или бедра. Они не только некрасиво выглядят, но и подчеркивают все недостатки, которые вы стремитесь скрыть.

## Совет

Длина рукава имеет большое значение для футболки, но, к сожалению, далеко не все дизайнеры и производители это понимают. Короткий рукав смотрится хорошо, если руки худые. Что касается меня, я покупаю свои любимые футболки с длинным рукавом и несю в прачечную, чтобы рукав сел и длина его стала чуть ниже локтя – подчеркивает линию плеча и маскирует недостатки. Помните, рукава визуально убирают несколько килограммов.

Если только у вас не абсолютно идеальные руки (и спереди, и сзади), я бы не рекомендовала вам носить топы без лямок, квадратные рукава или рукава-фонарики, так как эти силуэты создают вертикальную линию, которая зрительно утолщает плечи. Полные плечи, целлюлит, слишком сильный загар, неэластичная кожа – вместо того чтобы обнажать эти недостатки, создайте иллюзию длинных и тонких рук с помощью рукава в три четверти, а также платьев и блузок с рукавами в стиле кимоно



или расклешенными (только не сильно расклешенными) рукавами. Обращайте внимание на новые формы рукавов, которые могут скрыть ваши недостатки.

- ▶ **Обнажите часть плеча:** Треугольный вырез, обнажающий плечи, или короткий вечерний жакет, или жакет-болеро, который слегка демонстрирует плечи, но при этом скрывает руки, надетый вместе с платьем без бретелек, — такие наряды всегда сделают вас моложе.
- ▶ **Многослойный наряд:** Будьте аккуратны, не переборщите с количеством одежды, иначе будете выглядеть толще, чем вы есть на самом деле. Комбинация из нескольких легких трикотажных предметов одежды сделает вас стройнее, однако не стоит надевать на себя слишком много всего. Две тонкие футболки, блейзер, а также кардиган или жакет, надетые вместе, и вы будете выглядеть не шикарно, а, скорее, помято.

## Избегайте странных пропорций

- ▶ **Длинное поверх короткого:** Топ или блузка не должны заканчиваться у вас на талии, поскольку это визуально делит тело на две части и увеличивает грудь и бедра. Также не следует надевать жакеты или кардиганы, которые будут намного длиннее одетого под них топа. Наиболее выигрышно и современно смотрится комплект, в котором разница в длине между «нижним слоем» и «верхним слоем» составляет не более 5 сантиметров. Всегда помните об этом, так как производители выпускают массу весьма странных комплектов.
- ▶ **Слишком длинная одежда:** Откажитесь от одежды, которая чересчур закрывает ноги. В попытке скрыть полные бедра и живот, многие женщины выбирают удлиненные топы, которые визуально укорачивают длину ног, что делает фигуру более квадратной и крупной.

► **Короткое поверх длинного:** Выбирайте «нижний слой» того же цвета или оттенка, что и «верхний», в противном случае вы создадите линию, которая будет вас полнить. Укороченный жакет трапецевидной формы из жесткого материала следует надеть на более узкий предмет одежды, который не будет слишком мягким. Если низ жакета прямой, топ может слегка расширяться книзу (при условии, что вам это идет), но в целом, если надетый под низ топ также будет прямым, это будет вас стройнить. Большинству из нас даже придется при-  
дать бедрам дополнительный объем.

## Прозрачные ткани

Не стоит надевать вязанные крючком и прозрачные топы прямо на белье. Это добавит вам лишних килограммов. Платье или топ с рукавами из тонкой прозрачной ткани могут уменьшить полноту ваших рук, но обращайте внимание на покрой рукава. Пройма должна точно подходить под вашу руку (не быть слишком узкой или широкой) и заканчиваться там, где заканчивается плечо. Удостоверьтесь, что не видно швов и что рукав сидит по фигуре и не смотрится слишком прямо или слишком мешковато. Мешковатый рукав будет вас полнить.

## И наконец... создайте плавный переход

То место, где встречаются «верх» и «низ» вашего наряда, должно быть ровным с любого угла. С правильно подобранным верхом, который заканчивается в правильной точке, одежда будет сидеть на вас как надо и не будет смотреться мешковато, не придаст вам квадратную форму. Вы всегда будете выглядеть стройно, если верх соединяется с низом не очень высоко и не очень низко на бедрах.



## НИЗ

### Брюки

- ▶ **ТАЛИЯ:** Я предпочитаю брюки с талией, расположенной между пупком и верхним обхватом бедер, если у вас средний размер, и чуть ниже пупка для больших размеров — они скрывают полный животик. Некоторые производители до сих пор кроют брюки «на талии», с поясом на дюйм выше пупка, считая, что это подчеркнет фигуру женщины. Действительно, они максимально подчеркивают, но отнюдь не скрывают все недостатки фигуры.
- ▶ **БРЮКИ С ЗАВЫШЕННОЙ ТАЛИЕЙ:** Они созданы не только для высоких и худых женщин. Ищите модели с плоским животом и широким поясом (планка должна быть шириной от точки чуть выше пупка до точки, расположенной на дюйм ниже пупка). Если сделать два слоя ткани на поясе, это создаст эффект корсета, то есть утянет талию, и ноги будут казаться длиннее и тоньше. Пусть вас не смущает фасон с чрезвычайно высокой талией (модный в 50-е и 70-е годы), когда линия талии идет на дюйм выше пупка. Если у вас плоский живот, смело носите такие модели в любом возрасте.
- ▶ **УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПОКРОЙ, КОТОРЫЙ ВСЕМ ИДЕТ:** Верх подчеркивает бедра, а не очень широкая штанина идет прямо с середины бедра. Штанины более широкого покроя удлиняют ногу. Выбор штанины правильной ширины будет зависеть от вашего роста, но маленьким женщинам также стоит обратить внимание на эту модель, разумеется, соответствующего размера. Если спереди на брюках есть складка, вы будете выглядеть стройнее. С учетом некоторых особенностей фигуры этот крой идет всем.



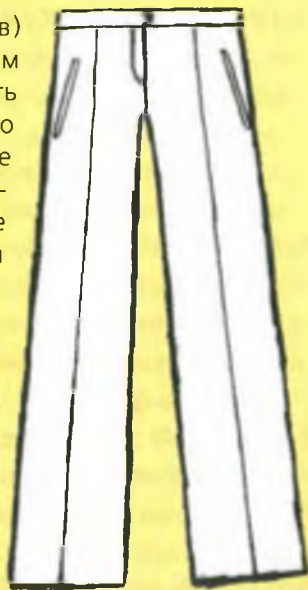
- ▶ **ПРЕИМУЩЕСТВА СВОБОДНОГО КРОЯ:** Помните, что если вы еще не определились с размером брюк из ткани, в которой нет (или присутствует в незначительных количествах) эластичного волокна, всегда берите на размер больше. Если нужно, попросите портного ушить брюки немного в талии или на бедрах, чтобы они сели по фигуре, но ни в коем случае не обтягивали вас. Если брюки слишком узки, это будет полнить вас.
- ▶ **ПРОПОРЦИИ И БАЛАНС:** Помните неизменное правило: чем уже ваши брюки, тем более свободным должен быть верх, и наоборот. Вот почему среди женщин средних лет заслуженной популярностью пользуется комбинация из туники или короткого платья с брюками. И наоборот, чем шире ваши брюки, тем более прилегающим должен быть верх.
- ▶ **КАРМАНЫ:** Убедитесь, что карманы на брюках расположены правильно. Вертикальные карманы вдоль бокового шва часто визуально увеличивают бедра. Карманы, расположенные по диагонали, а также вертикальные карманы помогают скрыть недостатки фигуры.
- ▶ **ПОСАДКА:** Затрудняюсь сказать, сколько раз я видела женщин в брюках с неправильной посадкой. Слишком короткие и узкие брюки обтянут живот, пойдут складками на коленях и, самое ужасное, у вас может появиться «верблюжья лапка». Слишком длинные брюки будут на вас висеть — чаще всего такие брюки просто большие. Ноги в этом случае выглядят короче, верх кажется больше, и кому приятно, если вокруг талии висит мешок? В целом это, разумеется, будет вас полнить. Когда в следующий раз будете делать ревизию своего гардероба, соберите все плохо сидящие брюки в стопку и отдайте малоимущим. Перешить старые брюки так, чтобы они хорошо сидели, стоит больших денег, и сделать это удастся не каждому портному.

## СМЕЛО НОСИТЕ ОТТЕНКИ БЕЛОГО

---

Совершенно смело даже женщины с полными бедрами могут носить белые брюки, при условии, что будут соблюдать следующие правила:

- ▶ **Размер.** Покупайте белые (и других нейтральных светлых оттенков) брюки на размер больше, чем обычно. Брюки должны сидеть свободно, и не должно быть видно белья. Слишком узкие белые брюки полнят и выглядят вызывающе. И помните: чем ярче белый цвет, тем больше внимания вы привлекаете к вашим бедрам и ногам.
- ▶ **Ткань.** Ткань должна быть максимально матовой и непрозрачной. Белый деним — наиболее подходящий и наименее вызывающий вариант.
- ▶ **Крой.** Фасон должен хорошо подходить вашей фигуре. Брюки ни в коем случае не должны сужаться у лодыжек — в противном случае ваш низ будет выглядеть как бочка.
- ▶ **Карманы.** Задние карманы увеличивают фигуру, поэтому лучше, если они будут пришиты поближе друг к другу. Удалите из-под карманов подкладку, иначе они будут выглядеть как два «белых флага» на ваших ягодицах.



► **Нижнее белье.** Обратите внимание на то, что многие недорогие брюки, в том числе летние, не имеют подкладки, поэтому через легкий хлопок, лен или шелк белье, как правило, заметно. Категорически нельзя надевать белое белье под белые брюки! Стринги тоже не лучшая идея — они выставят напоказ каждый ваш лишний килограмм. Не говоря уже о том, что стринги совершенно не поддерживают фигуру. Выбирайте нижнее белье, цвет которого максимально близок к цвету вашей кожи. Отдайте предпочтение белью из спандекса и лайкры, которые помогают утянуть фигуру, в отличие от хлопкового белья.

**ДЖИНСЫ:** Слишком узкие джинсы всегда полнят, а мешковатые полнят еще больше. Сидеть четко по фигуре — это требование для джинсов актуальнее, чем для любых других брюк. Насколько хорошо джинсы сидят, зависит от жесткости самого денима. Слишком жесткий материал — и будут образовываться складки в самых неподходящих местах. Слишком мягкая ткань — и джинсы будут выглядеть мешковато и уныло. Они должны мягко обтекать вас и держать форму в районе живота и бедер. Однако если речь идет о стрейчевых джинсах (то есть спандекс или лайкра добавлены непосредственно в ткань), ситуация будет несколько иной. Они должны очень плотно прилегать к талии и бедрам (или попросите портного слегка их ушить), штанины должны плавно спадать. Никаких перетяжек или складок в области ягодиц! Сидящие по фигуре, темного цвета, длиной до туфель джинсы сделают вас выше и стройнее.

**ДЛИНА:** Брюки должны быть подшиты таким образом, чтобы их можно было надеть хотя бы с маленьким каблучком, — это сделает вас стройнее и выше. Брюки и джинсы, в которых вы пойдете на работу или дружескую вечеринку, должны закрывать верх обуви. Повседневные брюки и джинсы, которые вы носите с

обувью на плоской подошве, могут быть длиной чуть выше лодыжки или чуть ниже щиколотки. Внимание всех любителейниц капри и брюк похожей длины: подберите себе ту длину, которая идеально подходит для ваших ног. Неправильно подобранная длина укоротит ноги и сделает их толще. Попробуйте некоторые вариации длины «до середины икры», чтобы подобрать наиболее оптимальный вариант. Если у брюк-капри нет небольших разрезов по бокам, попросите портного добавить эту удлиняющую ногу деталь.

**ШОРТЫ:** Наденьте свою любимую пару шорт и сядьте в кресло напротив большого зеркала. Посмотрите, как будет выглядеть шаговая область, живот и белье. Если шорты будут довольно короткие, они могут укоротить вам ноги. А шорты с оборками редко на ком хорошо сидят.

Так называемые «городские шорты» имеют длину по колено, чуть выше или чуть ниже. Здесь работает тот же принцип, что и при выборе идеальной длины юбки. Редко кому подходят шорты, которые обтягивают ягодицы и живот. А пару шорт, у которых сзади провисает ткань, лучше сразу отправить на ближайшую помойку.

## Юбки

Я рекомендую юбки длиной до колена, либо чуть выше или чуть ниже его. Главное подобрать ту длину, которая наилучшим образом подчеркнет ваши ноги и фигуру — и неважно, какая длина нынче в моде согласно журналам или магазинам. Длина будет напрямую зависеть от того, насколько красивы ваши ноги. Само собой разумеется, если природа подарила вам безупречные ноги, стоит сделать на них акцент и выбрать длину выше колена. Идеальная для вас длина юбки зависит от пропорций тела, самих ног, разумеется, покроя юбки и каблука,

подходящего для данной длины. И лучше всего этот вопрос обсудить с хорошим портным.

Если вам не нравится выставлять напоказ свои ноги, лучше вообще не мучиться с подбором юбки. Если у вас полные икры, длина до середины икры только подчеркнет эту полноту, а также сделает вас ниже и полнее. Поэтому сделайте выбор в пользу брюк. Вспомните Хилари Клинтон: она никогда не любила обнажать ноги, и брючные костюмы стали ее визитной карточкой.

Любая выбранная вами юбка, будь то юбка длиной до колена, пляжная юбка до лодыжек или вечерняя юбка в пол, не должна собираться на животе или идти складками, а должна сидеть по фигуре. Если юбка с поясом, то пояс не должен впиваться в тело. Чем уже пояс или ремень, тем шире будут казаться ваши бедра. Кроме того, если затянуть ремень слишком сильно, или пояс у юбки слишком узкий, над ними образуется жировая складка. Не важно, прямой или расклешенный у юбки фасон, она будет хорошо сидеть и стройнить вас, если живот и бедра не будут обтянуты.

**ЮБКА-КАРАНДАШ:** Такая юбка должна плотно охватывать талию и слегка сужаться книзу, делая фигуру похожей на песочные часы. Для многих женщин такой силуэт идеален, однако тех, у которых пышные бедра и округлый живот, он визуально сделает еще крупнее. Запомните прямой фасон — враг девушек с пышными формами. Прямая юбка визуально создает линию, которая идет от бедер до подола, и при этом создается ощущение одинаковой ширины по всей длине. И очень полнит визуально.

**ТРАПЕЦИЕВИДНЫЕ ЮБКИ:** Этот фасон был изначально создан для того, чтобы максимально скрыть слишком объемные бедра. Однако удостоверьтесь, что на талии юбка сидит идеально и скрывает бедра, иначе такой фасон сделает вас визуально шире.

**СКЛАДКИ:** Небольшие встречные складки спереди по центру визуально уменьшат живот.

**Совет** Традиционные пояса на юбках – сшитые из отдельного куска ткани – происходят от корсетов, которые носились раньше как нижнее белье. Вшитый пояс на современных моделях имеет тенденцию расширяться сзади в районе поясицы и съезжать набок. А я уверена, у вас есть дела поважнее, чем постоянно поправлять юбку, поэтому в таких случаях лучше сразу обратиться к портному. Добавьте вытачки, чтобы создать аккуратную посадку на бедрах и талии.

**ДРАПИРОВКА:** Драпировка по диагонали через зону живота и по бедрам — прекрасный способ скрыть их излишнюю полноту. Драпировка по линии вставок со складками на уровне бедер усилит этот эффект.

**БОКОВЫЕ ВЫТАЧКИ:** Шикарно выглядят в сочетании с великолепными ногами и слегка акцентируют на них внимание. Что касается передних вытачек, они несовместимы с грациозной походкой. Они идут складками, собираются в ногах. Все вместе выглядит ужасно, если не сказать больше.

**И ПОСЛЕДНЕЕ:** длина юбки должна в любом случае быть больше ее ширины. Юбку, подходящую скорее для переодевания во французскую горничную, подарите любительскому театру.

## Стратегически важные моменты

Обращайте внимание на эти моменты, когда идете покупать одежду.

**АСИММЕТРИЯ:** Обращайте внимание на линию горловины, линию бедер и вставки на одежде — диагональная форма стройнит и делает вас выше.

**КОСАЯ ЛИНИЯ:** Шелковые струящиеся платья с косым кроем подчеркивают фигуру. Топы и платья с косым кроем из матовой шерсти с добавлением стрейча стройнят.



**ЦВЕТОВЫЕ БЛОКИ:** Мы можем сами создавать собственные цветочные блоки, к примеру, черный жакет в сочетании с брюками и белым топом. Существуют и другие цветочные блоки, которые предлагают дизайнеры. Например:

- **Яркие или разноцветные фрагменты** по линии горловины, вставки (в том числе диагональные) по корсажу.
- **Темные фигуры или широкая тесьма:** расположенные на светлом фоне на талии или вдоль линии туловища, чтобы подчеркнуть талию.
- **Геометрические или цветочные рисунки** (с фрагментами темного цвета), расположенные на талии, бедрах или спине. Это именно те рисунки, которые вам нужны!
- **Вертикальные или диагональные вставки:** темные на светлом фоне и наоборот, они создают иллюзию стройной фигуры.
- **Вертикальная линия:** (созданная цветной вставкой или украшением) спереди по центру платья, топа, жакета или пальто в сочетании с декоративным вертикальным разрезом.

**ДРАПИРОВКА ПО ДИАГОНАЛИ** — идеальный способ сделать фигуру визуально стройнее.

- **Маленькая грудь?** Используйте топ, платье или купальник с диагональным рисунком по материалу.
- **Большой живот?** Ткань с диагональной драпировкой визуально его уменьшит.
- **Короткая талия?** Наденьте платье или топ из ткани с диагональной драпировкой от линии горловины до линии бедер — это поможет скрыть недостаток фигуры.

**ТКАНЬ:** То, насколько хорошо одежда ляжет по фигуре, во многом зависит от выбора ткани:

- **Жесткость.** Жесткая ткань подходит только для юбок «на каждый день».

- **Структура ткани.** Ткани с тяжелой и толстой структурой и вас сделают визуально толще и тяжелее.
- **Блеск.** Блестящие шелковые топы и шарфы всегда привлекают внимание. Блестящие стрейчевые платья, юбки, или брюки из атласа увеличивают фигуру. Выбирайте изделия матового и приглушенного металлического оттенка, если вам хочется надеть что-то блестящее на нижнюю часть тела.
- **Обтягивающие материалы.** Тонкий хлопок и хлопок с большим процентом стрейча обтянет каждую выпуклость вашего тела. Даже если будет темного цвета.

**МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ:** Обращайте внимание на то, где располагается узор или рисунок. Близко расположенные двухцветные графические узоры придают текстуре ткани жесткость. Небольшие рисунки, расположенные вертикально, стройнят. Крупные рисунки, расположенные по отдельности, укрупняют фигуру.

**СБОРКИ:** Выбирайте рукава, купальники и юбки с небольшими сборками (у юбок — на талии). Ряд небольших складок, которые идут параллельно, — эффективный способ скрыть недостатки фигуры.

## ПОГОВОРИМ О ЦВЕТЕ

Коко Шанель однажды сказала: «Самый лучший цвет в мире — тот, который на вас сейчас». Тем не менее, каждый день я встречаю женщин в одежде такого цвета (в том числе и нейтрального), который делает их бледными, как привидения.

Существует определенная проблема в том, какие цвета подобрать, чтобы выглядеть стройнее, подчеркнуть цвет кожи и привлечь к себе внимание. Эксперименты с цветом — в том числе и с модными цветами конкретного сезона — еще один шаг к

успешному выбору одежды. У меня есть собственная схема выбора цвета, которая показала себя крайне эффективной, когда я подбирала одежду своим клиентам и себе самой.

Существуют три универсальные характеристики любого цвета:

- ▶ **Оттенок.** Определите, какой у цвета оттенок — теплый (на базе желтого) или холодный (на базе синего). Оттенок вашей кожи тоже теплый либо холодный, и цвета именно вашего оттенка будут вам к лицу.
- ▶ **Интенсивность:** относится к глубине цвета и представляет собой его градацию от темного к светлому. Вы можете выглядеть великолепно в ярком оттенке конкретного цвета и невыразительно в более бледном оттенке того же цвета.
- ▶ **Цветность:** обозначает чистоту цвета. Некоторые цвета кажутся яркими, другие, наоборот, — темными или тусклыми, и это зависит от ткани. Шерсть всегда поглощает цвет, имея матовую поверхность (и визуально уменьшая объем), а атлас и шелк с глянцем, наоборот, будут подчеркивать цвет (и визуально увеличивать объем).

Эти характеристики следует использовать при создании собственного гардероба.

В начале своей карьеры я наблюдала, как визажисты создают смешанные, яркие или приглушенные палитры цветов для моделей, и задавала вопросы о том, почему они в данном случае используют этот цвет, а не другой. От них я узнала, что нужно прежде всего внимательно рассмотреть кожу при дневном свете, чтобы определить, какой оттенок в ней преобладает — теплый или холодный. Цвет глаз также имеет различные оттенки: золо-



тистый, коричневый, зеленый или синий, теплые или холодные крапинки, которые также влияют на то, какие оттенки подойдут вам лучше всего.

Во время фотосессий я всегда фокусируюсь на цвете кожи, глаз и волос модели. Когда она утром появляется в студии, без макияжа, я могу с первого взгляда определить, какие цвета ей идут. Но пока ей не нанесут макияж определенного оттенка, я не подбираю ей одежду для текущего съемочного дня.

Проверьте, подходит ли ваша одежда вашему оттенку кожи (предварительно внимательно рассмотрев кожу при дневном свете): разделите одежду на две стопки — ту, которую носите часто, и ту, которую надеваете редко. Затем просмотрите каждую стопку. Выберите те вещи, оттенок, яркость и цветность которых выгодно подчеркивают цвет кожи, глаз, волос.

### Совет

Цвет волос, как и цвет кожи, изменяется с течением времени: от детства к юности, от юности к взрослой жизни и зрелому возрасту. Оттенок кожи может измениться в связи с гормональными сдвигами и переменой климата. Если вы используете специальную косметику для поддержания молодости кожи, закрепите этот эффект молоджавости с помощью одежды.

## ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗУЙТЕ НЕЙТРАЛЬНЫЕ ЦВЕТА

### Как носить черный?

Бедный черный цвет! Ни с одним другим нейтральным цветом не было столько проблем! Мода превозносит черный как цвет вне времени, многогранность черного, шик черного, таинственность черного, и, разумеется, способность черного цвета скрывать все

недостатки фигуры. Черный хорошо смотрится в сочетании с черным. Белый, серый, теплые и глубокие богатые оттенки коричневого, красного, синего также составляют с ним выигрышные комбинации. После минималистских 90-х черный цвет прочно занял все резервные места в платяном шкафу, что вылилось в ряд неудачных комбинаций. Бледный кукольно-розовый, розовато-лиловый, серовато-зеленый, вымытый терракотовый, голубой, цыплячий желтый цвета совсем не сочетаются с черным. Яркий пурпурный, бирюзовый, цвет фуксии выглядят тускло в комбинации с ним. Так что черный цвет — это не панацея. Он очень специфичен, «себе на уме». Создайте несколько выигрышных комбинаций, к примеру черный жакет с черным низом, — и вы будете выглядеть изысканно.

## Как носить белый?

Белый — второй по популярности нейтральный цвет. Он может включать оттенки серого или голубого, светло-желтого, бледнейшего розового или молочно-белого. Если у вас холодный оттенок кожи, то холодный снежно-белый прекрасно подчеркнет цвет лица. С другими оттенками белого вы будете выглядеть невыспавшейся. Женщины с теплым оттенком кожи должны выбирать теплые оттенки белого: молочно-белый, бежевый. С холодными оттенками белого у вас будет серый цвет лица. Важный совет: никогда не доверяйте искусственному свету в магазинах! Не выкидывайте бирки от одежды, пока не убедитесь при дневном свете, что оттенок вам подходит.

## Цветовые сочетания, которые стройнят

**МОНОХРОМНОСТЬ** — это служба спасения в мире моды. Носите верх и низ одного цвета — и вы будете выглядеть стройнее. Результат гарантирован. Но проблема в том, что большинство из

нас в этом случае выбирают черный, который смотрится довольно мрачно. Вместо черного попробуйте монохромные комбинации темных оттенков других цветов, которые подходят вашей коже. Или выберите черный для верхней одежды.

Черная юбка с белой блузкой — проверенный временем шик, но эта комбинация визуально делит вас на две части. Чтобы создать длинную неразорванную вертикальную линию, наденьте сверху черный жакет или кардиган. У вас получится сплошная черная линия, и вы добавите иную текстуру вашему образу. Я предпочитаю разбивать монохромные наряды богатыми и темными оттенками, к примеру берлинская лазурь, парижская лазурь, насыщенный синий сверху и черный низ. Глубокие темно-бордовые оттенки в комбинации с мягким серым цветом — еще один способ подчеркнуть цвет лица и вертикальную линию тела.

Рынок моды в настоящее время действительно глобален, и где-то всегда лето. И это хорошая новость для тех, кто предпочитает легкую одежду круглый год, ведь мягкие тона являются неизменной частью любой осенне-зимней коллекции. Выбирайте пастельные тона. Голубой, красно-розовый, лиловый, персиковый, светло-зеленый всегда смотрятся молодо и элегантно, особенно в сочетании с различными оттенками белого, с хаки, серо-коричневым и желто-коричневым.

Монохромность или комбинации с пастельными тонами подбирайте для себя очень тщательно либо воспользуйтесь советами дизайнера. Чаще всего удачно сочетаются рисунок пастельных тонов и изысканность нейтральных тонов (и не только черного).

## Комбинации оттенков

Выберите те комбинации, которые идут именно вам. Сделайте светлый верх, место пересечения верха с низом — потемнее, а



низ выберите темный — такое сочетание уравновесит ваш образ. Например, бледно-серый топ, нитка серого жемчуга или бус, которая привлечет внимание к вашему лицу, сизо-серый кардиган, жакет или ремень, который создает плавный переход от верха к низу, будут хорошо сочетаться с угольно-черным низом. Бусы и шарфы — это всегда индивидуальный способ соединить цвета и акцентировать верх.

### Совет

К монохромным или пастельным комбинациям подбирайте обувь, сочетающуюся с цветом подола. Наденете черные или яркие туфли — и все внимание будет на ваши ноги. Юбки носите либо с туфлями телесных оттенков на голые ноги, либо используйте телесного цвета колготы, подходящие по цвету низу и обуви, — это зрительно удлинит ноги. В целом, черные или темные туфли являются не самым удачным выбором для зрелых ног, поскольку привлекают внимание к паутинке вен.



# III. подбираем одежду по фигуре

Ранее мы уже использовали сочетание «сидеть по фигуре», теперь же определим, что означает эта фраза конкретно для вас.

Вот простое упражнение. Вам понадобится зеркало, в котором вы отражаетесь в полный рост, сантиметр и стул. Наденьте брюки и жакет, которые вам идут, и покрутитесь медленно перед зеркалом. Наденьте каблук, чтобы вытянуть фигуру, и медленно покрутитесь, обращая внимание на то, как смотрится одежда под разным углом. Ведь наша одежда, как и наше тело, целый день в движении. Походите, потянитесь, нагнитесь. Заметьте, как ведут себя одежда и ткань, как они движутся на вашем теле. Обратите особое внимание на:

- Засосжки на пуговицах,
- Зону груди,
- Бюстгальтер — спереди, по бокам, сзади,
- Плечи и рукава,
- Живот,
- Брючный шаг.

Теперь сядьте на стул напротив зеркала и посмотрите на:

- Ткань на животе,
- Полы одежды.

Встаньте, посмотрите, как одежда сядет обратно по фигуре. Теперь немного отступите и максимально согнитесь. Обратите внимание на те места, где ткань обтянула тело, пошла складками или буграми, — такие места разделяют ваше тело на зоны. Подберите одежду, которая даже в согнутом положении максимально выгодно подчеркивает фигуру.

Затем снимите одежду (белье оставьте), наденьте туфли и встаньте еще раз перед зеркалом. Внимательно рассмотрите свое тело, медленно повернитесь перед зеркалом. Не критикуйте себя за то, что у вас пышные (или наоборот) формы. Элементарная правда такова, что выбор одежды зависит в первую очередь от строения вашего скелета. Тот костяк, с которым вы родились, — это ваша естественная рама. Поэтому не старайтесь скрыть недостатки фигуры, подбирайте одежду в соответствии со своими параметрами.

Теперь давайте сфокусируемся на строении вашего туловища. Обратите внимание на то, какой ширины ваши плечи в пропорции с бедрами. Это тот самый «силуэт корпуса», который будет определять подходящие вам фасоны одежды. Конечно, шея, грудь, талия и живот также будут играть определенную роль, но они конкретизируют уже определенный тип тела. Проанализируйте свой естественный силуэт и научитесь выбирать одежду тех форм и пропорций, которые, во-первых, уравновесят именно ваш тип фигуры, а во-вторых, подчеркнет ее достоинства и скроет недостатки.

Проработав двадцать лет стилистом на фотосессиях, составив множество гардеробов частным клиентам — как знаменитостям, так и «простым смертным» (как нас обычно называют), — я выделила три основных типа фигуры: А, В и С, как я их называю. Типы D, E и F — по сути те же основные типы, но представленные в больших размерах.



Посмотрите еще раз внимательно на себя в зеркало и определите свой тип фигуры.

- Ширина ваших плеч и туловища меньше, чем ширина бедер? У вас тип А.
- Ширина ваших плеч и бедер примерно одинаковая, а талия довольно узкая? У вас тип В.
- Ширина плеч совпадает или чуть меньше ширины бедер? У вас тип С.

Помните, что типы D, E и F — вариации типов А, В и С для более полных женщин. У вас может быть тип В и 44–46 размер одежды, а может быть тип Е и 52–54 размер, но подходящие вам фасоны будут одинаковы. При любом размере ваш «силуэт корпуса» — ваша рама — определяет, что вам будет к лицу и что будет подчеркивать достоинства фигуры.

А сейчас я попрошу вас измерить и записать некоторые параметры вашего тела. Для наиболее точных данных сделайте замеры после обеда (когда в организме происходит небольшая задержка жидкости).

- Расстояние от плеча до плеча: от края одного плеча до края левого.
- Грудь: под мышками на уровне самой широкой части груди.
- Естественная талия: на уровне пупка.
- Заниженная талия: на один дюйм ниже пупка.
- Верхний полуобхват бедер: четыре-пять дюймов ниже естественной талии.
- Нижний полуобхват бедер: восемь-девять дюймов ниже естественной талии.
- Линия бедер: обхват бедер в самой широкой точке.
- Подъем: мерка, снимаемая от естественной талии вниз до линии промежности.

Почему нужны такие замеры? Потому что с этого дня я предлагаю вам покупать одежду, держа сантиметр в одной руке и



листок с вашими мерками в другой. Я советую измерять любой предмет одежды, который вызывает у вас сомнение.

Если вы решили купить брюки или узкую юбку, измерьте сантиметром нижний полуобхват бедер и умножьте полученную цифру на два. Затем измерьте подъем от естественной или заниженной талии, в зависимости от фасона. Если мерки близки к вашим или совпадают с ними, смело идите в примерочную. Если нет, попросите на размер больше или меньше. И не обращайте особого внимания на размер, указанный на ценнике. Определение размера для массового рынка — самая неточная наука в мире. Единственный способ подобрать одежду по фигуре — сначала смотреть на форму, а уже потом на размер. Обратите внимание на ткань. Попробуйте слегка растянуть материал, чтобы определить, есть ли там стрейчевое волокно.

Зачем еще нужно снимать мерки? В некоторых каталогах даются очень точные описания моделей с указанием размера и мерок. Найти модели, мерки которых совпадают с вашими, — единственный способ купить вещь по фигуре, в особенности если у вас нестандартные размеры (к примеру, если у вас 40-й размер или очень высокий рост). Если вы потратите немного времени на снятие мерок, вы уже никогда не окажетесь в примерочной с вещью, на ценнике которой написан ваш размер, а на самом деле он вам совершенно не подходит.

Проработанный вами список моделей жакетов, юбок, топов и платьев будет включать в себя те модели, которые подчеркивают достоинства вашей фигуры в соответствии с типом корпуса и создадут соблазнительные линии тела. С течением времени наши размеры могут меняться, соответственно изменится длина одежды, ширина, цвета и детали будут подбираться в соответствии с тем, что модно в нынешнем сезоне, но силуэт будет неизменным в течение всей жизни. Это упрощает многое, не так ли?

## ДЛЯ ФИГУРЫ ЛЮБОГО ТИПА

### Если у вас длинная талия

Я рекомендую в этом случае выбирать брюки и юбки, которые зрительно удлинят ноги и поднимут линию талии.

- ▶ Старайтесь не носить укороченные брюки, капри и расширяющиеся книзу изделия, а также изделия с очень заниженной талией (время пересмотреть фасон своих джинсов), а также юбки и брюки с отворотами. Такие фасоны зрительно укорачивают ноги и удлиняют талию.
- ▶ Выбирайте брюки с высокой талией, которые зрительно поднимут вам линию талии на несколько дюймов. Заправленная рубашка также увеличит длину ног. Брюки, закрывающие верх туфель (даже на низком каблуке), — еще один способ зрительно продлить линию ног.
- ▶ Выбирайте укороченные жакеты интересных цветов, чтобы создать сочетающиеся по тону или монохромные комбинации с топами, длина которых на несколько дюймов больше длины жакета, но при этом закрывает вшитый пояс брюк.
- ▶ Отдавайте предпочтение прилегающим, прямым юбкам чуть выше колена. Если это вам идет, можете обхватить талию широким ремнем — это зрительно поднимет линию талии. Юбки — идеальный для вас вариант, поскольку, в отличие от брюк и джинсов, невозможно точно сказать, где начинаются ваши ноги.
- ▶ Платья с завышенной талией сделают вашу фигуру выше и стройнее, подол может быть как прямым, так и с большим количеством складок.

### Если у вас короткая талия

Поскольку наш рост определяется длиной ног, вы являетесь обладательницей короткого туловища, ноги кажутся длиннее, и,

таким образом, подобрать подходящий фасон не так уж сложно. Для создания гармоничного образа я рекомендую сделать выбор в пользу топов, которые визуально удлиняют тело и делают фигуру более пропорциональной.

- ▶ Выбирайте топы, которые спадают от талии до верхнего обхвата бедер. Если вы хотите заправить рубашку или мягкую блузку, ткань должна быть достаточно легкой, чтобы получился небольшой напуск на пояс или ремень.
- ▶ Опустите ниже или совсем уберите шлевки на брюках, чтобы можно было опустить ремень. В частности, широкие ремни следует носить на дюйм или два ниже естественной талии, чтобы зрительно сделать корпус длиннее. Еще один способ скрыть короткую талию — подобрать ремень такого же цвета, что и топ.
- ▶ Также я советую ниже опустить шлевки на жакетах и пальто — это тоже удлинит ваше тело.
- ▶ Носите вещи с глубоким V-образным вырезом, а также растянутые до талии рубашки поверх маек. Длинные ожерелья и длинные шарфы занесите в список обязательных покупок.
- ▶ Облегающие фигуру платья и платья-рубашки до колена идеально подходят вашему типу фигуры. Добавьте ремень в тон платью (или слегка отличного оттенка) и носите его на несколько дюймов ниже естественной талии.

## РЕКОМЕНДАЦИИ МАЛЕНЬКИМ ЖЕНЩИНАМ

### Для тех, чей рост 155 сантиметров и ниже

- ▶ Несмотря на то что можно подобрать одежду стандартных маленьких размеров, сделайте выбор в пользу вещей, спе-

циально сшитых для миниатюрных женщин. Стандартные маленькие размеры, как правило, плохо смотрятся, так как их фасон не принимает во внимание ваш небольшой рост. Просто укороченные вещи также не подойдут, так как, к примеру, пуговицы, карманы и вытачки все равно будут расположены слишком низко для вас.

Узкие силуэты и мягкие ткани, которые хорошо подчеркивают фигуру, будут вам к лицу. Плотные и жесткие ткани сделают ваш силуэт квадратным и зрительно укоротят фигуру.

Выбирайте монохромные и подходящие по тону цветовые комбинации, чтобы создать цельную вертикальную линию. Ткани и текстура верха и низа должны сочетаться. Слишком контрастные верх и низ сделают вас визуально короче.

Рисунки и узоры должны располагаться вертикально и привлекать внимание к вертикальной линии, отвлекая от горизонтальной. Ищите одежду с некрупными, двух-, трехцветными рисунками не крупнее ладони. Слишком большой рисунок, в особенности цветочный, будет смотреться слишком аляповато.

Горизонтальные детали, к примеру карманы на груди и бедрах жакета и пальто, двубортные пиджаки, полосы, широкие манжеты, горизонтальные складки и декоративные элементы, а также жакеты до линии нижнего обхвата бедер сделают вас короче и шире. Подберите одежду с вертикальными элементами — однобортные пиджаки и пальто, вшивные карманы, расположенные под углом, жакеты и пальто на молнии, цветные вертикальные вставки, узкие и средние вертикальные полосы.

А теперь рассмотрим каждый тип фигуры отдельно.

# ФИГУРА ТИП А



## У ВАС

- ✦ Маленький или средний размер одежды
- ✦ Узкие или покатые плечи
- ✦ Маленькая или средняя грудь
- ✦ Узкий торс и грудная клетка
- ✦ Маленькая и низкая талия
- ✦ Полные бедра
- ✦ Полные ноги

**Особенности фигуры:** ваш вес сосредоточен в нижней части тела. Если у вас полный живот, низ кажется непропорционально круглым и широким по сравнению с верхом.

## ЦЕЛЬ

Мы будем искать топы и жакеты, которые будут визуально приковывать внимание к верхней части тела. Акцент на плечи, горизонтальная линия горловины, широкие отвороты в сочетании с придающими форму горизонтальными и вертикальными швами сделают верх визуально шире.

Для низа выберем плотную ткань, которая создаст визуально уменьшающий вертикальный или трапециевидный силуэт и которая хорошо сидит на бедрах. Верх всегда должен заканчиваться на уровне линии верхнего обхвата бедер или чуть выше, иначе бедра будут сильно обтянуты.

## ТО, ЧТО ВСЕГДА ДОЛЖНО БЫТЬ В ВАШЕМ ГАРДЕРОБЕ

### Штаны

**Узкие брюки:** Прямые брюки со стрелкой, брюки-трубы, прилегающие на талии. Попробуйте брюки с широкой поясной вставкой,



чтобы убрать полный живот. Брюки должны плотно охватывать талию и верх бедер (но не обтягивать), а штанины должны мягко спадать. Такие детали, как отороченные карманы, карманы с каймой и обманные карманы, расположенные спереди ниже талии, придадут брюкам элегантность. Выбирайте брюки с отворотами только в том случае, если можете похвастаться высоким ростом.

**Совет** Попробуйте вышеописанные фасоны брюк, выполненные из темного денима с небольшим добавлением стрейча или из твердого неблестящего хлопка в качестве «джинсовой альтернативы» брюкам.

**Широкие брюки:** Хорошо смотрятся, если у вас средний или высокий рост. Подбирайте такую ткань, которая плотно облегает бедра и талию.

**Джинсы:** Выбирайте широкие прямые джинсы с классической или слегка заниженной талией или джинсы-трубы. Как и в случае с брюками, следите, чтобы штанины не топорщились, в противном случае ваш низ будет казаться еще шире. Хорошо смотрится очерченная талия, плюс ко всему никаких больших карманов или расклешенных у лодыжек штанин.

## Юбки

**Трапецевидная юбка:** Выбирайте ту, что длиной до колена. Следите, чтобы юбка аккуратно и плотно прилегала на талии до тазобедренной кости, — это поможет избежать визуального увеличения объема. Попробуйте юбку со складкой по центру, которая визуально создаст вертикальную линию.

**Юбка солнце-клеш:** Небольшая поясная вставка или отсутствие пояса, плюс вытачки для того, чтобы плотно лечь на талии и плавно — на бедрах. Подбирайте мягкие ткани, длину до колена, туфли на каблуках.

**Саронг:** Юбка особого кроя, представляет собой один отрез ткани с мягкой драпировкой по диагонали поперек живота и бедер. Днем можно носить саронг с длиной до колена. Длина до щиколоток — лучший вариант для представительниц типа А высокого и среднего роста.

## Верх

Используйте горизонтальные элементы на плечах и такие линии выреза горловины, как мелкие складки, кокетка. Подойдут кант, пуговицы, цветы, аппликации, декоративные элементы. Также хорошо будут смотреться некрупные рисунки и узоры, горизонтальная полоска и галуны.

**Приталенные рубашки:** Плавно подчеркивающие контуры тела, со вставками и вытачками. Избегайте квадратных или мешковатых фасонов.

**Топы с запахом:** Из тонкого хлопка или трикотажа для придания мягкости формам, длиной до тазовых костей. Ключ к идеальной посадке: плечи должны быть хорошо подогнаны. Попросите портного убрать излишки ткани, если таковые имеются.

**Вырез-лодочка, U-образный вырез и квадратный вырез:** Такие вырезы зрительно увеличивают линию плеч и удлиняют корпус.

## Жакеты и пальто

Жакеты и пальто должны точно повторять вашу линию плеч. Подплечник добавит дополнительную ширину линии плеч. Обратите внимание: рукава жакета должны плотно прилегать к телу. Не покупайте жакеты, подол которых сильно закрывает бедра и ноги.

**Приталенный жакет:** С вертикальными вытачками, чтобы подчеркнуть грудь. Высокий воротник, приподнятые плечи, широкие или острые лацканы, заметные кнопки и цвет, привлека-

и привлекающий внимание к верхней части туловища. Выбирайте жакет на одной, двух или трех пуговицах, длиной до верхней линии бедер или чуть выше. Избегайте карманов на бедрах.

**Жакет-блузон:** Такой крой отличает небольшое нависание ткани над зоной чуть выше верхней линии бедер. Идеально сочетается с любым вариантом низа.

**Трапецевидное пальто:** Втачные рукава, слегка расширяющиеся от подмышек. Высокая или завышенная талия, с мягкими сборками или складками в том месте, где начинается расширение пальто. Пальто может быть однобортным, двубортным, и такая модель в сочетании с длиной до колена создает идеальный силуэт.

**Тренч:** С широкой кокеткой, эполетами. Двубортные тренчи в сочетании с ремнем поднимают линию талии. Выбирайте модели с широкой юбкой и со встречной складкой сзади или с широкой шлицей.

## Платья

**Ампирные:** Платья с завышенной талией и широкой трапецевидной юбкой и множеством драпировок ткани.

**Платья спортивного покроя:** верх в виде приталенной рубашки и широкая трапецевидная юбка или юбка-солнце. Лучшая длина — до колена. Выбирайте современные варианты и старайтесь избегать девчачьих или ретро-расцветок.

**Платье с запахом:** верх такой же, как и у топа с запахом (см. выше), и широкая юбка со складками. Наиболее выигрышно оно выглядит, если сделано из неблестящего шелка или вискозы с неярким рисунком.

### Совет

Носите максимально высокие для себя каблуки — это зрительно удлинит ногу. Подберите колготы того же оттенка, что и обувь, чтобы ноги смотрелись как единое целое, а колени не выделялись между обувью и подолом пальто.



ГОТОВЫЕ





ОБРАЗЫ. ТИП А

## У ВАС

- Маленький или средний размер одежды
- Средние или широкие плечи и спина
- Средняя или большая грудь
- Довольно узкая талия
- Бедра примерно такой же ширины, что и плечи
- Плавные формы
- Красивые ноги

**Особенности фигуры:** Если вы начинаете набирать вес, он сосредотачивается и в верхней, и в нижней частях тела. Таким образом, вы все равно сохраняете свои пропорции, и в любом случае ваша талия остается достаточно узкой. Подчеркните ее ремнем или расположением швов, вытачек или вставок, которые оттенят форму вашего тела.

## ЦЕЛЬ

Мы будем искать такую одежду, которая подчеркнет ваше пропорциональное тело, гармоничное соотношение плеч и бедер и соблазнительные изгибы. Чем больше разница между шириной бедер (и плеч соответственно) и шириной талии, тем более простыми должны быть фасоны и элементы одежды, иначе вы будете казаться тяжелее, чем есть на самом деле. Выбирайте верх из плотной ткани с малым добавлением стрейча, который создаст уменьшающий вертикальный или трапециевидный силуэт, а низ — из струящихся тканей, которые подчеркнут плавные изгибы бедер.



# ФИГУРА ТИП В



# ТО, ЧТО ВСЕГДА ДОЛЖНО БЫТЬ В ВАШЕМ ГАРДЕРОБЕ

## Штаны

**Брюки:** Прямые брюки или брюки-трубы, плотно прилегающие на талии. Попробуйте брюки с широкой поясной вставкой и заниженной талией, чтобы убрать полный живот.

Ищете ли вы длинные брюки, брюки до лодыжек, или «городские шорты» длиной до колена, выбирайте заниженную талию. Чем полнее ваши бедра, тем более простые фасоны вам нужно выбирать и тем больше открывать ноги. Уберите вертикальные задние карманы или перешейте их ближе друг к другу. Подчеркните талию тонким ремнем.

**Широкие брюки:** Хорошо смотрятся, если у вас маленький, средний или высокий рост, при условии, что брюки хорошо сидят (но не обтягивают) и плавно обтекают живот, бедра и ягодицы. Чем более плавный и незаметный переход на штанину, тем лучше будут смотреться брюки.

### Совет

Избегайте очень узких фасонов, к примеру, коротких лосин, так как они зрительно делают шире ваши бедра. Слишком узкие брюки – не самый удачный для вас вариант.

**Джинсы:** Широкие прямые джинсы с классической или слегка заниженной талией или джинсы-трубы. Талия может быть разной – от естественной до заниженной. Подчеркнутая талия, чуть более высоко поднятая сзади, скроет «бока». Не выбирайте модели, которые плотно облегают живот и бедра.

## Юбки

**Юбка-карандаш:** Такая юбка, длиной чуть ниже колена и слегка расширяющаяся на бедрах, создаст привлекательный силуэт. Из тканей выбирайте стрейч средней плотности и актуальную в любое время года 100-процентную шерсть. Если у вас подтянутый торс, выбирайте фасон с широкой поясной вставкой, которая подчеркнет пропорции и линию талии.

**Трапецевидная юбка:** Линия талии должна лежать на уровне пупка или чуть ниже, длина — чуть ниже колена. На вас будут хорошо сидеть юбки из плотной шерсти или хлопка, так как они четко обозначат фигуру.

**Юбка солнце-клеш:** Маленькая поясная вставка или отсутствие пояса плюс вытачки для сохранения четких линий. Чтобы юбка сидела по фигуре, она должна мягко обрисовывать живот и бедра. Выбирайте только мягкие ткани.

## Верх

Чем полнее ваша грудь, тем более простые фасоны вам нужны. Выбирайте неяркие рисунки и элементы, чтобы не выглядеть неряшливо.

**Приталенные рубашки:** Модели с вертикальными швами, вставками и вытачками, которые подчеркивают форму, но не выглядят квадратно.

**Блузки мягких фасонов:** Минимум деталей и мягко подчеркивающие фигуру ткани: неблестящий шелк, шифон, муслин. Низкий V- и U-образный вырез подчеркнет ваши формы. Простые широкие рукава помогут скрыть полные руки.

**Фасоны футболок:** Выбирайте приталенные модели из хлопка, джерси, кашемира или шерсти. Будьте аккуратны с шелком, поскольку он имеет свойство подчеркивать каждый изгиб тела, и одежда может полнить и смотреться мешковато. Длина до тазовых костей и рукав три четверти сделают вас стройнее.



ГОТОВЫЕ



ОБРАЗЫ. ТИП В



**Совет** Выбирайте достаточно длинные рубашки и футболки, чтобы можно было заправить их в юбку. Длина блузок должна быть чуть ниже талии, чтобы скрыть живот и акцентировать внимание на талии.

## Жакеты, пальто и куртки

**Приталенный жакет:** С вертикальными швами и вставками на талии, чтобы подчеркнуть форму тела. На вашей фигуре хорошо смотрятся ремни и кушаки. Однобортные фасоны с очень низкой пуговицей лучше всего подходят женщинам с маленькой грудью. Тем, у кого грудь более полная, лучше выбрать двубортные фасоны с более высоко расположенными пуговицами. Оптимальная длина — до тазовых костей.

**Куртка-пилот:** Из мягкой кожи, замши, мягкой шерсти или трикотажа. Выбирайте модели со вставками на талии или ремнем. Избегайте изделий, больших вам по размеру или с квадратным силуэтом.

**Трапецевидное пальто:** Выбирайте модели со втачными рукавами и вертикальными вставками — это сделает фигуру более женственной. Ремень на талии и длина чуть выше колена всегда смотрятся выигрышно. Пальто прямого покроя — самый ужасный из всех возможных для вас вариантов.

**Тренч:** Если будет вариацией вышеописанного фасона. Выбирайте модели либо со встречной складкой сзади, либо с широкой шлицей и с широкой, плавно ниспадающей юбкой. Ремень на талии выгодно расставит акценты.

## Платья

Данному типу фигуры подходят различные фасоны платьев, единственное необходимое требование — четко обозначенная талия.



# ФИГУРА ТИП С



**Трапецевидные платья:** Возможны разные варианты верха — от рубашечного до простого верха в виде футболки. Допускается широкий клин юбки. Правильный силуэт достигается путем выбора тканей с драпировкой и ремня.

**Платье спортивного покроя:** Верх в виде простой футболки и широкая трапецевидная юбка или юбка солнце-клеш.

**Облегающее платье с ремнем:** Неплохой вариант, с эффектом заправленного в юбку-карандаш верха, с ремнем на талии.

**Платье с косым краем:** Еще один неплохой вариант. Косой крой подчеркнет талию, а широкая юбка будет выглядеть более элегантно.

## У ВАС

- Средние или широкие плечи, по ширине равные бедрам или чуть больше бедер
- Средняя или большая грудь
- Прямая, короткая или стандартная талия
- Прямые бедра
- Чаще всего плоский живот
- Стройные ноги

**Особенности фигуры:** Если вы начинаете набирать вес, он сосредотачивается и в верхней части тела, и на животе, в результате чего у вас может практически исчезнуть талия. Если у вас короткая талия, вам будет особенно сложно подобрать фасон, который не будет зрительно делать вас толще и еще прямее.

## ЦЕЛЬ

Мы будем искать пропорции, которые приблизят вас по форме к песочным часам. Начнем с топов, которые плавно облегают ваши плечи и не акцентируют на них внимание, в сочетании с

брюками и юбками, которые создают эффект более полных бедер. Нам нужны юбки и платья, которые подчеркивают бедра, а также делают акцент на ваших стройных ногах. Фасоны со слегка завышенной или заниженной талией создадут иллюзию более длинного торса.

## ТО, ЧТО ВСЕГДА ДОЛЖНО БЫТЬ В ВАШЕМ ГАРДЕРОБЕ

### Штаны

Ваши прямые и стройные ноги дают вам возможность поэкспериментировать с длиной брюк и шириной штанины.

**Брюки:** Брюки в обтяжку, прямые брюки или брюки-трубы — вам идет все. Низкая посадка и фасоны без поясной вставки с отворотами визуально удлинит туловище. Штанины, слегка прикрывающие туфли, а также с длиной до лодыжек вам также идут. Можете надеть «городские шорты» в обтяжку.

**Джинсы:** Попробуйте фасон, в котором талия чуть более высоко поднята сзади, — этот фасон скроет «бока». Узкие и широкие, «трубы» и классические прямые джинсы будут хорошо сидеть на вашей фигуре, если вы выберете деним (грубая, плотная ткань, саржевого плетения. — *Прим. ред.*) с добавлением стрейчевого волокна.

### Юбки

Вам подходят юбки разных фасонов. В сочетании с простым и четким верхом вы можете носить юбки различных цветов, с рисунками и декоративными элементами для акцента на нижней части тела. Назовем наиболее удачные для вас модели.

**Трапецевидная юбка:** Со встречной складкой или мягкими складками на животе, в сочетании с плотно прилегающей кокеткой и заниженной талией. Вы также можете выбрать фасон со складками на бедрах и животе — это оттенит ваши ноги.

**Юбки с оборками:** С плотной посадкой на животе и бедрах. Вам подходят любые юбки со складками — кроме вариаций широких юбок со сборками на талии и нелепой формой колокола.

**Юбки-брюки:** С плоской передней частью, на молнии, с прорезными карманами на бедрах и на низкой талии. Роскошно выглядят юбки-брюки с рядом пуговиц на передней части и объемными накладными карманами с клапанами.

**Совет** Данному типу фигуры подходят юбки и брюки с рисунком. Выбирайте рисунки средних размеров, клетку и орнамент, расположенный по диагонали. Такие рисунки подчеркнут изгиб бедер.

## Верх

Выбирайте простые фасоны без лишних деталей, которые могут привлечь внимание к вашим плечам, как то: узкие рукава, сборки, пуговицы, эполеты и аппликации. Вырез-лодочка также зрительно увеличит плечи. Назовем лучшие для вас варианты.

**Приталенные рубашки:** Модели с вертикальными швами и боковыми вставками, чтобы выделить талию. Также можете выбрать бесшовный покрой, который сделает ваш верх максимально простым и уравновесит худой низ. Выбирайте вещи с четкой линией подола для более гармоничного образа.

**Совет** Рюши вдоль центральных передних швов уменьшают живот и «бока».

**Пуловеры:** V-образные и U-образные вырезы средней или малой глубины. Лучше всего выбрать пуловер из кашемира, мериносовой шерсти, джерси. Кардиган с V-образным вырезом, с длиной до тазовых костей или ниже визуально удлинит туловище. Носите такие модели с футболками и топами пропорциональной длины. Не надевайте короткие вещи под длинные, это утяжелит фигуру.

**Туники:** Выигрышно смотрятся мягкие туники блузочного типа с глубоким V-образным вырезом из ткани с диагональным рисунком поперек груди — они делают туловище длиннее и стройнее. Выбирайте туники из шелка, вискозы, искусственного шелка и джерси.

## Жакеты, пальто и куртки

**Приталенный жакет:** Подчеркните естественную линию плеч и выберите фасон со вставными рукавами, которые вшиты довольно высоко. Вам подойдут однобортные модели с небольшими или среднего размера отворотами, длиной до верхней линии бедер и ниже.

**Совет** Выбирайте модели с низко расположенными застежками для создания удлиненной V-образной линии от шеи до середины грудной клетки (для полной груди) или до середины груди (для небольшой груди).

**Вязаные жакеты и пальто:** Простого прямого покроя, без воротника. Жакет следует носить расстегнутым. Хорошо смотрятся карманы на бедрах.

**Жакет военного фасона:** Полуприталенный, двубортный, с воротником-шалькой, длиной до верхней линии бедер. Составьте монохромную комбинацию из жакета и пуговиц, при этом помните, что отличающиеся по цвету пуговицы сделают фигуру квадратной.



ГОТОВЫЕ





ОБРАЗЫ. ТИП С

**Классическое пальто:** Однобортное, образующее вертикальную линию, слегка расширяющееся книзу. Будьте аккуратны с пуговицами и удалите любые декоративные элементы с области груди и с плеч. Создайте привлекательный образ, используя дорогую ткань и благородные цвета.

## Платья

**Прямые и расклешенные платья-рубашки:** Длина — до колена. Помните, что всегда существуют современные вариации того или иного фасона. В качестве вечернего варианта может выступать платье-рубашка с более глубоким вырезом, который сделает акцент на груди и ногах.

**Платье-туника:** Смягченная версия платья с запахом хорошо подходит тем, у кого короткая талия. Здесь действуют те же принципы, что и с туникой.

**Платье спортивного покроя:** Выбирайте такие платья из хлопка, тонкого сукна и шелка, носите без ремня или с ремнем на низкой талии.

## У ВАС

- Узкие или покатые плечи
- Средняя или полная грудь (пропорциональная плечам)
- Полная и высоко обозначенная талия
- Полные, широкие бедра
- Очень полные ноги

**Особенности фигуры:** Ваш вес сосредоточен в нижней части тела. Если у вас полный живот, низ кажется непропорционально круглым и широким по сравнению с верхом. Необходимо создать вытянутый и более стройный силуэт: четкий переход между верхом и низом.

# ФИГУРА ТИП Д



## ЦЕЛЬ

Мы будем искать топы и жакеты, которые будут визуальнo приковывать внимание к верхней части тела. Акцент на плечи, горизонтальная линия горловины, широкие отвороты в сочетании с придающими форму горизонтальными и вертикальными швами сделают верх визуальнo шире и уравновесят его с низом. Также в нашем списке есть уменьшающие объем бедер прямые брюки и юбки с небольшим расклешением.

## ТО, ЧТО ВСЕГДА ДОЛЖНО БЫТЬ В ВАШЕМ ГАРДЕРОБЕ

### Штаны

Лучшим выбором будут прямые брюки с широкими штанинами и узким поясом, которые будут корректировать ваш низ. Если талия прилегает неплотно, попросите портного сделать дополнительные выточки сзади, чтобы брюки сели по фигуре.

**Брюки:** Выбирайте брюки прямого фасона с широкими штанинами, это сделает вашу фигуру стройнее и вытянет ее. Если вы хотите, чтобы брюки сидели хорошо, не сковывали движения и не висели мешком, выбирайте плотный материал высокого качества, к примеру легкую шерсть или искусственный шелк с небольшим процентом стрейчевого волокна.

### Совет

Рассмотрите также вышеописанные модели брюк, выполненные из темного стрейчевого денима, как альтернативу обычным брюкам.

**Леггинсы («пижамные» брюки):** Любой прилегающий фасон, который плотно обхватывает ногу и свободно сидит на талии или имеет широкий плоский пояс. Цветовые комбинации верха и

низа создают иллюзию более длинного туловища и уравнивают фигуру. Выбирайте модели из льна, искусственного шелка для отдыха в выходные или для курорта.

**Джинсы:** Выбирайте модели с широким поясом, который сзади несколько шире, чем спереди, с талией на уровне пупка или чуть ниже. Прямые и широкие джинсы-трубы или классические прямые джинсы должны плавно обхватывать бедра и создавать визуально уменьшающую прямую линию от талии до бедер. Лучше всего выбрать черный стрейчевый деним. Никакого клеша на уровне лодыжек и никаких больших карманов.

## Юбки

Юбки должны плотно прилегать на талии и на животе, а на бедрах начинать расходиться небольшой трапецией. Лучшая длина — чуть ниже колена.

**Юбка клиньями:** Широкие вертикальные клинья, сшитые вместе в трапециевидный силуэт, который скрывает полные бедра. Подходит всем женщинам с фигурой D, независимо от роста. Длина — до колена. Лучше всего сочетается с топом или жакетом длиной до верхней линии бедер и плавно подчеркивающим верх.

**Юбка-клеш:** С трапециевидным силуэтом и вытачками по центру спереди и сзади из неблестящего джерси.

**Юбки со складками:** Тонкие, вертикальные складки на юбке из легкого искусственного шелка мягко облегают бедра и визуально сужают низ. Широкие трапециевидные юбки из темной тонкой жатой ткани, если они подходят по фасону, хорошо подходят для курорта или жаркой погоды.

## Верх

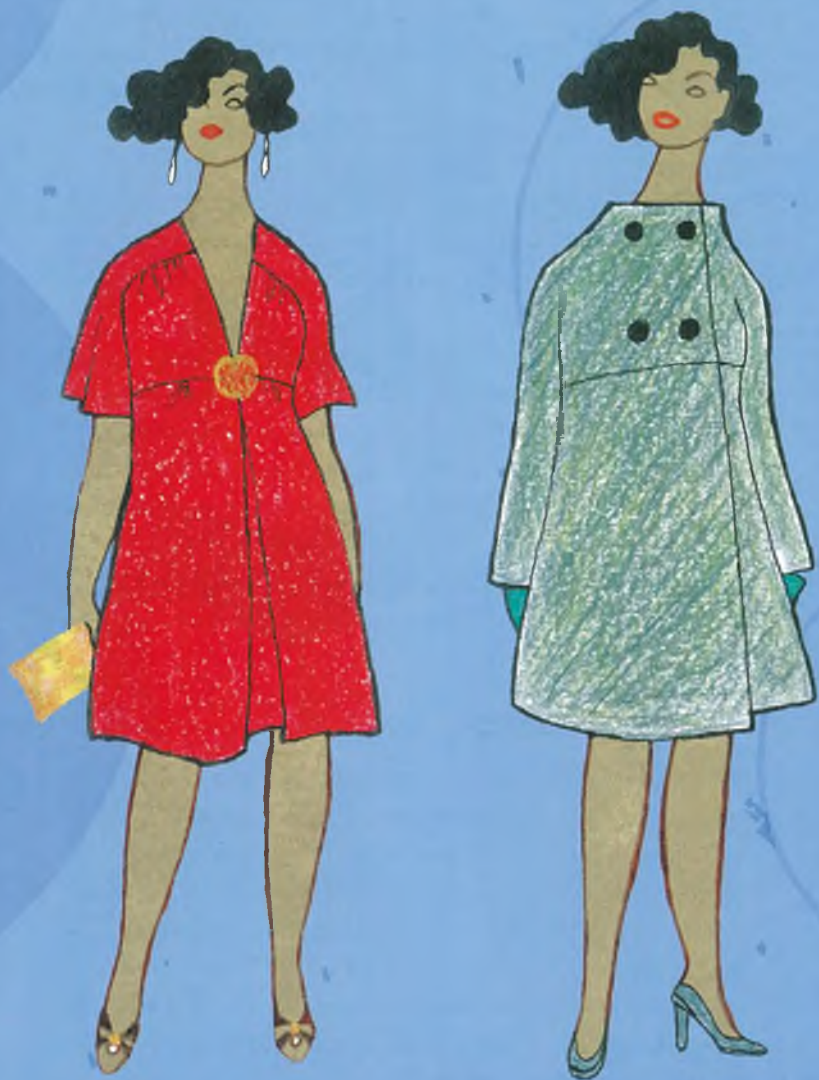
Выбирайте вшитые рукава, чтобы расширить плечи, с достаточно широкими проймами, чтобы избежать сборок на груди. Рукав — «летучая мышь» в сочетании с приталенной рубашкой





ГОТОВЫЕ





ОБРАЗЫ. ТИП D

поможет четче обозначить ваш силуэт. Сделайте акцент на линии горловины или плеч, к примеру с помощью мелких складок, кокетки, канта, пуговиц, цветов, аппликаций, декоративных элементов.

**Приталенные рубашки:** Из плавно подчеркивающего контуры тела хлопка с добавлением стрейча. С закругленным подолом или разрезами по бокам, чтобы ткань не собиралась в складки на талии.

**Топы с запахом:** Днем носите топы из тонкого хлопка с добавлением стрейча, неблестящего шелка, искусственного шелка. Диагональный рисунок ткани добавит объем в верхней части тела. Выбирайте модели, которые расширяют верхнюю линию бедер, с удлиненным подолом. Одежда с длиной чуть ниже естественной талии вам не подойдет.

**Вырез-лодочка, U-образный вырез и квадратный вырез:** Такие вырезы зрительно увеличивают линию плеч и удлиняют корпус.

## Жакеты и пальто

Выбирайте жакеты и пальто, которые идеально сидят на бедрах и не перегружают верх. Назовем несколько вариантов.

**Укороченный жакет:** Подчеркивает плечи и делает фигуру стройнее. Линию плеч можно подчеркнуть широкими лацканами, высоким воротником или моделями без воротника. Выбирайте изделия с четко очерченным низом, передняя и задняя части которого будут несколько длиннее.

**Жакет по фигуре и свободный жакет:** Проймы должны быть расположены там, где заканчивается ваша естественная линия плеч. Сочетание завышенной талии и трапецевидного силуэта из вертикальных клиньев выгодно подчеркнет низ тела.

**Расклешенное пальто:** Современные модели — плоские впереди, с вертикальным силуэтом и вертикально расположенными

# ФИГУРА ТИПЕ



декоративными деталями. Оптимальная длина — до верхней линии бедер или чуть ниже.

## Платья

**Платья с завышенной талией:** Плотные облегающие верх, с глубоким V- или U-образным вырезом. Расклешенный рукав или рукав-колокол сделают линию плеч шире. Вам нужен фасон с широкой юбкой, со сборками по центру спереди и сзади или с глубокими встречными складками по центру. Что касается материала, выбирайте тяжелый или средней легкости джерси, искусственный шифон и искусственный стрейчевый шелк.

**Платья с запахом и платья спортивного покроя:** Верх как у вашего топа с запахом или как у приталенной рубашки, низ — широкая трапецевидная юбка. Идеальный вариант — верх по фигуре и юбка-солнце.

## У ВАС

- Средние или широкие плечи
- Полная шея
- Широкая, часто круглая спина
- Большая округлая грудь
- Полная, но четко обозначенная талия
- Широкие бедра
- Красивые и четко очерченные ноги

**Особенности фигуры:** Если вы начинаете набирать вес, он сосредотачивается и в верхней, и в нижней частях тела. Таким образом, даже если вы набираете вес, то сохраняете пропорции. Поэтому выбирайте жакеты и другую одежду с глубоким V-образным вырезом, который создает вертикальную линию от шеи до талии. Используйте мягкие кушаки и тонкие ремни, рас-

положив их на заниженной талии. Если вы не носите ремни, выбирайте одежду с вытачками, декоративными швами и вставками для придания четкости формам.

## ЦЕЛЬ

Мы будем подбирать формы, которые подчеркнут ваш пропорциональный силуэт и гармоничное соотношение плеч и бедер. Сделайте выбор в пользу топов с четкими линиями, из не очень плотной ткани с малым добавлением стрейча.

## ТО, ЧТО ВСЕГДА ДОЛЖНО БЫТЬ В ВАШЕМ ГАРДЕРОБЕ

### Штаны

**Брюки:** Прямые брюки с широкими штанинами или брюки-трубы, плотно прилегающие к талии. Пояс может располагаться на естественной линии талии или быть слегка занижен. Если брюки слишком обтягивают, возьмите на размер больше и попросите портного ушить их по фигуре.

**Джинсы:** Выбирайте джинсы с подчеркнутой талией, чуть более высоко поднятой сзади, чтобы скрыть «бока». Фасон должен плотно прилегать (но не обтягивать) в талии и на бедрах. Классические широкие штанины или штанины-трубы. Выберите простой деним и уберите все декоративные элементы и большие карманы.

**Леггинсы («пижамные» брюки):** Любой прилегающий фасон со свободной талией или широким плоским поясом. Выбирайте модели с прямыми широкими штанинами из высококачественного льна, тонкой шерсти, мягко очерчивающими талию, бедра и

живот. Используйте цветовые комбинации верха и низа, которые создают иллюзию более длинного туловища и стройнят фигуру.

## Юбки

**Юбка-карандаш:** Прямого фасона, слегка расширяющаяся к коленям, создаст привлекательный силуэт. Из тканей выбирайте шерсть и хлопок с добавлением стрейча.

**Трапецевидная юбка:** Линия талии должна лежать на уровне пупка или чуть ниже, длина — чуть ниже колена. Выбирайте те ткани, которые мягко подчеркнут фигуру и не сделают силуэт квадратными или более широким. Отдайте предпочтение моделям со встречной складкой по центру.

**Юбка клиньями:** Широкие или среднего размера вертикальные клинья, сшитые вместе в трапецевидный силуэт, который скрывает полные бедра. Выбирайте юбки из джерси, искусственного шелка и хлопка.

### Совет

Если вам кажется, что подол вашей юбки спереди ниже, чем сзади, значит, ваша талия имеет наклон. На фотосессиях я подгибала подол и подкалывала его булавками, чтобы решить эту проблему (да, у некоторых моделей тоже бывает наклонная талия!). Также можно заколоть часть пояса, закрытого топом или кушаком или невидимого под жакетом, но лучше всего, разумеется, решить эту проблему с портным.

## Верх

Чем меньше декоративных элементов, тем лучше. Нужно создать вертикальную цельную линию в верхней части тела. Отпорите карманы на груди и будьте аккуратны со сборками, если только они не тонкие и не расположены вертикально на передней планке или идут по диагонали.



**Приталенные рубашки:** Выбирайте изделия из таких тканей, как стрейчевый хлопок, шелк или искусственный шелк высокого качества. Для более мягких фасонов выбирайте тонкий хлопок или муслин. Чтобы ткань не собиралась на плечах и в груди, не забывайте о вытачках в области груди и на рукавах. Выбирайте модели с вертикальными швами и вытачками спереди и сзади, чтобы одежда сидела идеально.

**Пуловеры:** V-образные и U-образные вырезы средней или малой глубины. Лучше всего выбрать пуловер из кашемира, джерси, шерсти, чтобы одежда не прилипала и хорошо сидела. Будьте аккуратны с шелковым трикотажем (особенно ярких цветов), так как он подчеркивает все мельчайшие изгибы тела, в том числе и все лишние килограммы, а также очень часто выглядит мешковато и полнит.

### Совет

Длина до тазовых костей и рукав три четверти всегда создают утягивающий и удлиняющий эффект.

**Топы с запахом и туники:** Хороший выбор в качестве блузки мягкого фасона. Глубокий V-образный вырез и ткань с диагональной драпировкой поперек груди визуально создают более стройный силуэт. Хорошо выглядят модели, выполненные из шелка, стрейчевого хлопка, вискозы и джерси.

## Жакеты и пальто

**Пальто без воротника:** С четко выраженной талией или мягким кушаком. Выбирайте модели с простой передней планкой — это создаст иллюзию более стройного и длинного верха.

**Блейзер:** С четко выраженной талией, плавно прилегающий к туловищу и с плавно облегающими руки рукавами. Будет отлично смотреться со всеми вашими юбками и брюками.



ГОТОВЫЕ



ОБРАЗЫ. ТИП Е

**Жакет военного фасона:** Полуприталенный, двубортный силуэт с воротником-шалькой. Выбирайте монохромную комбинацию ткани и пуговиц для создания четкого силуэта. Отличающиеся по цвету пуговицы сделают фигуру квадратной.

**Пальто с запахом:** Пальто с плавным кроем из эластичной ткани, к примеру из шерсти или шерсти альпака. Лучше всего выберите модель с покатыми вшитыми плечами либо без воротника, либо с небольшим воротником-шалькой. Для более плавной линии плеч и груди попробуйте модели с рукавом реглан или расклешенным рукавом.

## Платья

**Трапецевидные платья:** Возможны разные варианты — рубашечный верх, верх в виде простой футболки с широкой юбкой. Лучший силуэт достигается с такими тканями, как неблестящий джерси, вискоза или шифон (для вечернего варианта).

**Платья спортивного покроя / облегающие платья:** Простая приталенная рубашка с широкой трапецевидной юбкой или юбкой-солнцем. Опять же ткань с драпировкой.

## У ВАС

- Полная шея
- Широкие или покатые плечи
- Полная или очень полная грудь
- Широкая грудная клетка и полный торс
- Невыраженная полная талия (часто короткая)
- Полные прямые бедра и плоский живот
- Стройные ноги



# ФИГУРА ТИП F



**Особенности фигуры:** Ваш вес сосредоточен в верхней части тела и на животе. Сочетание полной или очень полной груди и короткой талии привело к тому, что вам довольно сложно подобрать фасон, который не будет зрительно делать вас толще и еще прямее. Неверно подберете одежду — и ваш верх будет выглядеть непропорционально широким в соотношении с низом.

## ЦЕЛЬ

Мы будем искать прямые или слегка расклешенные фасоны. Начните с топов, которые плавно облегают вашу фигуру, нигде не собираясь и не топорщась. Избегайте декоративных деталей, которые привлекут внимание к верхней части туловища. Обращайте внимание на узкие брюки (но не слишком узкие, иначе верх будет выглядеть значительно крупнее низа). Обращайте внимание на интересные элементы на линии горловины и линии бедер, расположенные по диагонали, что зрительно стройнит вас.

## ТО, ЧТО ВСЕГДА ДОЛЖНО БЫТЬ В ВАШЕМ ГАРДЕРОБЕ

### Штаны

**Узкие брюки:** Брюки с узкими штанинами — ваш оптимальный вариант. Подберите брюки со вшитой складкой над ширинкой — это подчеркнет ваши стройные ноги. Фасоны с молнией сбоку из материала со вставленной сзади по центру резинкой идеально очертят ноги и бедра под каким-нибудь топом.

Из материалов отдавайте предпочтение твиду, чесуче и хлопку. Если у вас большой рост, можете себе позволить более



широкую штанину. Важным параметром является длина брюк. Если у вас узкие и прямые ноги, выбирайте брюки, которые закрывают верх обуви.

### Совет

Выбирайте обувь простого фасона или обувь с низкой союзкой. Длинный или открытый носок обуви визуально удлинит ваши ноги.

**Облегающие брюки:** Вы можете выбрать брюки, которые плотно прилегают к ноге на протяжении всей длины. Такой фасон хорошо смотрится, если модель сшита из шерсти с добавлением стрейча или жесткого шелка. Приобретите себе пару таких брюк черного цвета, и у вас всегда будет что надеть. Только не приобретайте такой фасон длиной до лодыжки — это не очень удачно смотрится.

### Старайтесь избегать

широких, собранных эластичных поясов. Вам нужна модель с небольшим поясом или вообще без пояса, подогнанная под фигуру с помощью выточек.

**Джинсы:** Выбирайте любые модели с подчеркнутой линией талии, которая слегка приподнимается сзади, спереди плотно обхватывает живот и бедра (но не обтягивает), или с заниженной талией. Джинсы в обтяжку и классические прямые одинаково хорошо на вас сидят. Вам можно носить темный и светлый деним.

## Юбки

**Прямые юбки:** Выбирайте покрой, который плотно прилегает к талии и достаточно свободно спускается на бедра и ноги. Модели с разрезами по бокам привлекут внимание к вашим ногам.

**Юбки-брюки:** Из плотного материала с добавлением стрейча, с плоской передней частью, на молнии. Хорошо смотрятся с длинным кардиганом, который закрывает бедра.

**Юбки с оборками:** Тонкие складки в сочетании с нешироким поясом сделают вас визуально стройнее и вытянут фигуру вертикально. Днем носите с хлопковой рубашкой, а вечером — с легким шелковым топом.

## Верх

**Туники:** Ткань, линия горловины, фасон рукава и декоративные элементы играют большую роль в создании привлекательного для вашего типа фигуры фасона. С брюками носите туники длиной чуть ниже линии бедер, с приталенными юбками — длиной чуть ниже линии талии.

**Приталенные рубашки:** Выберите модели с широкими проймами для плавного обтекания ваших плеч и груди. Отдавайте предпочтение простым, четким моделям.

**Пуловеры:** V-образные и U-образные вырезы, асимметричная линия горловины с диагональным каре, с боковыми разрезами на бедрах удлинит и вытянут вашу фигуру. Вам нужны очень приталенные модели с драпировкой по центру. Лучше всего выбрать пуловер из кашемира, мериносовой шерсти, неблестящего джерси.

**Старайтесь избегать** больших безразмерных футболок, линия плеча у которых заходит на руки, иначе вы будете выглядеть на несколько размеров крупнее. Не покупайте модели с линией горловины, которая привлекает внимание к вашим плечам.

## Жакеты, пальто и куртки

**Вязанные жакеты и пальто:** Простого прямого покроя, без воротника. Жакет следует носить расстегнутым. Материалы с простой текстурой и вертикальным рисунком на ткани или декоративными элементами визуально удлинит фигуру.

## Совет

Выбирайте чистые цвета и неяркие оттенки с вертикальной строчкой.

**Тружикор** (длинный жакет или полупальто. — *Прим. ред.*): Прямой или слегка расклешенной формы, с естественной линией плеча. Однобортный фасон будет хорошо выглядеть на вашей фигуре. Классический воротничок, украшенные рукава и интересные ткани придадут свежий облик этой классической модели.

## Платья

**Цельнокроеное платье:** С мягкой драпировкой, длиной до колена. Выбирайте современные вариации этой классической модели с интересно оформленным подолом и горловиной.

**Платье спортивного покроя:** Приталенная рубашка с расстегнутыми до середины груди пуговицами и удлиненным V-образным вырезом. Выбирайте платья с небольшими разрезами по бокам — это привлечет внимание к вашим ногам.



ГОТОВЫЕ



ОБРАЗЫ. ТИП F







# IV. нестареющие тенденции

*«Проживете достаточно долго,  
и вы успеете примерить все существующие фасоны».*

Дайони Фарр, моя мама

**Начиная с 1940-х годов** мы наблюдали (и носили) множество трендов, которые периодически повторялись. Если мы чему и научились, так это тому, что нужно выбирать те модные тенденции, которые просуществуют несколько лет, а не устареют через неделю. Все модные тренды — результат переосмысления дизайнерами известных сюжетов и классических моделей, рассмотренных с новой точки зрения. Изменение силуэтов, пропорций, новые сочетания цветов, рисунки и текстуры позволяют создать новые модные веяния и направления. Это одна из причин того, почему новое всегда принимается на «ура», — всем женщинам нравится экспериментировать со своим обликом.

Когда мы надеваем что-то «от кутюр», то чувствуем сопричастность современному дню, а иногда словно становимся вновь молодыми. Стоит ли возвращаться к когда-то носимым трендам? Разумеется, но только в их современном воплощении. Рефлексия по прошлому никому не нужна. Нужно создать современный вариант когда-то любимых образов. В конце концов, мы же

говорим об эволюции стиля, не так ли? И сейчас вы вполне можете задать мне вполне законный вопрос: «Если направления моды меняются так быстро, так нужно ли вообще обращать на них внимание? Ведь все, что мне нужно, — подобрать подходящую одежду на каждый сезон. Я хочу выглядеть привлекательно, а не как картинка из модного журнала». И в какой-то мере вы будете правы.

Женщины, нашедшие свой «вечный» стиль, в первую очередь остаются верны себе. Они всегда выберут те модные вариации форм, цветов и фасонов, которые подойдут именно им. Они разработали своего рода «униформу», сочетающую в себе женственные формы и мужской крой, их любимые комплекты одежды класса «люкс» сочетаются с менее дорогими вещами. Они интересуются новинками, но аккуратно выбирают свое и никогда рабски не следуют моде.

Глядя на обилие современных модных брендов, марок, звездных дизайнерских линий одежды, которые возникают каждый сезон, трудно понять, как не утонуть в этом океане и выбрать современные и актуальные тренды. «Актуальные» — ключевое слово: выглядеть актуально — значит быть вовлеченной в текущий процесс. Для культуры, которая поклоняется мгновенным эмоциям и молодости, ваш личный стиль — это способ сообщить миру о том, что вы следите за всеми изменениями, что вы любопытны и готовы к переменам, но при этом учитываете свою внешность и то, как вы выглядите.

Некоторые из вас могут подумать: «Я хочу выглядеть молодо, что плохого в том, чтобы купить пару вещей, как у моей дочери? Я хочу выглядеть весело и круто». Круто? Это определение подходит для двадцатилетних, кроме того, я считаю, что их «крутой стиль» в большинстве случаев выглядит слишком вторично, чтобы его можно было воспринимать всерьез. Все мы когда-то так одевались. Для вас было круто выглядеть так, для вашей

дочери — иначе. К тому же, если вы лично помните моду 70-х, вам не нужно пояснять, что именно является «крутым».

Теперь давайте поговорим о «забавном». Я обеими руками за забавные образы — но только не в том случае, если это касается вещей, созданных специально для подростков. Такие вариации легко перечислить — они не устанут поражать из года в год: хиппи, рок, грандж, кантри, школьница, стриптизерша, секретарша, гречанка. Можно одеться модно и молодежavo и без того, чтобы примерять на себя эти клишированные образы. Но давайте будем честными: не так-то просто найти настоящую изысканность и роскошь в современных модных коллекциях. Это требует внимательности и упорства.

Мы, те, кому за 40, тратим намного больше времени, чем кто бы то ни было, на отсеивание неподходящего, негодного и банального в поиске новинок, которые станут украшением для наших тел и гардероба. Шанс найти подходящий дизайн значительно возрастет, если вы четко представите себе, что именно вам нужно. Выбор именно тех моделей, которые подходят вашей фигуре, — это отправной пункт. И точка. А модные тенденции можно почерпнуть из журналов. При этом помните, что если какая-то модная новинка не сочетается с вашим образом жизни — это не ваше.

Дизайнеры высокой моды всегда будут включать в свои коллекции для подиума созданные скорее для музеев, а не для носки вещи, чтобы привлечь внимание редакторов модных журналов, которые, в свою очередь, сочинят про эти наряды историю, разместят их на развороте журнала и таким образом продадут рекламные площади. Фантазия и вдохновение — это доступная форма бизнеса и к реальности не имеет ни малейшего отношения.

Поэтому проглядывайте страницы модных журналов, делая мысленно пометки, что из увиденного может подойти вашей

фигуре и вашему образу жизни. Не дайте себе чересчур увлечься, разглядывая детали нарядов актрис, певиц, супермоделей, бывших супермоделей или общественных фигур. То, что носят знаменитости, и то, что носим мы, — совершенно разные вещи. И, пожалуйста, умоляю вас, забудьте все те модные советы, которые даются в таблоидах. Хотя они и могут уловить общую тенденцию, но модными оракулами уж точно не являются. Женщина, нашедшая свой вневременной стиль, никогда не будет ставить во главу угла образы из модных журналов — для нее куда важнее собственный образ.

**Вот как такая женщина будет воспринимать модные новинки сезона:**

- ❖ Она понимает, что силуэты меняются значительно реже, чем цвета, рисунки или декоративные элементы, с помощью которых дизайнеры каждый месяц создают вещи, выглядящие слегка иначе. В любом случае, в мире моды слишком много вариаций форм и тем. Когда вы нашли свои правильные комбинации, обновляйте их, но оставайтесь им верной.
- Она обращает внимание на главные темы: цветочные рисунки, мужской стиль в одежде, трикотаж, ткани с металлическим оттенком и так далее, — фокусируя свое внимание только на том, что выглядит изысканно. А затем она тщательно изучает, как можно применить эти новинки к тому, что нужно именно ей.
- Она знает, что мода повторяется спустя десятилетия, по-новому интерпретируя уже бывшие когда-то модными тенденции с помощью новых материалов. Отметьте, как цвет и текстура ткани могут трансформировать и обновить проверенные временем формы и превратить их во что-то совершенно новое и современное. К примеру: тренч из неопрена выглядит классически и футуристически одновременно, легкая куртка с открытым воротом, выполненная из жаккардовой ткани

металлического цвета, превращает предмет повседневной одежды в вариант, в котором можно пойти куда угодно, товары спортивного фасона, такие как ветровка и куртка-анорак, приобретают элегантность, если сделаны из шелка или тафты. Такие провокационные варианты становятся универсальными предметами гардероба, а это очень важная и необходимая черта.

Она ищет изысканные цветовые комбинации. Она знает, что графические абстракции и цветочные мотивы, к примеру, всегда выглядят по-новому (но в то же время по-взрослому), если выполнены в неожиданном цвете.

Она ищет в одежде неяркие, но привлекающие внимание элементы: строчки, складки, драпировку, пуговицы, канты, которые добавляют легко изменяемый элемент новизны ее проверенным фасонам, — и этого вполне достаточно, чтобы придать гардеробу свежий облик.

Она хочет, чтобы одежда выгодно оттеняла аксессуары, отражающие ее статус: модные туфли, классическую сумочку, обнаруженную в магазине случайно много лет назад, старые и новые украшения.

Мода меняется со скоростью света. На сегодняшний день нет какого-то одного ответа на вопрос, что следует носить днем или вечером, и, честно признаться, мы рады, что нам не нужно следовать четким предписаниям в отношении подходящей одежды, как это вынуждены были делать наши мамы и бабушки. Однако существует общая тенденция, что именно выбирать, чтобы создать шикарный и нестареющий образ.

Поскольку разница между «нестареющим» и «устаревшим» иногда бывает довольно призрачной, я отобрала 10 трендов, которые неизменно пользуются популярностью у дизайнеров. Эти 10 модных тенденций представлены во всех ценовых категориях, от одежды массового потребления до марок класса люкс.

Тренд:

## **маленький твидовый жакет (жакет «от Шанель»)**

Задолго до того как стать законодательницей мира высокой моды, Коко Шанель создала один из самых необходимых (и нестареющих) трендов: элегантный жакет из практичной ткани (джерси и твид). Модель, предложенная Шанель, держала форму и была удобна в носке, в отличие от узких фасонов, которые тогда носили, и этот образ до сих пор ассоциируется с вечной молодостью и современностью. Коко была воистину архитектором нестареющего стиля.

Шанель заимствовала многие фасоны из платяных шкафов своих любовников, в частности вязаные кардиганы и твидовые охотничьи пиджаки. Вдохновленная простотой и мобильностью мужской одежды, она создала свои первые костюмы из остатков шерстяного трикотажа (из которого делали мужское нижнее белье). В 50-х она вернула моду на такие костюмы, на этот раз выполнив их из твида. Твидовое букле, из-за структуры самой ткани, идеально подчеркивает женское тело. Практичный и скрывающий недостатки фигуры, твид — довольно жесткая ткань, поэтому четко обозначает плечи, придает форму туловищу, плавно сидит на бедрах, и в то же время он достаточно мягкий, чтобы не сковывать движения. И хотя эта ткань довольно плотная по текстуре, изделия из нее не утяжеляют облик.

Шерстяной жакет «от Шанель» — одна из основных хромосом в ДНК моды. Мадемуазель однажды сказала: «Мода — это всегда отражение эпохи». Карл Лагерфельд возглавил дом Шанель в 1983-м и в последующие 25 лет создавал различные



вариации этого жакета несчетное количество раз, соединяя традиционные контуры с тем, что модно «на улице». Жакет «от Шанель» — воплощенная элегантность. Каждый сезон все дизайнеры — от любителей авангарда до приверженцев классики — используют этот силуэт для создания новых образов. Разумеется, это вопрос статуса — или возможность обрести статус, — но никогда не отказывайтесь от классики. Независимо от происхождения и цены вашего жакета, если он хорошо скроен, от вашего образа будет веять нестареющей роскошью.

Тренд:

## цветочный рисунок

В начале XX века дизайнеры «от кутюр» начали экспериментировать с рисунками на одежде. И хотя изначально большинство из них создавалось для вечерних туалетов, возможность экспериментировать с ними вдохновляет современных дизайнеров.

В 50-х годах цветочные рисунки в одежде отражали послевоенный оптимизм и прошли путь от натуралистичного изображения цветов до крупных абстрактных цветочных композиций. Кристиан Диор, который, несмотря на то что больше всего известен своей любовью к жестким формам, создал незабвенный цветочный рисунок из красных и зеленых роз. Женщина в платье «от Диор» — далеко не стыдливая мимоза, и вы тоже не должны такой быть. Чтобы создать неустаревающий образ, выбирайте абстрактные цветочные рисунки, неожиданные сочетания цветов и простые фасоны.

Тренд:

## животные расцветки

Лев, тигр, зебра, жираф, леопард: эти расцветки популярны круглый год. Сезон за сезоном дизайнеры создают образцы истинного гламура и популярной графики. Но из всех популярных принтов леопардовый по праву считается самым нестареющим, это «королевская расцветка» среди модных джунглей. Он изысканный, провокационный, сексуальный. Вспомните винтажный стиль Софи Лорен, каждый дюйм ее тела был подчеркнут платьем с леопардовой расцветкой, или героиня Грейс Келли в фильме Хичкока, стоящая в луче яркого света в темных очках и леопардовой шубе спортивного фасона, и, разумеется, Энн Брэнкофт в «Выпускнике» в соблазнительном леопардовом белье и прозрачных чулках.

На создание фирменного леопардового принта дизайнеров Дольче и Габбана вдохновила киноклассика 50-х. Этот рисунок всегда присутствует в их коллекциях, поскольку считается, что леопард должен присутствовать в гардеробе каждой женщины. Подходящие для любого события рубашки мягкого покроя на пуговицах, платье по фигуре, шелковая туника, тренчи и широкие пальто такого рисунка — визитная карточка дома Дольче и Габбана. Как и Кристиан Диор, Джон Галльяно известен искусным применением леопардового принта с оттенками изумрудного, золотого, черного и серого цветов.

Леопардовый рисунок предполагает роскошь, активность и практичность. Он универсален и подходит к любому фасону или размеру. Его можно носить и днем, и вечером. Выбирайте фасоны с четкими линиями, не важно, винтажные или современные.

Купите имитацию (или оригинал, если можете себе позволить) дизайнерского пальто по умеренной цене для охоты в

городских джунглях. И не сомневайтесь — имитацией в той или иной степени занимаются все дизайнеры.

## Тренд: трикотаж

Жаккардовый, плотный, легкий кружевной, а также джерси — с помощью трикотажа, который мы носим в определенные годы, можно описать всю нашу жизнь. Но правильный подход к выбору неустаревающих трикотажных моделей заключается в том, чтобы выбрать наиболее актуальные на сегодняшний момент фасоны, подавив всю ностальгию по детству и старым добрым вещам.

В 30-х годах Коко Шанель (да, многое из неустаревающей классики было создано Мадемуазель) представила широкой публике трикотажную пару: прилегающий свитер и кардиган одного цвета. Эта комбинация актуальна по сей день. Дизайнер Маделен Вионнет примерно в то же время создал трикотажный кардиган косого кроя из джерси. В 40-х годах американский дизайнер Клер МакКраделл создал леотард, впоследствии получивший вторую жизнь благодаря Донне Каран.

Текстура, узор, цвет — все это привнесет с собой трикотаж. В XXI веке легко создать индивидуальный образ без особых усилий благодаря широко представленным трикотажным изделиям.

Кашемир, меринсовая шерсть, джерси — идеальные материалы для создания внесезонных трикотажных моделей. На широту ассортимента влияют (если не принимать в расчет «глобальное потепление») новые технологии производства высококачественного и мягкого трикотажа. Поэтому попрощайтесь с мешковатыми, квадратными и объемными изделиями — сейчас в моде тонкий трикотаж, облегающий фигуру. С помощью трикотажа можно легко добавить модный цвет или модную текстуру ткани в ваш гардероб.

Тренд:

## мужская одежда

Марлен Дитрих однажды сказала себе: «Дорогая, твои ноги не идеальны, но я знаю, что можно сделать». Этой фразой можно объяснить, почему мир был шокирован, когда в 1932 году в Париже она прошла по набережной Сены, одетая в мужской костюм. Она также известна тем, что первой начала носить смокинг. Она четко понимала один из основных принципов персонального стиля: элегантность приталенных вещей. Фигура любой женщины выигрышно смотрится в костюме, разумеется, если он правильно подобран. Сидящий по фигуре жакет создает четкую линию плеч и выделяет талию, руки. И ничто не может так подчеркнуть ноги и выделить талию, как брюки по фигуре. Грета Гарбо и Кэтрин Хепберн ввели моду на брюки военного покроя. Само собой разумеется, это было провокационно, но с тех пор многие предметы мужской одежды прочно вошли в женский гардероб. Смело используйте галстук-бабочку, котелки, галстуки и мягкие фетровые шляпы.

Тренд:

## стиль «милитари»

Пиджаки военного покроя, матросские брюки, тренчи, сафари, куртки-пилоты, ветровки: все эти модели олицетворяют собой особое течение в моде, а также ряд образов, ставших популярными после Первой мировой. Ведутся споры относительно того, кто первым ввел в моду военные пиджаки на прет-а-порте. Некоторые считают, что это был Кристиан Диор со своими вариациями формы ВМФ Франции. Другие уверены, что первым

был Ив-Сен Лоран, когда ввел моду на военные камзолы ВМФ США среди первых знаменитостей Америки. Дизайн в стиле милитари от Ив-Сен Лорана, также включавший в себя тренчи и пиджаки-сафари, определялся смешением женственности и мужественности — сочетанием, до сих пор вдохновляющим дизайнеров.

Если женщины 60-х годов приобрели в свои владения наряды, напоминающие форму американских моряков, то в конце 70-х им на смену пришли армейские ботинки, надетые на порванные чулки в крупную сетку (это сочетание было в моде среди панков и анархистов). Классическая адаптация под женский гардероб милитари-стиля также включает в себя пуговицы военного образца, пришитые на жакет в два ряда.

Тренд:

## **«МЕТАЛЛИК»**

Ткани с металлическим отливом напоминают о костюмных драмах времен королевы Елизаветы и, может быть, о золотых годах Либереяса<sup>\*</sup> в Лас-Вегасе.

«Ламе» (фр. *Lame*) в переводе с французского означает «листовое золото и серебро». Этим словом с давних времен называют особую технику утяжеления ткани, когда создается сверкающая основа или узор, например, так делают парчу и жаккардовую ткань. Парча была популярна в 60-е, а блестящий спандекс стал синоним «диско» и 80-х, но только в 90-е ткани с металлическим отливом прочно вошли в повседневный гардероб.

---

<sup>\*</sup> Американский шоумен, известный в том числе своими яркими и блестящими костюмами. — *Прим. ред.*

В нынешнем веке структура определяет образ, поэтому жакеты и пальто из блестящих материалов или позолоченной кожи — обязательные предметы женского гардероба. Сидящая по фигуре, такая одежда прекрасно сочетается со всеми солидными нейтральными цветами: темно-синим, цвета слоновой кости, шоколадными и, разумеется, черным. Для ежедневной носки используйте одежду с неярким блеском и текстурой, подходящей для нейтральных оттенков.

Существует золотое правило для повседневной и праздничной блестящей одежды: чем больше блестит ткань, тем более сложной должна быть ее текстура, чем более вычурный фасон, тем меньше должен переливаться материал. Обтягивающие, короткие, с массой украшений, объемные или квадратные силуэты визуально сделают блестящую одежду более блеклой. Блестящие материалы не нуждаются в сложных силуэтах и большом количестве деталей.

Тренд:

## **всеобщее вдохновение**

Западной моде свойственно экспериментировать с другими культурами. Вспомните, например, увлечение в 60-е годы нарядами из восточных дорогих тканей с орнаментом. В результате у нас появились следующие оригинальные стили.

**НЕОРДИНАРНЫЙ СТИЛЬ:** Стало привычкой сочетать вещи, которые создавались как уникальные, не предназначенные для сочетания с чем бы то ни было. Страсть к винтажной одежде происходит от желания смешивать красивые и благородные ткани с подлинными вещами из других культур, вместо того чтобы носить одежду, которую носят все.



**РОМАНТИЧНЫЙ СТИЛЬ:** Этот стиль впервые появился в 1968 году, когда началось повальное увлечение Востоком. Наряд одалистки из гарема «Тысячи и одной ночи», задрапированной в сари, мог сочетаться с элементами одежды начала XIX века. Так возник неординарный романтизм. Это течение приобрело большую популярность, и его можно условно разделить на 3 категории:

**Хиппи:** Levi's, индийская бахрома из кожи, повязки на голову, бусы братской любви, прозрачные индийские платья, длинные прямые волосы, часто украшенные цветами.

**Богатые хиппи:** Хиппи, у которых хватало денег путешествовать по миру, но они принципиально ходили в одних и тех же джинсах. Стильные бродяги, в чьей одежде объединились цыганские платья, крестьянские блузы и шальвары, узоры американских индейцев и коренных жителей Африки, марокканские кафтаны, афганские кожаные куртки, пончо, балетные пачки, воротники, шеи, рукава, плечи, пояса, украшенные экзотическими украшениями и аксессуарами со всего света. Очень пышные волосы, часто украшенные шелковыми шарфами и петушиными перьями.

**Бунтари:** Парчовые и вельветовые пиджаки, рубашки со сборками спереди и на манжетах, платья со сборками, с прозрачным рисунком и рукавами-фонариками, волосы локонами или собранные тесемкой в пучок.

Модные бродяги нашего времени сочетают приталенные рубашки из Нью-Йорка (Парижа или Милана) и привезенные из отпуска экзотические штучки.

Но вам следует отказаться от всех атрибутов, напоминающих вышеназванные типы. Все эти декоративные элементы очень невыгодно смотрятся на зрелой фигуре. Помните: чем

более округлым становится тело, тем более строгие и четкие фасоны вам нужно выбирать. Выглядеть современно поможет внешняя простота. Выбирайте простые формы, узоры и декоративные элементы.

## Тренд: **кружева**

От полотен Ренессанса с изображением Мадонны в золотом гипюре до Мадонны XX века, танцующей в клипе в черном латексе, кружева всегда ассоциировались с женственными платьями и женскими же украшениями.

Кружева были одним из первых декоративных элементов, указывающих на статус. В XV веке процветали центры производства кружев в Антверпене, Венеции и Брюсселе, и по узору кружева можно было определить, где оно было сделано. В XVI веке в моду вошли пышные кружевные воротники и манжеты. В XVII и XVIII веках была мода на пышные подолы платьев, а в XIX веке появились первые машины по производству кружев, и этот вид украшения стал доступен более широким слоям общества.

Платья невест, первые коктейльные платья, платья для первого бала, платья для вечеринки по случаю дня рождения — все они, кажется, должны быть украшены кружевами, и каждая женщина хранит память о каком-либо самом дорогом кружевном платье. Однако нет смысла оглядываться назад. Никогда не покупайте платья с синтетическими кружевами — они просто свисают с платья. Поищите вечернее платье с настоящими кружевами, и пусть оно напомнит вам о первом бале (к своему немалому ужасу я однажды видела в магазине платье, рассчитанное на зрелых женщин, по фасону походившее на платье

дебютантки!). Кружева ни в коем случае нельзя сочетать с вычурными фасонами.

Очень хорошо смотрится и никогда не устаревает сочетание приталенного платья и кружев. Кружева хорошо и современно выглядят на одежде из жесткого хлопка или шерсти (эти материалы плавно подчеркивают изгибы тела). Черное кружево на бежевом фоне создает графический узор; коричневый, бежевый, темно-синий, серый и коричневатые пастельные оттенки с гладкой текстурой в сочетании с кружевами создадут очень интересные монохромные или оттеночные комбинации. Обратите внимание на то, что кружево не должно много весить.

А теперь несколько слов о близкой подруге кружева — декоративных петельках. Они хорошо смотрятся с темным хлопком, на простой белой рубашке с пуговицами. Петельки на черных шерстяных или льняных платьях или юбках расставляют нужные акценты, но они плохо смотрятся с одеждой нежно-пастельных тонов и ярких оттенков.

Тренд:

## украшения

После нескольких лет черно-белого и бежевого минимализма, а также базовых моделей, определивших облик 90-х, декоративные украшения — блески, стеклярус, вышивка и бисер — стали неотъемлемой частью нашего гардероба. Соединение украшенных и неукрашенных предметов гардероба, сочетание декоративных элементов с простыми фасонами из шерсти, хлопка, шелка или денима — вот что такое правильное комбинирование одежды, причем это правило применимо к составлению и повседневных комплектов, и праздничных нарядов.

Если событие требует чего-то большего, чем простое черное платье с парой украшений, и ничего больше не остается, кроме как нарядиться в коктейльное платье длиной до колена, — будьте осторожны. Грань между грамотным акцентом и переизбытком украшений чрезвычайно тонка. Наша реклама учит женщину, что она с самого утра должна выглядеть так, чтобы не стыдно было предстать и перед королевой, и, как следствие, сама идея грамотного подбора украшений выглядит запутанной и непонятной.

Женщина с нестареющим стилем выбирает простые и легкие формы. Темные цвета, например глубокий индиго, в сочетании с темными украшениями могут заставить платье смотреться совершенно по-другому. Однако следует помнить, что все декоративные украшения нужно размещать на одежде таким образом, чтобы правильно расставить акценты. Бывает вполне достаточно и одного украшения.

Теперь давайте посмотрим, какой из трех вариантов нужно выбрать для создания «нестареющего» облика.

**Всегда актуально:** Именно этот образ можно назвать образцом личного стиля. Он современен, имеет четкую структуру, правильные пропорции, в нем отсутствуют лишние детали. Это образец шика, и он не устаревает. В его основе лежит хороший дизайн и сидящая по фигуре одежда. Этот образ самодостаточен, он как бы сообщает всему окружающему миру: «Мне комфортно в этом облике».

**Время прошло:** Этот образ подходит молодым девушкам и подросткам, он очень девический. Это молодежный стиль, вычурный и перегруженный деталями. Слишком добросовестная интерпретация тренда, которая прощается молодым, но совершенно не подходит зрелым женщинам. Для этого образа характерны крайности: очень короткие юбки, узкие фасоны. Даже

если когда-то этот образ работал на вас, сейчас от него стоит отказаться. Он словно кричит: «Я в состоянии войны сама с собой!»

**Никогда:** Громоздкие, плохо сидящие фасоны с давно истекшим сроком годности. Перегруженные деталями вещи словно специально созданы по моделям детской одежды, ребяческие мотивы и подростковые слоганы, псевдо-винтажные жакеты в сочетании с натянутыми выше положенного брюками. Женщина в таком наряде может быть умной и интересной, вот только кто это заметит, если встретит ее на улице? Ее облик находится за пределами понимания современной моды и информирует: «Я не знаю, что мне делать со своим обликом, и вообще-то мне все равно».

Когда женщина за 40 надевает вещи, предназначенные для более молодых или более зрелых женщин, они начинают подчеркивать все ее недостатки. Фасон их настолько старит, что самым ужасным результатом может быть возникший у случайного прохожего вопрос: «Сколько же ей лет на самом деле?» Помните: говоря о «нестареющем» стиле, мы прежде всего имеем в виду разумный подход к каждому модному тренду, что выражается в элегантности и обманчивой простоте образа.

Возьмите свой скорректированный список необходимых покупок и примените предлагаемые ниже варианты трендов к вашим формам и пропорциям.



## Всегда актуально:

- ▶ Правильно подобранный фасон жакета в соответствии с вашим типом фигуры
- ▶ Жакет из твида с четкой структурой ткани, выполненный в изысканной цветовой гамме
- ▶ Элементы «от кутюр», к примеру окрашенная вручную ткань, отделка тесьмой или кантом
- ▶ Индивидуальный облик жакета
- ▶ Носить с джинсами и туфлями без каблука (идеальный офисный вариант)
- ▶ Носить поверх маленького черного платья (еще одно изобретение Шанель)
- ▶ Несколько аксессуаров в стиле Шанель для завершения облика

## Не по возрасту:

- ▶ Жакет с большими плечиками и громоздким квадратным силуэтом
- ▶ Жакет устаревшего фасона
- ▶ Костюм слишком детских или кукольных цветов (гипертрофированный вариант Эль Вудс из «Блондинки в законе»)
- ▶ Укороченный жакет поверх майки или футболки в сочетании с джинсами с заниженной талией (видны свисающие «бока»)
- ▶ Избыток аксессуаров одной марки: сумочка с логотипом «Шанель», туфли «от Шанель», очки и ювелирные украшения «Шанель»
- ▶ Нитка дешевого жемчуга или много цепочек (на двадцатилетних смотрится дерзко и иронично, на таких, как мы, – просто дешево)

**«Нестареющий» стиль**

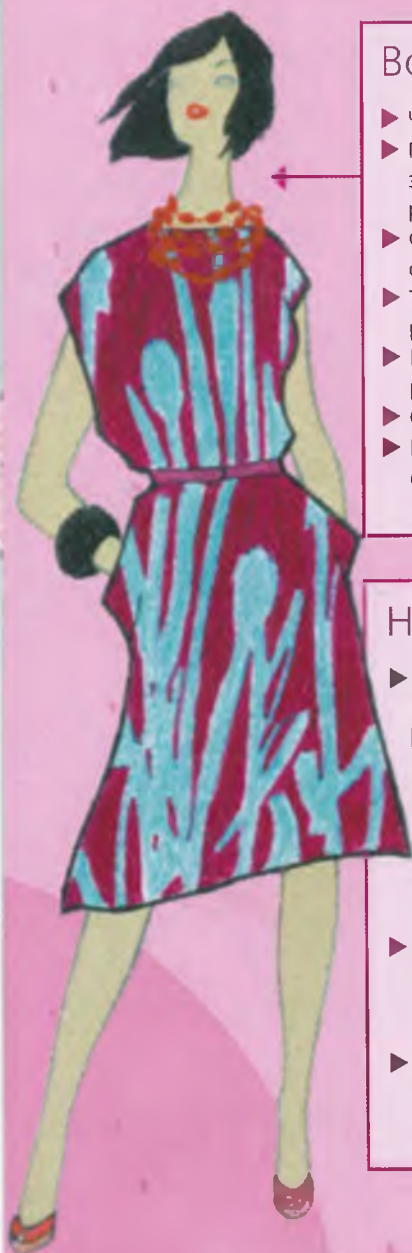


Время прошло

Никогда

Маленький  
твидовый жакет





## Всегда актуально:

- ▶ Четкий силуэт и минимум деталей
- ▶ Платья спортивного покроя, платья с запахом, платья-рубашки с абстрактными рисунками
- ▶ Фасон или рисунок не должны казаться слишком «ретро»
- ▶ Ткани с цветочными рисунками ручной работы
- ▶ Рисунки богатых тонов с использованием растительных и минеральных красителей
- ▶ Сочетания с белым, черным и серым
- ▶ Цветочный рисунок, подходящий для офиса или городских улиц

## Не по возрасту:

- ▶ Провинциальные или слишком слащавые цветочные рисунки
- ▶ Стиль «кантри»
  - ▶ Слишком девичьи пастельные тона
  - ▶ Цветочные рисунки, модные среди молодежи 60-х годов (почувствуйте иронию!)
- ▶ Рисунки, уместные только на пляже или на курорте, но явно не в городе
- ▶ Одежда в стиле «взрослого ребенка», любой цветочный рисунок, который на детской одежде смотрелся бы более уместно
- ▶ Цветы, словно сорванные в соседнем саду

**«Нестареющий» стиль**

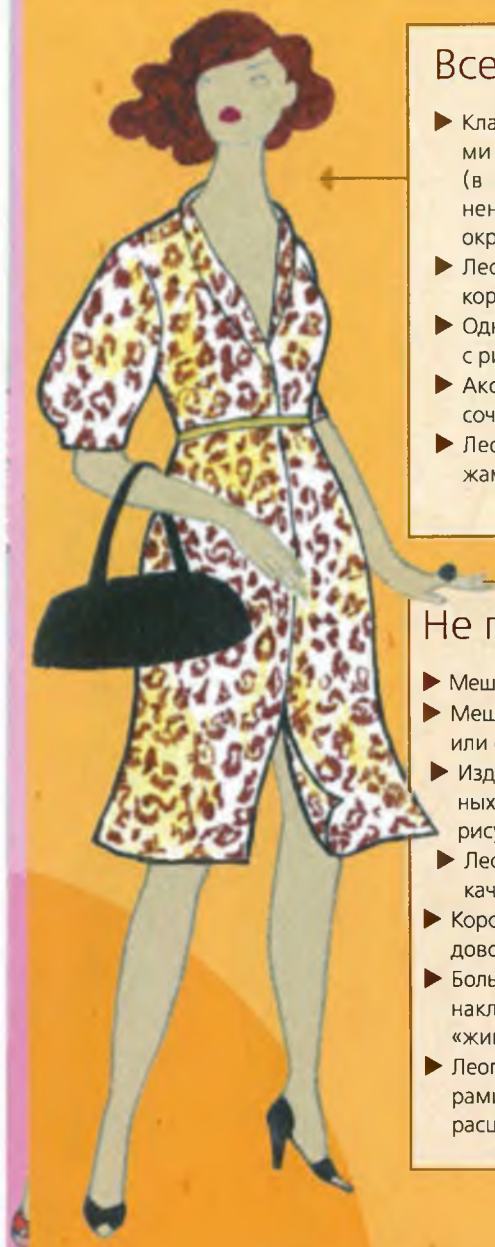
**Время прошло**

**Никогда**

Цветочный  
рисунок







## Всегда актуально:

- ▶ Классический, не отягощенный деталями силуэт с «животной» расцветкой (в современном и винтажном исполнении), в особенности леопардовая окраска
- ▶ Леопардовый принт в традиционных коричневых, черных и желтых оттенках
- ▶ Однотонные аксессуары, сочетающиеся с рисунком по цвету или текстуре
- ▶ Аксессуары леопардовой расцветки в сочетании с другими рисунками
- ▶ Леопардовое белье, купальники, пижамы

## Не по возрасту:

- ▶ Мешковатые силуэты с «животными» принтами
- ▶ Мешковатые свитера с мозаичным рисунком или с изображением головы животного
- ▶ Изделия, сшитые из кожаных или трикотажных лоскутов с различными «животными» рисунками
- ▶ Леопардовый бюстгалтер или бюстье в качестве предмета верхней одежды
- ▶ Короткое, узкое и блестящее платье леопардовой расцветки
- ▶ Большое количество сборок, воланов или накладных элементов в сочетании с любым «животным» рисунком
- ▶ Леопардовое платье в сочетании с аксессуарами леопардовой (или иной животной) расцветки

**«Нестареющий» стиль**

**Время прошло**



**Никогда**



Животные  
расцветки



## Всегда актуально:

- Кардиган в сочетании с трикотажной юбкой, которые не являются костюмом
- Тонкий кардиган, выполняющий функцию блейзера
- Тонкий трикотаж, используемый вместо блузки
- Приталенные, свитерной вязки жакеты и пальто из кашемира или мериносовой шерсти
- Геометрические, народные, разноцветные рисунки с яркими стежками
- Кашемировый кардиган, надетый поверх вечернего платья

## Не по возрасту:

- Короткие, обтягивающие трикотажные изделия
- Объемные, бесформенные, мешковатые и слишком квадратные свитера
- Свитера, туники или платья в крупную сетчатую вязку
- Короткие кардиганы в стиле 50-х с ностальгической вышивкой или отделкой бусинами
- Трикотаж с вырезом «под горло»
- Свитера с праздничными аппликациями и рисунками
- Бахрома и помпоны
- Вязанные крючком жакеты, жилеты, накидки, пончо
- Вязанные крючком бикини

**«Нестареющий» стиль**



Время прошло

Никогда

Трикотаж





## Всегда актуально:

- ▶ Брючные костюмы классического покроя
- ▶ Жакеты с четкой линией талии
- ▶ Блейзеры и жакеты наподобие охотничьих и жокейских пиджаков
- ▶ Французские манжеты с шелковыми отворотами
- ▶ Шелковые мужские платки и шарфы в полоску
- ▶ «Женский вариант» мужских полуботинок и оксфордских туфель
- ▶ Костюм из жакета и брюк «а-ля смокинг»

## Не по возрасту:

- ▶ Бюстгальтер push-up или корсет под костюмным жакетом
- ▶ Сочетание явно женственной прически и макияжа с явно мужскими предметами одежды и аксессуарами (например галстуками, фетровыми мужскими шляпами и т.д.)
- ▶ «Бермудский треугольник» – явное нарушение пропорций в костюме: брюки с широкими штанинами длиной до середины лодыжки
- ▶ Жакеты с «левыми» лейблами и эмблемами (к примеру, дизайнерскими монограммами)

**«Нестареющий» стиль**

Время прошло



Никогда



Мужская одежда





## Всегда актуально:

- ▶ Ряды медных пуговиц на жакете или пальто простого фасона
- ▶ Платья спортивного покроя, платья-рубашки в стиле милитари или сафари
- ▶ Кардиганы, трикотажные жакеты и пальто в стиле «милитари», сафари-пиджаки
- ▶ Матросские брюки (обратите внимание: дизайнеры регулярно «обновляют» этот фасон, поэтому можете попробовать брюки, плотно прилегающие по талии, со средними и широкими штанинами). Вставка на уровне живота с вертикальным рядом пуговиц зрительно улучшает область живота

## Не по возрасту:

- ▶ Перегруженные деталями жакеты: с отделками, галунами, пуговицами и эмблемами. Слишком много различных элементов придадут вам вид «солдата на параде»
  - ▶ Псевдоармейские пиджаки, словно купленные в детском отделе
  - ▶ Большого размера, бесформенные вещи из флиса или мягкого хлопка с армейскими, военными или сафари-элементами, как будто скопированные с детских моделей
- ▶ Широкие брюки камуфляжной расцветки
- ▶ Кепки армейского или военно-морского образца

**«Нестареющий» стиль**

Время прошло



Никогда



Стиль «милитари»



## Всегда актуально:

- ▶ Тренчи из парчи с металлическим отливом
- ▶ Жесткий жакет с добавлением металлических элементов
- ▶ Кожаный жакет или куртка неяркого металлического оттенка и минимумом деталей
- ▶ Платье на каждый день из блестящего шелка или с блестящим рисунком
- ▶ Юбка-карандаш или фланелевые брюки с люрексовой вставкой
- ▶ Коктейльное платье с отделкой из блестящего кружева
- ▶ Блестящая одежда в сочетании с сумкой и туфлями нейтральных цветов

## Не по возрасту:

- ▶ Костюм и несколько предметов из блестящей ткани, к примеру из парчи
- ▶ Узкая блестящая одежда
  - ▶ Кожанные брюки с металлическим отливом, кожаная куртка с большим количеством ремней, пряжек, застежек, молний, металлических колец, декоративных камешков, бусин
- ▶ Одежда, сшитая из кусочков различной блестящей кожи или ткани
- ▶ Крупные металлические эмблемы и логотипы на футболках
- ▶ Сочетание металлических оттенков с туфлями и сумками ярких цветов

**«Нестареющий» стиль**



Время прошло

Никогда



«Металлик»



## Всегда актуально:

- Сбалансированное сочетание классической западной одежды и одежды с экзотическим рисунком
- Пальто и жакеты с уникальным этническим рисунком в сочетании с простыми вещами
- Шелковые платья спортивного покроя, платья с запахом, платья-рубашки с экзотическим рисунком
- Эклектичное сочетание узоров
- Одежда и аксессуары приглушенных, неярких цветов
- Туники, отделанные неярким бисером или украшенные принтом

## Не по возрасту:

- Предметы одежды со странными пропорциями: длинные бесформенные юбки, короткие топы в сочетании с мешковатыми брюками, укороченные жилеты поверх длинных топов, юбки с волочащимся по земле подолом
- Одежда и аксессуары с ярким рисунком
- Избыток украшений
- Бахрома, изделия, связанные крючком, макраме
- Этнические рисунки на джинсах или джинсовом жакете
- Шелковые «пижамные» штаны и такого же фасона рубашка (надеваются куда угодно)

**«Нестареющий» стиль**

Время прошло



Никогда



Всеобщее  
вдохновение





## Всегда актуально:

- ▶ Приталенная кружевная рубашка черного или бежевого цвета
- ▶ Широкое пальто, тренч или палантин с кружевами элементами
- ▶ Жакеты четкого покроя
- ▶ Простые платья спортивного кроя, платья-рубашки и трапециевидные платья из матового кружева
- ▶ Кружевные аппликации на жестких тканях
- ▶ Кружева необычных или приглушенных оттенков
- ▶ Туника блузочного фасона с кружевным топом (следует носить поверх брюк)

## Не по возрасту:

- ▶ Оборки и кружева в сочетании с чем угодно
- ▶ Рубашки и топы без подкладки, но с бра
- ▶ Макраме или вязанные крючком вещи в сочетании с кружевом
- ▶ Цыганская юбка ярусами из кружевного материала
- ▶ Платья с кружевной отделкой детских ярких и пастельных тонов или белого цвета
- ▶ Кружевной рисунок на боковых отделах платья
- ▶ Туника блузочного фасона, носимая как платье

**«Нестареющий» стиль**

Время прошло



Никогда



Кружева



## Всегда актуально:

- ▶ Простое элегантное платье, в котором вы будете чувствовать себя абсолютно уверенно
- ▶ Изысканные основные цвета (помимо черного)
- ▶ Декоративные элементы вдоль линии горловины и плеч
- ▶ Поверхность изделия, покрытая матовыми блестками глубоких цветов, таких как оловянный, черный, бронзовый, темно-синий
- ▶ Тщательно подобранные аксессуары: чем больше декоративных элементов на самом платье, тем меньше украшений можно надеть и тем более простой должен быть фасон у туфель и сумки

## Не по возрасту:

- ▶ «Эффект новогодней елки», созданный блестящими поверхностями и блестящей бижутерией
- ▶ Узкие, короткие и блестящие платья
- ▶ Блестки размером с пятирублевую монету (на молодежных фасонах, ретро-фасонах и вульгарных фасонах)
- ▶ Мягкая ткань в сочетании с обвисшими формами
- ▶ Одежда «девичьих» пастельных оттенков и туфли в тон
- ▶ Аппликации, цветные камни и оборки на одном платье (ой, мамочки!)
- ▶ Короткий квадратный каблук для вечернего туалета

**«Нестареющий» стиль**



Время прошло



Никогда



Украшения



# V. станьте волшебницей

**На свете не существует женщины – не важно, знаменита она или нет, – которая не думала бы (слишком много!) о своем теле.** Сейчас, правда, восприятие тела (и каноны красоты) несколько изменилось... Очень молодые знаменитости демонстрируют эталон фигуры, за которую мы отваживались бы бороться только в 40–50-е годы, а знаменитости «средних лет», такие как Деми Мур, Шерон Стоун, Мадонна, которые являются живыми примерами того, какого совершенства можно достичь, если приложить определенные усилия, тем не менее не подходят на роль «живых» моделей. Для них совершенство собственного тела – не важно, как оно было достигнуто: путем упорных физических тренировок, как в случае с Мадонной, или путем определенного хирургического вмешательства, как это было с Деми Мур и Шерон Стоун, – это их бизнес-план. В самом деле, любая женщина, имея армию специалистов по питанию, личного повара, тренера, косметолога-дерматолога и пластического хирурга, может оставаться замечательно молодой для своих лет.

Поддержание хорошей формы совсем не обязательно требует проведения таких процедур, как липосакция, абдоминопластика или радикальная диета. Можно положиться на некоторые альтернативные варианты решения проблемы. У всех нас есть то, что нам хотелось бы скрыть, и то, что хотелось бы подчеркнуть, и есть всевозможные варианты умных и естественных решений, которые помогут поднять и линию груди, и самооценку. Правильно подобранное белье заставит любую женщину почувствовать себя более уверенно! Я имею в виду прежде всего не «универсальное» белье, а то, которое помогает расставлять акценты: поддерживающие бюстгалтеры, подчеркивающие контуры тела стрейчевые майки, утягивающие живот трусики, белье для придания формы нижней и верхней частям туловища, нижние юбки. Белье последних моделей подчеркивает, поддерживает и стройнит каждый дюйм вашего тела, от рук до лодыжек. Сейчас как никогда легко подобрать необходимое именно вам корректирующее белье.

Эта глава представляет собой одновременно и букварь, и волшебную палочку.

## ПОДДЕРЖКА ГРУДИ

Являются ли ваши формы плавными и красивыми, или вы ими совершенно недовольны — это во многом зависит от того, правильный ли бюстгалтер вы выбрали для своих форм и размера.

Многие женщины, сделав когда-то выбор в пользу простых базовых



моделей, продолжают пользоваться только ими в течение десятилетий. При этом мы хотим, чтобы выбранный нами бюстгальтер великолепно смотрелся под любой одеждой — от футболки до вечернего платья. Но пришла пора расширить границы своего представления о бюстгальтере.

Выбрать хороший бюстгальтер — это как выбрать пару хороших туфель. Материал, чувство комфортности и оказываемый эффект будут выше, если вы заплатите за белье немного больше, чем обычно. Во имя модной демократии я несколько раз сбивала ноги в кровь, чтобы найти идеально сидящий бюстгальтер от частных дизайнеров. Задумайтесь, что бы вам хотелось носить под одеждой — шедевр архитектурной мысли или же канатную дорогу? Сделайте выбор в пользу качества. И чем большая поддержка вам нужна, тем дороже такое белье будет стоить. 70 долларов — не самая завышенная цена за комфорт и соблазнительную линию тела. Согласно одному независимому исследованию, грудь женщины меняет форму, по крайней мере, 6 раз за всю жизнь в результате следующих процессов:

- Потеря и набор веса
- Беременность, послеродовой период и период кормления грудью
- Гормональные колебания
- Менее активная деятельность
- Операции по реконструкции или увеличению груди

Но давайте внесем ясность. Несмотря на ваш размер или формы, вот как должен сидеть на вас бюстгальтер:

- Поддерживать и обеспечивать груди нужную форму. Располагаться на середине туловища. Чашечки должны быть расположены симметрично, тогда туловище будет казаться стройнее и длиннее.



- ▶ Объем бюстгалтера и размер чашечек должны точно соответствовать вашим размерам. В этом случае верх или бока фигуры «не поплывут», и вы будете выглядеть стройнее.
- ▶ Лямочки и пояс должны быть достаточно широкими, чтобы лямочки не слетали с плеч. Если лямки слетают от малейшего неверного движения — значит, бюстгалтер вам велик.
- ▶ Пояс бюстгалтера должен плотно прилегать к корпусу, если застегнуть его на первые (то есть самые тугие) крючки. Со временем пояс несколько растянется — имейте это в виду. Если пояс постоянно съезжает, то создает так называемую «видимую линию бюстгалтера», часто в результате этого появляется складка на спине. Свободный пояс также говорит о том, что грудь не зафиксирована из-за отсутствия должной поддержки.

#### **Вот еще несколько рекомендаций:**

- ▶ Если бюстгалтер слишком узок в объеме, он перетягивает грудь. А перетянутая грудь лишена четкой формы, в результате ваше туловище визуально утолщается и утяжеляется. Размер чашечек должен четко подходить по глубине, чтобы поддерживать и приподнимать грудь.
- ▶ Бюстгалтер на косточках, если размер подобран верно, не должен впиваться, отходить от грудной клетки. Сами косточки должны четко описывать полукруг под грудью. Середина должна лежать плоско и находиться на грудинной кости. Выбирайте этот фасон бюстгалтера, если хотите приподнять линию груди.
- ▶ Поролоновые чашечки должны расходиться не больше чем на дюйм.
- ▶ Бюстгалтер с чашечками без поролона, как правило, лучше приподнимает грудь, чем бра с поролоновыми чашечками.



Правильно подобранная модель будет закрывать сосок. Запомните: соски должны располагаться четко посередине между плечом и локтем. Горизонтальные швы были специально созданы для придания чашечке лучшей формы и обеспечения симметрии. Вертикальные швы зрительно приподнимают грудь.

Бюстгальтер спортивного покроя не должен сдавливать грудь в лепешку. Он должен четко фиксировать грудь при активной физической нагрузке. При любом размере грудь нуждается в поддерживающей конструкции из швов, формы и чашечек подходящей глубины, чтобы избежать повреждения самой груди и плечевого сустава. Если кожа груди была повреждена, ей уже никогда не вернуть первоначальную эластичность.

Носить исключительно бесшовные бюстгалтеры — не очень хорошая идея. Несмотря на то что именно такой фасон лучше всего смотрится под футболками и тонким трикотажем, эта конструкция не обеспечивает должной поддержки. Сделайте выбор в пользу бра со швами в ущерб идеально гладкой поверхности чашечки под футболкой.

Бюстгалтеры без лямок носите только под платьями и топами без лямок. Не носите эту модель с другими фасонами, так как из-за отсутствия вертикальной поддержки грудь сплющивается вследствие давления топа.

Силиконовая грудь точно так же нуждается в поддержке, как и обычная. В некотором роде ей требуется даже большая поддержка, поскольку силиконовая грудь всегда сохраняет форму капли. Если не обеспечить должной поддержки, силиконовый имплантат может съехать.

Если вам делали операцию по восстановлению груди, закажите себе специальный бра с U-образными чашечками, разработанными как раз для таких случаев.

## НА ЧТО НЕОБХОДИМО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПОКУПKE БЮСТГАЛЬТЕРА

---

Большинство профессионалов согласны, что при покупке бюстгальтера нужно обращать внимание в первую очередь на объем и на его пояс. Хороший бюстгальтер всегда начинается с пояса подходящей ширины, который поддерживает спину. От размера вашей груди зависит размер чашечки, а пояс определяет структуру. К примеру, вы похудели, и объем стал вам велик, но это еще не говорит о том, что чашечки тоже стали велики. Хотя вы можете похудеть и в груди тоже, и вот в этом случае придется подбирать модель с меньшим размером чашечек. И наоборот, увеличение объема совсем не гарантирует увеличение размера груди.

Представляйте мысленно форму и расположение своей груди, когда собираетесь купить новый бюстгальтер. Где он будет располагаться на груди? Куда будет отклоняться форма чашечек: на юг, восток или запад? Сядут ли чашечки после стирки? Посмотрите на форму чашечки, ее размер, а затем проверьте мерки. Удостоверьтесь, что вам нужна именно эта форма бюстгальтера.

Вы наверняка слышали о том, что лучше всего покупать бюстгальтер в специализированных магазинах, где вам всегда помогут точно определиться с размерами и, при необходимости, портной сможет подогнать его по вашей фигуре. Если же у вас нет возможности покупать белье в таких магазинах и вы пойдете в обычный (как мы все и делаем), то там запросто может не оказаться опытного продавца-консультанта. Поэтому возьмите с собой тот лист с замерами, который мы составляли в разделе 3, а также внимательно ознакомьтесь с изложенной здесь информацией — она поможет вам сделать правильный выбор в любом магазине.

С моей точки зрения, выгодно купить несколько моделей бюстгалтеров хорошего качества и пару-тройку бесшовных — под футболку. Подобрав таким образом форму и размер, в дальнейшем вы сможете найти менее дорогие похожие модели. Кстати, бесшовные бра всегда дешевле, ведь меньше конструкторских идей — меньше цена.

Если поблизости от вашего дома нет подходящих магазинов белья, можете приобрести все необходимое в интернет-магазинах. Они предлагают широкий выбор как европейских, так и американских марок. Европейское белье считается более изысканным и более удобным. Вы можете найти всю информацию о размерах и о модели, в некотором роде даже больше, чем в обычном магазине, где вы можете взять вещь в руки. Как правило, на таких сайтах легко ориентироваться.

**Совет** Стирайте ваше новое белье в прохладной воде вручную или в режиме ручной стирки, используя специальные моющие средства для стирки белья. Обыкновенные моющие средства разрушают эластик в ткани бра. Никогда не отдавайте белье в химчистку — можете испортить его раз и навсегда.

## В ГАРДЕРОБЕ ЖЕНЩИНЫ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ БЫТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ТИПЫ БЮСТГАЛЬТЕРОВ:

### Бюстгалтеры на каждый день

Бюстгалтер с чашечками без поролона, на косточках и пропорциональной формы. Чашечки без поролона лучше прилегают и создают более естественные формы. Кружевную модель покупайте только в том случае, если она создает плавные формы, с какого ракурса ни посмотри. Купите себе несколько моделей нейтрального бежевого цвета.

#### Совет

Я перепробовала много фасонов бюстгалтеров, но лучшее, что нашла, — это «балконет». В моем случае это единственная модель, которая идеально приподнимает грудь и имеет красивую форму.



## Бесшовные бюстгальтеры с формированными чашечками

Созданы для того, чтобы подчеркнуть грудь и изгибы тела под футболками и трикотажными изделиями. Общее заблуждение касательно этой модели — что она зрительно увеличивает размер груди. Формированные чашечки не увеличивают размер груди. Они создают округлую, ориентированную к центру, симметричную линию груди, сосок при этом незаметен. Ткань натягивается на твердый каркас, который образует форму чашечки, вшитой в бюстгальтер, он может быть тонким или не очень тонким.





## Бюстгальтеры со съёмными лямками

Были придуманы для того, чтобы сочетаться с различными видами горловины: без лямок, с американской проймой, с одним открытым плечом, а также для платьев и топов с Т-образной спиной. Я советую приобрести такой бра только в том случае, если возникнет необходимость в бра без лямок. Идите покупать такой бюстгальтер вместе с платьем или топом, под которые вы его подбираете. Это единственный способ выбрать идеальную форму чашечки, будь то «чашечка пуш-ап» или иные специфические требования к фасону платья. В этом случае, даже если поверх топа с открытыми плечами вы наденете жакет, болеро или палантин, бра не будет сползать и грудь будет выглядеть симметрично.



## Спортивные бра

Хороший спортивный бюстгальтер сковывает движение груди в среднем на 50 %, и это важно учитывать, иначе во время активных занятий спортом грудь можно запросто повредить. Поскольку такие бра делают из стрейчевой ткани, они никогда не сползают и не топорщатся. Выбирайте материал со способностью выводить влагу и амортизировать, чтобы избежать трения.

**Совет** Это единственный вид нижнего белья, который можно стирать в стиральной машине. И хотя такие бра делают из прочных тканей, при активных занятиях спортом он прослужит вам около года.

## Белье для коррекции нижней части тела

Вы наверняка задавались вопросом: как некоторым дамам среднего возраста удастся выглядеть стройной и «компактной», тем более, когда они надевают на себя тонкие ткани, такие как джерси или стрейчевый габардин? Как пышные актрисы и певицы идут по красной ковровой дорожке или по сцене и выглядят при этом так раскованно? Ответ таков: они выбирают утягивающие живот трусики, поддерживающие форму шортики, велошорты и боди, которые приподнимают и поддерживают фигуру от груди и до середины икры — там, где нужно создать четкий силуэт.

**Утягивающие трусики и шортики** могут быть частью боди или составлять комплект с бра, но главная их задача — утянуть живот (убрать жировую складку над заниженной талией) и плотно охватить нижнюю часть туловища. В эту категорию белья входят только закрывающие ягодицы модели. Найти свой фасон



утягивающих шортиков — так же важно, как и найти, к примеру, свой фасон джинсов. Шортики с талией на уровне пупка подойдут вам, если ваша главная цель — убрать живот. Если нет, выбирайте модели из утягивающей сетки, кружевные шортики и шорты длиной до середины бедра — они подтягивают фигуру и незаметны под одеждой. Также имеет смысл купить несколько дорогих моделей трусиков. Учитывайте то, как они сидят, и качество материала. Зная, как выглядят и сидят на фигуре дорогие модели, вы впоследствии сможете найти аналоги по более приемлемой цене.



## Двадцать первый век Отношение к женской груди

---

В наше время женская грудь стала практически аксессуаром наряду с сумкой и туфлями. Ее теперь обнажают не только глубоким декольте вечернего платья, демонстрировать грудь теперь так же естественно, как носить джинсы. Одна знаменитая стриптизерша 40-х годов как-то сказала о женской груди следующее: «Никогда не выкладывайте на тарелку весь кусок жареного мяса целиком. Чтобы им (мужчинам) было еще чего желать». Низкий вырез горловины, бра «пуш-ап», культура, «ориентированная на грудь». Может быть, имеет смысл демонстрировать публике чуть меньше? И, принимая во внимание ваш возраст, каков будет ваш подход к стилю? Сдержанный или немного более... вызывающий?

Рабочее время / дневное время: не стоит демонстрировать свою грудь, и не важно, сколько вам лет, 55 или 25. Золотое правило для всех возрастов: никогда не носите в дневное время ничего с вырезом ниже грудины.

Коктейльная вечеринка / званый ужин: до 40 лет можете выбирать вещи с каким угодно низким вырезом, но женщина средних лет, в том числе и та, у которой выдающиеся формы, должна придержи-



ваться правила: через каждые 10 лет поднимайте линию горловины на дюйм вверх. Вы желаете выставить грудь на всеобщее обозрение или все-таки оставите место для воображения? Однажды я встретила очень милую 50-летнюю женщину на коктейльной вечеринке, и у нее было такое глубокое декольте, что у меня сложилось впечатление, будто я разговаривала с двумя сморщенными мускусными дынями. Запомните прописную истину: настоящая женщина не станет демонстрировать грудь всем случайным прохожим.

Черный галстук: когда женщине уже за 40, сделать акцент на ее нарядном строгом платье можно красивой линией горловины, при условии, что вырез будет не слишком глубоким. Слишком много элементов – и вы будете выглядеть неряшливо.

Демонстрация нижнего белья: любое белье, если его четко видно, говорит о том, что женщине нужно подтверждение ее сексуальности – что само по себе уже не очень сексуально, согласитесь!

Силиконовая грудь: многие женщины, увеличившие себе грудь, стремятся продемонстрировать ее всем окружающим. Их нельзя винить в том, что они считали свою грудь некрасивой. Но вот они получили новую грудь, и все окружающие в курсе того, что это сделали операцию. Я в таких случаях всегда говорю: «Оставьте место для тайны».



## Панталоны с завышенной талией

Безразмерные, с плавным силуэтом и с лазерной обработкой — такие панталоны представляют собой незаменимый для вас атрибут нижнего белья. Это практически самый лучший утягивающий фасон, с которым я когда-либо сталкивалась.

**Совет** Попробуйте надеть утягивающее белье вечером или после работы. В это время суток мы уже достигли МОТ — максимального объема тела. Выделите время и подберите себе утягивающие панталоны. Внимательно читайте описания размеров, чтобы не вышло, что вы купили размер, который вам велик. Ведь вы хотите максимально скорректировать фигуру.

## Нижние юбки

Широкие нижние юбки лазерного кроя из очень тонких материалов незаменимы под платьями и юбками из тонких тканей. У вашей новой и к тому же ужасно дорогой юбки оказалась просто ужасная подкладка? Тогда отрежьте ее и носите под юбкой нижнюю юбку лазерного кроя.

## Боди

Что касается меня, я выбираю безупречные боди с плавной линией: юнитард. Я много работала с актрисами и певицами с пышными формами (последствие беременности, диет, пластической операции) и пришла к выводу, что юнитард идеально корректирует фигуру и движется вместе с телом.



## Чулочные изделия

Наше поколение очень трепетно относится к чулкам и колготкам. Вы можете работать в офисе, где полным-полно молоденьких девушек, никогда в жизни не носивших колготок, для которых голые ноги — норма. Отсутствие колготок по-прежнему в фаворе у модных редакторов и дизайнеров, которые давно решили, что колготки и чулки устарели по всем статьям. Но имейте в виду: голые ноги хорошо смотрятся только в том случае, если на них нет синих выпирающих вен и пятен.

**«Колготки» в тьюбике:** Знакомый визажист рассказал мне об одном геле, который корректирует ноги и бедра не хуже кол-

готок. Поскольку у меня довольно проблемные ноги с выступающим венами, и ходить совсем без колготок не самая лучшая идея, я согласилась попробовать. И тщательно намазала мои извечные венозные сетки и лопнувшие капилляры, перед тем как выйти из дома. Использование таких средств — быстрый и легкий способ замаскировать недостатки ног, точно так же, как мы применяем косметику для устранения дефектов кожи.

## Совет

Если у вас есть время, нанесите качественный автозагар на ноги за день-два до того времени, когда вам придется выйти без колгот. Это прекрасный способ создать превосходный базовый оттенок кожи.

**Чулки телесного цвета.** Сейчас многие женщины занимают ведущие посты в судах, советах директоров, проводят конференции на высшем уровне и т.д. На таких мероприятиях не принято появляться без колготок.

**Глянец.** Как можно меньше блеска у колготок, которые вы надеваете утром и днем, и ноги приобретут естественный вид.

**Текстура и узоры.** Буду честной — я никогда не сходила с ума от колготок с необычной текстурой, меня не привлекали, к примеру, даже колготки в крупную сетку, столь популярные в 80-е годы. Независимо от вашего возраста, колготки и чулки с необычной текстурой переключают все внимание на ваши ноги, не говоря уже о том, что такие изделия часто утолщают лодыжки и бедра. Если вам нравится, как чулки с необычной текстурой смотрятся на ваших ногах, — значит, у вас ноги, как у гончих. Хотите привлечь внимание к ногам — наденьте простое черное платье и, к примеру, кружевные чулки.

**Непрозрачные колготки.** Я люблю их. Их любят мои вены. Матовые черные колготки всегда актуальны и никогда не выхо-





дят из моды. В сочетании с лодочками, ботинками, сапогами или босоножками на высоком каблуке ничто не красит женские ноги больше, чем пара черных колготок. Яркие цветные колготки то входят в моду, то выходят из моды, лишь одна их черта неизменна: они предназначены для детей. Для себя выбирайте глубокие винные оттенки, индиго, темно-серый и темно-коричневые цвета, чтобы создать выигрышные комбинации с платьями, юбками или туфлями. Индивидуально, роскошно и повзрослому.

## Купальные костюмы

А теперь давайте поговорим о сезонном предмете гардероба, борьба с которым и за который идет с переменным успехом, — о купальнике.

Купальники представляют собой по сути безумное сочетание женского белья, корректора фигуры и спортивной одежды. Каждая любящая себя, а также любящая солнце и море женщина должна иметь парочку всегда актуальных купальников в своем гардеробе.

Вот что должно подойти вам лучше всего:

- ▶ Формы, пропорции и соотношения, которые подходят для вашего типа фигуры, мягко облегают тело.

- ▶ Создайте акцент на плечах и лице, используйте фасоны с подходящей именно вашей фигуре линии горловины и необычными вариациями верха.
- ▶ При выборе купального костюма возьмите за основу лучше всего сидящий на вас бюстгальтер с правильной формой чашечек.
- ▶ Определите по фасону лучше всего сидящего на вас белья, как сильно купальник должен утягивать ваше туловище и живот.
- ▶ Покупайте купальники тех цветов, которые идут именно вам. Для купальника цвет важнее, чем для любой другой одежды, поскольку купальник предполагает, что вы будете довольно сильно обнажать тело при посторонних людях. Одни цвета могут стройнить, другие, наоборот, утяжелять фигуру.
- ▶ Не доверяйте флуоресцентным лампам — всегда проверяйте купальник при дневном свете. Дома, стоя в купальнике перед зеркалом, прогнитесь, потянитесь, сядьте. Посмотрите, как сочетается он по цвету с цветом кожи. Это единственный способ по достоинству оценить цвет и крой. Вспомните все, что касается типов фигуры (глава III), прежде чем начинать поиски купальника.

## **Женщины с типами фигур А и D должны искать:**

- Купальник из утягивающего материала, которые скроют бедра и живот.
- Купальник-танкини. Их лучше покупать в специализированных магазинах, где верх и низ продаются отдельно.
- Линию горловины в форме сердечка или с «хомутом» через шею, которая увеличит линию плеч. Декоративные ленты или цветные вставки привлекут внимание к верху.

- Драпировку вокруг торса и на животе.
- Цветовые комбинации, подразумевающие более темный низ.
- Высокий вырез по линии бедер, чтобы зрительно уменьшить объем бедер и удлинить ноги.

### **Женщины с типами фигур В и Е должны искать:**

- Сплошной купальник с четко выраженной линией талии.
- Раздельный купальник с верхом на косточках, чтобы приподнять грудь и визуально отдалить ее от вашего длинного туловища. Выбирайте низ с широким поясом, это визуально поможет вам скрыть полный живот.



- V-образный вырез горловины для создания вертикальной линии.
- Правильно размещенные на туловище, талии и бедрах цветные вставки или диагональные рисунки, чтобы подчеркнуть «форму песочных часов» вашего тела.
- Особенно актуально для танкини: выбирайте верх с такой драпировкой, которая подчеркнет вашу талию.
- Высокий вырез по линии бедер, чтобы зрительно уменьшить объем бедер и удлинить ноги.

## **Женщины с типами фигур С и F должны искать:**

- Танкини с трапецевидной формой, чтобы скрыть широкое туловище и слегка увеличить низ.
- Сплошные купальники с диагональной драпировкой на талии и бедрах, чтобы придать фигуре «форму песочных часов».
- Купальники с верхом на косточках, чтобы приподнять грудь вашего довольно длинного туловища.
- Драпировку или диагональный рисунок, чтобы скрыть полный верх.
- Раздельный купальник и танкини, покупая которые, имеет смысл покупать отдельно верх и низ.





## VI. «сбор урожая»

**Сейчас, чтобы выглядеть современно** и создать собственный стиль, нужно быть наготове и обращать внимание на все возможные марки всех ценовых категорий. Сейчас нужно подбирать один предмет гардероба к другому, чтобы выглядеть модно и ярко. Я называю этот процесс «сбором урожая» и научу вас, как обойти все острые углы при создании собственного стиля. К примеру, слишком много ярких вещей, надетых сразу, — и будет казаться, что вы просто молодитесь. Слишком строгий и простой жакет в сочетании с такими же брюками — и вы выглядите как матрона.

Существует ошибочное мнение, что женщина, которая носит исключительно дорогие брендовые вещи, имеет доступ к выбору по-настоящему изысканных вещей, а потому ей значительно легче выглядеть «правильно» в соответствии со своим возрастом. Это мнение окажется верным только в том случае, если она четко осознает границу между «молодым» и «моложавым». Я много раз была свидетелем того, как женщины за

40 покупали очень короткие платья и юбки в бутиках Шанель и Диор. Деньги не дают гарантию того, что человек наделен вкусом или здравым смыслом. Возможность использовать высокую моду в качестве источника идей и элементов для своего гардероба — вот что на самом деле предлагают модные дизайнеры в первую очередь каждой женщине, вне зависимости от того, где конкретно она покупает (и будет покупать) одежду.

Я считаю, стоит ориентироваться на свой вкус и стиль, а не покупать все «самые модные» новинки последних коллекций и не сверяться с фотоотчетами с подиумов каждый раз, как вы идете в магазин. И разумеется, нужно иметь натренированный глаз, чтобы среди несметного количества явно молодежных вещей найти ту самую, которая будет отличаться от своих «зеленых» собратьев по коллекции и подойдет именно вам.

Давайте же устроим виртуальную экскурсию по магазинам, и я постараюсь объяснить вам, как выбрать то, что нужно.

Но прежде обдумайте хорошенько то, что вы уже узнали из предыдущих глав, особенно все то, что касается вашей фигуры, а также вашего нынешнего гардероба. Составьте список магазинов, в которых вы обычно покупаете одежду, а затем составьте список того, что вы обычно носите. Положите эти списки рядом и ответьте на следующие вопросы:

- Не слишком ли много у вас одинаковых вещей, и если да, какие из этих вещей вы носите чаще всего?
- Какие цвета, в том числе нейтральные, вы носите чаще всего?
- Каким образом вам бы хотелось разнообразить свой гардероб?

Как бы вы начали «разбавлять» уже имеющийся гардероб?

- Понесли бы новые магазины, бутики, каталоги?
- Попробовали бы новые фасоны?
- Попробовали бы новые ткани?
- Попробовали бы новые цвета и рисунки?

Много ли в вашем гардеробе вещей, которые вы не носите? Если да, то что это за вещи? И почему вы их не надеваете?

Составьте список вещей, которые вам бы хотелось включить в свой гардероб.

- Составьте список вещей, которые вы ни разу не надевали и не станете никогда этого делать.

Много ли у вас в шкафу вышедших из моды вещей, которые, тем не менее, хорошо на вас сидят (при этом вы ни разу не слышали о том, что мода на подобные фасоны или цвета, возможно, вернулась, и не искали эти же модели в «обновленной версии»)? Составьте список этих вещей.

- Если у вас много жакетов и пальто в стиле 80-х или 90-х с выдающимися плечиками или широкими рукавам, то, боюсь, с ними покончено. Ушить рукава или пройму — тяжелая задача для портного, и ее выполнение редко бывает успешным. Так что либо распрощайтесь с этими вещами, либо приготовьтесь к долгой и нудной ходьбе к портному.
- Много ли в вашем гардеробе чересчур вызывающих или откровенных платьев, блузок и топов?

Пользуетесь ли вы услугами портного, и частый ли вы посетитель тех магазинов, которые среди своих услуг предлагают (в случае покупки) бесплатную подгонку вещи по фигуре?

Итак, представьте, что вы наняли меня на работу, чтобы разобраться, наконец, со своим гардеробом. Вот вы избавились от ненужных, устаревших или плохо сидящих на вашей фигуре вещей. Но запомните, что не существует магазинов, бутиков или каталогов, где вы сможете приобрести абсолютно все необходимые вещи. Шопинг — это когда вы четко знаете, что вам нужно купить и что вам идет, вне зависимости от ценовой категории магазина. Не обязательно платить космические суммы, чтобы купить интересную, красивую и модную одежду. Натренированный взгляд будет работать на вас не хуже, чем это могла бы делать карточка с неограниченным кредитом. Конечно, чаще всего существует определенное соотношение цена — качество, но если женщина знает, что ей идет и как это носить, она в любом случае сделает правильный выбор, и неважно, какой это будет магазин: дизайнерский бутик или обычная «Зара». Она знает примерные цены, знает, чего можно и чего нельзя ожидать от того или иного магазина, и не ждет, что посреди торгового центра ее внезапно озарит, и она сразу поймет, что именно ей стоит купить. Эта женщина сделала главное домашнее задание — она составила план.

Во вселенной моды, вне зависимости от цены или от бренда, все вещи условно делятся на 2 категории: ультрамодные, то есть все самое новое на данный момент, и базовые — своего рода «рабочие лошадки». Эти вещи всегда хорошего качества, всегда сдержанной расцветки, универсальные по фасону, но которым, тем не менее, не хватает некой изюминки, чтобы перестать быть просто одеждой и стать образом. Разумеется,

такие вещи необходимы в вашем гардеробе, но также важно не перегружать его ими, не покупать много одинаковых вещей. Важно уметь сочетать базовые вещи с последними тенденциями сезона.

Все мы имеем одного любимого дизайнера или двух (или десяток). Но реальность такова, что мы довольно редко покупаем именно дизайнерские эксклюзивные вещи. Однако я рекомендую вам не бояться обращаться напрямую к модным брендам — к примеру, если вы хотите купить жакет в стиле Шанель, зайдите в бутик Шанель. Наряду с фасоном, пропорциями и тканью — тремя основными составляющими всех вещей — отметьте также и другие, менее заметные детали: строчку, окантовку карманов, ширину пояса, длину рукава. И потом, когда вы придете в другой магазин, вам будет легче купить свой «маленький твидовый жакет» по разумной цене. Еще один момент, на который стоит обратить внимание, — крупные и дорогие бренды, как правило, избегают размещать свои логотипы и названия на видных местах, в особенности на базовых вещах. Зато очень часто можно встретить имитацию с такими лейблами и значками, ведь прилепить на видное место эмблему Шанель значительно легче, чем воссоздать оригинальную строчку, подобрать не уступающий по качеству оригиналу материал и т.д.

Есть еще один путь. Если вы считаете бутики слишком пафосными или же у вас просто нет времени ходить по магазинам, зайдите в Интернет. Рассмотрите последние коллекции с подиумов, уловите главные тенденции. Практически каждый дизайнер сейчас имеет собственный сайт, куда выкладываются последние фоторепортажи с подиумов.

Что касается меня, я просматриваю информацию не только о том, что носят в нынешнем сезоне, но и модные прогнозы на будущий сезон. Эта информация — все равно что ваш собственный магический кристалл для предсказаний. Такие прогнозы



позволят вам не потеряться на следующий сезон в океане модных деталей, трендов и аксессуаров, которыми в грядущем сезоне будут заполнены все модные журналы.

Также важно уметь не слепо копировать то, что модно, и не превращаться в сбегавший из витрины манекен с модной одеждой, а уметь интерпретировать модные тенденции «под себя», обращая особое внимание на силуэты, фасоны и идеи, которые сохраняются от сезона к сезону.

Кроме того, обращайтесь внимание на то, что, чем проще одежда, тем более яркий макияж и аксессуары вы можете себе позволить. Но основу всегда будет составлять подходящая одежда, поэтому сконцентрироваться нужно в первую очередь на ней.

А теперь вспомните те неудачные образы, которые мы рассматривали в главе I. И, хотя сейчас вы вольны в своей интерпретации моды, не забывайте про эти типичные ошибки и следите, чтобы вас «не заносило». При этом также старайтесь не стоять на одном месте, то есть старайтесь чутко следить за модными тенденциями и новинками. Не позволяйте вашему стилю застыть на одном месте. Он должен изменяться и при этом всегда оставаться верным себе.

Работа стилиста заключается не в том, чтобы привить клиенту собственный стиль и представление о том, что хорошо, а что плохо. Она заключается в том, чтобы выработать у человека «чутье» на то, что из модных новинок подойдет именно ему. Я заклинаю вас не возвращаться назад к своим привычкам и не бояться экспериментов, к примеру, не заваливать свой шкаф кучей одинаковых базовых вещей, а вместо этого купить одну или две действительно дорогих и брендовых, которые будут облагораживать любую другую надетую с ними вещь. Смысл в том, чтобы покупать меньше, но лучше. И даже если вы можете купить все, не покупайте все подряд.

## Модная шпаргалка

.....

### **Образец шпаргалки, которая вам обязательно пригодится**

Какой у вас тип фигуры?

Какие брюки вам наиболее подходят? А какие джинсы?

Какие фасоны платьев и юбок вам наиболее подходят?

Какой длины платья и юбки вам подходят?

Какие жакеты, куртки и пальто вам лучше всего приобретать?

Какие основные параметры выбора бюстгалтеров?

Какие бюстгалтеры обязательно должны быть в вашем гардеробе?

Какие купальники вам наиболее подходят?

Какое утягивающее белье вам лучше предпочесть?

Ваша цветовая гамма?

Ваши основные параметры: рост, вес, размер одежды, размер белья, размер обуви?

Вот несколько тенденций, к которым стоит присмотреться, так как они никогда не выходят из моды.

**Женственность:** Женственные вещи и фасоны присутствуют как в коллекциях «от кутюр», так и в коллекциях спортивной одежды. Как правило, такая одежда шьется из дорогих и редких тканей и характеризуется прекрасным кроем. Такую одежду любят все женщины от 20-ти до 70-ти. Вот список известных дизайнеров, которые предлагают подобное:

- Шанель
- Кристиан Диор
- Оскар де ла Рента
- Валентино
- Версаче
- Ив Сен Лоран

**Модернисты:** Женственные вещи, выполненные в минималистичном стиле. Элегантная роскошь. В фокусе прежде своего фасон и крой. У подобной одежды скрупулезное качество и роскошные ткани выигрывают борьбу у заметных украшений и декоративных элементов. Ищите у следующих известных дизайнеров:

- Альберта Ферретти
- Кальвин Кляйн
- Донна Каран
- Фенди
- Ланвин
- Нарцисс Родригес
- Проенца Шоулер
- Стела Маккартни

**Эклектика:** Дизайнеры, известные своей любовью к экстраординарным, часто полученным с помощью применения новых технологий тканям, уникальным цветовым комбинациям и рисункам. Они очень часто являются новаторами при создании новых модных течений. К ним относятся в частности:

- **Барберри Прорсум**
- **Вероника Этро**
- **Жан Поль Готье**
- **Мэтью Вильямсон**
- **Оскар де ла Рента**
- **Прада**
- **Роберто Кавалли**
- **Вера Ванг**

**Современная классика:** роскошь, четкие линии и удобство.  
Дизайнеры:

- **Барберри**
- **Джорджио Армани**
- **Гермес**
- **Ральф Лорен**
- **Ив Сен Лоран Эдишн 24**

**Футуристы:** Авангардисты мира высокой моды, они известны своими инновационными фасонами и прекрасным кроем. Это направление также подойдет тем, кто ценит минимализм в одежде. Типичным представителем можно назвать Йоджи Йамамото.

**Дзен-направление:** предпочитают простые, не перегруженные деталями, свободные фасоны, которые не выглядят мешковато. Это направление ценится любителями активного образа жизни. Дизайнеры: ДиКейЭнУай Пьюэ, Дусан, Эйлин Фишер.

## ИМЕЙТЕ В ВИДУ

Всегда помните одну вещь: во многом то, что вы покупаете в торговых центрах и магазинах, зависит от того, насколько талантливо были оформлены витрины и как одежда была разложена в самих магазинах. Маркетологи оперируют понятием «феномен индивидуального стиля» в индустрии моды, когда говорят о том, как безумно порой соединяются и перемешиваются различные тренды в одном и том же магазине. Я думаю, это можно объяснить следующим образом: поскольку довольно сложно предугадать, что станет по-настоящему модным в следующем сезоне, дизайнеры выбрасывают на рынок все модели и фасоны, какие есть в их распоряжении (длинные и короткие, облегающего и свободного покроя, ярких и нейтральных оттенков, с минимумом деталей и перегруженные деталями), с одной мыслью — что-нибудь обязательно станет пиком моды в нынешнем сезоне. А потом женщины за 40 приходят в магазин, и наши вкусы постепенно меняются от консервативных до авангардных — вместо того чтобы выглядеть зрело, мы не хотим казаться взрослыми.

Будьте своим собственным «редактором» моды и сами решайте, что выбрать. В конце концов, никто лучше вас самих не знает, как разумнее сочетать вещи в вашем гардеробе.



# ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО СТОИТ КУПИТЬ

---

## Жакеты, пальто и куртки

По крайней мере один приталенный жакет, который сидит на вас как влитой

Маленький твидовый жакет

Черный жакет по модели смокинга

Простая кожаная куртка, которую можно надеть практически с чем угодно

Приталенное яркое пальто «на каждый день» (при условии, что под ним надета одежда нейтральных тонов)

Куртка или пальто «для выходного дня»: из хлопка, шерсти, материал с клеенчатым эффектом, хорошего фасона

Тренч: плотный хлопок, леопардовая расцветка, металлический блеск

«Благородный» жакет с рисунком, в том числе графическим, цветочным, или украшенный вышивкой

Блестящий жакет, подходящий как для будничной носки, так и для особых случаев

Жакет военного образца

## Платья

Платья спортивного кроя

Платья-рубашки

Трапецевидные платья

Туники

Платья с запахом из любого материала, но пусть хотя бы одно будет из неблестящей шерсти, шелка, вискозы или джерси

Любая из вышеперечисленных моделей в черном цвете, леопардовой расцветки, с цветочным рисунком, графическим цветочным рисунком или любым рисунком с блестящими элементами

## Рубашки и топы

Простая белая рубашка – и для дневного времени, и для вечера

Парадная рубашка

Рубашка с фасоном смокинга

Шелковая рубашка леопардовой расцветки на пуговицах

Шелковая блузка

Топ в мелкую горизонтальную полоску

## Трикотаж

Кашемировый кардиган с V-образным вырезом черного цвета или каких-то оттенков белого

Кардиган с рисунком

Простые кашемировые свитера нескольких базовых цветов; леопардовая трикотажная двойка

Трикотаж с узором по линии горловины и / или манжетам

Трикотаж с рукавами-кимоно

## Низ

Существующие вне сезонов шерстяные брюки черного, желто-коричневого цветов или цвета слоновой кости (идеально подогнанные по фигуре, в сочетании с жакетом создают костюм)

Брюки «а ля смокинг», которые носят с подобающим жакетом

Темно-синие джинсы брючного покроя

Простые классические джинсы темно-синего и белого цветов

По крайней мере, одна универсальная шерстяная юбка подходящего фасона



## VII. аксессуары

**Сочетайте различные аксессуары:** Это то, о чем нам вечно твердят в модных журналах и по телевидению, — сочетайте различные аксессуары для создания гармоничного образа. Однако поскольку никто четко не понимает, что означает эта фраза, многим из нас кажется, что «сочетать» — просто соединить вместе дорогие, брендовые и менее дорогие аксессуары. Я считаю, «сочетать» — понятие многоемкое и сугубо индивидуальное, оно подразумевает и соединять что-то, не имеющее ничего общего между собой, и соединять старое и новое, и смешивать различные стили, и при этом всегда выглядеть изысканно, современно и индивидуально.

Самый простой способ — добавить к нескольким проверенным классическим аксессуарам парочку ультрамодных брендовых. При этом чем проще и строже ваша одежда, тем больше у вас возможности экспериментировать с сумочками, украшениями, шарфиками и т.д. Аксессуары — это как раз то, что во многом и определяет индивидуальный стиль. Каждая надетая на вас вещь — каждая деталь — произносит окружающим посвященный вам монолог. Привлекайте внимание аудитории с помощью аксессуаров, заинтригуйте ее!



# ЮВЕЛИРНЫЕ УКРАШЕНИЯ И БИЖУТЕРИЯ

Украшения! Красивые, яркие, блестящие — с древнейших времен женщины стремились украсить свое тело разнообразными украшениями, стремясь привлечь к себе внимание.

Все достаточно просто: ювелирные украшения созданы для женщин, и то, как она их носит, отличает зрелую женщину от девушки. Так было и так будет всегда. Ювелирные украшения (и в целом аксессуары) подчеркивают стиль женщины. Чтобы выглядеть моложе и современнее, нужно знать, как правильно подбирать вещи, модные, экстравагантные, и по-прежнему оставаться самой собой.

В чем же отличие стильной женщины от, скажем, молодой женщины, предпочитающей носить дешевые пластмассовые и блестящие украшения от Forever 21 и Mango? Или женщины, которая каждый день носит ожерелье из букв, по которым читается «Самая известная в мире бабушка»? (Оно может и сгодится, но не стоит путать такое звание со стилем.) А отличие вот в чем:

- ▶ Стильная женщина никогда не носит вещи, которые выглядят дешево, блестящие или неуместные аксессуары. Она знает, что ей совершенно не идет. Она довольно-таки разборчива. Не важно, носит ли она деревянные браслеты, купленные в каком-нибудь африканском магазине, или аксессуары из дорогого дерева и бриллиантов работы известного дизайнера, важно, как она их носит. Любые аксессуары, будь то драгоценности или бижутерия, дополняют ее образ, всегда выглядят на ней безупречно (сколько бы они ни стоили).
- ▶ У стильной женщины особое чутье на новые веяния и тенденции в современном мире. Это четко видно по тому, как она

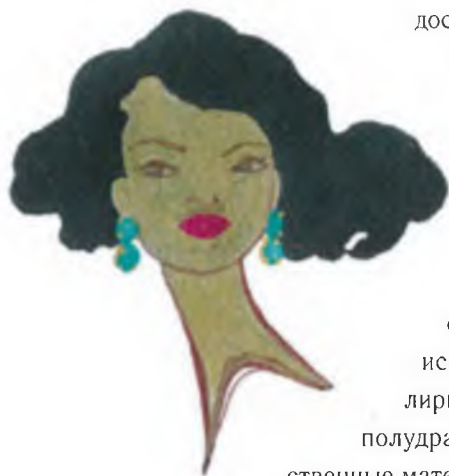
подбирает аксессуары. Здесь, как и в выборе одежды, она отмечает любые новинки, однако понимает, что эксперименты с какими-либо новыми образами, оттенками, стилем не всегда будут иметь успех в сочетании с ювелирными украшениями. Она выберет то, что будет оживлять четкие линии и формы в ее гардеробе. Она может сочетать новые аксессуары с теми, которым много лет, винтажные вещи и фамильные драгоценности.

Стильная женщина никогда не будет сходить с ума по каким-то вещам, те сочетания, которые она носит, отличаются толикой иронии — и это всегда смотрится выигрышно и молодо.

## Почему бижутерия — это хорошо?

Чтобы «обновить» свой стиль, не поспешите и вложите деньги в комплект бижутерии высшего качества (новой или винтажной), какой можете себе позволить. Бижутерия сейчас переживает возрождение. Известные и начинающие дизайнеры создают, каждый на свой манер, высокохудожественные изделия, навевающие воспоминания об американской бижутерии 40–50-х годов. «Пришпоренная» уникальными и смелыми коллекциями на подиумах от Лавин, Люю Виттон, Шанель, Ст. Лорент, эта индустрия стремительно набирает обороты. Создаются коллекции





доступной ценовой категории.

Созданная с помощью тех же технологий, способов

и в таком же художественном оформлении,

что и ювелирные изделия, современная

бижутерия сочетает в

себе высококачественные

искусственные камни, юве-

лирное стекло, бусины или же

полудрагоценные камни, искус-

ственные материалы и высококачествен-

ное металлическое покрытие.

## Чем крупнее — тем лучше

- ▶ Выбрать в качестве единственного украшения смелое, крупное кольцо (разумеется, подходящее вам и вашему стилю) — лучший способ поэкспериментировать с новыми трендами, с новыми цветовыми комбинациями. Крупные кольца отвлекают внимание от шеи и закрывают грудь практически до ключицы. Состоящие из множества мелких элементов, такие кольца (как, например, от «Саутер» — с множеством бусин, которые обрамляют крупный кулон или узорчатую подвеску) носят чуть выше или чуть ниже груди, и это помогает создать четкий, заметный вертикальный силуэт, привлекающий внимание.
- ▶ Очень крупные броши приходят в моду и очень быстро выходят из моды. Но для выражения вашего личного стиля и демонстрации собственной индивидуальности такие броши — одни из лучших акцентов, которые только можно придумать.

Создайте модный образ, украсив жакет или простое пальто без воротника с помощью нескольких новых или винтажных булавок. Попробуйте брошь с большим камнем в обрамлении искусственного жемчуга. Заколите с помощью одной-двух брошек шелковый шарф или широкий шелковый кушак на талии.

Несколько крупных браслетов на одном запястье (для высоких и полных женщин) или по одному крупному браслету (для всех) всегда выглядят динамично и современно.

Крупные серьги и объемные блестящие серьги в качестве вечернего варианта могут быть вами использованы, если помнить о некоторых деталях: если длина серег достигает челюсти, подумайте хорошенько, стоит ли их носить, ведь такая длина привлекает внимание к этой части вашего лица. То же самое касается шеи. Вообще, чем крупнее серьги, тем больше они акцентируют лицо. И если вас это не смущает, смело их носите. Гигантские серьги-блюдца, очень большие или очень длинные серьги из мелкого бисера, а также многоярусные висячие серьги в стиле 60-х больше подходят молодым девушкам.

Большое яркое кольцо на правой руке. Днем носите кольцо из металла, эмали, дерева, искусственной слоновой кости, коралла или бирюзы, кости, полудрагоценных камней или ювелирного стекла. Это поможет вашим рукам выглядеть более выразительно и загадочно. Для коктейля выбирайте кольца из необычных материалов, к примеру, очень крупные кольца из полудрагоценных камней, из колчедана вместе с горным хрусталем, а также из цветного декоративного стекла в сочетании с тем же горным хрусталем — эти комбинации всегда выглядят живо и ярко.

Бижутерия, используемая самостоятельно или же в сочетании с ювелирными украшениями, всегда выглядит стильно и

подчеркивает индивидуальность. Лучше всех это понимала Коко Шанель, и она считается основоположником современной моды на бижутерию. Она интуитивно понимала, что бижутерия (на ее собственные украшения ее вдохновили роскошные комбинации из драгоценных камней и жемчуга, которые носила русская аристократия) придаст ее одежде простых форм и привычных тканей изысканность без намека на снобизм аристократки, которая каждый день надевает фамильные драгоценности. Совместно с Фулко Вендура в 30-е годы она создала те модели украшений, которые до сих пор любимы женщинами: стеклянные бусы, цепи со вставками из цветных камней, крупные причудливые броши, а также глазированные украшения с драгоценными камнями.

Помните: в некоторых случаях отдавать предпочтение только натуральным драгоценным камням — значит казаться старше (а иногда это даже считается дурным тоном). Но, в любом случае, все зависит от вашего стиля и вашей индивидуальности.

Выбирайте одно-два крупных украшения — это всегда считалось и считается хорошим тоном. По правде говоря, зрелая женщина выглядит несколько нелепо, если на ней надеты бесчисленные дешевые и явно девичьи украшения со множеством страшиков, с аляповатым, явно искусственным жемчугом, крошечными полудрагоценными камнями и тоненькими цепочками. Создается впечатление, что, если хорошенько чихнуть, все это тут же осыплется. Один крупный изысканный предмет ювелирного искусства придаст изысканность всему вашему облику и облагородит все, что на вас надето.

Итак, давайте поговорим о трендах, которые всегда остаются «на плаву» и всегда актуальны. Скорее всего, в вашей шкатулке с драгоценностями и украшениями есть немало вещей, которые можно отнести к этой категории.

И помните об этих трендах, когда пойдете покупать себе что-то новое.

## Жемчуг (куда же без него?!)

Забудьте об образе вдовы в трикотажной двойке и с ниткой жемчуга — жемчуг может быть изящным, сексуальным, модным и роскошным, и его можно носить практически с чем угодно.

Настоящий жемчуг принято носить в аккуратных нитках следующей длины: «под горло», короткое ожерелье (должно лежать у основания шеи), «жемчуг для Принцессы» (до ключиц), жемчуг «для дневного спектакля» (чуть выше груди). Короткое ожерелье и длина до ключиц подходит для свадеб, похорон и знакомства с родителями жениха. Более длинные нитки жемчуга, такие как «для дневного спектакля», будут выглядеть более современно, если носить их с простыми тканями, предназначенными для повседневной одежды, к примеру, надеть их вместе с белой футболкой с V-образным вырезом, со свитером с таким же вырезом или поверх трикотажной футболки «с горлом».

С возрастом мы можем себе позволить длинные и более крупные нитки с искусственными жемчужинами хорошего качества и одинакового размера. Альбер Эльбаз из «Ланвин» ввел моду на жемчуг, нанизанный на резинку. Как и Шанель, он создал собственный современный вариант классики. Примерьте длинные вариации колье из жемчуга (48 и 120 дюймов), обернув их дважды вокруг шеи. Как говорила Шанель, «женщине следует надевать на себя нить жемчуга, и чем длиннее эта нить будет, тем лучше».

Лучшие искусственные жемчужины, как те, что использовала в свое время Шанель, делают по той же технологии, что



использовалась в Древнем Риме: стеклянные бусины красят перламутром. Неплохая имитация получается из бусин покровного стекла.

Соедините вместе более крупные круглые культивированные жемчужины и маленькие натуральные неправильной формы. Выберите правильный оттенок белого: цвета слоновой кости или сливочного оттенка, — и ваша кожа засияет, оттененная жемчужной ниткой. Если вам подходит оттенок, смело носите серый тайский жемчуг. И обратите внимание на винтажный искусственный жемчуг. «Винтажный искусственный жемчуг более тяжелый и имеет красивый матовый оттенок, которого нет у современных имитаций», — говорит Мелоди Роджерс, у которой есть свой магазин в Нью-Йорке, специализирующийся на его продаже. «Такой жемчуг — великое изобретение человечества», — добавляет она.

### Совет

Учтите следующие моменты, когда будете выбирать искусственный винтажный жемчуг.

- Тщательно осмотрите сами жемчужины. Если среди них попадутся тусклые или потерявшие цвет, не покупайте.
- Купив винтажный жемчуг, перетяните его, тогда у вас будет возможность убрать тусклые бусины.
- Наиболее естественно и ярко выглядят бусины из стекла.

## Цепочки

«Мы все должны сказать спасибо дамам времен королевы Виктории, которые любили носить много серебряных цепочек различной длины; цепочки от часов на жилете, цепочки со стразами и подвесками», — говорит Мелоди. Цепочки из

маленьких, крупных, круглых или квадратных звеньев сочетаются с любой одеждой и дополняют любой образ. Они никогда не устаревают.

**Совет** Носите цепочки из разного металла. Цепочки из золота и серебра прекрасно смотрятся вместе, нужно только выбрать, какой металл будет основным, а какой – дополнительным. Выбирайте металл в зависимости от оттенка кожи – теплого или холодного. При этом учитывайте, что женщинам средних лет, как правило, золото идет больше, чем серебро.

## Украшения из натуральных материалов

С древнейших времен ювелиры черпали вдохновение в мире вокруг себя: они создавали украшения в виде цветов, растений, птиц, насекомых, рептилий, диких животных, морских обитателей, а также изображали солнце, луну, звезды. Для этого использовались различные материалы: металл, дерево, слоновая кость, драгоценные камни. В целом, природные мотивы лучше всего выглядят в ювелирных произведениях в следующих сочетаниях: роскошно и иронично, или слегка угрожающе, например скалящие пасть дикие кошки, свернувшиеся в кольца анаконды, аллигаторы с открытой пастью. Украшения с изображением растений, животных и небесных тел можно носить с чем угодно.

## Смешение форм

Рецепт таков: возьмите украшение из латуни, стекла, кристаллов Сваровски или полудрагоценных камней и добавьте к нему цепочки и геометрические формы, характерные для украшений

из мира высокой моды. Можете добавить, например, кожаные украшения или винтажные стразы, и у вас получится эффектный комплект из эффектных предметов. По этому принципу часто создают украшения в «Ланвин».

## Старинные мотивы

Кованые изделия в стиле ранних исламских культур, греко-римские монеты и змеи, богато украшенные византийские кресты, роскошные украшения из жемчуга монгольской цивилизации, мальтийские кресты, эмаль и бусы эпохи Ренессанса — это всегда очень стильно и наблюдается во многих трендах из года в год. Современные вещи хорошо сочетаются с подлинными старинными украшениями и грамотной имитацией таковых. Этот образ не устаревает и не подвержен времени. Всегда в моде украшения от Кеннет Джей Лейн. Он по-своему интерпретировал практически все перечисленные выше «исторические» ювелирные изделия. Кроме того, Лэйн считается бесспорным королем «исторических костюмов» уже в течение сорока лет. Любая категория такого костюма может быть найдена в его коллекциях. Это доступный и безупречно прекрасный стиль высокой моды.

### Совет

Винтажные украшения от Кеннет Джей Лэйна, или КДЛ 60–70-х годов сейчас очень ценятся и дорого стоят. Ваш стилист, если постарается, сможет найти вам что-нибудь из раннего.

## Международный стиль

С каждым годом культурные различия в мире моды стираются все сильнее. Международный стиль — это умелая интерпретация

на современный манер национальных, азиатских, восточных и других мотивов. Подлинные вещи, найденные порой на рынках и базарах во всем мире, становятся по-настоящему роскошными аксессуарами.

## Искусственные материалы

Органические, скульптурные, четкой формы и легко сочетающиеся со всем кольца и браслеты из искусственных материалов иногда бывают уместным дополнением к любому образу, но они должны быть высокого качества. Дешевый пластик и смотрится дешево. Такие цвета, как черный, белый, меловой, чистых оттенков, и имитация таких природных материалов, как коралл, слоновая кость, черепаховый панцирь, превосходно смотрятся и достойно выглядят, если выполнены из высококачественного пластика, резины или люцита.

Когда-то пластик был назван материалом, из которого можно сделать все что угодно. Из целлюлозы создают имитации гагата, кости, слоновой кости, нефрита.

## Пара идей о часах

Если вы выбираете крупные украшения, следите, чтобы ваши часы тоже были крупными. Попробуйте мужские часы или специальные женские с крупным циферблатом. С дорогими и эксклюзивными украшениями лучше всего сочетаются часы с очень простым циферблатом и неброским ремешком. Золотой, серебряный или кожаный ремешок без дополнительных украшений подойдет лучше всего. Не обязательно, чтобы часы стоили, как небольшая вилла. Я, например, предпочитаю простые фасоны, которые смотрятся благородно, но не слишком дорого.

## Теория большой сумки

Сумка — один из основных предметов женского гардероба, да, именно так. Каждый сезон хотя бы один (а чаще всего десяток) модный дизайнер предлагает новую линию сумок (возможно, даже со своим логотипом гигантских размеров в центре) и втайне надеется, что именно его линия станет последним писком моды, мечтой каждой современной женщины. Однако когда я выбираю сумку в магазине, то всегда прихожу к выводу, что сумок слишком много, а достойных внимания — единицы.

Найти сумку, которая выглядела бы модно и выдержанно, — задача не менее трудная, чем подобрать верный фасон для своей фигуры. У настоящей дизайнерской сумки всегда есть четкая форма, которая подчеркивается цветом, она сделана из приятного материала с интересной текстурой. Детали на сумке не должны выбиваться из общей стилистики, кроме того, сумка должна дополнять ваш образ, быть частью его и, опять же, подчеркивать вашу индивидуальность.

Очень часто в мире сумок встречаются модели с обилием заклепок, молний, брелоков, кнопок и крючков. Сумка — это не победитель выставки собак, и не надо вывешивать на нее «медали». Сумки с обилием декоративных деталей — удел двадцатилетних, а нам, опытным женщинам, лучше сделать выбор в пользу благородства и сдержанности.

## Сумки, которые желательно иметь каждой женщине

**Сумка простого фасона «на каждый день»:** если вы предпочитаете классику и не любите экспериментов с формой, самое время попробовать классику в новом цветовом решении. Вместо

Клатч



Сумочка с короткими ручками

таких привычных цветов, как черный и коричневый, попробуйте более богатые и яркие цвета: сизо-серый, серо-коричневый, — попробуйте сумки из экзотической кожи (как натуральной, так и искусственной), из гладкой лакированной кожи, строгие и в то же время элегантные сумки с «твердой» формой.

**Клатч:** Это тот вариант сумки, которая подойдет и для офиса, и для коктейля вечером. Кожаный элегантный конверт в вашей руке расставит акценты в образе.

**Яркие новинки:** сумка с «животными» принтами, или с абстрактными цветочными рисунками, или с этническими мотивами, расшитая бусами или с вышитым рисунком. Это сумка для выходных или отпуска. Разумеется, она в полной мере отражает ваш характер, она эксцентрична, с причудливой внешностью, и опять же, разумеется, ей не место в офисе.

**Экзотическая вечерняя сумочка:** это прежде всего один или два шелковых клатча для парадного выхода в свет. Приобретите сумку из змеиной кожи или яркую сумку, украшенную перьями и темным деревом, сумку, расшитую бисером или



богатого оттенка слоновой кости, или сумку с леопардовой расцветкой!

**Сумочка с короткими ручками:** Не имеет значения, что вы будете в ней носить — важные контракты или пакет молока из магазина. Такие сумки хорошо смотрятся, если сделаны из кожи или нейлона богатого, насыщенного цвета, если на них рисунок с имитацией водных брызг. Вполне подойдет сумка из лаковой кожи. Но материал не должен быть очень толстым, иначе сумка будет выглядеть громоздко и увесисто.

## Сумки класса «люкс»

Такие сумки, как правило, стоят одну нашу месячную зарплату. Поэтому, если вы решились на такую сумку, не поленитесь потратить время и силы на то, чтобы выбрать ту, у которой идеальные пропорции, у которой все элементы и детали гармонируют друг с другом, а сама сумка смотрится как изысканное произведение искусства.

### Совет

Поищите дизайнерскую сумку своей мечты в интернет-магазинах. Здесь у вас будет возможность заранее узнать о скидках и распродажах и купить ее дешевле.

## ОБУВЬ

Вы наверняка обращали внимание на очень странные пропорции современной обуви. Модели на подиумах, кажется, обуты во что-то на платформе, сильно смахивающее на предмет фетиша. На красных ковровых дорожках звезды демонстрируют сексуальные туфли на металлической шпильке. Плотные облегающие ногу сан-

дали, столь популярные в городе, вызывают странные ассоциации с фильмом «Спартак».

С недавних пор мода диктует нам, что туфли бывают двух категорий: на плоской подошве и на очень высоком каблуке. В огромной популярности балеток нет, в сущности, ничего удивительного. Когда-то моды на них ввела Шанель, и этот образ «вечной девочки», который создают балетки, близок и понятен каждой женщине. Однако если у вас очень большой размер ноги, стоит задуматься о том, нужны ли вам туфли на совершенно плоской подошве.

В каждой стильном и зрелом женском образе должно чувствоваться полное «взаимопонимание» одежды и аксессуаров. Сейчас вам больше идут простые и хорошо сидящие вещи, и чтобы завершить образ, необходимы несколько расставляющих акценты аксессуаров. Туфли, привлекающие внимание, — это отличный вариант. Это прекрасная возможность внести современную ноту в классический костюм. И сейчас нам предстоит в море современной обуви, где очень много и более напоминающих ортопедические ботинки моделей, и откровенно вызывающих крайне высоких каблуков, наводящих на мысли о стриптиз-клубе, выбрать то, что будет действительно эффектно выглядеть и удобно носиться.

Если вы любите высокие каблуки (что вполне естественно, поскольку это самая женственная обувь), то вряд ли откажетесь от них. Однако современные туфли на высоком каблуке порой просто-напросто причиняют боль ногам. Разумеется, болевой порог у всех разный, и некоторые носят 12-сантиметровые шпильки, в то время как другие с трудом встают на 4 сантиметра. Помните: чем выше каблук, тем больше своего веса вы во время ходьбы переносите на носок, что не очень хорошо сказывается на здоровье ног. Врачи рекомендуют в нашем возрасте носить каблук средней высоты, около 5 сантиметров.

## КАК ПОДОБРАТЬ ОБУВЬ НА КАБЛУКЕ

.....

Когда вы примеряете каблуки, никогда не смотрите в те зеркала, которые расположены на уровне обуви. Посмотрите на себя в зеркало, которое позволяет видеть себя в полный рост. Туфли должны быть устойчивыми. Они не должны зрительно увеличивать ногу или делать вас в целом крупнее. Плохо, когда ноги в туфлях кажутся очень маленькими по сравнению с остальным туловищем. После того как вы надели туфли, походите в них. Пройдитесь, если есть такая возможность, по торговому залу, чтобы удостовериться, что они вам действительно удобны. Постарайтесь ходить не по мягкому ковру, а по твердой поверхности. При этом имейте в виду, что ваше тело должно оставаться прямым, когда вы идете на каблуках. Если при ходьбе вы наклоняетесь влево, не покупайте эти туфли: значит, их колодка вам не подходит. Не торопитесь, ищите до тех пор, пока не найдете свои туфли.

## Другие важные моменты:

- Покупайте обувь днем, когда вы уже немного устали, чтобы точно сказать, удобно вам в ней или нет.
- Каблук должен быть довольно широким у основания, так как на эту часть приходится максимальный вес.
- Внутри туфли должны быть удобными и плотно прилегать по подъему.
- Если сейчас туфли вам жмут, завтра вы будете в них хромать.
- Никогда не слушайте, что вам говорят консультанты в магазинах, если только вы не спрашиваете какую-то конкретную информацию вроде наличия размера. Не слушайте их уверений в том, что туфли разнесутся и сядут по ноге. Когда я прихожу выбирать обувь, то придаю своему лицу выражение «в трансе», и ко мне никто не подходит, пока я не достану кошелек.

Информация к размышлению: ступня женщины меняется с возрастом. Многие из нас теперь носят больший размер, чем в 20 лет или до родов. И к настоящему моменту, пережив множество потрясений, в том числе и неудобные туфли, наши ноги стали довольно «привередливо» относиться к обуви. Да, мы по-прежнему заглядываемся на сексуальные 12-сантиметровые шпильки, но покупать лучше удобную обувь.

Если у вас есть возможность, старайтесь покупать обувь класса «люкс». Такие производители, как Диор, Прада и, разумеется, Маноло Бланик, тщательно следят за качеством и предлагают модели, которые удобно носить, даже если у них высокий каблук.

Если вам все же очень хочется купить туфли на каблучке, можете попробовать модели, сочетающие каблук и небольшую платформу. Такие туфли довольно удобны. Поэкспериментируйте с вариациями носка, чтобы точно понять, в обуви какой формы вам комфортней всего.

Всегда ищите туфли, в которых соединяются стиль и комфорт. Сейчас многие дизайнеры предлагают очень красивые, но совершенно не пригодные к носке туфли, которые кажутся скорее произведением искусства, а не повседневной обувью.

## Модели туфель, которые должны быть в гардеробе каждой женщины

**Открытые лодочки:** Ничто так не подчеркивает красоту женских ног, как открытые лодочки с глубоким вырезом. Такая модель зрительно удлиняет ногу. Постарайтесь подобрать те,

которые по цвету сочетаются с вашей кожей. Я советую лодочки на небольшом (5–10 см) каблучке четкой формы. Как правило, овальный носок идет всем, и такие туфли очень удобны.

**Черные лодочки:** Подбирайте их по тем же характеристикам, что и открытые лодочки. Очень красиво выглядит линия подъема в сочетании с небольшим носком и глубоким вырезом.

### Совет

Как сказал когда-то Маноло Бланик: «Глубокий вырез на обуви, если чуть-чуть видно первые два пальца, – это очень сексуально». А по мнению финансового гуру Сьюз Орман: «Глубокий вырез на туфлях – единственный допустимый в офисе глубокий вырез».

### Открытые и черные босоножки на высоком каблучке:

Это как раз та модель, в которой удобно ходить тогда, когда трут все остальные. Такие босоножки должны быть гладкими, простого фасона и на высоком, но при этом удобном и устойчивом каблучке. Избегайте чересчур перегруженных деталями моделей. Такие босоножки легко довершают образ в сочетании с любой юбкой или платьем из вашего шкафа. С ними можно надеть как яркие, так и бледные цвета, не говоря уже о черном, белом или их сочетании. Это босоножки «на каждый день».

**Роскошные и функциональные высокие сапоги:** Разумеется, если вы живете в жарком регионе, они вам не понадобятся, но я бы посоветовала приобрести хотя бы одну пару на случай поездки куда-нибудь, и они должны обязательно быть из дорогой кожи. Такие сапоги будут сочетаться с чем угодно. Если вы заплатили состояние за сапоги на высоком каблучке, в которых не можете ходить, значит, пришла пора отказаться от шпилек и высоких каблуков. Выбирайте более изысканные модели с



закругленным носком на небольшом каблуке. Каблук в любом случае добавит вам немного роста, но при этом вы будете уверенно стоять на земле. Можете примерить модели из черной или коричневой лакированной кожи (если она в моде на данный момент) — такие сапоги дополнят комплект из юбки или простого платья.

**Жокейские сапоги:** Еще одна стоящая модель — жокейские сапоги на плоском низком каблуке (или короткие модели похожего фасона), черного цвета. Эта модель никогда не устаревает и также сочетается практически со всем.

**Ботинки высотой до лодыжки:** Носите их с брюками, иначе создадите горизонтальную линию, которая поделит ваши ноги на две части. Выбирайте модели с простым носком и удобным каблуком. Такая обувь подходит и для офиса, и для отдыха.

**Резиновые сапожки:** Больше не стоит шлепать по лужам в дорогой кожаной обуви — резиновые сапоги прочно вошли в дизайнерские коллекции по всему миру. Выбирайте модели на устойчивом каблуке и с удобным фасоном.

**Вечерние туфли:** Каждая женщина хоть раз покупала роскошные туфли ради какого-то одного события, но, в любом случае, стоит иметь в своем гардеробе пару изысканных шелковых или атласных туфель, которые достаточно сексуальны, чтобы надеть их с брюками или с вечерним смокингом на коктейльную вечеринку. Пусть это будут туфли, которые вы наденете тогда, когда нельзя надеть черные босоножки. Выберите максимально высокий каблук, на котором вам удобно ходить.

**Блестящие туфли:** Туфли, либо босоножки. Блестящие туфли простого фасона — один из самых универсальных предметов в гардеробе, они облагораживают любой повседневный наряд. Отдавайте предпочтение не сильно блестящим, матовым металлическим моделям.

**Изысканная обувь на низком каблуке:** Идеальна для офиса, когда основным требованием являются комфорт и благородный вид.

**Кроссовки:** Выбирайте классические и простые модели от «Пумы», «Лакоста», «Адидаса». Это удобная обувь, которая не портит погу, но не носите ее на работу, а приберегите для занятий спортом и активного отдыха.

## Самые стильные модели

Подумайте о том, чтобы по случаю приобрести себе такие туфли — с любым вырезом, каблуком или в открытом варианте, как босоножки.

**С «животным» принтом:** Если вы надели шарф или футболку с «животным» рисунком, можете дополнить образ с помощью таких туфель. Леопардовая (разумеется!) расцветка, расцветка под зебру всегда смотрятся хорошо.



Оксфордские туфли на высоком каблуке



Туфли с «животным» принтом

**Из двух материалов:** Популярны со времен Шанель туфли из нескольких материалов: кожи, замши, нубука. Это хороший способ сэкономить и купить одну пару вместо двух (к примеру, вместо туфель из замши и кожи купить пару, в которой будут присутствовать оба материала). Такие туфли облагораживают любую одежду, от платья до джинсов.

**С металлическими украшениями:** Такие туфли (или босоножки), из черной кожи или замши, подойдут и для работы, и для вечеринки.

**С тканевым верхом:** Идеальный способ быть всегда модной. Купите шелковые туфли какого-нибудь актуального тренда: с индийскими мотивами, с этническими принтами и т.д.

**Оксфордские туфли на высоком каблуке:** Они добавляют шика любому облику.

## ОЧКИ

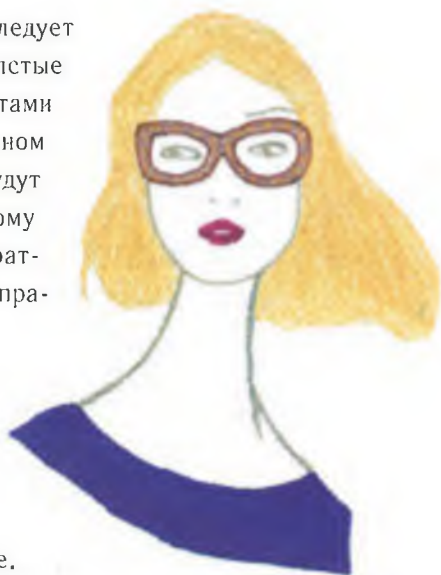
Если вы носите очки, выбирайте очень качественные и дорогие. Они — совершенно особый аксессуар в вашем гардеробе. Нося красивые и правильно подобранные очки, вы демонстрируете миру то, что вы обращаете внимание на современные модные тенденции, что вы «в теме».

Конечно, для того, чтобы подобрать нужную оправу нужной формы, вам придется обойти много магазинов и перемерить много очков, но результат того стоит.

## Правила выбора

«Выбирайте оправу в соответствии с формой и размером лица», — советует Рене Солтис (сеть магазинов оптики «Vision Council» в Америке. — Прим. ред.). Женщинам с тон-

кими чертами лица следует выбирать большие и толстые оправы, а с крупными чертами лица — наоборот. На полном лице тонкие оправы будут выглядеть нелепо, поэтому следует подбирать квадратные или прямоугольные оправы среднего размера.



«Форма оправы должна контрастировать с формой лица», — считает Рене.

Если вы точно не знаете, какой формы ваше лицо, после душа зачешите волосы назад и посмотрите на себя в зеркало. «Когда вы сомневаетесь, придерживайтесь некоторых простых основ:

- ★ если у вас полное лицо или неровной формы, откажитесь от круглых оправ и направьте свое внимание на угловатые фасоны очков;
- ★ и наоборот, если ваше лицо скорее угловатое, вам подойдут круглые и искривленные оправы.

**Совет** Чтобы определить форму лица, возьмите маркер на водной основе, старый карандаш для глаз или помаду и обведите контур вашего лица на зеркале.

## Формы лица

**Круглое лицо** — высота и ширина лица примерно одинаковые, с круглыми щеками, гладкая округлость без углов.

- Выбирайте слегка угловатые формы, чтобы сузить лицо
- Ширина оправы должна преобладать над высотой
- Нельзя покупать очки с круглыми или овальными стеклами
- Избегайте узких оправ

### Скажите «да»

- Для обычных очков: узкие треугольные стекла, угловатые формы, квадратные формы
- Для солнечных очков: более крупные треугольные стекла, оправы со слегка загнутыми углами, которые зрительно удлиняют лицо

**Квадратное лицо** — для него характерна массивная челюсть и широкие щеки. Высота и ширина лица практически одинаковые.

- Выбирайте небольшие оправы с узкими стеклами, чтобы удлинить лицо
- Выбирайте оправы с более тяжелой верхней частью
- Не покупайте плоские внизу оправы, это сделает лицо еще более квадратным

### Скажите «да»

- Для обычных очков: четко выраженные верхние линии оправы, с закругленной нижней стороной. Выберите подходящий цвет оправы; оправы могут отсутствовать внизу
- Для солнечных очков: закругленные формы, очки-консервы с закругленными краями. Стекла, которые светлее внизу и темнее вверху, создадут акцент на бровях и верхней части лица

**Овальное лицо** — самая симметричная форма лица. Такому лицу идут практически все формы оправ. Главное — сохранить пропорциональность между размером лица и чертами лица

- Выбирайте оправы, которые шире, чем самая широкая часть лица
- Не покупайте оправы с низкими или заниженными дужками, эта форма нарушит баланс вашего лица

#### **Скажите «да»**

- Для обычных очков: треугольные формы с четкими и поднятыми вверх углами, они приподнимают лицо и делают акцент на щеках. Этот эффект усилит яркий или необычный цвет оправы
- Для солнечных очков: треугольные оправы, квадратные оправы и оправы с овальными стеклами — вам идет практически все. Попробуйте оправы телесного цвета и старайтесь избегать слишком крупной оправы.

**Треугольное лицо** — такое лицо очень широкое у скул, с узким подбородком.

- Выбирайте квадратные оправы, чтобы уравновесить верх и низ лица.
- Выбирайте формы, более широкие внизу
- Выбирайте оправы с низкими дужками, чтобы уравновесить пропорции лица
- Не покупайте оправы с широкой верхней частью, а также бесцветные или темные оправы.

#### **Скажите «да»**

- Для обычных очков: более широкая внизу форма линз, очки без оправы или с частью оправы.



- Для солнечных очков: оправы, подходящие по тону вашей коже, это создаст баланс и сделает черты лица менее резкими. Выберите темные или полутемные линзы, одного цвета по всей поверхности.

## Для любых форм

Следите, чтобы очки были с правильным межцентровым пространством. Отдайте предпочтение светоотражающим линзам с надежной защитой от ультрафиолетовых лучей. Если вы много работаете за компьютером, используйте линзы, которые защищают глаза от излучения экрана, убирают блики и предотвращают астигматизм.

## Баланс между очками и бровями

Независимо от формы лица, учитывайте естественную форму и дугу бровей, когда будете подбирать оправу. Вы же не хотите создать эффект двойных бровей, поэтому следите, чтобы оправка более-менее повторяла их форму. Если кончик бровей выглядит сверху из-под оправы, это придает лицу удивленное выражение. Если брови видны из-за стекол, кажется, что вы вечно нахмурены.

## Цветовая гармония

Не останавливайте свой выбор только на оправках нейтральных тонов. Смысл ведь в том, чтобы подобрать цвет, который будет вам идти, подчеркнет цвет вашего лица. Сделайте выбор в поль-

зу пластиковых оправ, металлические часто старят и придают коже нездоровый, тусклый вид. Выбирайте цвета, которые подходят оттенку (холодному или теплomu) вашей кожи и глаз, но не совпадают ни с тем, ни с другим. Вы можете, например, подобрать очки под новое платье. Не бойтесь выбирать яркие цвета. Просто следите, чтобы не было сильного контраста между оправой и цветом кожи. Слишком явный контраст смотрится дико и визуально старит.

Также важно, чтобы очки сочетались с цветом ваших волос.

Коричневые волосы: попробуйте глубокие, богатые коричневые оттенки, винные оттенки, янтарные.

Черные волосы: избегайте оправ желтого цвета в разных вариациях. Примерьте черные, сине-черные вариации, черепаховый цвет, темно-коричневый или серый, темно-бронзовый.

Рыжие волосы: если ваша кожа очень светлая, попробуйте полупрозрачные бежевые оправы, коричневые с розовым или коралловые оттенки.

Золотисто-белые волосы: земляные оттенки, коричневые цвета с оттенком желтого, оливкового, янтарного или розового. Полупрозрачные оправы также могут удачно подойти вашему цвету кожи и оттенить его. Платиновым и пепельным блондинам прекрасно подходят черные оправы, при условии, что у вас темные брови и карие глаза.

Седые волосы: избегайте желтых оттенков, вместо этого добавьте яркости вашему образу с помощью оправы красного, винного или бордового цвета, можете попробовать темно-синий. Поэкспериментируйте с синими и зелеными оттенками и избегайте цветов с ярким металлическим отливом.

## Визуальные эффекты

- Очки с четкой широкой перемычкой подойдут, если у вас близко посаженные глаза, — она зрительно расширит расстояние между глазами.
- Темная перемычка сузит пространство между широко посаженными глазами. Используйте также оправы, в которых перемычка толще самой оправы.
- Очки, у которых оправа на висках контрастна по отношению к остальной оправе, зрительно расширят узкое лицо.
- Если дужки расположены ниже оправы, это зрительно укоротит длинное лицо, как и дужки, которые начинаются на нижней границе оправы.
- Высокие дужки удлинит короткое и круглое лицо.

## ШАРФЫ

Манера женщины повязывать шарфик многое расскажет вам о ее характере. Ровно сложенный и аккуратно повязанный или перекрученный и небрежно обмотанный вокруг шеи? Это классическое изображение элегантности: француженка в шарфике, повязанном с такой беззаботностью, что вы не можете не заметить, как великолепно она выглядит. Кто обратит внимание, во что именно она одета? Вы только посмотрите на этот шарф! Думаю, в силу тех же причин, что они никогда не толстеют, француженки на генетическом уровне обладают способностью элегантно-повязывать-шарф. Однако Нестареющая Женщина тоже научилась некоторым уловкам. Ее гардероб полон шарфиков, и она знает, как их повязывать. Она использует шарфики для того, чтобы стать сногшибательным центральным событием то тут, то там, а еще в качестве маскировки — если понадобится.

Подбирайте шарфики — с рисунком или без, теплый или легкий — так, как подбираете цвет волос или декоративную косметику. Цвета, когда они расположены близко к вашему лицу, могут сотворить все те волшебные превращения, о которых мы говорили ранее: освежить тон лица и зажечь огоньки в глазах, преобразить волосы. Интересная, без излишеств, внешность — вот что необходимо сейчас для красоты ваших щек. Итак, что необходимо знать о шарфиках?



**Ищите нужный цвет:** Ваш стилист не присоединяется к мнению консерваторов о том, что чем старше ваше лицо, тем менее ярким должен быть цвет одежды.

Подбирайте смелые цвета и дерзкую фактуру. Что касается меня, я всегда считаю свои шарфики неким заменителем губной помады тогда, когда ей не пользуюсь, но не хочу выглядеть бледнее, чем стиральная машина, доверху загруженная белым бельем.

**Выбирайте легкие ткани:** Шелк и легкие ткани, вроде итальянского льна или тонкого кашемира, обворожительно укутывают и драпируют. А та толстая и грубая шотландка, что вы носили с тех пор, как закончили школу, уже не в моде.

## ВСЕГДА АКТУАЛЬНО:

.....

- ▶ Длинная нить искусственного жемчуга
- ▶ Тонкий широкий браслет и браслет со стразами
- ▶ Яркие или блестящие большие серьги (оттеняют шею, щеки или линию нижней челюсти)
- ▶ Броское кольцо большого размера, носимое на правой руке, для буден и для коктейльной вечеринки
- ▶ Классические, без лишних декоративных элементов, мужские часы
- ▶ Броское кольцо (бижутерия): новое или винтажное
- ▶ Броский браслет
- ▶ Классические серьги: жемчужные гвоздики, бриллиантовые гвоздики, золотые и серебряные кольца из настоящих материалов или же имитация высшего качества
- ▶ Дорогие и идущие вам очки: как солнечные, так и с диоптриями
- ▶ Сумка на каждый день простых четких форм и самого высшего качества

- Роскошный клатч из кожи, с экзотическим или блестящим покрытием
- Яркая современная сумка с вышивкой или рисунком
- Вечерняя сумочка из необычных материалов и необычных цветов: леопардовой расцветки, из телячьей кожи, змеиной кожи, с украшением из перьев
- Шарфы: шелковые с рисунком, с этническими принтами, сотканые из мягких и тонких нитей, квадратной, прямоугольной и треугольной формы
- Лодочки из превосходной кожи, с глубоким вырезом, черного цвета
- Босоножки простого фасона, с каблуком и без, открытые, черного цвета
- Сапоги на плоской подошве, с голенищем до колена и до лодыжки
- Блестящие туфли, с каблуком и без
- Тонкие и средней ширины ремни, которые сочетаются практически со всем: телесного цвета, черного, блестящие, леопардовой расцветки, ярких цветов
- Ремни с экзотическими рисунками или декоративными элементами; вышитые кушаки, пояса-шарфы



## Шарфы, которые всегда в моде

**Большие шелковые квадраты:** Позвольте себе это маленькое удовольствие. Каждый из известных дизайнеров включает в коллекции шелковые шарфики «а-ля Гермес». Они демонстрируют довольно красивый цвет, один или два фрагмента рисунка, а открытые концы красиво обработаны.

### Совет

Сложите платок пополам, затем согните получившиеся треугольники, направляя прямые углы обратно к сгибу. Подберите нужную ширину, завяжите узел у основания шеи, а потом разверните, чтобы концы опускались на спину. Вариант 1: Оставьте узел спереди. Вариант 2: Сместите узел влево или вправо.

**Шарф с длинными концами:** Всегда в моде винтажный шарф с рисунком «икат» или шарфик из домотканого хлопка, льна, шелка, кашемира, однотонный или с рисунком. Попробуйте ткань с блестящими нитями и не забудьте про «животные» рисунки.

### Совет

Попробуйте повязать шарф «на итальянский манер». Для этого сложите квадратный шарф сначала пополам, потом полученный прямоугольник еще раз пополам. Затем оберните им шею таким образом, чтобы свободные концы продеть в петлю. Своего рода узел должен получиться спереди. Так повязывают шарф и фермеры, и денди. Можете попробовать и другой вариант: возьмите шелковый шарф за концы и закрутите в нетугую жгут. Несколько раз оберните это жгут вокруг шеи.

**Прямоугольные длинные шарфы:** Это очень удобная форма, так как такой шарф легко закрепить. Если просто носить на шее, то концы скрывают полный живот и зрительно удлиняют силуэт,



образуя четкую вертикальную линию. Используйте однотонные шарфы и шарфы с рисунком.

## Совет

Вспомните классику. Носите такой шарф просто обернутым вокруг шеи, чтобы концы свободно висели. Также можете попробовать завязать такой шарф в широкий бант. Если банты актуальны, возьмите шарф из черного шелка или шифона и носите вместе с белой рубашкой – получится женственный вариант мужской рубашки с бабочкой. Можно надеть такой шарф со свитером без ворота, обернув плотно вокруг шеи. Будет лучше, если вы возьмете шарфик из мягкой ткани.

**Палантины:** Такие шарфы всегда есть за что любить – приятные цвета, мягкие, нежные, теплые ткани. Они удобны в носке, но, к сожалению, плохо смотрятся, когда их оборачивают поверх голых плеч и при этом придерживают рукой.

## Совет

Чем проще вы обернете плечи, тем лучше. Вы только выиграете, если приобретете квадратную шаль по крайней мере 54 дюйма в диагонали, из очень тонкой шерсти и с экзотическим рисунком. Сложите шаль треугольником, завяжите на плече узлом

# послесловие

Последнее слово об эволюции стиля — и я закончу книгу.

В целом «нестареющий» стиль является синонимом комфорта. Когда я вижу сорокалетних женщин, которые одеваются так же, как и их двадцатилетние дочери, самое смешное для меня заключается в следующем: они пытаются скопировать стиль, который устареет на следующий день. И таких женщин очень много. Они вроде бы стремятся выразить свою индивидуальность, но в действительности просто подчиняются чужой моде. А среди молодых женщин очень редко встречаются те, которым нужно просчитывать свой стиль, — они для этого просто слишком молоды.

Время, опыт и ряд определенных идей — вот что формирует индивидуальный стиль. И у нас не должно перехватывать дыхание от той одержимости переменами, которая так свойственна молодым. Дизайнеры всегда вдохновлялись и будут вдохновляться молодыми музами, категоричностью и энергетикой молодости, но именно мы привели мир моды в его нынешнее состояние постоянных перемен, поэтому будут появляться дизайнеры, ориентированные на пленительную энергию женщины средних лет. Мы должны всегда оставаться любознательными и очень придирчиво принимать модные новинки, отбирая только те, которые подходят именно нам, и помня о том, что именно нам идет.

Если бы и существовала группа женщин, которые могли бы «восстановить в правах» стиль для среднего возраста, это были бы мы. А как сказал однажды кто-то мудрый: «Величайшая радость в мире — начинать что-то новое!»



ГОТОВЫЕ













## Слова благодарности

Я бы хотела выразить искреннюю признательность и благодарность моему редактору Лорен Марино, а также моему агенту в «Мэри Эванс Инк.» (Mary Evans Inc.) Тане МакКиннон, Анье Кроенке за ее вдохновенные иллюстрации, Суси Оберхельман за ее прекрасный дизайн, Мэри Нельсон Синклеа за неутомимые исследования, Мелоди Роджерс и ее магазину «Мелоди Роджерс, Нью-Йорк» (Melody Rodgers, NYC), Сюзан Нетеро за то, что поделилась со мной своим опытом, Рене Солтис из «Визион Каунсил» (Vision Council), Энн Маржин и «Энн Маржин Паблик Релейшнз» (Ann Margnin Public Relations), Либби Беннет, моей потрясающей теще, которая и в свои восемьдесят восемь обожает покупать одежду, Джорджу Беннету, моему мужу и самому здравому критику, построчному редактору и консультанту по дамскому белью, какого только можно пожелать, и, наконец, Бель, моему изумительному ассистенту и самому упрямому спорщику.

Популярное издание

Кендалл Фарр

**Секреты стиля:**  
**как оставаться стильной красоткой в любом возрасте**

Заведующая редакцией *Екатерина Кулагина*

Ведущий редактор *Светлана Бояринова*

Художник *Елена Прокопчина*

Верстка *Нины Малышевой*

Корректор *Ирина Мокина*

Технический редактор *Татьяна Тимошина*

Подписано в печать 21.03.11.

Формат 84x108/32. Усл. Печ. л. 11,76

Бумага мелованная.

Тираж 5 000 экз. Заказ № 5230.

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2; 953000 — книги, брошюры

ООО «Издательство Астрель»

129085, г. Москва, пр. Ольминского, 3а

ООО «Издательство АСТ»

141100, Московская обл., г. Щелково, ул. Заречная д.96

Наш электронный адрес:

[www.ast.ru](http://www.ast.ru)

Отпечатано с электронных носителей издательства.

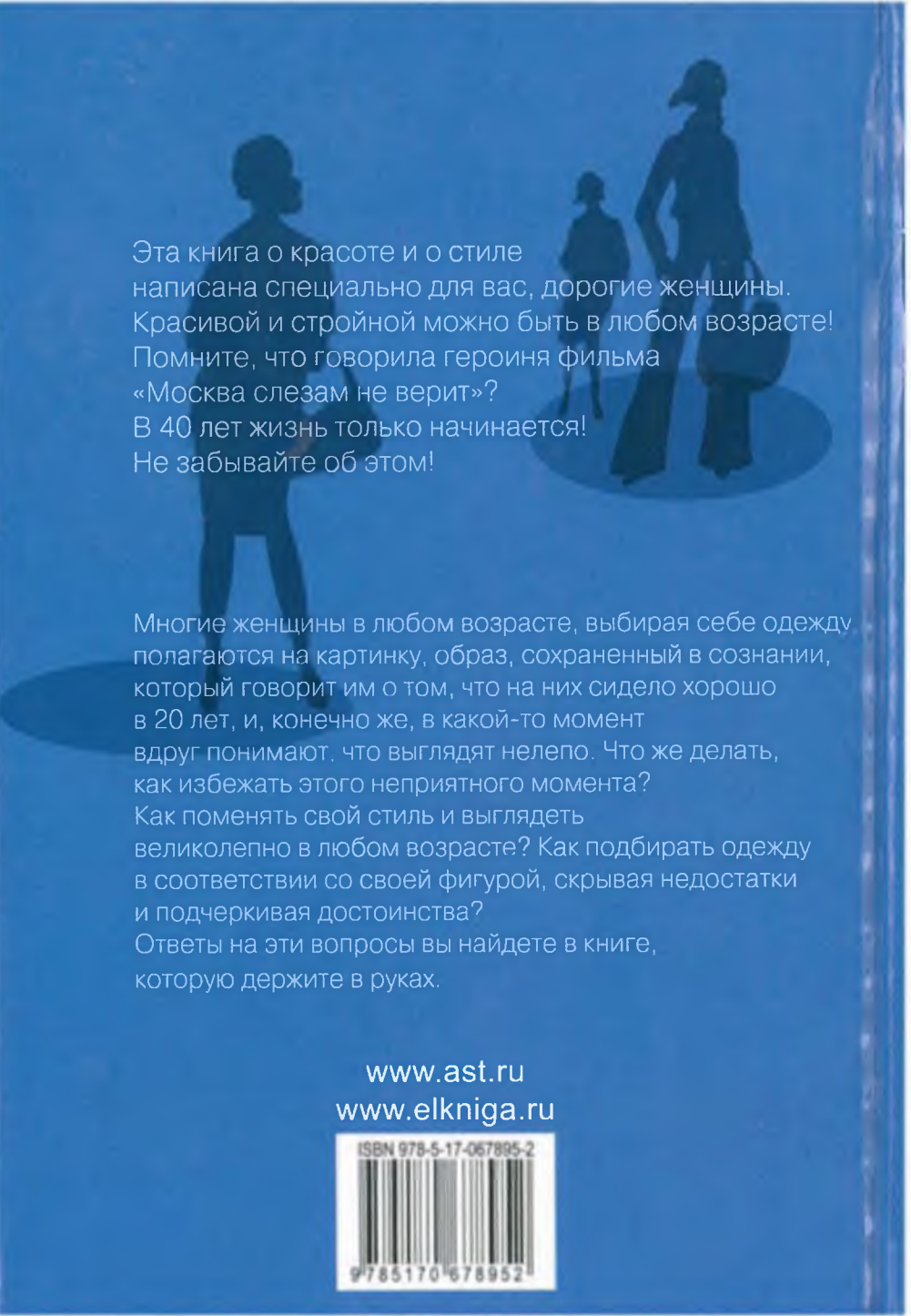
ОАО "Тверской полиграфический комбинат". 170024, г. Тверь, пр-т Ленин

Телефон: (4822) 44-52-03, 44-50-34, Телефон/факс: (4822)44-42-15

Home page - [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) - [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)







Эта книга о красоте и о стиле  
написана специально для вас, дорогие женщины.  
Красивой и стройной можно быть в любом возрасте!  
Помните, что говорила героиня фильма  
«Москва слезам не верит»?  
В 40 лет жизнь только начинается!  
Не забывайте об этом!

Многие женщины в любом возрасте, выбирая себе одежду  
полагаются на картинку, образ, сохраненный в сознании,  
который говорит им о том, что на них сидело хорошо  
в 20 лет, и, конечно же, в какой-то момент  
вдруг понимают, что выглядят нелепо. Что же делать,  
как избежать этого неприятного момента?  
Как поменять свой стиль и выглядеть  
великолепно в любом возрасте? Как подбирать одежду  
в соответствии со своей фигурой, скрывая недостатки  
и подчеркивая достоинства?  
Ответы на эти вопросы вы найдете в книге,  
которую держите в руках.

[www.ast.ru](http://www.ast.ru)  
[www.elkniga.ru](http://www.elkniga.ru)

ISBN 978-5-17-067895-2



9 785170 678952