

colour**me**beautiful

ЦВЕТ И СТИЛЬ

Измените свою внешность —
измените свою жизнь!

**Вероник Хендерсон
Пэт Хеншоу**

Кладезь-Букс

УДК 687
ББК 37.279
Х38

Ответственный редактор
Н.С. Самбу
Перевод с английского
М.Ч. Копецкой-Линчевской

First published in Great Britain in 2006 by
Hamlyn, a division of Octopus Publishing
Group Ltd 2-4 Heron Quays,
London E14 4JP.

*Все права сохранены. Ни одна из частей
данного издания не может быть воспроизведена
в какой-либо форме, включая фотокопируемые
средства или системы хранения данных
на электронных носителях.*

ISBN 5-93395-133-1 (русск.)
ISBN 0-600-61395-X (англ.)

© Octopus Publishing Group Ltd, 2006
© Издательство «Кладезь-Букс»
(русское издание), 2006



Оглавление

Введение 7

1 Время перемен 11

Взгляните на себя по-новому и узнайте, как создать свой неповторимый стиль

2 Подбираем цвета 21

Определите свой колорит и узнайте, какие цвета вам подходят

Светлый 34

Глубокий 46

Теплый 58

Холодный 70

Контрастный 82

Мягкий 94

3 Не размер, а форма! 107

Научитесь подчеркивать свои достоинства и показывать свою фигуру в самом лучшем свете

4 Найдите свой стиль 139

Выразите свою уникальность через одежду, прическу, аксессуары и макияж

5 Создание цельного образа 157

Добавьте последние штрихи к своему облику

6 Ваша одежда и образ жизни 179

Измените свой гардероб: покупайте только то, что будете носить

Указатель цветов 190

Дорогие читательницы!

Перед вами замечательная книга, которая, мы надеемся, станет вашим проводником по миру красоты, моды, стиля и цвета. Содержащимися в ней полезными советами, ответами на многие вопросы и новыми идеями мы обязаны «**Colour me beautiful**». Эта компания существует уже более 25 лет, ее студии разбросаны по всему миру, а ее услугами ежегодно пользуются тысячи женщин. К сожалению, у нас в России «**Colour me beautiful**» пока нет, поэтому книга заслуживает особого внимания и может оказаться полезной вдвойне.

Благодаря этой книге вы научитесь определять свой цветовой тип – колорит, что позволит вам впоследствии безошибочно подбирать цвета одежды и макияжа, в которых вы всегда будете хорошо выглядеть. Приведенные в книге палитры – 6 основных и 12 дополнительных – станут для вас скорее источником вдохновения, нежели точным руководством. Дело в том, что оригинальные цвета палитры могли несколько исказиться в процессе печати. Кроме того, несмотря на то, что после определения колорита в распоряжении каждой из нас окажется 42 цвета, в действительности их гораздо больше, и один из «правильных» не всегда будет под рукой.

Если поначалу «работа» с цветом покажется вам слишком сложной, можно прибегнуть к помощи самой компании. Для этого нужно посетить ее сайт www.cmb.co.uk. Там можно посмотреть цвета косметики (хотя монитор, увы, тоже нередко искажает цвет) и, самое главное, заказать саму косметику, кисточки для макияжа, шарфики ваших цветов и даже... свою палитру из кусочков ткани (!), если вы хотите действовать наверняка. Для удобства пользования сайтом русское издание книги было дополнено перечнем всех упомянутых в ней цветов с оригинальным английским названием и русским переводом (см. с. 190–191). Одним словом, мы постарались сделать все возможное, чтобы книга была полезной и вы пользовались ею с удовольствием.

Красоты, радости и удачи!

Переводчик

Введение

Из всех способов самовыражения цвет и стиль нашей одежды производят, пожалуй, самое яркое и мгновенное впечатление. Одежда не просто прикрывает тело и защищает его от воздействия окружающей среды, она является наглядным свидетельством нашего представления о себе. Одежда может сделать нас увереннее, когда мы знаем, что хорошо выглядим.

«Если женщина плохо одета, окружающие запомнят ее одежду. Если женщина одета хорошо, окружающие запомнят ее саму». Коко Шанель

Внешность – важная составляющая личности. Она рассказывает окружающим о характере человека и образе его жизни. Никто не станет отрицать, что в современном мире имидж играет важную роль. Нас со всех сторон атакуют совершенные образы актрис и моделей, и все больше значения придается тому, чтобы выглядеть успешным. И добиться этого можно благодаря одежде и внешности.

Хорошо одеваться вовсе не значит одеваться дорого или модно. Существует пять ключевых факторов, по которым можно судить, насколько хорошо одета женщина. Ваша одежда должна:

Подходить вам по цвету

Выгодно подчеркивать линии и пропорции тела

Соответствовать обстоятельствам

Отражать ваш характер

Выглядеть современно

Одежда – прекрасный инструмент, умело используя который вы можете представить себя в самом выгодном свете, независимо от ваших размеров и пропорций. Зная свои достоинства и недостатки, с помощью одежды можно привлечь внимание к первым и скрыть или замаскировать вторые. Кроме того, мы все разные, у каждого есть свой стиль.

Все о «Colour me beautiful»

Вот уже более 25 лет «Colour me beautiful» является мировым лидером в сфере создания имиджа. Миллионы женщин, включая легендарную Бриджит Джонс, ощутили на себе положительный результат «определения своих цветов». Компания была основана в Вирджинии (США) в 1978 году,

а ее европейское отделение – в Лондоне в 1983. Именно «**Colour me beautiful**» разработала, а затем усовершенствовала подход к цвету, получивший название «Четыре времени года». Тема цвета всегда остается главной, но при этом является лишь частью процесса формирования имиджа. Дело не только в том, чтобы узнать, какие цвета вам следует носить, но и в том, чтобы научиться обращаться с цветами в целом.

Помимо работы в студиях красоты, «**Colour me beautiful**» разработала ряд программ для магазинов одежды. Специальная команда консультантов работает также с коммерческими и промышленными структурами. Не проходит и дня, чтобы в лондонскую студию не позвонили из газет, радио и телевидения. Вопросы бывают самыми разными: хорош ли новый цвет для формы известной футбольной команды? Что можно сделать с туфлями этой кинозвезды? Так что, когда речь идет о цвете, стиле, макияже и актуальности, можете не сомневаться – вы в надежных руках.

Зачем нужна эта книга

Эта книга поможет вам определить наиболее подходящие для вас цвета и научит одеваться в соответствии с формой, размерами и пропорциями вашего тела. Вооружившись этими знаниями и принимая во внимание свой индивидуальный стиль, вы сможете составить практичный, профессиональный и/или гламурный гардероб. Вы поймете, что гардероб вовсе не должен быть огромным, чтобы удовлетворить все потребности, обусловленные вашим образом жизни; он просто должен быть сбалансированным и гармоничным. Вам будет гораздо легче купить правильные вещи, избежать очередного катастрофического приобретения и получить большее удовольствие от самого процесса покупки.

Наша жизнь настолько разнообразна, что зачастую мы не можем себе позволить или просто не хотим иметь одежду на все случаи жизни. Хорошо подобранный гардероб требует некоторого планирования, предварительного обдумывания и силы воли, чтобы избежать импульсивных покупок. Следуя принципам, приведенным в этой книге, вы научитесь получать удовольствие от походов по магазинам.

О чем эта книга

Эта книга не рассказывает о том, как изменить физический облик (хотя иногда немного упражнений и диета могут пойти на пользу). Она не рекомендует ботокс, липосакцию или другие операции. Ее цель – научить вас подчеркивать свои лучшие стороны, как это делает команда «**Colour me beautiful**» для миллионов счастливых и уверенных женщин во всем мире.

Ваш образ жизни позволяет вам посещать парикмахера два раза в неделю? Вы можете потратить на одежду целое состояние? Вы располагаете неограниченным временем, чтобы ходить по магазинам? Эта книга подскажет вам, как достичь максимального эффекта минимальными усилиями и расходами.

Важная часть книги посвящена определению основной палитры цветов (светлой, глубокой, теплой, холодной, контрастной или мягкой) и вспомогательной (теплой или холодной, мягкой или контрастной). Затем вы узнаете о своих формах, пропорциях и стиле, а потом научитесь приобретать соответствующую своей фигуре одежду и носить ее с уверенностью.

Она поможет вам

Приобрести уверенность в себе

- ✓ В одежде правильного цвета и стиля вы выглядите свежее и моложе.
- ✓ Умение приспособливать гардероб под различные ситуации повышает самооценку (и позволяет извлечь максимум из ваших приобретений).
- ✓ Меняя внешность, оставаясь современной и развивая свой собственный стиль, вы будете чувствовать себя увереннее.

Стать неповторимой

Нет двух женщин с одинаковыми колоритом, формой, размерами, пропорциями, характером и бюджетом. Тем не менее полезно основываться на определенных правилах, чтобы выбирать осмысленно и сосредоточиться на том, кто вы и что вам действительно необходимо.

Использовать преимущества своей фигуры

Все женщины мечтают о совершенном теле, но, к сожалению, природа не всегда так добра, как нам бы того хотелось. С несколькими простыми уловками и советами от «**Colour me beautiful**» любая женщина сможет улучшить свой внешний вид независимо от фигуры.

Успешно делать покупки

Зачастую мы просто не можем позволить себе иметь в гардеробе вещи на все случаи жизни, многие из которых к тому же сложно предугадать. Предварительно обдумывая покупки, вы научитесь избегать неразумных приобретений и подберете гардероб, который будет служить вам верой и правдой не один сезон. Соблюдение нескольких простых правил позволит вам вскоре забыть о ломящемся от одежды шкафе, стоя перед которым вы отчетливо понимаете, что вам нечего надеть. На страницах этой книги «**Colour me beautiful**» делится с вами секретами, которые клиентки каждый день узнают от консультантов в студиях компании.



1

Время
перемен

Свежий взгляд

В жизни каждой женщины наступает момент, когда одежда, которая до этого устраивала свою владелицу во всех отношениях, больше не справляется с поставленными задачами. Причины могут быть самыми разными – новый дом, новый партнер или новая работа. Значит, пора окинуть себя свежим взглядом и найти свой стиль.

Каждый день вы встречаете новых людей, одни из них могут впоследствии стать вашими друзьями, другие, напротив, – превратиться во врагов. Насколько уверенно вы себя чувствуете, знакомясь с кем-то? Всего 7 процентов суждений другого человека основывается на том, что вы говорите. Источником всех остальных являются ваша внешность и язык тела. Готовясь к встрече с новыми людьми, вы точно знаете, что надеть, или дело заканчивается грудой одежды на полу в спальне? Пройдите тест на уверенность.

Тест на уверенность

Встаньте перед зеркалом (одетой), затем:

1. Посмотрите на себя.
2. Улыбнитесь.
3. Сделайте себе комплимент.

Если это далось вам легко, примите наши поздравления. Более вероятно, однако, что вы увидите одни лишь недостатки. Так, некоторые женщины жалуются, что у них недостаточно тонкая талия, забывая о том, что это «преимущество» практически всегда сопровождается небольшими ягодицами и узкими бедрами. Наша книга поможет вам взглянуть на себя по-новому, более благосклонно.

**Знаете ли вы, что
при первой встрече у вас
есть всего 30 секунд,
чтобы произвести
впечатление
и запомниться?**



Начните с заполнения данной анкеты:

Что мне в себе нравится

.....

.....

.....

Что я хотела бы изменить

.....

.....

.....

О цветах

- ☐ Вы носите одни и те же цвета каждый день?
- ☐ Есть ли цвета, которые вы носите только в выходные?
- ☐ Вы боитесь использовать цвета?
- ☐ Вы предпочитаете черный?

О покупках

- ☐ Вам не нравится ходить по магазинам и делать покупки?
- ☐ Ваш шкаф ломится от вещей, в то время как вам нечего надеть?
- ☐ Вам нужен отдельный гардероб для работы?

О макияже и уходе

- ☐ Ваш макияж остается неизменным в течение многих лет?
- ☐ Вы не меняли прическу в течение более чем трех лет?

Все то, что вы поместили, заслуживает пристального внимания. Чтобы разобраться с цветами, обратитесь к советам на с. 21–105; чтобы навести порядок в гардеробе, изучите с. 179–189; информацию о макияже и прическах вы найдете на с. 157–177.

Как пользоваться книгой

Ваша внешность не изменится мгновенно. Эта книга станет для вас своего рода учебником, справочником или путеводителем, к которому вы будете обращаться в течение какого-то периода времени. Определив свои приоритеты с помощью анкеты на предыдущей странице, сделайте один из них отправным пунктом. Продвигайтесь шаг за шагом и сохраняйте уверенность на каждом этапе – цвет, макияж, стиль и аксессуары. Зачастую клиентки «**Colour me beautiful**» проходят цветовую сессию и возвращаются месяц спустя, чтобы посетить сессию по стилю. Многократное возвращение к выработанной концепции обеспечит лучшее понимание и большую уверенность в применении новых открытий на практике.

Чудес не бывает. Некоторые простые уловки дают незамедлительный результат, для других, более сложных, потребуется некоторое время. В любом случае следует начинать с того, что уже есть в вашем гардеробе. Ваша цель заключается в том, чтобы стать уверенным человеком, который знает, как представить себя в лучшем свете, и больше не терзается сомнениями, каждое утро стоя перед открытым шкафом.

Ветер перемен

Шаг 1 Решающий момент

- ✓ Признание необходимости перемен.
- ✓ Подготовка к грядущим переменам.

Шаг 2 Цвет

- ✓ Именно цвет оказывает первичное воздействие, поэтому узнайте, какие цвета вам к лицу. Изучите главу 2 «Подбираем цвета» (см. с. 21–105).
- ✓ Вникая в природу цвета, вы увидите, как сочетаются цвета и как они работают сообща на ваше благо (см. с. 22).

- ✓ Почитайте о науке цвета, чтобы убедиться в том, что, хотя в вашем распоряжении будет 42 рекомендованных цвета, на самом деле они представляют собой тысячи оттенков, которые вы можете носить (см. с. 24–25).

Шаг 3 Стиль

- ✓ Хорошенько присмотритесь к себе, чтобы определить основную форму тела (см. с. 108–111).
- ✓ Пропорции также имеют значение – эта книга объясняет почему (см. с. 130–132).
- ✓ Проанализируйте каждый участок своего тела от шеи до щиколоток (см. с. 134–137).
- ✓ Определите свой стиль и узнайте, как подчеркнуть его (см. с. 139–155).
- ✓ Установите, какие ткани и фактуры гармонируют с вашими формами – они могут «спасти» или, наоборот, испортить весь наряд (см. с. 112–125).

Шаг 4 Искусство покупать

- ✓ Научитесь покупать предметы одежды, которые вам идут и сочетаются между собой, создавая таким образом разнообразный гардероб (см. с. 179–189).
- ✓ Холодеете ли вы от ужаса при мысли о походе по магазинам или оживаете в торговых центрах, вы можете научиться мудро использовать это время и сделать весь процесс эффективным, не выходя при этом за рамки бюджета (см. с. 182–183).

Шаг 5 Ваше лицо

- ✓ Определите форму лица, чтобы подобрать подходящую прическу и оправу очков (см. с. 158–164).
- ✓ Следуйте приведенным техникам нанесения макияжа, чтобы выглядеть ухоженно (см. с. 165–173).
- ✓ Законспектируйте советы экспертов по макияжу, прическе и аксессуарам (см. с. 157–177).

Шаг 6 Мотор!

- ✓ Соедините все: цвет + форма тела + пропорции + стиль + аксессуары + бюджет = настоящая вы.

Конкретные советы для реальных женщин, подтвержденные годами опыта команды «**Colour me beautiful**», делают эту книгу уникальным инструментом, который позволит вам преобразиться с головы до ног, обрести уверенность в себе и изменить свою жизнь. Теперь дело за вами – дерзайте.



Хорошо одетая женщина

Почему имидж так важен? Потому что, как мы уже видели, нас встречают по одежке. Когда вам хорошо, вы становитесь увереннее, держитесь прямее, улыбаетесь чаще и даже говорите более убедительно.



Вам когда-нибудь приходилось слышать: «Вы себя сегодня неважно чувствуете?», в то время как вы были в отличной форме? Дело могло быть всего лишь в неправильном цвете одежды. С другой стороны, иногда вас могут мучить стресс и усталость, но при этом окружающие продолжают делать вам комплименты. «**Colour me beautiful**» — бизнес, ориентированный на комплименты, и мы хотим, чтобы каждый день вам делали комплименты по поводу того, как хорошо выглядите вы, а не ваша одежда.

Ключ к успеху

Дополняйте свои естественные цвета

Ваша одежда должна гармонировать с вашей кожей, волосами, глазами и уравнивать их цвет. Как только вы поймете, какие цвета и стили вам подходят, вы станете покупать только то, что вам идет. В результате ваш гардероб будет подобран более тщательно.

Выгодно подчеркивайте линии и пропорции тела

Вы будете чувствовать себя комфортнее в одежде, соответствующей вашей фигуре. Получив представления о форме своего тела, вы научитесь подбирать одежду, выгодно подчеркивающую достоинства вашей фигуры и уравнивающую ваши пропорции.

Выбирайте соответствующую одежду

Важно, чтобы ваша одежда являлась отражением вашего образа жизни, который может быть профессиональным, повседневным и расслабленным или формальным, а также сочетать в себе все элементы. Вы должны чувствовать себя комфортно в рамках выбранного стиля.

Руководствуйтесь своим стилем

Вы будете отдавать предпочтение определенному стилю в одежде, магазинам, в которых вам нравится делать покупки, и аксессуарам, которыми вы дополняете свой образ. Именно ваш стиль объединит цвета, фасоны и покрой одежды.

Оставайтесь современной

Ничто не старит женщину так, как одежда, вышедшая из моды десять лет назад. Мода капризна и переменчива, но при этом следует определенным тенденциям в течение по крайней мере пяти лет. Хорошо одетая женщина разбирается в тенденциях и может использовать «гвоздь сезона» в качестве забавного дополнения к своему гардеробу.



Это могли быть вы

Пусть эти фотографии, на которых запечатлены женщины до и после перевоплощения, послужат для вас источником вдохновения. Изменение образа является результатом поэтапного процесса.







2

Подбираем цвета

Найдите свои цвета

Цвет – волшебная вещь. Вспышка яркого цвета в серой толпе оживляет, как глоток свежего воздуха. Как только вы начнете носить разные цвета, ничто не сможет вас остановить. В течение многих лет ведущие позиции в моде занимали нейтральные цвета, но сегодня цвет – во всем своем разнообразии – вернулся, настал момент научиться использовать цвета во благо своей внешности. Мы предлагаем вам отправиться в путешествие по цвету и стилю.

Как только вы определите свою расцветку

- ✓ Вам будет легче делать покупки, выбор правильного цвета станет второй натурой.
- ✓ В вашем гардеробе всегда будут вещи сочетающихся между собой цветов.
- ✓ Сознание того, что вы носите цвета, которые вам к лицу, придаст вам уверенности.

Как работает цвет

Свет отражает цвет одежды, расположенной близко к лицу, вверх, выгодно оттеняя лицо или, напротив, затемняя его в зависимости от природы самого цвета и оттенка вашей кожи. Это одна из причин, по которой важно определить преобладающий цветовой тип и установить, какие цвета вам подойдут (см. с. 34–105).

Кроме того, цвет обладает психологическим аспектом. Цвета одежды могут передавать различную невербальную информацию. Например, мягкие и светлые тона сделают вас дружелюбной и открытой, в то время как красная блузка правильного оттенка придаст уверенности в стрессовой ситуации.

Цвета, которые вы выберете, чтобы произвести впечатление на мужчину на первом свидании, вряд ли подойдут для родительского собрания или ответственной деловой встречи, когда вы хотите выглядеть как человек, контролирующий ситуацию (см. с. 28–31).

Узнав, какие цвета вам больше всего подходят, сосредоточьтесь на выборе аксессуаров и макияжа (см. с. 157–177). Вам больше не придется ломать голову и перетрашивать ящики комода, битком набитые шарфиками и косметикой, которыми вы не пользуетесь, толком сама не зная почему.

Большинство женщин носят всего
20 процентов своего гардероба
в течение 80 процентов времени.



Наука цвета

Свой нынешний подход к цвету «**Colour me beautiful**» базирует на двух основных теориях, создателями которых являются швейцарский живописец Йоханнес Иттен (1888–1967) и американский художник Альберт Генри Манселл (1858–1918). Концепция времен года, которой изначально, в течение более 20 лет, придерживались консультанты «**Colour me beautiful**», была разработана в 20-е годы прошлого века Иттенем, работавшим в рамках школы Баухаус. Иттен заметил, что его ученики всегда делали лучшие работы, используя цвета, которые выбирали сами. В своей книге «Искусство цвета» Иттен описывает сильную взаимосвязь между внешностью учеников, их характером и цветами, с которыми им нравилось работать.

Эта концепция получила дальнейшее развитие в основанной в 1972 году Академии моды в Лос-Анджелесе. Цветовая концепция времен года снискала популярность благодаря книге «Цвета красоты», написанной выпускницей Академии Кэйрол Джексон. Книга была переведена на множество языков и в течение долгих месяцев оставалась в списке бестселлеров «Нью-Йорк Таймс». В 1986 году Дорис Пузер развила концепцию времен года Кэйрол Джексон, обогатив ее элементами теории Манселла (см. ниже), в своей книге «Всегда в моде».

Система Манселла сыграла свою роль в переходе «**Colour me beautiful**» от четырех к двенадцати палитрам времен года в 1991 после выхода в свет «Полного гйда по стилю» Мэри Спиллейн. Включение этой концепции в сегодняшний подход «**Colour me beautiful**» позволяет проявить большую гибкость в использовании цвета. Прелесть системы Манселла заключается в том, что ее можно использовать как для описания колорита человека, так и для определения подходящей расцветки одежды и достичь гармонии и равновесия



между тем и другим. Теория, стоящая за этой системой, сводится к тому, что все цвета (в том числе и присущие человеку) обладают одной основной и одной или двумя второстепенными характеристиками. Применение этой формулы позволит женщине без особых проблем использовать цвет во всем его разнообразии – и всегда успешно.

Система Манселла

Система Манселла является наиболее широко признанным методом измерения цвета. Она была предложена в 1905 году А.Г. Манселлом и основана на особенностях восприятия человеческого глаза. В ней цвета определяются согласно трем характеристикам: цветовому тону, яркости и насыщенности.

Этот «язык» нашел широкое применение, особенно в строительной, полиграфической и автомобильной промышленности. Система Манселла используется даже для классификации красок и оттенков в парикмахерской индустрии.

Цветовой тон (полутон)

Цветовой тон определяет полутон цвета, который может быть теплым (с желтой основой) или холодным (с синей основой).

Цвета – такие как красный, розовый и зеленый – могут иметь и теплый, и холодный полутон. Красный может быть холодным, «синим» (сливово-красный) или теплым, «оранжевым» (томатный); точно так же зеленый может быть теплым, оливковым (с желтой основой) или холодным, темно-зеленым (с синей основой).

Яркость (глубина)

Чтобы определить яркость цвета (то, насколько он светлый или темный), Манселл использовал шкалу от 0 до 10, по которой черный приравнялся к нулю, а белый – к 10, между ними располагаются все оттенки серого. Для парикмахеров эти числа обозначают глубину цвета краски для волос.

Насыщенность (чистота)

Насыщенность обозначает видимую яркость цвета. Некоторые цвета отражают свет, в то время как другие как будто поглощают его. Поглощение или отражение света зависит также от вида ткани. Так, сатин отражает свет, а шерсть, напротив, поглощает его. Шкала насыщенности разделена на 15 равных частей (от 0 до 14), при этом 0 обозначает наиболее загрязненный и приглушенный оттенок, а 14 – самый чистый.



Как работает анализ цвета

В процессе анализа рассматриваются полутона (цветовой тон), глубина (яркость) и чистота (насыщенность) различных цветов по отношению к вашей коже, глазам и волосам. Изучите этот раздел, чтобы определить свою «цветовую принадлежность» – колорит.

Анализ цвета приобрел популярность благодаря «**Colour me beautiful**». Миллионы женщин провели цветовой анализ с профессиональным консультантом в студии или прямо на рабочем месте. Консультант «**Colour me beautiful**» смотрит на сочетание цвета глаз и волос и тона кожи. Так, методом исключения, можно установить, к какому из шести главных



Светлый колорит



Теплый колорит



Контрастный колорит



Глубокий колорит



Холодный колорит



Мягкий колорит

цветовых типов вы относитесь — светлому, глубокому, теплomu, холодному, контрастному или мягкому (см. с. 34–105).

Разные периоды жизни

Нам от рождения даны безупречная кожа, прекрасные глаза и здоровые волосы, цвета и оттенки которых генетически подобраны и сбалансированы. С годами окружающая среда, неправильный рацион и повседневные стрессы накладывают отпечаток на нашу внешность.

Большую роль играют гормональные изменения — сперва в подростковом возрасте, а затем снова во время менопаузы. Если вы посмотрите на свою детскую, а затем подростковую фотографию, то можете заметить значительные изменения в цвете волос. Очаровательная белокурая малышка превратилась в молодую женщину со светло-русыми волосами. Эта молодая женщина со временем станет седовласой бабушкой. Кроме того, она, конечно, могла играть с природой во время многочисленных визитов в парикмахерскую. Точно так же роскошная рыжая грива постепенно поблекнет и, может быть, даже посереет, в то время как в прядях цвета воронова крыла быстро появятся серебряные нити. На цвет кожи влияют гормоны и климат, а также питание и образ жизни. С возрастом цвет глаз может посветлеть и смягчиться.

Все меняется с годами. То, что шло вам 15 лет назад, может сейчас абсолютно не соответствовать по колориту. Так что точка зрения, согласно которой человек соответствует одному «времени года» или палитре всю свою жизнь, больше не считается верной.

**Колорит Элизабет
Тэйлор изменился
от контрастного
и теплого
в молодости
к мягкому
и холодному
к шестидесяти годам.**



Психология цвета

Цвет может оказывать глубокое воздействие на наше настроение и уровень энергии и поэтому в значительной мере влияет на наше самочувствие в целом. От него также зависит, как нас видят и воспринимают другие.



Прежде чем определить ваш колорит, рассмотрим, какое влияние на вас и окружающих оказывает присутствие определенных цветов в вашей одежде (см. с. 29–31). Источником этой информации являются не научные исследования, а знания и колоссальный опыт команды «**Colour me beautiful**», приобретенные в течение многих лет в процессе встреч со многими людьми.

Покупки-инвестиции

Для каждого из шести основных цветовых типов мы предложили лучшие цвета для серьезных покупок-инвестиций. Это предметы одежды, которые вы хотите сохранить в своем гардеробе как можно дольше, в отличие от забавных маечек и сандалий, радующих нас в течение всего нескольких месяцев. К покупкам-инвестициям, как правило, относятся пальто, плащи, куртки, жакеты, брюки или даже великолепный кашемировый свитер.



Синий полутон ярко-розового шарфа бросает на лицо женщины темную тень, в то время как желтая основа терракотового шарфа освежает цвет лица, озаряя его здоровым блеском.

Черный/серый

Черный цвет придает серьезности, поэтому многие женщины отдают ему предпочтение во время деловых встреч.

Одеваться во все черное с головы до пят изо дня в день просто и безопасно, но тем самым вы можете дать понять окружающим, что вам не хватает воображения. Это также свидетельствует о том, что вы прячетесь за цветом. Чтобы произвести лучшее впечатление, имеет смысл носить черный в сочетании с каким-нибудь другим цветом. Не выходит из моды маленькое черное вечернее платье. Если в вашей палитре нет черного, дополните его аксессуарами, расположенными близко к лицу (ниткой жемчуга или бусами) и гармонирующими с вашим естественным колоритом. Вы также можете заменить черный правильным оттенком серого – угольным, маренго или цветом «мокрого асфальта».

Коричневый

Коричневый – цвет земли. Его хорошо носить во время отдыха.

Существует множество оттенков коричневого: шоколадный, кофейный, темно-кирпичный, золотистый – лишь некоторые из них. Коричневый отражает дружелюбный, практичный и вместе с тем серьезный подход. Мы часто слышим, что «коричневый – это черный нынешнего сезона», он прекрасно подходит представительницам теплого колорита. Коричневый сам по себе может показаться скучным, но другие цвета оживят его, и он с легкостью станет основой и связующим элементом вашего гардероба.

Убедитесь в том, что вы выбрали правильный оттенок, проверив, какой именно коричневый присутствует в вашей основной палитре.

Бежевый

Бежевые цвета летом успешно заменят коричневый и черный.

Оттенки бежевого варьируют от темно-бежевого до темно-песочного через серо-коричневый, цвет какао и телесный. Все эти оттенки спокойны и дружелюбны. Они прекрасно подойдут, если вы хотите внушить окружающим людям доверие. Это идеальные цвета для тех, кто работает с людьми, например в сфере кадров.

Преимущество этих тонов заключается в том, что их можно носить круглый год, дополняя модными цветами из вашей палитры.

Белый

Белый означает чистоту и свежесть.

Белый подходит всем, в него можно облачиться с головы до ног ради специального случая или использовать в качестве контраста, сочетая с другими цветами из вашей палитры. Этот цвет совсем не просто носить в чистом виде, к счастью, существуют различные оттенки, среди которых каждый найдет для себя что-нибудь подходящее – от молочно-белого до цвета слоновой кости и кремового.

Белый смотрится мягче на тканях с богатой текстурой. Лен и шелк, например, редко бывают чисто белыми, хотя этого вполне можно ждать от хлопка. Белый идеально подходит для жаркого климата, так как отражает свет, – основная трудность состоит в том, чтобы сохранить такую одежду чистой и свежей.

Синий/голубой

Синий – цвет логики, он стимулирует умственную деятельность.

Синий внушает доверие, приносит покой и порядок. Темно-синий часто ассоциируется с властью, правом и порядком; полицейские во многих странах носят темно-синюю форму.

Более светлые оттенки синего, например васильковый, лазурный и сапфировый, будут успешно оживлять ваш гардероб в течение всего года. Оттенки голубого вроде бледно-голубого, серо-голубого или небесного великолепно подходят для торжественных случаев, когда вы хотите выглядеть особенно женственно. В сочетании с более темными оттенками (темно-синим и серым) они отлично смотрятся на футболках и рубашках.

Розовый

Любовь к розовому свидетельствует о нежности и сострадании. Этот цвет придает женственности каждой из нас.

Все женщины должны иметь в своем гардеробе что-нибудь розовое, это может быть платье, халатик, белье или шарф. Нежно-розовый костюм вряд ли придаст вашему облику решительности, зато ярко-розовый или оттенок цикламена под деловым костюмом только добавит вам серьезности. Этот цвет также отлично подойдет для дискотеки или танцев – только не одевайтесь в него с ног до головы.

Розовый также спасет вас, если вы чувствуете себя несколько «бесцветной», поскольку неизменно улучшает цвет лица независимо от вашего колорита.

Фиолетовый

Фиолетовый свидетельствует о чувствительности и творческом подходе.

Фиолетовая часть спектра включает в себя оттенки от нежнейшего цвета лаванды до самого насыщенного оттенка чернослива. Он может стать альтернативой – куда более интересной – черному и темно-синему. Помните, что посылаемый им творческий сигнал не подходит для ситуаций, когда вы предпочитаете конформизм. Фиолетовый также считается цветом духовности и медитации, более светлые оттенки вроде сиреневых, фиалковых и мягко-лиловых оказывают общее расслабляющее воздействие.

Многие люди робеют перед фиолетовым; если вы никогда не носили этот цвет, дайте ему шанс, купив шаль или шарф. Вы будете приятно удивлены впечатлением, которое он производит на окружающих.

Красный

Красный – цвет энергии. Наденьте что-нибудь красное, и вы почувствуете уверенность в себе.

Красный цвет варьирует от малинового до томатного, поэтому подбор правильного полутона играет ключевую роль. Он теплый (с желтой основой) или холодный (с синей основой).

Присутствие красного цвета вносит оживление в ход будней. Он обладает выраженным стимулирующим воздействием, передавая ощущение радости и активности, но также свидетельствует о требовательности характера. Этот цвет особенно хорош в конце недели, когда вы уже можете испытывать усталость. Однако избегайте его, пытаясь уложить детей спать.

Надевая красное, особенно внимательно относитесь к выбору оттенка помады. Следите, чтобы она была того же тона, что и одежда, хотя при этом помада может быть светлее или темнее.

Зеленый

Зеленый – цвет листьев и травы, он распространяет вокруг себя атмосферу спокойствия и безопасности.

Отдавая предпочтение зеленому, будь то оливковый, цвет лайма или любой оттенок, находящийся между ними, вы демонстрируете творческий подход и богатое воображение. Когда-то считалось, что этот цвет приносит несчастье, но в мире моды зеленый дает одежду новое измерение. Благодаря необычайному богатству оттенков зеленый хорошо подходит для любого вида одежды.

Когда речь идет о зеленом, особенно важно правильно определить его полутон и знать, идет ли вам больше теплый зеленый (с желтой основой) вроде болотного или яблочного или холодный (с синей основой), как цвет хвои или светло-бирюзовый.

Найдите свой цвет

Чтобы определить наиболее подходящие для вас цвета, проделайте простые шаги, описанные ниже, а потом перейдите к соответствующему разделу («Светлый», «Глубокий» и т. д.).



Шаг 1 Определите свои основные цвета

Просмотрите следующие страницы и решите, на какую знаменитость вы больше всего похожи по колориту.

- ✓ У вас светлые волосы и светлые глаза? См. с. 34.
- ✓ У вас темные волосы и темные глаза? См. с. 46.
- ✓ У вас волосы с рыжеватым отливом? См. с. 58.
- ✓ У вас волосы с серым или пепельным оттенком? См. с. 70.
- ✓ У вас темные волосы, но светлые глаза? См. с. 82.
- ✓ Вы представляете собой смесь всего? См. с. 94.

Таким образом вы определите свой основной цветовой тип. Внимательно изучите соответствующий раздел («Светлый», «Глубокий», «Теплый» и т. д.), чтобы понять, какие цвета вам подходят.



Шаг 2 Определите свою дополнительную характеристику

Теперь посмотрите, есть ли у вашей кожи выраженный теплый или холодный полутон. Изучите внутреннюю поверхность руки, где естественный цвет кожи не искажен солнцем. Теплая кожа характеризуется желтыми полутонами, в то время как холодная кожа отливает розовым. Наилучших результатов можно добиться, проведя сравнительный тест с подругами. Кожа некоторых людей не отличается ни холодным, ни теплым полутонном — ее принято считать нейтральной. Естественный загар, как правило, не влияет на полутон кожи.

Светлый колорит определяется светлыми волосами, глазами и кожей (фото вверху); золотистые тона в волосах и коже свидетельствуют о теплой дополнительной характеристике (фото внизу).

Цветовой тест

В разделах, посвященных каждому основному цветовому типу – светлому, глубокому, теплому, холодному, контрастному и мягкому, – есть два подраздела. Каждый из них рекомендует приложить к коже разные цвета для определения дополнительной характеристики колорита (см. с. 34–105).

Найдите образцы предложенных цветов, пуская в ход шарфы, маечки и любую другую одежду, которую легко держать возле лица. В случае необходимости одолжите что-нибудь у подруг, вы также можете обратиться к ним за помощью, чтобы определить, какие из рассматриваемых цветов идут вам больше всего.

Сядьте перед зеркалом, на лице не должно быть макияжа. Выберите хорошо освещенное место. Следите, чтобы на лицо не падала тень. Наилучшим вариантом является естественное дневное освещение. По очереди прикладывайте каждый из рекомендуемых цветов к лицу под подбородок и смотрите на результат. Отражается ли цвет на подбородке? Меняет ли он цвет лица?

Цвет вам подходит, если:

- ✓ Лицо как будто освещено снизу.
- ✓ Кожа выглядит более гладкой, свежей и молодой; морщины и пятна меньше бросаются в глаза.
- ✓ Цвет глаз становится интенсивнее.
- ✓ ВАС видно лучше, чем цвет.

Цвет вам не подходит, если:

- ✗ В области подбородка и шеи появляются темные или цветные тени.
- ✗ Цвет лица стал неравномерным.
- ✗ Цвет подавляет и заглушает вас.

Теперь вы можете сосредоточиться на дополнительной характеристике, которая добавит к вашим 30 основным цветам еще 12, таким образом расширяя вашу палитру до 42 цветов, которые вы можете использовать с уверенностью, твердо зная, что они вам подойдут.



Для глубокого и теплого колорита цветовой тест покажет, что лососевый идет больше, чем фуксия.



Светлый

Светлые волосы, фарфоровая кожа и голубые глаза делают немецкую супермодель Клаудию Шиффер эталоном светлого колорита.

Ваш колорит: **СВЕТЛЫЙ**

У вас

- ☐ Натуральные светлые волосы?
- ☐ Бледно-голубые, серые или светло-зеленые глаза?
- ☐ Светлые ресницы?
- ☐ Светлые или невыразительные брови?
- ☐ Нежная кожа, которая легко обгорает на солнце?

Облик

- ✓ Светлый и деликатный.
- ✓ Полутон кожи может быть теплым или холодным.
- ✓ Ваш колорит не отличается насыщенностью.
- ✓ Ваши природные цвета могут сочетаться как мягко, так и контрастно.

Идеальные цвета

Основная палитра находится на с. 36–37.

Одежда

Уравновешивайте свой преобладающий цветовой тип светлыми или средне-насыщенными цветами возле лица. Если вы вынуждены выбрать более темный цвет, например темно-синий для куртки, попробуйте дополнить его контрастным светлым оттенком вроде светло-абрикосового.

Отдавайте предпочтение сочетанию двух светлых цветов или сочетанию светлого и темного, никогда не надевайте одежду двух темных цветов одновременно. Всегда

стремитесь к тому, чтобы возле лица были светлые цвета.

Будьте внимательны

Поход по магазинам зимой может повлечь за собой определенные трудности, особенно когда вы ищете пальто или куртку, поскольку традиционно большинство из них темные. Попробуйте светло-шоколадный цвет или носите поверх пальто светлый шарф или шаль.

Покупки-инвестиции

Когда вы собираетесь купить вещь, которую хотите носить дольше одного или двух сезонов, перечисленные ниже цвета с легкостью заменят черный (который не входит в вашу основную палитру). Кроме того, они актуальны круглый год.

темно-бежевый серо-коричневый
какао мокрый асфальт

Теперь определите, какой у вас колорит: светлый и теплый (см. с. 38) или светлый и холодный (см. с. 42).

Палитра **светлых** цветов



молочно-белый



цвет слоновой кости



светло-кремовый



мокрый асфальт



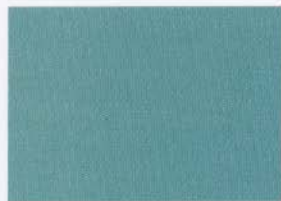
светло-серый



маренго



светло-зеленый



бирюзовый



зеленовато-бирюзовый



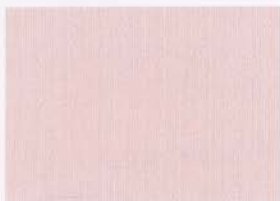
небесно-голубой



темно-голубой



ультрамарин



пастельно-розовый



серовато-розовый



ярко-розовый

Приведенная палитра разработана фирмой «**Colour me beautiful**». Здесь даются общепринятые названия оттенков цветов, а английские вы найдете в указателе на с. 190–191.



темно-бежевый



сери-коричневый



какао



цвет примулы



цвет полыни



яблочный



серовато-голубой



светлый аквамарин



сине-зеленый



темно-синий



сине-фиолетовый



фиолетовый



матово-красный



светло-абрикосовый



светло-шоколадный



Светлый и теплый

- ✓ Внимательно присмотритесь к цвету своих волос. Угадываются ли в них теплые или клубничные нотки на свету?
- ✓ У вашей кожи золотистый оттенок?
- ✓ У вас яркие глаза?
- ✓ Проведите цветовой тест, используя персиковый и бледно-розовый; светло-оливковый и светло-бирюзовый (см. с. 33). Вам должны больше пойти персиковый, являющийся теплым оттенком с желтым полутоном, и светло-оливковый.

Дополнительная характеристика вашего колорита теплая. Соответствующие ей чистые теплые цвета будут гармонировать с яркостью ваших глаз.

Дополнительные цвета

Принадлежность к светлому и теплему колориту позволяет вам добавить к основной палитре эти 12 дополнительных оттенков. Обратите внимание, что все они имеют теплый (желтый) полутоном; избегайте холодных оттенков и цветов с ярко выраженным синим полутоном. Серые цвета и темно-синий из вашей основной палитры лучше всего сочетать с персиковым, желто-зеленым и лимонным.



бледно-салатовый



лимонный



светло-золотистый



желто-зеленый



светло-оливковый



сочно-зеленый



темно-лазурный



кораллово-розовый



светло-лососевый



ярко-красный



светло-персиковый



персиковый

Лицо

- ✓ Макияж должен оставлять нежное впечатление. Не утяжеляйте теплый цвет лица темными тонами теней или помады.
- ✓ В качестве контурного карандаша для глаз выберите кофейный, холодный зеленый или болотный.
- ✓ Отдавайте предпочтение теням светлых оттенков зеленого и оранжевого, например цвету перечной мяты и тоффи, смешивая их с золотистыми и персиковыми.
- ✓ Румяна должны быть теплыми: например, подойдет цвет лосося.
- ✓ Выбирая контурные карандаши для губ, остановитесь на светлых и бледных цветах, а также телесном (он не притемнит цвет помады).
- ✓ Помада является штрихом, завершающим ваш образ. Выберите теплую розовую и песочную, коралловую или персиковую, избегайте темных и приглушенных коричневых тонов.

В косметичке

Карандаш для глаз



кофе

Тени



персик



тоффи



перечная мята



золотисто-бежевые

Карандаш для губ



телесный

Помада теплая розовая



коралловая



теплая песочная

Румяна

лососевые



Волосы

- ✓ Ваши натуральные светлые волосы меньше всего нуждаются в дополнительном подкрашивании, хотя при желании вы можете добавить несколько золотистых тонов, чтобы подчеркнуть их фактуру; не поддавайтесь соблазну покраситься в темный цвет.
- ✓ Когда с возрастом в волосах начнет проглядывать седина, покрасьте их в золотистый цвет.

Сочетания цветов

Светлый и теплый

Когда тепло

Деловой стиль

цвет полыни +
светло-персиковый

светло-серый +
светло-золотистый

серо-коричневый +
желто-зеленый

ультрамарин +
светло-лососевый



На каждый день

яблочный +
бледно-салатовый

светлый аквамарин +
серовато-голубой

светло-оливковый +
пастельно-розовый

ярко-розовый +
темно-голубой



Нарядная одежда

бирюзовый +
зеленовато-бирюзовый

темно-голубой +
темно-лазурный

кораллово-розовый +
персиковый

сочно-зеленый +
желто-зеленый



Когда холодно

Деловой стиль

темно-синий +
персиковый

светло-шоколадный +
бледно-салатовый

мокрый асфальт +
светло-оливковый

маренго +
кораллово-розовый



На каждый день

синие-зеленый +
персиковый

ярко-красный +
светло-кремовый

зеленовато-
бирюзовый +
темно-лазурный

ультрамарин +
желто-зеленый



Нарядная одежда

темно-лазурный +
небесно-голубой

синие-фиолетовый +
фиолетовый

матово-красный +
кораллово-розовый

сочно-зеленый +
желто-зеленый



Идеальное сочетание для представительниц светлого и теплого колорита – комбинация двух светлых оттенков.



Как носить черное

В вашей палитре нет черного, но, следуя приведенным ниже советам, вы можете успешно носить его. Дополняйте черный деловой костюм одним из своих светлых и теплых цветов. Не поддавайтесь соблазну соединить черный с белым. Не носите черный близко к лицу. Забудьте о черных водолазках и кофточках с вырезом лодочкой. Для вечера подойдет черная кружевная или шифоновая блузка. Золотые или разноцветные украшения сделают черный менее резким, но не пытайтесь исправить ситуацию ярким макияжем.



Теперь, зная свою палитру, научитесь выражать свой стиль через цвет (см. с. 139–155).



Светлый и холодный

- ✓ Присмотритесь к своим волосам при хорошем освещении. У них есть светло-пепельный оттенок?
- ✓ У вашей кожи розоватый тон?
- ✓ Цвет ваших глаз бледный, и они как будто подернуты дымкой?
- ✓ Проведите цветовой тест, используя персиковый и бледно-розовый; светло-оливковый и светло-бирюзовый (см. с. 33). Вам должны больше идти бледно-розовый с прохладным полутоном и светло-бирюзовый.

Дополнительная характеристика вашего колорита холодная. Соответствующие ей приглушенные цвета гармонируют с цветом глаз.

Дополнительные цвета

У вас светлый и холодный колорит, так что добавьте к своей основной палитре эти 12 дополнительных оттенков; все они отличаются холодным (синим) полутоном. Избегайте теплых оттенков и цветов с выраженным желтым полутоном. Цвет примулы или яблочный из вашей основной палитры будут великолепно смотреться со светло-сиреневым и аметистовым.



бледно-голубой



светло-бирюзовый



холодный розовый



бледно-розовый



бледно-пурпурный



темно-пурпурный



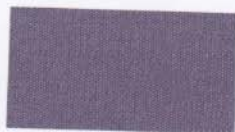
насыщенно-розовый



холодный лиловый



лавандовый



аметистовый



светло-сиреневый



серо-голубой

Лицо

- ✓ Макияж должен оставлять нежное впечатление. Не утяжеляйте мягкий цвет лица темными, насыщенными оттенками теней или помады.
- ✓ В качестве контурного карандаша для глаз попробуйте гранитный, аметистовый или темно-синий.
- ✓ Из теней выбирайте оловянные, лиловые или лазурные оттенки, смешанные с опаловыми и бледно-розовыми.
- ✓ Румяна должны быть бледными, но холодными.
- ✓ Лучше отдать предпочтение светлому контурному карандашу для губ, например телесному.
- ✓ Поскольку вы относитесь к светлому и холодному колориту, вам лучше всего подойдет помада бледных розовых и светлых розово-лиловых оттенков, например серовато- или светло-розового; избегайте коралловых и лососевых оттенков.

В косметичке

Карандаш для глаз



Тени



Карандаш для губ



Помада

серовато-розовая



Румяна

роза



Волосы

- ✓ У вас от природы светло-пепельные волосы, поэтому, если вы захотите обогатить их оттенок, остановите свой выбор на краске пепельных или платиновых тонов.
- ✓ Когда с возрастом станет заметна седина, она дополнительно осветлит изначальный оттенок и будет вам очень к лицу, поэтому вы можете не исправлять природу и все оставить как есть.
- ✗ Не добавляйте в волосы теплые тона.

Сочетания цветов

Светлый и холодный

Когда тепло

Деловой стиль

светло-серый +
холодный лиловый

серо-коричневый +
бледно-пурпурный

серо-голубой +
бледно-голубой

какао +
бледно-розовый



На каждый день

небесно-голубой +
насыщенно-розовый

матово-красный +
светло-сиреневый

светло-зеленый +
светло-бирюзовый

ярко-розовый +
холодный розовый



Нарядная одежда

лавандовый +
сине-фиолетовый

светло-бирюзовый +
серовато-голубой

светлый аквамарин +
бледно-голубой

бледно-розовый +
бледно-пурпурный



Когда холодно

Деловой стиль

темно-синий +
серо-голубой

сине-зеленый +
светло-бирюзовый

мокрый асфальт +
холодный розовый

маренго +
бледно-пурпурный



На каждый день

фиолетовый +
бледно-розовый

аметистовый +
пастельно-розовый

зеленовато-
бирюзовый +
светлый аквамарин

темно-голубой + лавандовый



Нарядная одежда

аметистовый +
лавандовый

матово-красный +
светло-сиреневый

бирюзовый +
светло-бирюзовый

серо-голубой +
темно-голубой





Сочетание светлых и холодных тонов идеально подходит представительницам светлого и холодного колорита.

Как носить черное

В вашей палитре нет черного, но он создает эффектный контраст с вашими светлыми пепельными волосами. Держите черный подальше от лица и выбирайте глубокие вырезы. У лица носите только основные цвета. Мягкие ткани вроде трикотажа, джерси, твида, вельвета и шелка поглощают свет и тем самым смягчают резкость черного. Ваше маленькое черное платье должно быть полосатым или иметь глубокий вырез. Накиньте на плечи шифоновый шарф основного цвета. Не используйте яркую помаду или тяжелый макияж для глаз.



Теперь, зная свою палитру, научитесь выражать свой стиль через цвет (см. с. 139–155).



Глубокий

Темноволосая актриса Кэтрин Зета-Джонс – прекрасный пример глубокого колорита.

Ваш колорит: **глубокий**

У вас

- ☐ Темные волосы?
- ☐ Темные глаза?
- ☐ Темные брови и ресницы?
- ☐ Цвет кожи варьирует от фарфорового до черного?

Облик

- ✓ Глубокий и насыщенный.
- ✓ Полутон кожи может быть теплым или холодным.
- ✓ В вашем колорите преобладают темные тона.
- ✓ Ваши природные цвета могут сочетаться как мягко, так и контрастно.

Идеальные цвета

Основная палитра находится на с. 48–49.

Одежда

Вы можете носить черный сам по себе, сочетать его с темными оттенками вроде черно-коричневого или цвета баклажана днем либо с темно-фиолетовым для более торжественных случаев. Если вы предпочитаете драматический стиль (см. с. 146–147), попробуйте соединить черный с одним броским цветом, например алым.

Чтобы ваш облик был гармоничным, носите темные насыщенные цвета у лица. Сочетайте их с более светлыми или яркими цветами из вашей палитры. Носите два темных цвета или светлый и темный, но никогда не используйте два светлых.

Будьте внимательны

Если захотите переключиться на светлые оттенки, будьте осторожны с ничем не разбавленными бледными или пастельными тонами. Не робейте и выбирайте из своей палитры цвета поярче, например цвет лайма, изумрудно-зеленый или ярко-розовый, и сочетайте их с темно-бежевым и серо-коричневым. Помните, что более насыщенные цвета всегда должны находиться ближе к лицу. Если вы захотите надеть к лицу что-нибудь светлое, уравновесьте такую одежду более насыщенными цветами макияжа, чтобы не выглядеть бледной и «размытой».

Покупки-инвестиции

Выбирайте приведенные ниже цвета и сочетайте их с более темными или яркими для контраста:

черный	черно-коричневый
угольно-серый	глубокий синий
мокрый асфальт	серо-коричневый

Теперь определите, какой у вас колорит: глубокий и теплый (см. с. 50) или глубокий и холодный (см. с. 54).

Палитра **глубоких** цветов



молочно-белый



цвет слоновой кости



темно-бежевый



черный



мокрый асфальт



угольно-серый



цвет папоротника



бирюзовый



холодный зеленый



ультрамарин



классический синий



глубокий синий



ярко-розовый



классический красный



алый

Приведенная палитра разработана фирмой «**Colour me beautiful**». Здесь даются общепринятые названия оттенков цветов, а английские вы найдете в указателе на с. 190–191.



серо-коричневый



темно-шоколадный



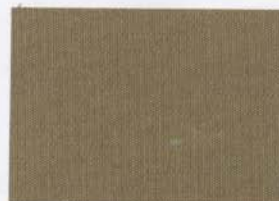
черно-коричневый



цвет примулы



цвет лайма



болотный



изумрудно-зеленый



темно-зеленый



лесной зеленый



темно-фиолетовый



фиолетовый



цвет чернослива



кармин



шоколадный



баклажановый



Глубокий и теплый

- ✓ Внимательно присмотритесь к цвету своих волос. Угадываются ли в них теплые или рыжеватые тона на свету?
- ✓ У вашей кожи золотистый оттенок? У вас есть веснушки?
- ✓ Ваши глаза скорее золотисто-карие, чем черно-коричневые, возможно, в них есть зеленые или желтые искорки?
- ✓ Проведите цветовой тест, используя лососевый и цвет фуксии; темно-оливковый и темно-бирюзовый (см. с. 33). Вам больше подходят лососевый и темно-оливковый.

Дополнительная характеристика вашего колорита теплая. Соответствующие ей мягкие, теплые (желтые) полутона послужат удачным дополнением облика.

Дополнительные цвета

Принадлежность к глубокому и теплому колориту позволяет вам добавить к основной палитре эти 12 дополнительных оттенков. Старайтесь не носить бледные цвета сами по себе и избегайте холодных оттенков. Угольно-серый, черный и темно-синий в вашем случае будут лучше всего смотреться в сочетании с теплыми тонами темно-песочного и лососевого.



горчичный



темно-песочный



золотисто-коричневый



темно-кирпичный



кофейно-коричневый



темно-оливковый



зеленый



лососевый



розовый



томатный



ржавчина



тыквенный

Лицо

- ✓ Макияж должен быть выдержан в темных насыщенных и теплых тонах.
- ✓ В качестве контурного карандаша для глаз выберите темно-оливковый, коричневый или баклажанный.
- ✓ Отдавайте предпочтение теням цвета хаки, дымчатым, мокко или другим оттенкам коричневого, которые будут отлично сочетаться с дынными, абрикосовыми или желтовато-коричневыми.
- ✓ Румяна должны быть насыщенными, попробуйте коньячный оттенок.
- ✓ Вам лучше всего подойдут темные оттенки контурных карандашей для губ.
- ✓ С насыщенностью вашего колорита гармонируют такие оттенки губной помады: томат, пекан, тамаринд и терракота; если вам по душе более мягкий цвет, не забудьте для равновесия поярче нарисовать глаза.

В косметичке

Карандаш для глаз



темно-оливковый

Тени



дыня



мокко



хаки



дымчатые

Карандаш
для губ

ржавчина



Помада

томат



пекан



тамаринд

Румяна

коньяк



Волосы

- ✓ Поскольку у вас темные волосы, вы заметите седину раньше, чем ожидали, поэтому не бойтесь использовать стойкие или полустойкие краски.
- ✓ Если вы хотите обогатить естественный цвет дополнительными оттенками, примите во внимание цвет бровей, чтобы волосы гармонировали со всем вашим обликом.
- ✓ Выбирайте рыжие и медные тона, чтобы усилить естественный теплый цвет ваших волос.

Сочетания цветов

Глубокий и теплый

Когда тепло

Деловой стиль

кофейный + горчичный
золотисто-коричневый + лососевый

темно-песочный + томатный

мокрый асфальт + тыквенный



Когда холодно

Деловой стиль

баклажанный + лососевый

черно-коричневый + розовый

темно-зеленый + темно-песочный

темно-фиолетовый + золотисто-коричневый



На каждый день

ярко-розовый + кармин

цвет папоротника + ржавчина

серо-коричневый + темно-оливковый

бирюзовый + розовый



На каждый день

темно-шоколадный + кармин

темно-оливковый + алый

фиолетовый + темно-песочный

темно-кирпичный + болотный



Нарядная одежда

цвет лайма + темно-оливковый

лососевый + тыквенный

горчичный + цвет примулы

томатный + розовый



Нарядная одежда

классический красный + ржавчина

лесной зеленый + зеленый

шоколадный + темно-кирпичный

цвет чернослива + темно-оливковый





Контрастное сочетание темно-шоколадного и цвета слоновой кости идеально подходит представительницам глубокого и теплого колорита.

Как носить черное

Вам очень идет черный. Носите его сколько душе угодно, поодиночке или с другими вашими цветами. Чтобы выглядеть особенно эффектно в строгом деловом костюме, добавьте к черному томатный или темно-кирпичный. Если хотите, введите эти цвета через аксессуары, пусть это будет великолепное красное ожерелье или сумочка. Чтобы создать более мягкий образ, дополните черный темно-песочным или кофейным цветом. Для контрастных сочетаний с черным выбирайте мягкие оттенки белого или цвет слоновой кости. Яркие цвета помады и румян из вашей палитры для макияжа усилят общее впечатление, когда вы одеты в черное.



Теперь, зная свою палитру, научитесь выражать свой стиль через цвет (см. с. 139–155).



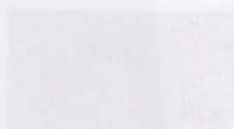
Глубокий и холодный

- ✓ Присмотритесь к своим волосам при хорошем освещении. В них есть смоляной оттенок?
- ✓ У вас фарфоровая, оливковая или черная кожа с едва уловимым синеватым отливом?
- ✓ У вас темно-карие или черные глаза?
- ✓ Проведите цветовой тест, используя лососевый и цвет фуксии; темно-оливковый и холодный зеленый (см. с. 33). Вам должен больше пойти холодный цвет фуксии, а в холодном зеленом вы будете выглядеть выигрышнее, чем в темно-оливковом.

Дополнительная характеристика вашего колорита холодная, а соответствующие ей цвета отличаются синим полутоном и чистотой.

Дополнительные цвета

У вас глубокий и холодный колорит, так что добавьте эти 12 дополнительных оттенков к своей основной палитре; все они отличаются холодным (синим) полутоном. Избегайте теплых оттенков и цветов с выраженным желтым полутоном.



чисто белый



бледно-зеленый



классический
зеленый



темно-бирюзовый



голубой



индиго



сине-фиолетовый



сливовый



леденцовый



цвет цикламена



цвет фуксии



малиновый

Лицо

- ✓ Макияж должен быть выдержан в темных насыщенных цветах с холодным полутоном.
- ✓ В качестве контурного карандаша для глаз попробуйте гранитный, баклажанный или темно-синий.
- ✓ Что касается теней, отдавайте предпочтение цветам вереска, голубым, дымчатым, стальным и другим оттенкам серого, все они будут хорошо сочетаться с перламутровым или бледно-розовым.
- ✓ Румяна должны быть насыщенными, попробуйте холодные и глубокие тона вроде цвета портвейна.
- ✓ Наилучший эффект дадут темные контурные карандаши для губ, например красный или насыщенно-розовый.
- ✓ Вашему облику соответствуют помады броских цветов вроде рубинового, ярко-розового или розово-сиреневого.

В косметичке

Карандаш для глаз



Тени



Карандаш для губ

красный



Помада

рубиновая



ярко-розовая



розово-сиреневая

Румяна

портвейн



Волосы

- ✓ На темных волосах седину видно сразу, но вам она будет очень к лицу, хотя при этом ваша основная характеристика может сместиться к холодной.
- ✓ Не бойтесь оживлять цвет волос с помощью стойких и полустойких красок. Руководствуйтесь естественным цветом ваших бровей, чтобы окрашенные волосы гармонировали с вашим обликом.
- ✓ Используйте оттенки сливы, чтобы подчеркнуть холодную тональность волос; избегайте рыжих и медных тонов.

Сочетания цветов

Глубокий и холодный

Когда тепло

Деловой стиль

мокрый асфальт +
цвет фуксии

холодный зеленый +
бледно-зеленый

классический синий +
чисто белый

малиновый +
цвет слоновой кости



На каждый день

ультрамарин +
цвет цикламена

бирюзовый +
сине-фиолетовый

цвет лайма +
классический
зеленый

ярко-розовый +
малиновый



Нарядная одежда

бледно-зеленый +
бирюзовый

индиго +
темно-фиолетовый

алый + сливовый

классический синий +
голубой



Когда холодно

Деловой стиль

черный +
темно-шоколадный

темно-синий +
темно-бирюзовый

черно-коричневый +
сливовый

лесной зеленый +
классический зеленый



На каждый день

цвет чернослива +
бледно-зеленый

малиновый + черный

изумрудно-зеленый +
сине-фиолетовый

шоколадный +
цвет цикламена



Нарядная одежда

классический зеленый +
молочно-белый

цвет чернослива +
сине-фиолетовый

цвет цикламена +
ярко-розовый

черный + цвет лайма



Представительницы глубокого и холодного колорита прекрасно выглядят в одежде одного темного цвета.



Как носить черное

Черный играет ведущую роль в вашем гардеробе и хорошо смотрится сам по себе. В вашем случае черной может быть абсолютно любая ткань с любой фактурой, от кожи до тонкого шифона, главное, чтобы одежда имела покрой, соответствующий вашей фигуре и пропорциям (см. с. 107–137). Чтобы добиться драматического эффекта, сочетайте черный с контрастными цветами вроде фуксии или классического зеленого. Для более спокойного образа подойдут темно-бирюзовый или сливовый. Вам также пойдет сочетание черного и белого.



Теперь, зная свою палитру, научитесь выражать свой стиль через цвет (см. с. 139–155).



Теплый

У американской актрисы Джулианны Мур – классической представительницы теплого колорита – волосы цвета ржавчины и кремово-фарфоровая кожа.

Ваш колорит: **теплый**

У вас

- ☐ Рыжие волосы любого оттенка?
- ☐ Зеленые, карие или голубые глаза?
- ☐ Брови теплого тона, от рыжеватого до коричневого?
- ☐ Рыжие или светлые ресницы?
- ☐ Фарфоровая кожа, вероятно, с веснушками, или кожа более темного тона с золотистым отливом?

Облик

- ✓ Теплый и золотистый.
- ✓ Полутон вашей кожи теплый.
- ✓ Ваш колорит отличается средней насыщенностью.
- ✓ Ваши природные цвета могут сочетаться как мягко, так и контрастно.

Идеальные цвета

Основная палитра находится на с. 60–61.

Одежда

Поскольку ваш колорит характеризуется теплотой, уравнивайте его цветами с теплым (желтым) полутонем. Вы всегда будете лучше выглядеть в тонах средней насыщенности, чем в светлых или темных. Надевая что-то темно-синее или серое, «согревайте» эти цвета, добавляя желтый, лососевый или персиковый.

Будьте внимательны

Ваши естественные теплые золотистые цвета не потерпят соседства нежно-

розового или холодного лилового, в них вы будете выглядеть серо. Надевая одежду нейтральных темных цветов из вашей палитры, старайтесь уравнивать их более светлыми или бледными оттенками, чтобы в целом добиться средней насыщенности цвета. Выдерживайте макияж в теплых тонах. Лососевые и персиковые оттенки оживят ваше лицо. Откажитесь от черной туши и подводки.

Покупки-инвестиции

Следующие цвета идеально подойдут для вещей, которые вы планируете носить долгое время. Они прекрасно сочетаются с большинством остальных оттенков вашей палитры:

темно-шоколадный **мокрый асфальт**
темно-бронзовый **серо-зеленый**
болотный

Теперь определите, какой у вас колорит: теплый и мягкий (см. с. 62) или теплый и контрастный (см. с. 66).

Палитра **теплых** цветов



молочно-белый



светло-кремовый



темно-бежевый



темно-шоколадный



мокрый асфальт



угольно-серый



цвет полыни



болотный



серо-зеленый



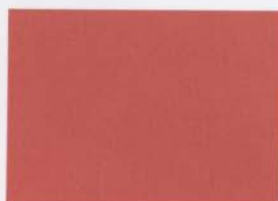
темно-зеленый



темно-голубой



темно-синий



кармин



оранжево-красный



мандариновый

Приведенная палитра разработана фирмой «Colour me beautiful». Здесь даются общепринятые названия оттенков цветов, а английские вы найдете в указателе на с. 190–191.



серо-коричневый



бронзовый



темно-бронзовый



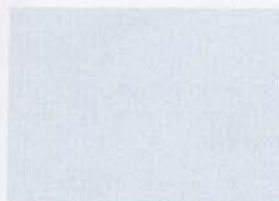
цвет примулы



яично-желтый



цвет лайма



серовато-голубой



лазурный



бирюзовый



фиолетовый



коралловый



классический красный



терракотовый



янтарный



абрикосовый



Теплый и мягкий

- ✓ Внимательно присмотритесь к цвету своих волос. Он золотисто-каштановый или темно-рыжий?
- ✓ Тон вашей кожи отличается насыщенностью?
- ✓ Ваши глаза карие или цвета топаза?
- ✓ Проведите цветовой тест, используя тыквенный и светло-персиковый, а затем светло- и темно-оливковый (см. с. 33). Вы выглядите в темных оттенках лучше, чем в светлых. Вам больше к лицу тыквенный оттенок оранжевого и темно-оливковый, а не болотный.

Дополнительная характеристика вашего колорита мягкая. Соответствующие ей цвета придадут глубины и мягкости вашей основной палитре.

Дополнительные цвета

Итак, у вас теплый и мягкий колорит, и вы можете добавить эти 12 дополнительных оттенков к палитре основных цветов. Угольно-серый и темно-синий, входящие в основную палитру, можно «согреть» горчичным, золотисто-коричневым или тыквенным.



горчичный



темно-песочный



золотисто-коричневый



кофейно-коричневый



темно-кирпичный



темно-оливковый



зеленый



розовый



ржавчина



томатный



лососевый



тыквенный

Лицо

- ✓ Макияж должен быть теплым и насыщенным, чтобы подчеркнуть золотистые тона вашего колорита.
- ✓ Используйте болотный или коричневый контурный карандаш для глаз.
- ✓ Для создания цветового акцента отдавайте предпочтение теням серо-зеленого цвета или хаки, которые будут гармонично сочетаться с желтовато-коричневыми или дынными, в то время как к оттенкам коричневого и мандаринового подойдут абрикосовый или тоффи.
- ✓ Румяна должны быть теплыми и золотистыми, попробуйте оттенок коньяка или лосося.
- ✓ Вам лучше всего подойдут теплые оттенки контурных карандашей для губ вроде цвета ржавчины или корицы.
- ✓ Завершающим штрихом станет помада золотистых оттенков, терракотового, медного или цвета пекан.

В косметичке

Карандаш для глаз



Тени



Карандаш для губ

ржавчина



Румяна

коньяк



Помада

терракота

пекан

медь



Волосы

- ✓ У вас темно-каштановые или красно-коричневые волосы, отливающие множеством теплых и более светлых оттенков. Добавьте насыщенные теплые золотистые или медные оттенки, если хотите создать ощущение объема.
- ✓ Когда проступит седина, используйте краски медных или рыжих оттенков; не красьтесь в более темный цвет – это изменит ваш основной цветовой тип.
- ✓ Помните, что ваша основная палитра также изменится, если вы оставите седину незакрашенной.

Сочетания цветов

Теплый и мягкий

Когда тепло

Деловой стиль

золотисто-коричневый +
коралловый

болотный +
лососевый

бронзовый +
томатный

серо-зеленый +
горчичный



На каждый день

цвет лайма + розовый
оранжево-красный +
ржавчина

темно-бежевый +
тыквенный

темно-голубой +
темно-песочный



Нарядная одежда

мандариновый +
тыквенный

болотный +
темно-оливковый

томатный +
ржавчина

абрикосовый + розовый



Когда холодно

Деловой стиль

темно-оливковый +
цвет полыни

темно-шоколадный +
ржавчина

угольно-серый +
тыквенный

холодный зеленый +
лососевый



На каждый день

бирюзовый +
тыквенный

ржавчина + янтарный

зеленый +
цвет лайма

терракотовый +
кофейный



Нарядная одежда

кофейно-коричневый +
темно-кирпичный

кармин + томатный

тыквенный +
мандариновый

фиолетовый +
темно-кирпичный



Темно-шоколадный и болотный – великолепное сочетание цветов для теплого и мягкого колорита.



Как носить черное

В вашей палитре нет черного, и если у вас фарфоровая кожа, близость черного к лицу сделает вас еще бледнее. Для достижения оптимального результата сочетайте черный с одним из теплых и мягких цветов из вашей палитры. Ваше маленькое черное платье должно быть мягким и ниспадать свободными складками, с глубоким декольте. Непременно дополните его колье или ожерельем. Вам лучше подойдут более мягкие или фактурные черные ткани, поскольку такой материал поглощает свет, смягчая черный.



Теперь, зная свою палитру, научитесь выражать свой стиль через цвет (см. с. 139–155).



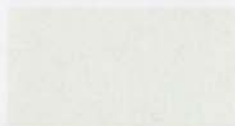
Теплый и контрастный

- ✓ Присмотритесь к своим волосам. У них скорее клубничный оттенок, нежели каштановый?
- ✓ У вас фарфоровая кожа, которая может отличаться повышенной светочувствительностью?
- ✓ У вас яркие голубые или зеленые глаза?
- ✓ Проведите цветовой тест, используя тыквенный и светло-персиковый, а затем светло- и темно-оливковый (см. с. 33). Вам больше подходят бледные и менее интенсивные оттенки – в светло-персиковом вы будете выглядеть выигрышнее, а светло-оливковый лучше подчеркнет ваши естественные цвета.

Дополнительная характеристика вашего колорита контрастная, а соответствующие ей цвета – светлые и чистые.

Дополнительные цвета

Вы относитесь к теплому и контрастному колориту, поэтому можете добавить эти 12 дополнительных оттенков к своей основной палитре. «Согревайте» угольно-серый и темно-синий желто-зеленым, персиковым или светло-золотистым. В вашем случае темно-шоколадный нуждается в более светлом контрастном дополнении, таком как кораллово-розовый, светло-оливковый или бледно-салатовый.



бледно-салатовый



лимонный



светло-золотистый



желто-зеленый



светло-оливковый



сочно-зеленый



темно-лазурный



светло-лососевый



кораллово-розовый



ярко-красный



персиковый



светло-персиковый

Лицо

- ✓ В макияже должны присутствовать теплые, яркие и чистые цвета, подчеркивающие ваш колорит.
- ✓ В качестве контурного карандаша для глаз попробуйте кофейный, цвета хвои или болотный.
- ✓ Для создания цветового акцента выберите тени цвета перечной мяты или лагуны, к которым хорошо подойдут персиковые, тоффи, мерцающее золото и светло-кремовые.
- ✓ Румяна должны быть теплыми, попробуйте песочно-бежевые или лососевые.
- ✓ Наилучший эффект дадут контурные карандаши для губ ярких и теплых оттенков вроде мускусной дыни или коралла.
- ✓ Отдавайте предпочтение помаде цвета коралла, тюльпана или топаза.

В косметичке



Волосы

- ✓ Светлые золотые тона в волосах естественным образом дополняют золотистый оттенок вашей кожи, поэтому волосы всегда должны быть в идеальном состоянии, чем больше они блестят, тем лучше. Если вы хотите оживить цвет, выбирайте медные или клубничные оттенки.
- ✓ Используйте золотистые тона, когда седина станет заметной. Не красьтесь в более темный цвет – это изменит ваш основной цветовой тип.

Сочетания цветов

Теплый и контрастный

Когда тепло

Деловой стиль

серо-коричневый +
желто-зеленый

темно-бронзовый +
светло-персиковый

бронзовый +
светло-лососевый

темно-синий +
персиковый



На каждый день

светло-оливковый +
яично-желтый

лазурный +
темно-лазурный

оранжево-красный +
персиковый

темно-бежевый +
сочно-зеленый



Нарядная одежда

индиго +
темно-лазурный

мандариновый +
персиковый

кораллово-розовый +
коралловый

светло-оливковый +
цвет лайма



Когда холодно

Деловой стиль

холодный зеленый +
бледно-салатовый

темно-шоколадный +
персиковый

угольно-серый +
кораллово-розовый

мокрый асфальт +
светло-золотистый



На каждый день

бирюзовый +
желто-зеленый

янтарный +
светло-персиковый

классический
красный +
темно-лазурный

болотный +
светло-золотистый



Нарядная одежда

терракотовый +
кораллово-розовый

томатный +
ярко-красный

фиолетовый +
индиго

темно-лазурный +
серовато-голубой





Если вы относитесь к теплему и контрастному колориту, уравнивайте угольно-серый терракотовым.

Как носить черное

В вашей палитре нет черного, но вы можете сочетать его с яркими цветами, например кораллово-розовым или светло-лососевым. Черный также может сочетаться с теплыми цветами в рисунке. Если вы надеваете что-то чисто черное, выбирайте вещи с глубоким вырезом и дополняйте их золотыми украшениями или бусами ваших цветов. Цветной шарф также сделает черный менее мрачным. Выдерживайте макияж в теплых и чистых тонах, особенно избегайте темных теней, подводок и туши.



Теперь, зная свою палитру, научитесь выражать свой стиль через цвет (см. с. 139–155).



Холодный

Британская актриса, обладательница Оскара, Джуди Денч с ее седыми коротко стриженными волосами является воплощением холодного колорита.

Ваш колорит: **ХОЛОДНЫЙ**

У вас

- ☐ Волосы с пепельным оттенком?
- ☐ Зеленые, светло-карие, серые или голубые глаза?
- ☐ Цвет бровей и ресниц варьирует от совсем светлого до темно-коричневого?
- ☐ Кожа с розовыми полутонами? (Черная или цветная кожа может едва заметно отливать синевой.)

Облик

- ✓ Холодный и розоватый.
- ✓ Полутон кожи холодный.
- ✓ Насыщенность вашего колорита может варьировать от средней до глубокой.
- ✓ Ваши природные цвета могут сочетаться как мягко, так и контрастно.

Идеальные цвета

Основная палитра находится на с. 72–73.

Одежда

Во всех цветах, которые вы носите, должен присутствовать холодный (синий) полутон, по возможности с некоторым контрастом. Вы всегда будете превосходно выглядеть в цветах средней и глубокой насыщенности. Если вы носите коричневый, уравновешивайте его холодными оттенками из вашей палитры.

Будьте внимательны

Избегайте цветов с теплым, желтым полутонном, в их соседстве ваша кожа будет

выглядеть землистой. Если вы все же хотите надеть что-нибудь желтое, это должен быть ледяной лимонный оттенок. Оттенки коричневого должны отливать скорее розовым, чем желтым. Надевая темные нейтральные цвета из своей палитры, уравновешивайте их более светлыми и яркими оттенками, не носите два темных нейтральных цвета одновременно. Всегда поддерживайте макияж в холодных тонах и будьте осторожны с коричневыми помадами, особенно бледных оттенков.

Покупки-инвестиции

Если вы собираетесь носить вещь долго, перечисленные ниже цвета будут идеально сочетаться с большинством остальных оттенков вашей прохладной палитры:

серый
цвет хвои

глубокий синий
холодный зеленый

Теперь определите, какой у вас колорит: холодный и мягкий (см. с. 74) или холодный и контрастный (см. с. 78).

Палитра **ХОЛОДНЫХ** цветов



молочно-белый



бежевый



серо-коричневый



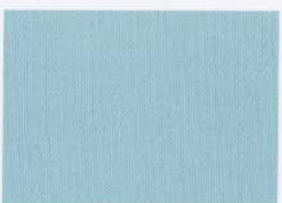
угольно-серый



черный



серовато-салатовый



светлый аквамарин



ярко-голубой



цвет хвои



темно-голубой



ультрамарин



сапфировый



насыщенно-синий



нежно-розовый

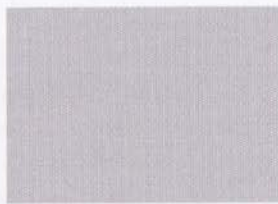


цвет розовых лепестков

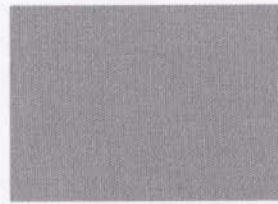
Приведенная палитра разработана фирмой «Colour me beautiful». Здесь даются общепринятые названия оттенков цветов, а английские вы найдете в указателе на с. 190–191.



мокрый асфальт



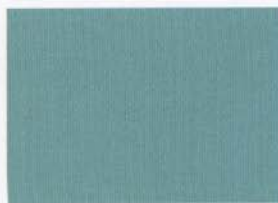
светло-серый



маренго



ярко-зеленый



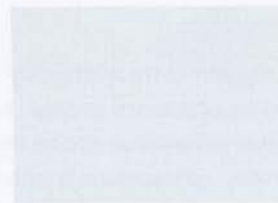
зеленовато-бирюзовый



холодный зеленый



темно-зеленый



холодный голубой



небесно-голубой



глубокий синий



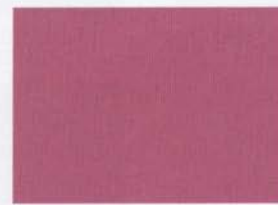
фиолетовый



темно-сиреневый



малиново-розовый



смородиновый



пурпурный



Холодный и мягкий

- ✓ Внимательно присмотритесь к своим волосам при хорошем освещении. У них есть пепельный оттенок?
- ✓ Тон вашей кожи отличается определенной мягкостью?
- ✓ У вас светло-голубые или зеленые глаза?
- ✓ Проведите цветовой тест, используя лавандовый и фуксию, а затем аметист и сливу (см. с. 33). В мягких оттенках лаванды и аметиста вы выглядите лучше, чем в насыщенных тонах фуксии и сливы.

Дополнительная характеристика вашего колорита мягкая, а соответствующие ей цвета придадут легкости и мягкости вашей основной холодной палитре.

Дополнительные цвета

Вы относитесь к холодному и мягкому колориту и поэтому можете добавить эти 12 дополнительных оттенков к палитре основных цветов. Когда вы носите черный, смягчайте его деликатными бледными оттенками вроде серо-голубого, светло-розового или бледно-голубого. Эти цвета должны находиться возле лица.



бледно-голубой



светло-бирюзовый



светло-сиреневый



холодный лиловый



холодный розовый



светло-розовый



серо-голубой



аметистовый



лавандовый



бледно-пурпурный



темно-пурпурный



насыщенно-розовый

Лицо

- ✓ Макияж должен быть выдержан в холодных тонах, используйте цвета с синим полутоном, которые гармонируют с вашей основной палитрой.
- ✓ Используйте аметистовый или гранитный контурный карандаш для глаз.
- ✓ Создавайте цветовой акцент тенями цвета вереска, дымчатыми и серо-голубыми, их хорошо дополняют опаловые, лиловые или темно-серые оттенки.
- ✓ Румяна должны иметь холодный розовый полутоном.
- ✓ Оптимальным вариантом являются холодные мягкие оттенки контурных карандашей для губ; попробуйте разные оттенки розового.
- ✓ Завершите макияж, используя помаду всех холодных розовых и мягких розово-сиреневых оттенков, например цвета леденца, розово-сиреневую или мягких ягодных оттенков.

В косметичке

Карандаш для глаз



Тени



Карандаш для губ насыщено-розовый



Помада светло-розовая



Румяна леденец



Волосы

- ✓ Цвет ваших волос пепельный разной степени насыщенности или мягкий серебристо-седой.
- ✓ Именно пепельному оттенку волос вы обязаны привилегией красивой седины, но может оказаться, что ваш облик нуждается в большей цветовой выразительности. В этом случае делайте более яркий макияж или носите контрастные сочетания цветов.
- ✓ Если вы решите покрасить волосы, выбирайте платиновые и пепельные оттенки, избегая всех рыжих.

Сочетания цветов

Холодный и мягкий

Когда тепло

Деловой стиль

сери-коричневый + насыщенный-розовый

маренго + холодный лиловый

сапфировый + бледно-розовый

темно-голубой + лавандовый



Когда холодно

Деловой стиль

глубокий синий + холодный розовый

угольно-серый + бледно-пурпурный

мокрый асфальт + лавандовый

сапфировый + серо-голубой



На каждый день

зеленовато-бирюзовый + холодный розовый

бледно-пурпурный + лазурный

ярко-голубой + светло-сиреневый

ультрамарин + бледно-голубой



На каждый день

темно-синий + светло-сиреневый

насыщенно-розовый + пастельно-розовый

холодный зеленый + темно-пурпурный

фиолетовый + холодный лиловый



Нарядная одежда

светло-бирюзовый + ярко-зеленый

аметистовый + холодный лиловый

цвет розовых лепестков + бледно-розовый

серо-голубой + небесно-голубой



Нарядная одежда

смородиновый + темно-пурпурный

пурпурный + насыщенно-розовый

лазурный + бледно-голубой

темно-сиреневый + аметистовый



Сочетание двух контрастных оттенков бирюзового очень к лицу представительницам холодного и мягкого колорита.



Как носить черное

Черный входит в вашу основную палитру, но, оказавшись прямо под подбородком, он может отбрасывать на лицо тень. Ткани с мягкой фактурой поглощают свет, делая черный менее резким. Надевая что-то из плотной черной ткани без фактуры, разбавьте его такими цветами, как лавандовый или бледно-розовый, они должны оказаться возле лица, чтобы смягчить общее впечатление. Ваше маленькое черное платье должно быть кружевным или иметь большой вырез. Носите его с ниткой жемчуга.



Теперь, зная свою палитру, научитесь выражать свой стиль через цвет (см. с. 139–155).



Холодный и контрастный

- ✓ Присмотритесь к своим волосам при хорошем освещении. Если они седые, то скорее серебристые, чем пепельные? Если они темные, то почти черные?
- ✓ У вас ясный цвет кожи?
- ✓ У вас синие, зеленые или светло-карие глаза?
- ✓ Проведите цветовой тест, используя лавандовый и фуксию, а затем аметист и сливу (см. с. 33). Вам должны больше идти цвета фуксии и сливы.

Дополнительная характеристика вашего колорита контрастная. Среди соответствующих ей цветов есть более темные оттенки, они добавят чистоты вашей основной цветовой палитре.

Дополнительные цвета

Вы относитесь к холодному и контрастному колориту, поэтому можете добавить эти 12 дополнительных оттенков к своей основной палитре. Когда вы носите серо-коричневый, цвет мокрого асфальта и другие средние и светлые оттенки серого, уравнивайте их более чистыми и насыщенными оттенками из вашей палитры, например сине-фиолетовым, классическим зеленым или малиновым.



чисто белый



бледно-зеленый



классический
зеленый



темно-бирюзовый



голубой



индиго



сине-фиолетовый



сливовый



леденцовый



цвет цикламена



цвет фуксии



малиновый

Лицо

- ✓ Используйте в макияже холодные оттенки, чтобы уравновесить свой колорит.
- ✓ В качестве контурного карандаша для глаз попробуйте «морскую стихию», мягкий черный или фиолетово-синий.
- ✓ Для создания цветового акцента выбирайте тени цвета какао и темных дымчатых оттенков серого, которые хорошо сочетаются с перламутровыми или лазурными тенями.
- ✓ Оттенок румян также должен быть холодным, попробуйте тон портвейна.
- ✓ Вам лучше всего подойдут контурные карандаши для губ насыщенного розового или холодного красного оттенков.
- ✓ Отдавайте предпочтение холодным и чистым цветам помады – светло-вишневому, рубиновому или цвету «фiesta».

В косметичке

Карандаш для глаз



морская стихия

Тени



перламутровые



какао



сумерки



серые

Карандаш для губ
насыщенно-розовый



Румяна

портвейн



Помада светлая вишня

рубиновая

фiesta

Волосы

- ✓ Вы темная шатенка или даже брюнетка, при этом в ваших волосах отсутствуют теплые оттенки. Насыщенные цвета вашей палитры великолепно сочетаются с глубоким тоном волос.
- ✓ Используйте принцип контраста в макияже и одежде, чтобы уравновесить свой цвет волос.
- ✓ Когда ваши волосы поседеют, они приобретут восхитительный чисто белый или серебристо-серый цвет.

Сочетания цветов

Холодный и контрастный

Когда тепло

Деловой стиль

мокрый асфальт + цвет фуксии

угольно-серый + ярко-голубой

индиго + холодный голубой

малиновый + пастельно-розовый



На каждый день

классический зеленый + серовато-салатовый

темно-синий + голубой

сине-фиолетовый + смородиновый

лазурный + темно-бирюзовый



Нарядная одежда

цвет цикламена + смородиновый

малиновый + сливовый

бледно-зеленый + цвет хвои

светло-серый + черный



Когда холодно

Деловой стиль

черный + голубой

темно-зеленый + бледно-зеленый

глубокий синий + классический зеленый

пурпурный + чисто белый



На каждый день

фиолетовый + цвет фуксии

малиновый + цвет хвои

индиго + холодный голубой

угольно-серый + цвет цикламена



Нарядная одежда

темно-бирюзовый + зеленовато-бирюзовый

сливовый + цвет цикламена

темно-синий + голубой
черный + чисто белый



Сочетание цвета чернослива и фиолетового наилучшим образом подчеркивает естественную расцветку холодного и контрастного колорита.



Как носить черное

Черный играет ключевую роль в вашей палитре. Вы можете сочетать его со многими другими цветами, главное, чтобы эти сочетания были контрастными. Поэтому дополняйте черный светлыми или яркими цветами. Когда ткань мягкая и за счет этого поглощает свет, как твид, бархат или трикотаж, сочетайте черный с яркими и темными цветами из вашей палитры, вроде индиго, классического зеленого или малинового. Украсьте черный жакет или блузку блестящей брошью или эффектным шарфом.



Теперь, зная свою палитру, научитесь выражать свой стиль через цвет (см. с. 139–155).



Контрастный

Звезда телесериала «Друзья» американская актриса Кортни Кокс Аркетт – великолепный пример контрастного колорита.

Ваш колорит: **контрастный**

У вас

- ☐ Темные волосы?
- ☐ Яркие глаза, которые являются вашей отличительной чертой? Они могут быть зелеными, голубыми или цвета топаза.
- ☐ Темные брови и ресницы?
- ☐ Светлая или темная кожа?

Облик

- ✓ Свежий и контрастный.
- ✓ Полутон вашей кожи может быть холодным или теплым.
- ✓ В целом ваш облик построен на контрасте светлого и темного.
- ✓ Этот контраст очень заметен и не вызывает сомнений.

Идеальные цвета

Основная палитра находится на с. 84–85.

Одежда

Поскольку ваш колорит отличается контрастностью (например, темные волосы, яркие глаза и фарфоровая кожа), цвета, которые вы носите, должны с ним гармонировать. Вы будете всегда хорошо смотреться в контрастных сочетаниях светлого и темного. Если вы носите цвета вроде серо-коричневого или «мокрого асфальта», оживляйте их самыми яркими оттенками из своей палитры. Если одного цвета – то самыми броскими.

Будьте внимательны

Основные нейтральные цвета, такие как черный, угольно-серый и темно-шоколадный, – краеугольные камни вашего гардероба, но их следует обязательно сочетать с более светлыми оттенками вашего спектра.

Если летом вы непременно хотите носить белое, дополните его броскими цветами из основной палитры – алым или даже черным, чтобы сохранить контраст темного и светлого.

Покупки-инвестиции

Лучшими цветами для ваших вещей-долгожителей будут:

черный	черно-коричневый
глубокий синий	угольно-серый
фиолетовый	темно-синий

Теперь определите, какой у вас колорит: контрастный и теплый (см. с. 86) или контрастный и холодный (см. с. 90).

Палитра **контрастных** цветов



молочно-белый



цвет слоновой кости



сери-коричневый



черно-коричневый



черный



лимонно-желтый



изумрудно-зеленый



серовато-голубой



ярко-голубой



васильковый



ультрамарин



классический синий



насыщенно-синий



ярко-розовый



классический красный

Приведенная палитра разработана фирмой «Colour me beautiful». Здесь даются общепринятые названия оттенков цветов, а английские вы найдете в указателе на с. 190–191.



мокрый асфальт



светло-серый



угольно-серый



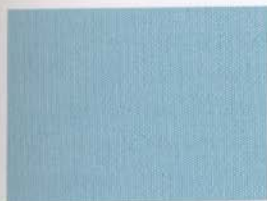
яблочный



зеленый



изумрудно-бирюзовый



светлый аквамарин



зеленовато-бирюзовый



небесно-голубой



глубокий синий



темно-сиреневый



фиолетовый



алый



рубиновый



светло-абрикосовый



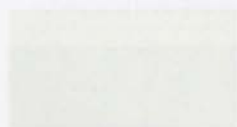
Контрастный и теплый

- ✓ Внимательно присмотритесь к своим волосам при хорошем освещении. Они темные с теплыми нотками?
- ✓ У вашей кожи теплый золотистый полутон, может быть, на ней есть немного веснушек?
- ✓ У вас ясные ярко-голубые или зеленые глаза?
- ✓ Проведите цветовой тест, используя лососевый и цикламен, а затем сочно-зеленый и темно-бирюзовый (см. с. 33). Из розоватых оттенков вам больше идет светло-лососевый, а в сочно-зеленом вы выглядите лучше, чем в темно-бирюзовом.

Дополнительная характеристика вашего колорита теплая, как и соответствующие ей цвета. Среди них есть также более светлые оттенки.

Дополнительные цвета

Как представительница контрастного и теплого колорита, вы можете добавить эти 12 дополнительных оттенков к своей основной палитре. Когда вы носите, например, серо-коричневый, цвет мокрого асфальта или другие светлые и средние оттенки серого, уравнивайте их чистыми и насыщенными оттенками из своей палитры вроде кораллово-розового, сочно-зеленого или темно-лазурного.



бледно-салатовый



лимонный



светло-золотистый



желто-зеленый



светло-оливковый



сочно-зеленый



темно-лазурный



светло-лососевый



кораллово-розовый



ярко-красный



светло-персиковый



персиковый

Лицо

- ✓ В макияже следует использовать чистые цвета, ваш контрастный колорит нуждается в окружении ярких цветов. Определитесь, что вы хотите подчеркнуть: глаза или губы, но никогда не красьте одинаково ярко и то и другое одновременно.
- ✓ Отдавайте предпочтение цветам хвои, аметиста, фиолетово-синему или холодному зеленому при выборе контурного карандаша для глаз.
- ✓ В качестве основного цвета теней подойдут оттенки какао, стали, перечной мяты или вереска, которые хорошо сочетаются с дынными, персиковыми или абрикосовыми.
- ✓ Румяна должны быть теплыми; оттенок лосося подойдет идеально.
- ✓ Контурный карандаш для губ должен быть ярким; попробуйте цвет мускусной дыни.
- ✓ Дополните ваш образ теплой розовой или коралловой помадой.

В косметичке

Карандаш для глаз



Тени



Карандаш для губ

мускусная дыня



теплая розовая



Румяна

лосось



Волосы

- ✓ У вас темные волосы с золотистыми или медными нотками. Они всегда должны оставаться такими, никогда не перекрашивайтесь в блондинку.
- ✓ Если вы хотите оживить свой естественный цвет, используйте два или три темных оттенка, которые подчеркнут его.
- ✓ Закрашивайте седину теплыми оттенками, которые создадут ощущение объема. Для этих целей лучше всего подойдут темно-золотистые или медные тона, а также теплые полустойкие краски.

Сочетания цветов

Контрастный и теплый

Когда тепло

Деловой стиль

мокрый асфальт +
желто-зеленый

небесно-голубой +
темно-лазурный

ультрамарин +
светло-золотистый

изумрудно-бирюзовый +
светло-персиковый



Когда холодно

Деловой стиль

темно-лазурный +
цвет слоновой кости

черный +
светло-лососевый

угольно-серый +
лимонный

ярко-красный +
светло-серый



На каждый день

ярко-розовый +
кораллово-розовый

серо-коричневый +
ярко-красный

классический синий +
бледно-салатовый

яблочный +
желто-зеленый



На каждый день

зеленый +
желто-зеленый

фиолетовый +
кораллово-розовый

насыщенно-синий +
персиковый

черно-коричневый +
ярко-красный



Нарядная одежда

зеленовато-бирюзовый +
бледно-салатовый

васильковый +
серовато-голубой

кораллово-розовый +
светло-абрикосовый

темно-голубой +
светло-оливковый



Нарядная одежда

ультрамарин +
темно-лазурный

светлый аквамарин +
васильковый

рубиновый +
светло-лососевый

изумрудно-зеленый +
светло-оливковый



Обладательницы контрастного и теплого колорита будут великолепно выглядеть в одежде чистого и яркого цвета.



Как носить черное

Черный — один из главных цветов вашей палитры и будет очень хорошо смотреться в сочетании с контрастным ярким цветом вроде светло-лососевого или ярко-красного. Вы также можете носить его со светлыми цветами. Не одевайтесь в черное с головы до пят. Дополняйте свой образ ярким макияжем глаз или блестящей помадой яркого теплого и контрастного цвета. Вечером дополняйте черный яркими украшениями или блестками. Вы также можете выбрать блестящую ткань, например шелк или сатин, которые будут отражать свет и переливаться.



Теперь, зная свою палитру, научитесь выражать свой стиль через цвет (см. с. 139–155).



Контрастный и холодный

- ✓ Присмотритесь к своим волосам при хорошем освещении. В них есть оттенки черного дерева? О них можно сказать, что они черные, как смоль?
- ✓ У вашей фарфоровой кожи есть розовый полутон? Если ваша кожа черная, в ней есть холодные тона?
- ✓ У вас синие, темно-зеленые или светло-карие глаза?
- ✓ Проведите цветовой тест, используя лососевый и цикламен, а затем сочно-зеленый и темно-бирюзовый (см. с. 33). Из розовых оттенков вам должен больше пойти цвет цикламена, а в темно-бирюзовом вы выглядите лучше, чем в сочно-зеленом.

Дополнительная характеристика вашего колорита холодная. Соответствующие ей цвета охладят и сделают более насыщенной основную палитру.

Дополнительные цвета

Вы относитесь к контрастному и холодному колориту, поэтому можете добавить эти 12 дополнительных оттенков к своей основной палитре. Когда вы носите более светлые цвета, например темно-бежевый или светло-серый, дополняйте их контрастными рубиновым, ярким оттенком индиго, изумрудным и бирюзовым.



чисто белый



бледно-зеленый



классический
зеленый



темно-бирюзовый



голубой



индиго



сине-фиолетовый



леденцовый



цвет цикламена



цвет фуксии



сливовый



малиновый

Лицо

- ✓ В макияже должны преобладать чистые оттенки, уравновешивайте свой контрастный колорит более насыщенными цветами.
- ✓ Выбирая контурный карандаш для глаз, остановитесь на сине-зеленом или темно-синем.
- ✓ Такие основные цвета теней, как оттенки ртути или мокко, смешанные с тенями цвета шампанского или дымчато-серыми, выгодно подчеркнут ваши глаза.
- ✓ Румяна должны быть холодными и насыщенными, попробуйте тон марсала.
- ✓ Вам лучше всего подойдут контурные карандаши для губ насыщенных тонов вроде красного или ярко-розового.
- ✓ Помада клубничного, рубинового цвета или оттенков ярко-красного придаст макияжу законченность.

В косметичке

Карандаш для глаз



сине-зеленый

Тени



шампанское



ртуть



мокко



олово

Карандаш для губ

красный



Помада

клубничная



рубиновая



фiesta

Румяна

марсала



Волосы

- ✓ Вы темная шатенка или даже брюнетка, при этом в ваших волосах отсутствуют теплые оттенки. Если у вас темный или восточный цвет лица, волосы могут слегка отливать синевой.
- ✓ Если вы хотите оживить природный цвет, используйте сливовые (синеватые) оттенки, избегая красноватых и медных.
- ✓ Когда появится седина, закрашивайте ее холодными сливовыми тонами. Если вы решите сохранить седину, ваш колорит может измениться и стать холодным и контрастным (см. с. 78–81).

Сочетания цветов

Контрастный и холодный

Когда тепло

Деловой стиль

мокрый асфальт +
цвет цикламена

классический синий +
голубой

классический
красный +
чисто белый

бледно-зеленый +
глубокий синий



Когда холодно

Деловой стиль

черный + рубиновый

классический зеленый +
бледно-зеленый

темно-синий +
цвет цикламена

черно-коричневый +
сине-фиолетовый



На каждый день

индиго +
светло-абрикосовый

яблочный +
классический
зеленый

алый +
сине-фиолетовый

темно-бирюзовый +
лимонно-желтый



На каждый день

темно-синий +
цвет фуксии

индиго +
сине-фиолетовый

угольно-серый +
цвет цикламена

ярко-розовый +
сливовый



Нарядная одежда

васильковый + голубой

сине-фиолетовый +
индиго

бледно-зеленый +
серовато-голубой

ярко-розовый +
малиновый



Нарядная одежда

зеленый +
бледно-зеленый

темно-бирюзовый +
темно-лазурный

черный +
цвет фуксии

алый + сине-фиолетовый



Сочетание ярких и холодных цветов очень идет всем, кто относится к контрастному и холодному колориту.



Как носить черное

Черный необычайно хорошо смотрится в сочетании с вашими темными волосами и яркими глазами. Сочетание черного и чисто белого очень эффектно и годится для всех случаев. Вы также можете сочетать черный с бледными оттенками вроде зеленовато-голубого, яркими, как цикламен, или насыщенными (например классическим зеленым). Когда вы надеваете черное, выберите мерцающие тени или усильте и без того яркую помаду блеском. Украшения из белого золота или платины оживят глухой черный вечерний туалет.



Теперь, зная свою палитру, научитесь выражать свой стиль через цвет (см. с. 139–155).



Мягкий

Довольно светлые волосы и мягкий тон кожи делают австралийскую певицу Кайли Миноуг типичной представительницей мягкого колорита.

Ваш колорит: **МЯГКИЙ**

У вас

- ☐ Светло-русые (мышинные) волосы? Вы светлая шатенка?
- ☐ Глаза мягкого приглушенного цвета, будь то каре-голубой, ореховый или зеленый, которые часто меняют цвет?
- ☐ Темные или светлые брови и ресницы?
- ☐ Небольшой контраст между цветом волос, глаз и кожи, которая может быть как светлой, так и темной?

Облик

- ✓ Мягкий, цветовые характеристики на первый взгляд кажутся неясными или противоречивыми и могут вводить в заблуждение. Возможно, вы обнаружили некоторые сходства с каждым из предыдущих пяти основных цветовых типов, но до конца не соответствуете ни одному из них.
- ✓ Полутон вашей кожи может быть холодным или теплым.
- ✓ В целом ваш облик отличается средней насыщенностью.
- ✓ Вашей расцветке присуща неоспоримая мягкость.

Идеальные цвета

Основная палитра находится на с. 96–97.

Одежда

Поскольку ваши естественные цвета смешанные, вам следует одеваться тон в тон, с незначительным контрастом. Вы лучше всего выглядите в цветах средней

насыщенности. Вам очень идет однотонная одежда. Надевая более темные цвета из своей палитры, уравнивайте их теми, которые светлее всего на один или два тона.

Будьте внимательны

Если вам нравятся яркие и броские цвета, выбирайте необычные сочетания вроде фиолетового и матово-красного или цвета чернослива и ярко-розового. Носите бледные оттенки, как молочно-белый или телесно-розовый с цветами средней насыщенности, а не с темными.

Покупки-инвестиции

Лучшими цветами для ваших вещей-долгожителей будут:

угольно-серый	темно-синий
мокрый асфальт	светло-шоколадный
сери-коричневый	темно-бежевый

Теперь определите, какой у вас колорит: мягкий и теплый (см. с. 98) или мягкий и холодный (см. с. 102).

Палитра **МЯГКИХ** цветов



молочно-белый



темно-бежевый



серо-коричневый



темно-шоколадный



мокрый асфальт



угольно-серый



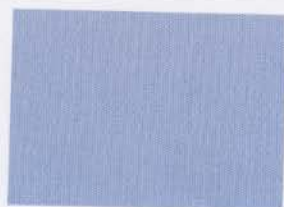
изумрудно-бирюзовый



цвет хвои



серовато-голубой



небесно-голубой



темно-голубой



угольно-синий



фиолетовый



цвет чернослива



ярко-розовый

Приведенная палитра разработана фирмой «Colour me beautiful». Здесь даются общепринятые названия оттенков цветов, а английские вы найдете в указателе на с. 190–191.



темно-кремовый



светло-шоколадный



какао



цвет полыни



серо-зеленый



травяной



нефритовый



бирюзовый



холодный зеленый



сапфировый



темно-синий



светло-фиолетовый



вишневый



матово-красный



телесно-розовый



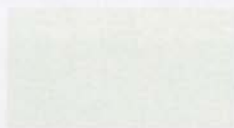
Мягкий и теплый

- ✓ Внимательно присмотритесь к цвету своих волос. Он светло-золотистый или теплый светло-коричневый?
- ✓ У вашей кожи золотистый полутон, может быть, на ней есть немного веснушек?
- ✓ У вас мягкие карие или ореховые/болотные глаза?
- ✓ Сделайте цветовой тест, используя бледно-пурпурный и персиковый, а затем светло-бирюзовый и темно-оливковый (см. с. 33). Из розовых тонов вам больше идет персиковый, а в темно-оливковом вы смотрите лучше, чем в холодных оттенках светло-бирюзового с синим полутонном.

Дополнительная характеристика вашего колорита теплая, а соответствующие ей цвета характеризуются теплым полутонном.

Дополнительные цвета

Как представительница мягкого и теплого колорита, вы можете добавить эти 12 дополнительных оттенков к палитре основных цветов. Смешивайте темные цвета с похожими оттенками на один или два тона светлее, например, носите светлый угольно-серый со светло-оливковым, темно-шоколадный с золотисто-коричневым, а темно-синий с лососевым.



бледно-салатовый



светло-золотистый



темно-песочный



золотисто-коричневый



желто-зеленый



светло-оливковый



темно-оливковый



розовый



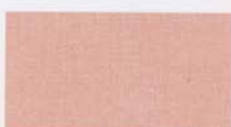
лососевый



ржавчина



светло-персиковый



персиковый

Лицо

- ✓ Ваш мягкий колорит нуждается в дополнении мягкими приглушенными тонами.
- ✓ Используйте болотный, коричневый или кофейный контурный карандаш для глаз.
- ✓ Серо-зеленые, цвета хаки или коричневые тени будут хорошо сочетаться с персиковыми, желтовато-коричневыми или тоффи.
- ✓ Румяна должны быть теплыми и мягкими, попробуйте оттенки охры.
- ✓ Вам лучше всего подойдут мягкие тона контурных карандашей для губ вроде телесного или корицы.
- ✓ Всегда пользуйтесь помадой, чтобы придать лицу выразительности. Выбирайте такие цвета, как сандаловый, спелый персик или мускатный орех. В качестве альтернативы можно использовать блеск для губ, вам подойдут теплые телесные оттенки.

В косметичке

Карандаш для глаз



болотный

Тени



персик



желтовато-коричневые



хаки



серо-зеленые

Карандаш для губ

корица



Помада

сандал



спелый персик



мускатный орех

Румяна

охра



Волосы

- ✓ У вас светло-русые волосы, вы также можете быть светлой или средней шатенкой. Если вы хотите слегка осветлить волосы, придерживайтесь теплых и золотистых оттенков. Кроме того, можно смешать цвета или сделать мелирование: добавьте насыщенные теплые тона золота или меди, чтобы сделать цвет волос более интересным.
- ✓ Когда проступит седина, продолжайте использовать краски светлых и приглушенных тонов. Вы можете изменить цвет на золотой, но при этом помните, что радикальная смена цвета приведет к изменению вашего основного цветового типа.

Сочетания цветов

Мягкий и теплый

Когда тепло

Деловой стиль

цвет полыни + лососевый

темно-песочный + кремовый

какао + персиковый

травяной + светло-оливковый



Когда холодно

Деловой стиль

темно-шоколадный + золотисто-коричневый

холодный зеленый + темно-песочный

темно-оливковый + светло-оливковый

угольно-серый + розовый



На каждый день

ржавчина + телесно-розовый

нефритовый + светло-оливковый

сери-коричневый + золотисто-коричневый

желто-зеленый + серо-зеленый



На каждый день

бирюзовый + желто-зеленый

цвет хвои + ржавчина

мокрый асфальт + темно-песочный

какао + светло-золотистый



Нарядная одежда

персиковый + лососевый

розовый + ржавчина

светло-оливковый + темно-оливковый

светло-золотистый + бледно-салатовый



Нарядная одежда

вишневый + розовый

нефритовый + холодный зеленый

цвет чернослива + темно-оливковый

бежевый + персиковый





Светло-шоколадный, подобранный тон в тон, как нельзя лучше подойдет представительницам мягкого и теплого колорита.

Как носить черное

Черный довольно насыщенный цвет для вас, более светлые оттенки идут вам куда больше. Никогда не носите черный близко к лицу. Выбирайте ткани с богатой фактурой или мягкие на ощупь, например трикотаж. Любые детали вроде оборок и бантиков помогут смягчить облик. Выдерживайте макияж в теплых и мягких тонах, избегая слишком темных теней. Немного блесков на веках, и лицо сразу станет светлее. Золотые украшения и цветные бусы также сделают общее впечатление более мягким.



Теперь, зная свою палитру, научитесь выражать свой стиль через цвет (см. с. 139–155).



Мягкий и холодный

- ✓ Внимательно присмотритесь к своим волосам при хорошем освещении. У них есть пепельный или холодный коричневый оттенок?
- ✓ У вас слегка розоватая кожа? Вы легко краснеете?
- ✓ У вас дымчатые голубые, зеленые или серые глаза?
- ✓ Проведите цветовой тест, используя бледно-пурпурный и персиковый, а затем светло-бирюзовый и темно-оливковый (см. с. 33). Вы выглядите лучше в холодных оттенках розового, как бледно-пурпурный, а холодный светло-бирюзовый идет вам больше, чем теплый темно-оливковый.

Дополнительная характеристика вашего колорита холодная. Соответствующие ей цвета охладят вашу основную палитру и сделают ее более насыщенной.

Дополнительные цвета

Вы относитесь к мягкому и холодному колориту и поэтому можете добавить эти 12 дополнительных оттенков к палитре основных цветов. Когда вы носите теплые цвета вроде темно-шоколадного, светло-шоколадного или травяного, дополняйте их более холодными оттенками лаванды, темно-пурпурного или бледно-голубого.



бледно-голубой



светло-бирюзовый



светло-сиреневый



серо-голубой



лавандовый



аметистовый



холодный розовый



холодный лиловый



бледно-розовый



темно-пурпурный



бледно-пурпурный



насыщенно-розовый

Лицо

- ✓ Ваш мягкий колорит нуждается в дополнении мягкими холодными и приглушенными тонами. Избегайте контрастного сочетания цветов.
- ✓ Используйте кофейный, баклажановый, темно-синий или гранитный контурный карандаш для глаз.
- ✓ Создавайте цветовой акцент тенями цвета вереска, какао, серого, других дымчатых, серых и голубых оттенков, их хорошо дополняют бледно-розовые и серые тона, цвет дыни и холодный коричневый.
- ✓ Румяна должны быть холодными и мягкими; попробуйте оттенки розовых лепестков или леденца.
- ✓ Оптимальным вариантом являются холодные оттенки контурных карандашей для губ; попробуйте розовый или телесный.
- ✓ Завершите макияж, используя помаду холодных мягких оттенков, таких как серовато-розовый или розово-сиреневый.

В косметичке

Карандаш для глаз



Тени



Карандаш для губ

телесный



Румяна

насыщенно-розовые

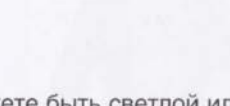
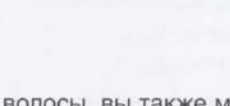
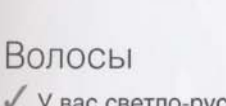


Помада

темно-красная

розово-сиреневая

розовая ракушка



Волосы

- ✓ У вас светло-русые волосы, вы также можете быть светлой или средней шатенкой. При этом у ваших волос скорее пепельный, нежели золотисто-медовый оттенок.
- ✓ Возможно, вы уже осветляете волосы, выбирайте платиновые и пепельные оттенки, избегайте рыже-красных и медных.
- ✓ Когда проступит седина, просто продолжайте использовать краски светлых или приглушенных тонов.

Сочетания цветов

Мягкий и холодный

Когда тепло

Деловой стиль

угольно-синий +
серо-голубой

нефритовый +
светло-бирюзовый

серо-коричневый +
светло-сиреневый

темно-голубой +
лавандовый



На каждый день

небесно-голубой +
бледно-голубой

ярко-розовый +
насыщенно-розовый

телесно-розовый +
светло-шоколадный

изумрудно-бирюзовый +
бирюзовый



Нарядная одежда

насыщенно-розовый +
бледно-розовый

темно-голубой +
светло-сиреневый

цвет полыни +
серо-зеленый

светло-фиолетовый +
холодный лиловый



Когда холодно

Деловой стиль

темно-синий +
бледно-пурпурный

угольно-серый +
аметистовый

холодный зеленый +
нефритовый

светло-шоколадный +
бледно-розовый



На каждый день

ярко-розовый +
насыщенно-розовый

цвет чернослива +
аметистовый

цвет хвои +
цвет полыни

угольно-серый +
темно-пурпурный



Нарядная одежда

аметистовый +
лавандовый

сапфировый +
серо-голубой

вишневый +
бледно-пурпурный

изумрудно-бирюзовый +
светло-бирюзовый



Идеальное сочетание для представительниц мягкого и холодного колорита – бледно-розовый и цвет какао.



Как носить черное

Черного нет в вашей палитре, но ткани с богатой фактурой смягчают цвет. Например, черно-белый твид в целом будет производить впечатление серого. Вы можете смягчить однотонный черный жакет светло-сиреневой блузкой. Выбирая черную кофточку, отдавайте предпочтение глубокому треугольному или круглому вырезу, чтобы черный не соседствовал с лицом. Выдерживайте макияж в холодных и мягких тонах – мягкая розовая помада, гранитный карандаш для глаз и нежные розовые румяна. На вечер к черному подойдут серебряные украшения или жемчуг.



Теперь, зная свою палитру, научитесь выражать свой стиль через цвет (см. с. 139–155).



3

Не размер,
а форма!

У женщин должны быть формы

Модные журналы пестрят фотографиями изможденных моделей, но у женщин должны быть округлости. Это естественно, женственно и сексуально, и большинство мужчин предпочитают фигуристых женщин.



Когда речь идет о том, чтобы хорошо выглядеть, определяющими факторами являются не размер и форма, а покрой одежды и то, как она сидит. Носить правильную одежду вовсе не значит следовать абсурдным капризам изменчивой моды, это значит выбирать то, что подходит именно вам – а не вашей лучшей подруге – и в чем вы чувствуете себя уверенно и комфортно.

Зная тип своей фигуры и овладев основными правилами, вы научитесь выбирать одежду, которая подчеркнет ваши достоинства и скроет недостатки. Вы также научитесь по-новому сочетать вещи и подбирать гардероб.

Сегодня выбор одежды столь велик, что вы всегда сможете найти что-то, что соответствует форме и пропорциям вашего тела, а также колориту.

Очертания тела

Одежда конструируется либо по прямым линиям, в результате чего она приобретает более жесткую и четкую форму, либо по изогнутым, тогда она повторяет естественные изгибы тела.

Роскошные формы Дженнифер Лопес, чья фигура напоминает песочные часы, вызывают всеобщее восхищение.

Вы не можете изменить основные очертания тела за счет диеты или упражнений. В целом фигура остается неизменной в течение всей жизни, поскольку зависит от формы скелета и обусловлена генетически. Распределение жира также определяется наследственностью. Если жир скапливается в области бедер, у вас почти наверняка будет тонкая талия; напротив, у женщин с жировыми отложениями на животе, как правило, прямые бедра и плоские ягодицы.

У женщин больше подкожных жировых отложений, чем у мужчин (изначальных охотников и собирателей), это обусловлено биологически. Все эти округлости необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Жировые отложения в области бедер, рук и ног не должны восприниматься как угроза здоровью (если речь не идет о значительном избыточном весе).

Большинство женщин, глядя на себя в зеркало, сосредотачиваются на всем том, что они хотели бы изменить в своем теле. На следующих страницах мы расскажем о том, как определить и подчеркнуть свои достоинства и как замаскировать те части тела, которые не вызывают у вас особого энтузиазма. Цель заключается в том, чтобы определить свой тип фигуры, понять и принять его, а затем максимально использовать все, чем вас наградила природа.

Независимо от того, являетесь ли вы миниатюрной или крупной, покрой одежды, который пойдет вам больше всего, определяется типом вашей фигуры. Например, если вы «полные песочные часы», то будете лучше смотреться в одежде с мягкими линиями. Единственное различие между миниатюрной и крупной женщиной с одинаковым типом фигуры заключается в размере рисунка и тяжести ткани, из которой сшита одежда.

Иллюзия идеальной фигуры

Выбирая одежду, следует стремиться к тому, чтобы создать иллюзию идеальной фигуры — «стройных песочных часов» с:

- ✓ **одинаково широкими бедрами и плечами;**
- ✓ **четко обозначенной линией груди;**
- ✓ **талией, пусть даже с чуть выступающим животиком;**
- ✓ **выпуклыми ягодицами.**



Какой у вас тип фигуры?

Чтобы определить свой тип фигуры, ответьте на вопросы. Если вы не соответствуете ни одному, выберите наиболее близкий вам тип. Затем обратитесь к соответствующему разделу, чтобы изучить правила подбора одежды.

Стройные песочные часы



У вас

- ✓ Один и тот же размер вверху и внизу?
- ✓ Четко обозначенная линия талии?
- ✓ Четко обозначенная линия груди?
- ✓ Выпуклые ягодицы?

См. с. 112–113

Полные песочные часы

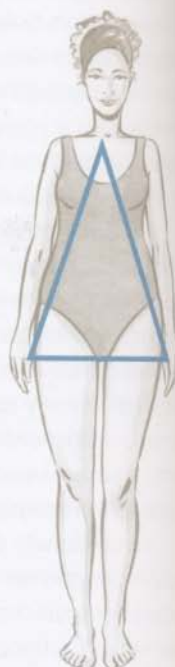


Вы

- ✓ Покупаете чуть более свободный верх из-за бюста?
- ✓ Брюки и юбки часто велики в талии?
- ✓ Прямые юбки на вас задираются?
- ✓ Чувствуете себя более комфортно в драпирующихся тканях?

См. с. 114–115

Треугольник



У вас

- ✓ Низ большего размера, чем верх?
- ✓ Четко обозначенная линия талии?
- ✓ Плечи уже, чем бедра?
- ✓ Жировые отложения скапливаются в области бедер?

См. с. 116–117

Перевернутый треугольник



У вас

- ✓ Верх большего размера, чем низ?
- ✓ Плечи шире, чем бедра?
- ✓ Прямая грудная клетка?
- ✓ Простой стиль без излишеств?

См. с. 118–119

Стройная колонна

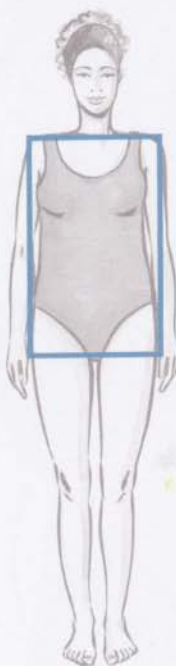


У вас

- ✓ Одинаковый размер верха и низа?
- ✓ Маленький бюст?
- ✓ Невыраженная талия?
- ✓ Плоские бедра и ягодицы?

См. с. 120–121

Прямоугольник

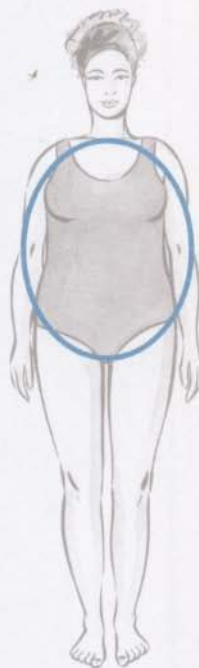


У вас

- ✓ Плечи и бедра одинаковой ширины?
- ✓ Практически нет талии?
- ✓ Плоские бедра и ягодицы?
- ✓ Жир скапливается в средней части тела?

См. с. 122–123

Круг



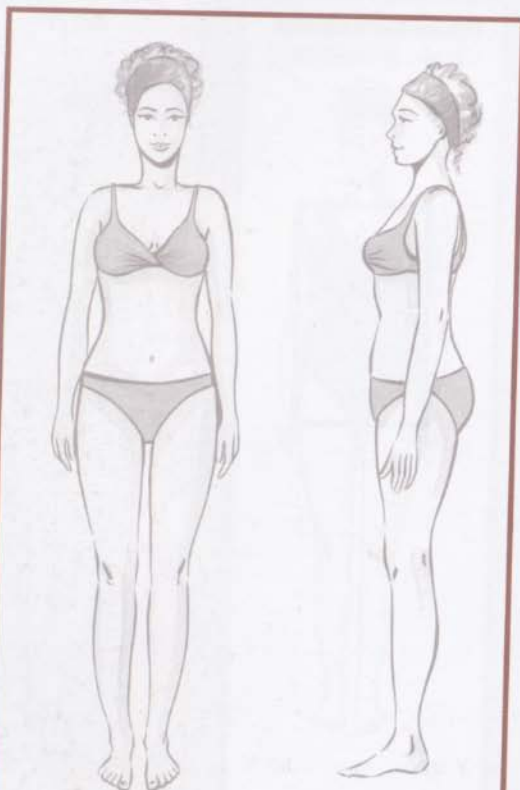
У вас

- ✓ Скругленные плечи?
- ✓ Полный живот?
- ✓ Великолепные ноги?
- ✓ Вызывает дискомфорт заправленная одежда?

См. с. 124 – 125

Стройные песочные часы

Вам повезло! У вас пропорциональная фигура без дисбаланса между верхом и низом. Это значит, что вам не нужно прилагать усилий, чтобы скорректировать ее одеждой, которая может просто повторять ваши естественные изгибы.



Ваша фигура отличается

- ✓ Четко обозначенной линией груди
- ✓ Четко обозначенной талией
- ✓ Красивыми ягодицами
- ✓ Округлыми и стройными бедрами

Золотые правила

- ✓ Демонстрируйте свою фигуру с помощью одежды, подчеркивающей талию, грудь, ягодицы и бедра.
- ✗ Избегайте одежды, скрывающей линии вашего тела, потому что она может визуально добавить вам три-четыре килограмма.

Покрой одежды

- | | |
|-------------------|--|
| Жакеты | По фигуре, только приталенные. |
| Блузки | По фигуре, с запахом и дополнительными деталями внахлест. |
| Юбки | Прямые, из клиньев, расширенные, скроенные по косой, с мягкими складками или широкие, лучше с поясом и вытачками на бедрах и ягодицах. |
| Брюки | Любой фасон с поясом. |
| Джинсы | Женские модели. |
| Платья | Любой фасон по фигуре или с поясом. |
| Пальто | Все приталенные модели или с поясом. |
| Купальники | Если у вас соблюдены все пропорции, вы спокойно можете носить любые модели (см. иллюстрацию слева). |

Ткани

Выбирайте легкие или средние ткани, это касается не только веса, но и фактуры. Они будут повторять изгибы вашего тела:

- Хлопок
- Лен
- Шелк
- От габардина с плотным переплетением нитей до шерстяного крепа со свободным переплетением нитей
- Все виды джерси и полиэстера
- Любой трикотаж

Рисунки

Поскольку у вас нет диспропорции между верхней и нижней частью тела, вы можете носить большинство рисунков.

- Полоска
- Абстрактный
- Клетка
- Горошек
- Цветы
- Огурцы

Следует избегать

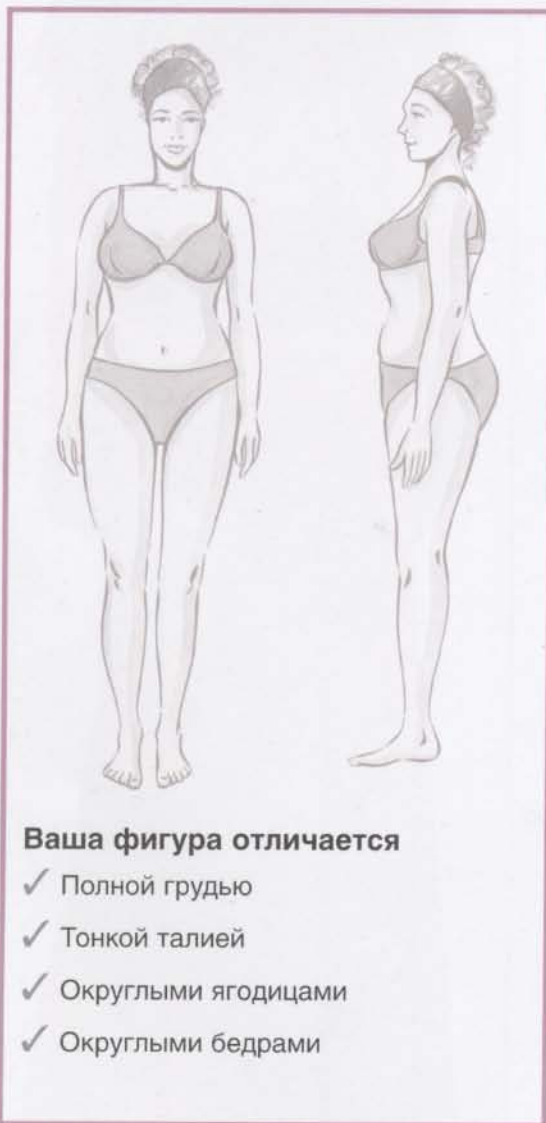
- Жакетов прямого покроя
- Брюк и юбок не по фигуре
- Туник прямого покроя
- Мужских рубашек
- Бесформенных свитеров и спортивной одежды
- Чрезмерной многослойности в одежде

Чтобы узнать больше о пропорциях, см. с. 130–132; о фасонах см. с. 126–129.



Полные песочные часы

Вам повезло! У вас самая женственная фигура с великолепными округлостями в самых что ни на есть правильных местах. Выбирая одежду из драпирующихся мягких тканей и отдавая предпочтение фасонам по фигуре, вы сможете подчеркнуть свои формы, вместо того чтобы скрывать их.



Золотые правила

- ✓ Важно выбирать одежду, которая не обтягивает, а повторяет линии тела.
- ✓ Внимательно относитесь к выбору тканей. Избегайте тяжелых и жестких материалов, в противном случае ваши блузки и жакеты будут на два, а то и три размера больше необходимого.

Покрой одежды

- | | |
|-------------------|---|
| Жакеты | По фигуре, с шалевыми воротниками или со скрытой застежкой спереди. |
| Блузки | По фигуре, с запахом и деталями внахлест из мягких тканей. |
| Юбки | Расширенные, скроенные по косой или широкие, хорошо сидящие в талии. |
| Брюки | С плоской передней частью и молнией сбоку. |
| Платья | По фигуре, с запахом или платье-рубашка. |
| Пальто | С шалевыми воротниками, однобортные, по фигуре. |
| Купальники | Необходимы жесткие чашечки или другой вид поддержки. Избегайте полосок и деталей на бюсте и бедрах (см. иллюстрацию слева). |

Ткани

Вам подходят легкие или средней плотности ткани с минимальной фактурой. Выбирая лен или хлопок, отдавайте предпочтение косому крою, который не стесняет движений и «обтекает» изгибы вашего тела:

- Шелк и шифон
- Шерстяной креп со свободным переплетением нитей
- Все виды джерси и полиэстера
- Тонкий трикотаж
- Эластичные ткани
- Лайкра – лучшая подружка вашей фигуры

Рисунки

Избегайте геометрических рисунков, поскольку прямые линии будут деформироваться на ваших изгибах. Вместо этого выбирайте рисунки с более мягкими очертаниями, как:

- Горошек
- Цветы
- Огурцы
- Различные кружочки, крючки и закорючки

Следует избегать

- Джинсов (слишком много карманов)
- Прямых юбок, за исключением тех, что сшиты из мягких тканей с лайкрой
- Жакетов прямого покроя или двубортных
- Туник прямого покроя
- Рубашек и блузок с застежкой спереди
- Бесформенных свитеров и спортивной одежды
- Чрезмерной многослойности в одежде
- Гофрированных тканей
- Клетки и полосы

Чтобы узнать больше о пропорциях, см. с. 130–132; о фасонах см. с. 126–129.



Треугольник

Вам повезло! Вы можете привлечь максимум внимания к верхней части тела. Вашу фигуру часто называют грушевидной, поэтому с помощью одежды вы должны подчеркивать бюст, отвлекая внимание от ягодиц и бедер и стремясь визуально уменьшить их.



Ваша фигура отличается

- ✓ Полными бедрами или ногами
- ✓ Четко обозначенной талией
- ✓ Узкими по сравнению с бедрами и, возможно, покатыми плечами
- ✓ Верхняя часть тела кажется маленькой по сравнению с нижней

Золотые правила

- ✓ Ваши жакеты и блузки должны заканчиваться выше или ниже самого широкого места ягодиц или бедер.
- ✓ Многослойная одежда в верхней части тела привлекает к ней внимание.
- ✓ Покупайте жакеты или блузки, которые вам как раз в плечах, а не в бедрах – вы всегда можете оставлять нижнюю пуговицу расстегнутой.

Покрой одежды

- | | |
|-------------------|--|
| Жакеты | С воротниками, карманами, пуговицами, двубортные. |
| Блузки | Пестрые, в горизонтальную полоску; двойки. |
| Юбки | Простые линии: длинные расширенные, скроенные по косой или из клиньев. |
| Брюки | Однотонные, с молнией сбоку, слегка расширяющиеся книзу; подойдут и широкие, если у вас длинные ноги. |
| Платья | Отрезное по талии. |
| Пальто | С прямыми плечами или большим воротником. |
| Купальники | Как можно больше деталей от талии вверх. Избегайте моделей с высокими вырезами, которые приходится на самое широкое место ваших бедер (см. иллюстрацию слева). |

Ткани

Вы стремитесь к тому, чтобы сбалансировать фигуру, поэтому для низа вам потребуются одни ткани:

- Легкие или средней плотности ткани с минимальной фактурой. Мягкие, текучие ткани, которые хорошо драпируются, как шелк, шерстяной креп, джерси, трикотаж, ткани, раскроенные по косой

А для верха другие – те, которые сделают его более интересным и привлекут к нему внимание:

- Тонкие ткани, надетые в несколько слоев
- Средние и тяжелые ткани
- Фактура, придающая объем
- Хлопок и лен
- Все виды шерстяных тканей
- Гофрированные и жатые ткани, оптически увеличивающие объем

Рисунки

Любой рисунок вроде цветов или горизонтальной полосы – отличный способ привлечь внимание к верхней части тела. Ниже талии всегда носите однотонные вещи.

Следует избегать

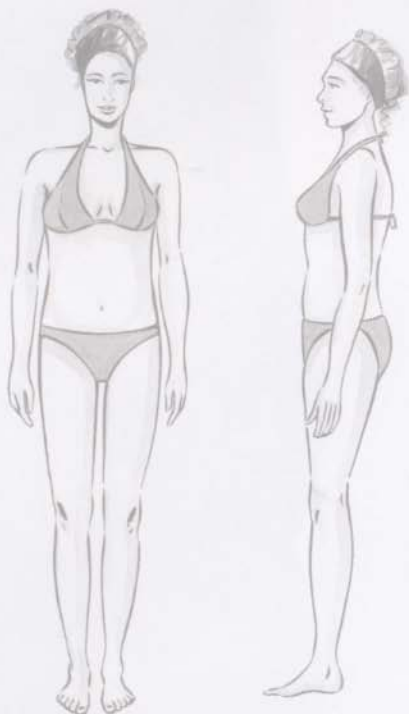
- Джинсов (слишком много карманов)
- Прямых юбок
- Деталей на юбках и брюках
- Рукавов реглан и бретелей, завязывающихся или соединяющихся сзади на шее
- Облегающих «однослойных» блузок и кофточек
- Блузок и жакетов, которые заканчиваются в самом широком месте бедер

Чтобы узнать больше о пропорциях, см. с. 130–132; о фасонах см. с. 126–129.



Перевернутый треугольник

Вам повезло! У вас великолепные плечи, топы с соединяющимися сзади на шее бретелями просто созданы для вас. Чтобы сбалансировать верхнюю и нижнюю части тела, подчеркивайте бедра и ягодицы, всячески привлекая к ним внимание.



Ваша фигура отличается

- ✓ Прямой и выразительной линией плеч
- ✓ Небольшой разницей между талией и бедрами
- ✓ Плоскими бедрами и ягодицами
- ✓ Нижняя часть тела кажется маленькой по сравнению с верхней

Золотые правила

- ✓ Минимальное количество деталей на линии плеч, здесь все должно быть максимально просто и сдержанно.
- ✓ Покрой одежды должен быть прямым и четким.
- ✓ Силуэт должен хорошо «читаться».

Покрой одежды

- | | |
|-------------------|--|
| Жакеты | Скороенные или «посаженные» угловатыми линиями (приспущенная линия воротника). |
| Блузки | Простого покроя. |
| Юбки | Прямые, плиссированные или из клиньев. |
| Брюки | Любой фасон. |
| Платья | Простого прямого покроя или платья-рубашки. |
| Пальто | Прямого покроя слегка приталенные. |
| Купальники | Подойдут лифы с бретелями, соединяющимися сзади на шее или с квадратным вырезом, а также модели с деталями на бедрах (см. иллюстрацию слева). Избегайте цветочного рисунка. Отдавайте предпочтение моделям, где верх и низ продаются отдельно. |

Ткани

Вам больше всего подходят жесткие плотные ткани, поскольку линии вашего тела прямые и несколько угловатые:

- Жатые лен и хлопок
- Габардин и тонкая шерсть
- Сатин и жатый шелк
- Гофрированные ткани

Рисунки

Вы можете носить пестрые вещи выше и ниже талии, но рисунок должен быть геометрическим, чтобы выровнять пропорции тела.

- Полоска
- Клетка
- Геометрический рисунок
- Горошек и закорючки

Следует избегать

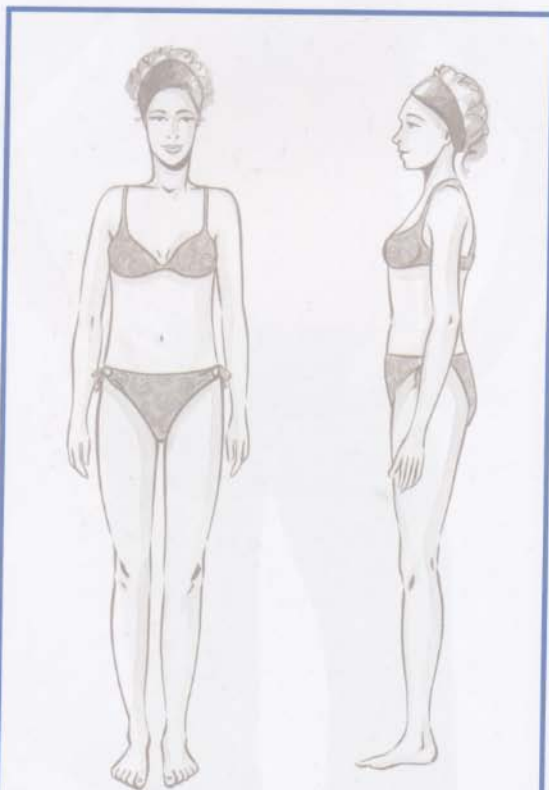
- Оборки и рюшей
- Присборенной талии
- Ярусных юбок
- Погон и эпалет
- Мягких, свисающих и пушистых тканей
- Косого кроя



Чтобы узнать больше о пропорциях, см. с. 130–132; о фасонах см. с. 126–129.

Стройная колонна

Вам повезло! У вас модельная фигура. Вашей задачей является создание иллюзии форм, поэтому выбирайте фасоны, которые кроем и деталями подчеркивают бюст, бедра, ягодицы и обозначают талию.



Ваша фигура отличается

- ✓ Узкими плечами и стройными конечностями
- ✓ Плоской грудной клеткой или маленьким бюстом
- ✓ Тонкой и невыразительной талией
- ✓ Узкими бедрами и плоскими ягодицами

Золотые правила

- ✓ Подчеркивайте бедра и ягодицы.
- ✓ Привлекайте внимание к линии груди с помощью разнообразных деталей.
- ✓ Силуэт одежды должен быть прямым и приталенным.
- ✓ Используйте фактуру и многослойность.

Покрой одежды

- | | |
|-------------------|---|
| Жакеты | Приталенные, с деталями или карманами. |
| Блузки | Фактурные, многослойные, пестрые, с множеством деталей. |
| Юбки | А-силуэт, из клиньев, расклешенные или в складку. |
| Брюки | По фигуре, со складками, защипами и карманами. |
| Платья | Силуэта «принцесса» с круглыми вытачками и деталями. |
| Пальто | С хлястиком, по фигуре. |
| Купальники | Лучше всего подойдут модели с подушечками. Отдавайте предпочтение раздельным и пестрым купальникам, которые подчеркнут линию груди и бедер (см. иллюстрацию слева). |

Ткани

Вам подойдут как фактурные ткани, так и те, которые можно носить слоями.

- Лен и хлопок
- Габардин, тонкая шерсть и легкий твид
- Сатин и шелк
- Гофрированные ткани
- Ткани со свободным переплетением нитей

Рисунки

Пестрый верх подчеркнет бюст и привлечет к нему внимание, в то время как карманы и другие детали на брюках и юбках обозначат линию бедер.

- Горошек, огурцы и закорючки
- Горизонтальная полоска
- Клетка
- Геометрический рисунок
- Нежный и мелкий цветочный

Следует избегать

- Обилия оборок и рюшей
- Больших присборенных юбок
- Жакетов и пальто с поясом
- Массивных, тяжелых фактур
- Облегающей и обтягивающей одежды

Чтобы узнать больше о пропорциях,
см. с. 130–132; о фасонах см. с. 126–129.



Прямоугольник

Вам повезло! У вас плоские бедра и ягодицы. Однако у некоторых «прямоугольников» довольно большая грудь, которая смягчает линии их фигуры. Именно это смягчение и создание иллюзии округлостей и является вашей основной задачей.



Ваша фигура отличается

- ✓ Прямой линией плеч
- ✓ Прямой линией бедер и плоскими ягодицами
- ✓ Очень слабо обозначенной талией
- ✓ Прямой грудной клеткой

Золотые правила

- ✓ Подчеркивайте бедра и ягодицы, создавая видимость объема с помощью деталей.
- ✓ Избегайте аксессуаров вроде поясов и ремней в области талии.
- ✓ Силуэт одежды должен быть прямым.
- ✓ Отдавайте предпочтение лаконичному стилю.

Покрой одежды

- | | |
|-------------------|--|
| Жакеты | С четкими линиями, по фигуре. |
| Блузки | Простые, чистые линии. |
| Юбки | С запахом, прямые, из клиньев, плиссированные. |
| Брюки | Любые на ваш выбор. |
| Платья | Простого прямого силуэта или платья-рубашки. |
| Пальто | Прямого силуэта со слегка подчеркнутой талией. |
| Купальники | Более темная центральная часть цельного купальника заметно стройнит, так же как и квадратный вырез (см. иллюстрацию слева). Выбирая бикини, избегайте трусиков с высокой талией; отдавайте предпочтение геометрическим рисункам. |

Ткани

Большинство «прямоугольников» могут носить жесткие ткани, но если у вас большой бюст, ткани помягче будут лежать лучше.

- Шерстяной креп и тканая шерсть
- Лен и хлопок
- Джерси и легкий твид
- Тонкий трикотаж

Рисунки

Прямые линии вашей фигуры соответствуют геометрическим рисункам.

- Вертикальная полоска
- Клетка
- Геометрический рисунок
- Горошек и закорючки

Следует избегать

- Оборки и рюшей
- Присборенной линии талии
- Мягких, ниспадающих и пушистых тканей
- Косого кроя
- Жакетов и пальто с поясом
- Цветочного рисунка и огурцов



Чтобы узнать больше о пропорциях, см. с. 130–132; о фасонах см. с. 126–129.

Круг

Вам повезло! У вас потрясающие ноги. Проблемной зоной является середина туловища. Используйте любую возможность, чтобы с помощью аксессуаров привлечь внимание к областям выше груди и ниже бедер. Ваша цель заключается в том, чтобы визуально слегка удлинить тело.



Ваша фигура отличается

- ✓ Скругленной линией плеч
- ✓ Выгнутой спиной
- ✓ Значительным объемом в центральной части
- ✓ Относительно плоскими ягодицами

Золотые правила

- ✓ Одежда должна свисать с плеч.
- ✓ Силуэт одежды должен быть прямым, а ткани мягкими, чтобы не создавать лишний объем.
- ✓ Все детали должны располагаться выше линии груди и ниже линии бедер.
- ✓ Во-первых, аксессуар, во-вторых, аксессуар, в-третьих, аксессуар.

Покрой одежды

- | | |
|-------------------|---|
| Жакеты | Кардиганы, с шалевыми воротниками, с треугольным вырезом. |
| Блузки | Простые линии, без деталей. |
| Юбки | Мягкие с запахом типа саронга, расширенные или из клиньев. |
| Брюки | На кулиске, без пояса. |
| Платья | А-силуэта (трапеция). |
| Пальто | А-силуэта, в стиле кардигана. |
| Купальники | Попробуйте танкини – раздельный костюм с верхней частью в виде маечки или безрукавки (см. иллюстрацию слева). Используйте саронг. Помните, что детали на плечах привлекают внимание к лицу. |

Ткани

Важно выбирать мягкие, драпирующиеся ткани, которые свободно «свисают», вместо того чтобы «прилипнуть» к телу или обтягивать его. Жесткие или плотные ткани только придадут нежелательный объем.

- Мягкие льняные и хлопковые ткани
- Шерстяной креп
- Джерси
- Трикотаж
- Шелк

Рисунки

По мере возможности отдавайте предпочтение приглушенным, размытым и деликатным рисункам; более смелые решения могут оказаться чересчур тяжелыми.

- Мягкая или блеклая полоска
- Горошек и закорючки
- Абстрактные цветы или огурцы

Следует избегать

- Жестких тканей
- Карманов
- Присборенной линии талии и любых других деталей в области живота
- Косого кроя
- Острых угловатых деталей вроде лацканов
- Ярких и бросающихся узоров на туловище

Чтобы узнать больше о пропорциях, см. с. 130–132; о фасонах см. с. 126–129.



Фасоны

Воздавая должное визуальным отличиям в стиле одежды, вы сможете подобрать правильный фасон жакета, юбки, блузки и других видов одежды, чтобы скорректировать фигуру и создать гармоничный облик.



Жакеты

1. **По фигуре.** Для большинства типов фигур. «Делает» или подчеркивает талию.
2. **С шалевым воротником.** Лучше всего сидит на «круге» или «полных песочных часах». Следите за тем, чтобы на линии груди не было пуговиц.
3. **Облегающий.** Подходит для «стройных песочных часов» и «стройных колонн». Подойдет «перевернутым треугольникам», если у него угловатые отвороты или лацканы и прямые швы.
4. **Прямого покроя, без карманов.** Подойдет «перевернутым треугольникам», «стройным колоннам» и «прямоугольникам».
5. **Двубортный.** Подходит «треугольникам».
6. **Прямой кардиган.** Для «круга», особенно если сшит из мягкой ткани.



1



2



3



4



5



6



1



2



3

Блузки

1. **С запахом.** Для «стройных» и «полных песочных часов».
2. **Пестрые.** Для «треугольников» и «стройных колонн».
3. **Простого покроя.** Необходимая вещь для всех.
4. **С деталями.** Для женщин с маленькой грудью: «треугольников» и «стройных колонн».
5. **Двойка.** Для любого типа фигуры.
6. **Рубашка.** Для любой фигуры, если грудь маленькая.



4



5



6



1



2



3



4



5



6

Юбки

1. Прямая, короткая. Для «прямоугольников», «перевернутых треугольников» и «стройных песочных часов».

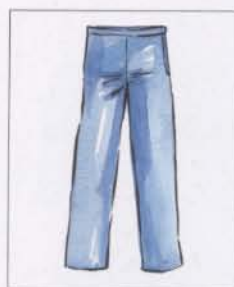
2. Скроенная по косой. Для «полных» и «стройных песочных часов», а также «треугольников». Боковые швы прямые.

3. Широкая. Для такой юбки необходимы длинные ноги.

4. Плиссированная. Для «прямоугольников» и «перевернутых треугольников», поскольку у них плоские бедра.

5. Из клиньев. Для всех типов фигур.

6. С запахом. Для любой фигуры, требующей коррекции линии талии.



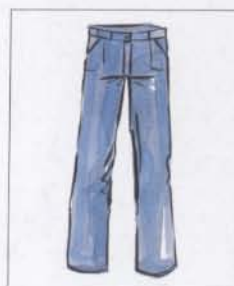
1



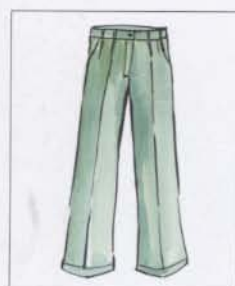
2



3



4



5



6

Брюки

1. С ровным передом и молнией сбоку. Для любой фигуры.

2. На кулиске. Подходят тем, у кого часто меняется объем талии.

3. Без пояса. Для «круга» и «прямоугольника», а также при завышенной талии.

4. Джинсы. Лучше всего сидят на «перевернутых треугольниках», «стройных колоннах» и «прямоугольниках».

5. С высоким поясом и складками. Подойдут тем, у кого длинное туловище и узкие бедра.

6. Расклешенные. Требуют длинных ног или высоких каблук.

Платья

- 1. Платье-рубашка.** Для «стройных колонн», «прямоугольников» и «перевернутых треугольников».
- 2. С запахом.** Отличная модель для «стройных» и «полных песочных часов».
- 3. Скроенное по косой.** Подходит «полным» и «стройным песочным часам», а также круптобедрым «треугольникам».
- 4. С завышенной талией.** Для женщин с длинной талией.
- 5. С поясом.** Откажитесь от таких платьев, если талия завышена или занижена.
- 6. А-силуэт.** Прекрасный фасон для «круга».



1



2



3



4



5



6

Пальто

- 1. С поясом.** Для этого фасона нужен хороший рост и четко обозначенная талия. Хорошо смотрится на «стройных песочных часах».
- 2. Свингер.** Для «круга».
- 3. Однобортное, без карманов.** Этот фасон подходит всем.
- 4. Двубортное, с воротником.** Для «треугольников», «стройных колонн» и «прямоугольников», при условии что у них небольшой бюст.
- 5. Однобортное с шалевым воротником.** Лучше всего сидит на «стройных» и «полных песочных часах».
- 6. Типа «кардиган».** Особенно хорошо смотрится на «полных песочных часах» и «круге».



1



2



3



4



5



6

Пропорции

Говоря о пропорциях, мы имеем в виду соотношение туловища и ног, а также положение талии. Определив пропорции своего тела, вы сможете подбирать одежду таким образом, чтобы скрыть все недостатки и создать иллюзию идеала.

Возможные сочетания

В рамках на развороте приводятся возможные сочетания между высотой талии, длиной ноги и величиной высоты сиденья (расстоянием между талией и пахом).

Определите свои пропорции



Встаньте перед зеркалом, чтобы вы могли видеть себя в полный рост. Положите руки на линию талии (1). Затем положите одну ладонь под грудью, а вторую под первой (2). Если обе ладони легко умещаются между грудью и талией, у вас заниженная талия, а ноги, может быть, чуть короче нормы. Если вторая ладонь помещается с трудом, у вас длинные ноги и, скорее всего, завышенная талия. Если между грудью и талией помещается примерно 1,5 ладони, ваши пропорции в полном порядке.

Несмотря на завышенную талию, вам может казаться, что у вас не такие уж длинные ноги. В этом случае посмотрите на себя сзади. Вероятно, у вас большая высота сиденья.

Пропорциональная талия

Сбалансированные высота сиденья + ноги

Вам очень повезло, так как у вас совершенные пропорции, длина туловища правильным образом соотносится с длиной ног. Принимая во внимание свой рост, конституцию и тип фигуры, следуйте правилам, приведенным на с. 110–129, всякий раз, когда вы покупаете одежду.



Завышенная талия

Маленькая высота сиденья + длинные ноги

Визуально опустите талию с помощью:

- ✓ Заниженной талии или брюк и юбок, сидящих на бедрах.
- ✓ Юбок и брюк без пояса.
- ✓ Длинных жакетов и блузок.
- ✓ Объема или рисунка на ногах.
- ✓ Длинных блузок и юбок.
- ✗ Незаправленных блузок.

Большая высота сиденья + средней длины или короткие ноги

Визуально опустите талию за счет:

- ✓ Заниженной талии или брюк и юбок, сидящих на бедрах.
- ✓ Юбок и брюк без пояса.
- ✓ Высоких каблуков.
- ✓ Длинных жакетов и блузок в сочетании с узкими юбками или брюками.
- ✗ Неперегруженной области ног.
- ✗ Незаправленных блузок.



Заниженная талия

Маленькая высота сиденья + средней длины или короткие ноги

Визуально поднимите талию с помощью:

- ✓ Ремней и заправленных блузок.
- ✓ Коротких блузок.
- ✓ Коротких жакетов с длинными или короткими юбками.
- ✓ Неприталенных платьев или платьев с поясом.
- ✓ Длинных жакетов с короткими юбками или узкими брюками.
- ✓ Высоких каблуков.
- ✗ Неперегруженной области ног.

Большая высота сиденья + короткие ноги

Визуально поднимите талию и удлините ноги за счет:

- ✓ Ремней и заправленных блузок.
- ✓ Коротких блузок и жакетов.
- ✓ Деталей вроде карманов в области бедер.
- ✓ Одежды одного цвета от талии вниз.
- ✓ Высоких каблуков.
- ✓ Неприталенных платьев или платьев с поясом.
- ✗ Неперегруженной области ног.



Конституция

Конституция – это сочетание внешних признаков человека (рост, вес, пропорциональность сложения и т. д.) и структуры костей. От типа конституции зависит, какие рисунки, ткани и аксессуары вам подходят.

Миниатюрная

1 м 60 см или меньше

- ✓ Ваши одежда и обувь должны быть одного цвета
- ✓ Вы можете носить два цвета, но только в соотношении 2 к 1
- ✓ Избегайте слишком объемных вещей, они «придавят» вас

Конституция

У вас:

- ✓ Тонкие пальцы, запястья и щиколотки
- ✓ Мелкие черты лица
- ✓ Размер обуви меньше 37

Следует носить:

- ✓ Одежду с мелким рисунком
- ✓ Небольшие аксессуары
- ✓ Минимум фактуры и объема
- ✓ Аккуратные прически

Средняя

1 м 60 см – 1 м 70 см

- ✓ Вы можете одеваться, как вам нравится, учитывая свой тип фигуры (см. с. 110–125) и пропорции (см. с. 130–131)

Конституция

У вас:

- ✓ Не слишком широкая и не слишком узкая кость
- ✓ Размер обуви между 37 и 40

Следует носить:

- ✓ Аксессуары, гармонирующие с вашими размерами (не крошечные и не огромные)
- ✓ Рисунок средней величины
- ✓ Или один сногшибательный предмет одежды, или единственный аксессуар вроде сумки или украшения

Крупная

1 м 70 см или больше

- ✓ Вам следует использовать цвет, чтобы визуально уменьшить рост
- ✓ Одежда разных пропорций также визуально сбалансирует фигуру (короткий жакет + короткая юбка – не лучшее решение)

Конституция

У вас:

- ✓ Большие ладони и стопы, широкая массивная кость
- ✓ Размер обуви больше 40

Следует носить:

- ✓ Более крупные и смелые рисунки
- ✓ Броские аксессуары
- ✓ Тяжелые ткани (или более тонкие ткани в несколько слоев)

Сочетания цветов

Теперь, когда вы знаете, какие цвета вам идут, вы можете сочетать их так, чтобы добиться эффекта пропорциональной фигуры. Помните, что светлые и яркие цвета всегда притягивают взгляд.



Один цвет

Один и тот же цвет всех элементов туалета или однотонное платье визуально увеличивают рост.



Цветовые блоки

Жакет, блузка, юбка или брюки разных цветов визуально уменьшают рост.



Два цвета

Жакет и юбка или брюки одного цвета с блузкой другого цвета – превосходное сочетание.

Другие выигрышные сочетания

- ✓ Светлый верх и темный низ создают иллюзию более широких плеч и узких бедер, что очень хорошо для «треугольников».
- ✓ Жакет одного цвета с блузкой и юбкой или брюками другого цвета – отличное

сочетание для любого типа фигуры. Если у вас длинное туловище, вы можете «разорвать» эту цветовую плоскость ремнем.

- ✓ Темный верх и светлый низ сужают плечи и расширяют бедра. Такое сочетание великолепно подходит «перевернутым треугольникам».



Детали одежды

От типа фигуры и пропорций вашего тела зависит то, какие детали одежды, вырезы, линия талии и фасоны рукавов подойдут вам лучше всего. Научившись объективно смотреть на свое тело, вы будете покупать только такую одежду, которая соответствует вашему типу фигуры.



Золотое правило

Есть одно «золотое правило», следуя которому вы будете выгодно демонстрировать свою фигуру: **ни один предмет одежды никогда не должен заканчиваться в самом широком месте вашего тела.** Например, следует избегать:

- X Жакетов, которые заканчиваются в самой широкой части бедер
- X Юбок, которые доходят до самой полной части ног
- X Коротких рукавов, если у вас большая грудь
- X Коротких блузок и кофточек, если у вас широкая талия

Линия груди

Если у вас плохо подобран бюстгальтер, одежда не будет хорошо сидеть (см. с. 174), – «неправильный» лифчик может визуально изменить вашу фигуру и размер одежды.



Маленькая грудь Используйте такие детали, как карманы, пуговицы, аппликации, оборки. Богатая фактура и многослойность также придают дополнительный объем.

Лифчик с подушечками всегда к месту.

Большая грудь Отдавайте предпочтение однотонным тканям, откажитесь от выразительной фактуры. Вам подходит треугольный или небольшой круглый вырез. Рубашки и блузки с застежкой спереди должны быть сшиты из мягких и эластичных тканей.

Линия шеи – вырезы и воротники

Подбирая вырез, посмотрите, насколько выступают ключицы, и подумайте, достаточно ли уверенно вы себя чувствуете, открывая плечи.

Лодочка	Визуально расширяет плечи. Подходит «треугольникам». От такого выреза следует отказаться, если у вас сильно выступают ключицы или тонкая шея.
А ля Бардо	Широкий воротник, который можно спускать с плеч. Подходит всем, исключение составляют покатые плечи.
Треугольный	Хорошо смотрится на всех и всегда может быть дополнен аксессуарами.
Глубокий овальный	Хорошо смотрится на большинстве женщин, особенно с узкими плечами.
Пелерина	Отлично смотрится при большой груди.
Под горло	Идет большинству женщин.
Оборки/рюши	Украсят женщин с длинной шеей.
Китайский	Узкая стоечка с разрезом или застежкой спереди. Не подходит при короткой шее или двойном подбородке.
Рубашечный	Идет всем женщинам, лучше носить расстегнутым.
Маленький круглый вырез	Подходит всем.
Американская пройма	Очень идет «перевернутым треугольникам».

Линия плеч

Вшивной рукав	Подходит всем. Если у вас покатые или круглые плечи, можно подложить подплечники.
Реглан	Для этого фасона необходима прямая линия плеч.
Приспущенная	Визуально расширяет плечи. Кроме того, смягчает резкую линию плеч.





Рукава

Подбирая длину рукава, помните о том, что он никогда не должен заканчиваться в самой широкой части руки.

Браслет (3/4)

Для коротких или средней длины рук.

Длинный

Для длинных или средней длины рук.

Летучая мышь

Лучше всего смотрится на женщинах высокого или среднего роста.

Детали

Следите за тем, чтобы они

на манжетах

не подавляли кисти рук.



Линия талии

Если туловище короткое, визуально удлините его, выбирая заниженную линию талии, а если длинное – поднимите линию талии.

Пояс

Чтобы носить юбки и брюки на поясе, нужно иметь явно выраженную талию, как в случае «стройных» и «полных песочных часов», «треугольников». Широкий пояс отлично подходит тем, у кого длинная талия.

На резинке

Такой вариант подойдет, если объем вашей талии часто меняется. Этот пояс лучше прикрыть, но старайтесь не добавлять при этом объема.

Заниженная талия

Хороша для женщин с короткой талией.

На бедрах

Подходит при короткой или нечетко обозначенной талии («перевернутый треугольник», «прямоугольник» или «стройная колонна»).



Линия ягодиц

Определите самое широкое место своих ягодиц – там не должно быть никаких деталей. Вместо того чтобы надевать длинный жакет или блузку, скрывая ягодицы, продемонстрируйте свою тонкую талию.

Линия живота

- Складки спереди** Хороши, если у вас плоский живот.
- Молнии** Молнии, вшитые спереди, делают живот более объемным. Молнии сбоку и сзади стройнят.
- Карманы** Карманы с клапанами идут женщинам с плоскими бедрами. Карманы без клапанов подходят всем.
- Ремни** Отвлекают внимание от широкой талии.



Линия бедер

Если у вас большие ягодицы, следите за тем, чтобы в этой области не было никаких деталей. Носите свободные брюки и юбки.



Линия ног

- Короткие ноги** Избегайте объемных юбок и брюк. Открытые спереди туфли в сочетании с короткой юбкой визуально удлинит ноги, как и носки или колготки в тон к юбке или брюкам. Избегайте деталей и рисунка.
- Длинные ноги** Носите объемные или пестрые юбки и брюки, а также с множеством деталей.
- Худые ноги** Добавляйте объема, выбирая фактурные ткани и колготки. Избегайте облегающих вещей.
- Полные ноги** Носите одежду одного цвета от талии вниз. Избегайте облегающих фасонов и выразительной фактуры. Лучше всего подойдут свободные модели.



Линия лодыжек

- Тонкие лодыжки** Добавляйте детали вроде ремешков, носочков или различных фактур.
- Толстые лодыжки** Отдавайте предпочтение открытым спереди туфлям.



4

**Найдите
свой стиль**

Ваш стиль

Несомненно, цвет и фасон одежды оказывают колоссальное влияние на внешность, но именно характер играет решающую роль в формировании образа, определяя ваш стиль.

Определив и поняв свой стиль, вы создадите целостный гардероб, отражающий ваш характер и вкусы. Если вы будете игнорировать собственный характер и без разбора покупать вещи просто потому, что они мелькают во всех глянцево-журналах или хорошо смотрятся на подруге, вы никогда не будете чувствовать себя комфортно, а в вашем гардеробе будет царить вечная стилистическая неразбериха. Это, в свою очередь, не позволит вам свободно подбирать и сочетать вещи, чтобы создавать эффектные наряды. Кроме того, в этом случае вы не сможете извлечь максимум пользы из ваших покупок-инвестиций.

То, что и как вы носите, зависит от многих факторов: возраста, сложения, образа жизни, окружающей среды, бюджета, культуры и личных предпочтений. На создаваемый вами образ могут повлиять ваше воспитание, то, в каком свете вы хотите предстать перед окружающими, и даже ваше ошибочное представление о себе. Понимание собственного стиля станет фундаментом для большей организованности в создании собственного имиджа, благодаря чему вы будете чувствовать себя «в своей шкуре» в любых обстоятельствах.

Стили знаменитостей

Перед тем как определить свой собственный стиль, присмотритесь к тому, как одеваются известные люди.

Посмотрите, что они носят, когда выглядят уверенно и непринужденно.

Певица Гвен Стефани – типичная представительница **Творческого стиля**. Она постоянно меняет свою внешность, приводя ее в соответствие с последним альбомом или клипом. Она скорее создает тренды, нежели следует им, и обожает авангардных дизайнеров.

У телезвезды Шэрон Осборн **Драматический стиль**. Она выбирает одежду, которая не только выделяет ее из толпы, но иногда шокирует. Ей нравится создавать тренды и работать с самыми модными дизайнерами для получения новых и необычных эффектов.

Актриса Николь Кидман с ее великолепными длинными волнистыми волосами является воплощением **Романтического стиля**. Даже вдалеке от красной ковровой дорожки она отдает предпочтение красивым женственным деталям и роскошным тканям.

Кондолиза Райс (госсекретарь США) – пример **Классического стиля**. Появляясь на публике, она всегда выглядит одинаково просто и ухоженно. Все на своем месте, тщательно подобрано, ничто не шокирует.

Яхтсменка Дэйм Эллен Мак-Артур представляет **Естественный стиль**. Ее ничуть не беспокоит, что окружающие видят ее без идеальной прически и макияжа.

Актрису Катрин Денев отличает особый род элегантности, она актуальна, но не

гонится за модой. Неброскую одежду дополняют модные аксессуары. Трудно вспомнить, как именно она была одета, но вы точно помните, что она хорошо выглядела, — это ключ к стилю **Городского шика**.

Изменение стиля

В разные периоды жизни вы будете по-разному относиться к своей внешности. Например, то, что вы носите в ранней молодости, будет заметно отличаться от того, как вы будете одеваться в бальзаковском возрасте.

Будучи подростком, вы могли выставлять свое тело напоказ в открытых нарядах и носить ультрамодные вещи.

Вы могли одеваться нетипичным для себя образом, чтобы шокировать окружающих, или вовсе не проявлять интереса к одежде и не следить за собой.

Когда вы хотите привлечь внимание представителей противоположного пола, одежда может стать как бы естественным продолжением вашей сексуальности и способом ее выражения. Вы можете начать пользоваться декоративной косметикой или делать более выразительный макияж, чем раньше. Вы даже способны носить очень неудобную одежду, просто потому что она помогает вам выражать свое внутреннее состояние. Если у вас романтическое настроение, вы можете передать его с помощью женственной одежды. Ваш гардероб может оказаться во власти цветочных рисунков и прозрачных тканей, а каскад рюшей будет сменять обилие оборок.

По мере продвижения по карьерной лестнице или после рождения ребенка вы можете почувствовать, что испытываете потребность в более классическом стиле и что вам следует облачиться в своего рода

«униформу», которая будет соответствовать вашему новому жизненному статусу. Вы также начинаете стремиться к тому, чтобы вещи задерживались в вашем гардеробе дольше, чем на один сезон. Вы все чаще делаете дорогие покупки и думаете о том, насколько универсальна данная вещь, прежде чем купить ее.

Конечно, среди вас есть и те, кто просто получает удовольствие от одежды — вы не жертвы моды, но любите выглядеть современно. Экспериментируя в течение многих лет, вы поняли, что вам идет, и, возможно, располагаете основными предметами одежды, которые формируют ядро вашего имиджа. Вам нравится покупать аксессуары и вещи-изюминки, придающие выразительности вашему гардеробу. Вы уже разобрались, что вам подходит, а что нет.

Некоторые из вас прошли все упомянутые стилистические этапы и могут ощущать, что застряли в удобном, но скучном формате. Пришло время двигаться дальше и попробовать что-то новое.

Определите свой стиль

Представленный здесь тест поможет вам определить свой стиль. Некоторые из вас обнаружат, что «страдают раздвоением или даже расстройением стилевой личности». В этом случае придется решить, какой стиль вам больше всего подходит, хотя возможно одеваться в одном стиле на работу и в другом в свободное время.

У кого-то из вас в гардеробе может оказаться понемногу вещей каждого стиля, которые вы будете носить в зависимости от обстоятельств и настроения в конкретный момент.

Не забывайте также о том, что цвет имеет и психологический аспект (см. с. 28–31).

Тест для определения стиля

Чтобы определить свой стиль, ответьте на приведенные ниже вопросы, выбирая столько вариантов ответов, сколько захотите. Некоторые вопросы, возможно, потребуют более одного ответа. Вооружитесь карандашом и откройте, какая вы на самом деле!

Как вы выбираете цвет?

- ☐ А В зависимости от настроения.
- ☐ Б Насыщенные, контрастные и яркие оттенки.
- ☐ В Очаровательные пастели.
- ☐ Г Мне нравится, когда все гармонично.
- ☐ Д Я предпочитаю простые цветовые сочетания.
- ☐ Е Тон в тон.

Как вы делаете покупки?

- ☐ А Я обожаю рынки и винтажную одежду.
- ☐ Б Я покупаю что-то, если мне это нравится.
- ☐ В Я получаю удовольствие от всего процесса покупки.
- ☐ Г Я планирую походы по магазинам и отправляюсь туда со списком.
- ☐ Д Я покупаю, когда мне что-то нужно.
- ☐ Е Я делаю покупки-инвестиции.

Как бы вы описали свой облик в целом?

- ☐ А Эклектичный и иногда эксцентричный.
- ☐ Б Мне нравятся броские и притягивающие взгляд вещи.
- ☐ В Хорошенькие с множеством деталей вещи, в которых я чувствую себя женственно.
- ☐ Г Аккуратный, организованный, все вещи подходят друг к другу.
- ☐ Д Расслабленный и непринужденный.
- ☐ Е Простой и элегантный.

Из каких вещей состоит ваш рабочий гардероб?

- ☐ А Из индивидуальных вещей.
- ☐ Б Из вещей, привлекающих внимание.
- ☐ В Из хороших блузочек и кофточек, которые я ношу с жакетом.
- ☐ Г Из английских костюмов.
- ☐ Д Из отдельных удобных вещей.
- ☐ Е Из основных предметов одежды, дополненных аксессуарами.

Каков ваш нерабочий гардероб?

- ☐ А Коллекция винтажной одежды.
- ☐ Б Последние крики моды.
- ☐ В Очаровательные женственные вещицы.
- ☐ Г Сочетающиеся вещи.
- ☐ Д Джинсы, удобные майки и джемперы.
- ☐ Е Простые вещи, которые я дополняю аксессуарами.

Что вы носите на выход?

- ☐ А Бархат, блески, старинные вещи и кружева.
- ☐ Б Необычные и впечатляющие наряды.
- ☐ В Облегающие платья с множеством деталей.
- ☐ Г Простые платья или платья-пальто.
- ☐ Д Удобные эффектные брюки или длинную юбку со свободным верхом.
- ☐ Е Элегантное платье или брючный костюм.

Какова ваша обувь?

- ☐ А Она не сочетается с одеждой.
- ☐ Б На высоких каблуках или броская.
- ☐ В Хорошенькая, с украшениями.
- ☐ Г Мои туфли сочетаются с сумкой.
- ☐ Д Удобная.
- ☐ Е Актуальная.

Какие вам нравятся украшения?

- ☐ А Необычные – я их собираю.
- ☐ Б Смелые и броские.
- ☐ В Замысловатые, висячие, хорошенькие.
- ☐ Г Простые и некрупные.
- ☐ Д Минимальные.
- ☐ Е Актуальные и заметные.

Каково ваше отношение к макияжу?

- ☐ А Я экспериментирую.
- ☐ Б Мне нравится, чтобы он был заметным.
- ☐ В Я его обожаю и трачу на него много времени.
- ☐ Г Я придерживаюсь одного и того же варианта.
- ☐ Д Минимальный.
- ☐ Е Он дополняет мой образ.

Какая у вас прическа?

- ☐ А Она меняется в зависимости от настроения.
- ☐ Б Она регулярно меняется.
- ☐ В Длинные волосы.
- ☐ Г Опрятная.
- ☐ Д Не требующая значительного ухода.
- ☐ Е Современная.

Ответив на все вопросы, посчитайте, сколько раз вы выбрали вариант А, Б и т. д., и определите преобладающий стиль. Затем изучите соответствующие страницы с примерами знаменитостей, одевающих в том же стиле, и познакомьтесь с советами по усовершенствованию данного стиля.

Больше всего А: Творческий (см. с. 144–145)
Больше всего Б: Драматический (см. с. 146–147)
Больше всего В: Романтичный (см. с. 148–149)
Больше всего Г: Классический (см. с. 150–151)
Больше всего Д: Естественный (см. с. 152–153)
Больше всего Е: Городской шик (см. с. 154–155)

Творческий стиль

Вы великолепно сочетаете различные предметы одежды и аксессуары, создавая уникальный и интересный образ. Вы редко что-нибудь выбрасываете, так как знаете, что рано или поздно вещь вам пригодится, даже если для этого ее придется переделать. Однако, если вы окончательно утратите бдительность, воплощение ваших творческих идей может привести к тому, что ваша одежда не всегда будет соответствовать ситуации.

Знаменитые «Творцы»



Вивьен Вествуд (на фото)
Хелена Бонэм-Картер
Сиенна Миллер
Кейт Мосс
Анита Палленберг
Гвен Стефани

Отличительные черты стиля

- ✓ Ваш гардероб полон вещей, которые попали туда самыми разными путями, винтаж соседствует с экземплярами высокой моды, которые вы собирали в течение многих лет.
- ✓ Покупку одежды вы воспринимаете как вид искусства, обожаете перерывать вещи в комиссионных магазинах, в бабушкином сундуке или на чердаке на даче. Покупать вещи в сетевых магазинах для вас явный признак дурного вкуса.
- ✓ Вы часто возвращаетесь с интересным «уловом» из отпуска за границей и просматриваете модные журналы в поисках вдохновения.

Подчеркните свой стиль

- ✓ Сочетайте вещи грубой вязки с «текучими» платьями и ботинками.
- ✓ Носите брюки с туниками и платьями, дополняя эти ансамбли ремнем на бедрах.
- ✓ Оживите деловую одежду привлекающей внимание блузкой или шарфом и необычными аксессуарами.
- ✓ Для вечера выберите винтажное платье и туфли, украшенные стразами.

Лучшие цвета

Светлый	цвет примулы + светлый аквамарин, матово-красный + ярко-розовый, темно-синий + яблочный.
Глубокий	темно-шоколадный + баклажанный, серо-коричневый + темно-фиолетовый, цвет лайма + бирюзовый.
Теплый	мандариновый + серовато-голубой, фиолетовый + кармин, угольно-серый + золотистая охра.
Холодный	темно-голубой + малиново-розовый, ярко-голубой + холодный зеленый, пурпурно-красный + серо-зеленый.
Контрастный	черный + яблочный, светло-абрикосовый + темно-синий, рубиновый + зеленовато-бирюзовый.
Мягкий	телесно-розовый + светло-фиолетовый, вишневый + светло-шоколадный, цвет полыни + угольно-синий.

Аксессуары

- ✓ Выбирайте броские ремни.
- ✓ Носите шарф, который не подходит к вашему наряду или не сочетается с ним.
- ✓ Дополняйте образ театральной бижутерией или необычными этническими украшениями.
- ✓ Пришивайте к вещам интересные пуговицы.
- ✓ Приколите букетик или брошку к винтажному жакету, чтобы сделать его более актуальным.
- ✓ Носите шляпу в любую погоду.

Лицо

- Днем** Создайте эффектный макияж, подчеркнув глаза или губы.
- Вечером** Для макияжа можно выбрать цвета, которые совсем необязательно сочетаются с цветами одежды.

Волосы

Покрасьте отдельные пряди в «дикий» цвет. Украсьте прическу необычными гребнями, заколками, цветами, лентами или шарфом.



Драматический стиль

Вы не хотите, чтобы ваше появление осталось незамеченным. Вы обожаете быть в центре внимания и часто носите эпатажные вещи. Какова бы ни была последняя мода, вы непременно наденете ее творение, даже если оно не особенно вам идет. Походы по магазинам – ваше излюбленное времяпрепровождение. Вы без ума от вечеринок, тихий вечер дома с книгой явно не ваш сценарий.

Знаменитые «Драматурги»



Мадонна (на фото)
 Наоми Кэмпбелл
 Линда Евангелиста
 Шэрон Осборн
 Палома Пикассо
 Донателла Версаче

Отличительные черты стиля

- ✓ Ваш гардероб представляет собой смешение стилей, с вкраплениями отдельных ни с чем не сочетающихся вещей, которые вы купили, руководствуясь сиюминутным желанием и не думая о том, с чем вы будете их носить.
- ✓ Ваши подруги часто завидуют вашей чрезвычайно эффектной, оригинальной внешности.
- ✓ Вы не заботитесь о том, насколько практичны ваши вещи и легко ли за ними ухаживать – они просто должны быть сногшибательными.
- ✓ Вы штудируете модные журналы, чтобы всегда быть в курсе новейших тенденций.

Подчеркните свой стиль

- ✓ Носите верх и низ контрастных цветов.
- ✓ Чем смелее и эпатажнее ваши аксессуары, тем лучше.
- ✓ На вечер выбирайте платья, как на церемонию вручения Оскара, вы должны быть скорее слишком нарядны, чем недостаточно нарядны.
- ✓ Будьте готовы умерить свой пыл, одеваясь на работу.

Лучшие цвета

- Светлый** светло-серый + матово-красный, светло-зеленый + ярко-розовый, серо-коричневый + сине-фиолетовый.
- Глубокий** черный + молочно-белый, алый + цвет чернослива, темно-шоколадный + цвет папоротника.
- Теплый** фиолетовый + янтарный, темно-бронзовый + яично-желтый, оранжево-красный + лазурный.
- Холодный** угольно-серый + индиго, смородиновый + темно-синий, цвет хвои + ярко-зеленый.
- Контрастный** классический синий + цвет слоновой кости, яблочный + светло-абрикосовый, классический красный + черно-коричневый.
- Мягкий** фиолетовый + темно-голубой, изумрудно-бирюзовый + серовато-розовый, светло-шоколадный + вишневый.

Аксессуары

- ✓ Носите ремни с интересными пряжками и деталями вроде заклепок, стразов или узора из дырочек и прорезей.
- ✓ Выбирайте смелые рисунки контрастных цветов.
- ✓ Носите крупные броские украшения, только не переусердствуйте.
- ✓ Каждый сезон покупайте новые туфли или сапоги.
- ✓ Накидывайте яркий шарф поверх зимнего пальто.
- ✓ Всегда носите шляпу или другие аксессуары в волосах.

Лицо

- Днем** Не забывайте о контурном карандаше для глаз, двух-трех слоях туши и блеске для губ.
- Вечером** Все по полной программе, включая красную помаду.

Волосы

Добавьте блики броского цвета (соответствующего вашему колориту). Регулярно меняйте прическу и консультируйтесь со своим стилистом, чтобы идти в ногу с модой. Используйте средства по уходу за волосами и для их укладки, чтобы ваши волосы всегда были в лучшей форме.



Романтичный стиль

Вы обожаете все, что связано с одеждой, и с удовольствием занимаетесь своим гардеробом. Он полон очаровательных вещей, украшенных лентами, бантами, рюшами и оборками. Вам нравится подбирать новые продукты по уходу за лицом и телом, вы никогда не выходите из дома, не надушившись.

Знаменитые «Романтики»



Николь Кидман (на фото)
 Сара Фергюссон, Герцогиня
 Йоркская
 Элизабет Херли
 Скарлетт Йоханссон
 Кайли Миноуг
 Шарлиз Терон

Отличительные черты стиля

- ✓ Ваш гардероб буквально утопает в цветах, будь то рисунок на ткани или аксессуары и декоративные детали вроде бутоньерок, брошей и других украшений.
- ✓ Вы всегда носите красивое белье, даже если оно неудобно.
- ✓ Ваша спортивная одежда выдержана в приятных и нежных оттенках или изобилует декоративными деталями.
- ✓ Даже ваша деловая одежда преисполнена очарования и женственности.

Подчеркните свой стиль

- ✓ Выбирайте вещи, украшенные бусинками, аппликацией и ленточками.
- ✓ Выбирайте роскошные материалы вроде ангоры, кашемира, шелков и сатина.
- ✓ Вам отлично подойдут юбки и платья, дополненные кардиганом или хорошеньким жакетиком.
- ✓ На вечер выберите платье из нескольких слоев тонкой ткани, например шифона или кружева, украшенное стразами и блестками. Подберите к нему открытые туфли или сандалии на высоком каблуке.

Лучшие цвета

Светлый	темно-синий + пастельно-розовый, мокрый асфальт + серовато-голубой, светлый аквамарин + светло-абрикосовый.
Глубокий	угольно-серый + ярко-розовый, ультрамарин + цвет примулы, баклажанный + болотный.
Теплый	коралловый + светло-кремовый, серо-зеленый + холодный зеленый, янтарный + серо-коричневый.
Холодный	цвет розовых лепестков + нежно-розовый, небесно-голубой + маренго, темно-сиреневый + серовато-салатовый.
Контрастный	изумрудно-бирюзовый + ярко-голубой, алый + светло-серый, темно-синий + светло-абрикосовый.
Мягкий	ярко-розовый + светло-фиолетовый, цвет хвои + серовато-голубой, какао + телесно-розовый.

Аксессуары

- ✓ Украсьте цветком волосы, приколите его на плечо, на сумку или даже на туфли.
- ✓ Цветочные рисунки пойдут вам, если у вашей фигуры округлые линии, если нет – отдайте предпочтение горошку или всевозможным завиткам и закорючкам.
- ✓ Носите висащие, замысловатые украшения.
- ✓ Носите колготки с фактурой, чулки со швом – если у вас красивые ноги.
- ✓ Всегда носите обувь на каблуке, будь то сапоги или сандалии.

Лицо

Днем Всегда делайте макияж, отдайте главную роль розовой помаде и румянам из вашей палитры.

Вечером Используйте всевозможные блестки.

Волосы

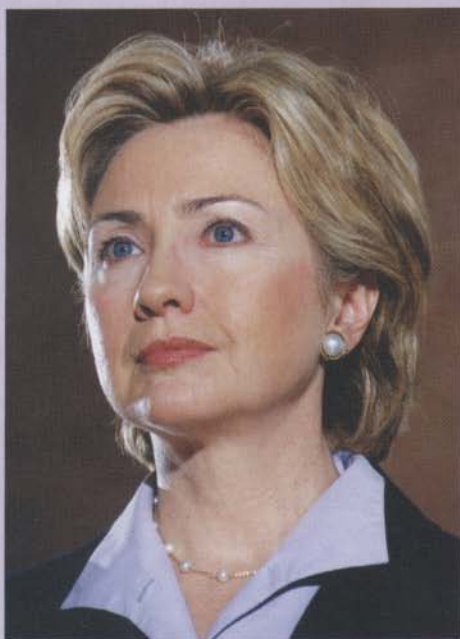
Лучшие прически в вашем стиле – из длинных, волнистых или с мягкими завитками волос, возможно осветленных или с деликатным мелированием. Хорошо смотрятся волосы разной длины (каскад). Если вы подкалываете волосы, пользуйтесь всевозможными украшениями.



Классический стиль

У вас достаточно формальный гардероб. Вам нравится выглядеть строгой и элегантной. Вы, как правило, заправляете блузки в юбки или брюки и достаточно консервативны в отношении причесок. Ваш макияж практически не меняется, и вы редко используете новые оттенки. У вас есть несколько любимых магазинов, в которые вы наведываетесь, когда хотите купить новую одежду.

Знаменитые «Классики»



Хиллари Клинтон (на фото)
Лора Буш
Мартина Навратилова
Принцесса Анна
Кондолиза Райс
Марта Стюарт

Отличительные черты стиля

- ✓ Ваш стиль неподвластен времени и элегантен.
- ✓ Вам нравится, чтобы в одежде все гармонировало, вы не любите смелые сочетания цветов или фактур.
- ✓ На работу вы одеваетесь изящно и неброско, лишь изредка оживляя свой облик вещами с рисунком или шарфиками.
- ✓ В выходные жакет с блузкой, скорее всего, сменяется двойкой.
- ✓ Вы очень редко носите джинсы, предпочитая им пару элегантных классических брюк с кожаными мокасинами.
- ✓ Вы не следуете моде.

Подчеркните свой стиль

- ✓ Основа вашего стиля – сочетающиеся предметы одежды.
- ✓ Комбинируя друг с другом уже имеющиеся вещи, вы составите много новых нарядов.
- ✓ Дополняйте жакеты разноцветными блузками, чтобы оживить свой облик.
- ✓ Ваши вечерние туалеты отличаются простотой, в качестве аксессуаров вы используете свои любимые украшения.

Лучшие цвета

Светлый	темно-бежевый + ультрамарин, темно-синий + серовато-розовый, какао + светлый аквамарин.
Глубокий	угольно-серый + шоколадный, черно-коричневый + болотный, мокрый асфальт + холодный зеленый.
Теплый	сери-зеленый + бронзовый, темно-шоколадный + светло-кремовый, темно-бронзовый + янтарный.
Холодный	глубокий синий + холодный голубой, темно-зеленый + зеленовато-бирюзовый, маренго + цвет розовых лепестков.
Контрастный	черный + ярко-голубой, глубокий синий + изумрудно-бирюзовый, серо-коричневый + ярко-розовый.
Мягкий	темно-кремовый + травяной, угольно-синий + телесно-розовый, темно-шоколадный + серовато-голубой.

Аксессуары

- ✓ Пусть ваши туфли, сумка и ремень сочетаются.
- ✓ Шейный платок или шарфик всегда придадут образу завершенность.
- ✓ Комбинируйте настоящие ювелирные украшения с бижутерией хорошего качества для большего разнообразия.
- ✓ Самый простой способ обновить и освежить гардероб – купить пару модных туфель.
- ✓ Регулярно меняйте сумки.
- ✓ Не надевайте сразу все украшения, подходящие случаю.

Лицо

- Днем** Не бойтесь время от времени экспериментировать с новым оттенком теней или помады.
- Вечером** Сделайте макияж на тон темнее.

Волосы

Меняйте прическу каждые два или три года, сохраняя цвет как можно ближе к вашему природному. Прически, которым вы отдаете предпочтение, не требуют особого ухода и применения сложных стилистических приемов.



Естественный стиль

При выборе одежды вы руководствуетесь удобством: все, что давит, врезается или кусается, с негодованием отвергается. Вы предпочитаете простоту повседневности формальной деловой одежде и терпеть не можете избытка и перегруженности – вам больше по душе простые линии и фасоны. Одежда, соответствующая вашему «беззаботному» подходу, должна быть легкой в уходе, а в идеале даже не нуждаться в глажке.

Знаменитые «Натуралы»



Джулия Робертс (на фото)
Штеффи Граф
Лорен Хаттон
Софи Марсо
Ванесса Редгрейв
Кейт Уинслет

Отличительные черты стиля

- ✓ В вашем гардеробе может царить некоторый беспорядок, и вы часто надеваете то, что подвернулось под руку с утра.
- ✓ Вы любите носить брюки и обувь на плоской подошве, поскольку это удобно и практично.
- ✓ У вас множество интересов, но изучение модных журналов к ним не относится.
- ✓ Если вы и носите украшения, то очень немного.

Подчеркните свой стиль

- ✓ Длинные юбки – широкие, в складку или с разрезом – не сковывают движений; носите их с удобной обувью.
- ✓ Выбирайте свободную и мягкую одежду, чтобы чувствовать себя комфортно и непринужденно.
- ✓ На работе комфорт тоже очень важен, поэтому отдавайте предпочтение простым, хорошего качества кофточкам вместо тесных вычурных блузок.
- ✓ На вечер выберите тунику, которую можно носить с шелковыми брюками и легкими лодочками или другими туфлями на плоской подошве.

Лучшие цвета

Светлый	темно-бежевый + ультрамарин, маренго + серовато-розовый, темно-синий + светлый аквамарин.
Глубокий	черный + баклажанный, глубокий синий + фиолетовый, темно-бежевый + классический красный.
Теплый	темно-коричневый + терракотовый, болотный + светло-кремовый, холодный зеленый + бирюзовый.
Холодный	бежевый + сапфировый, мокрый асфальт + темно-сиреневый, темно-зеленый + светло-серый.
Контрастный	черный + зеленый, фиолетовый + лимонно-желтый, серо-коричневый + васильковый.
Мягкий	темно-бежевый + вишневый, какао + нефритовый, цвет чернослива + телесно-розовый.

Аксессуары

- ✓ Вы стремитесь использовать минимум аксессуаров, но, тем не менее, они необходимы для завершенности образа.
- ✓ Носите длинный шарф или шаль поверх пальто или куртки, сочетающийся с перчатками.
- ✓ Выбирайте украшения из природных материалов: дерева, кожи, ракушек.
- ✓ Вам лучше всего подойдет рюкзак или сумка на длинном ремне.

Лицо

- | | |
|----------------|--|
| Днем | Ваш макияж минимален, поэтому вам придется по душе продукты типа «все в одном», например увлажняющий крем с эффектом тонального крема. |
| Вечером | Просто оживите лицо с помощью помады или блеска для губ естественного цвета. |

Волосы

Сделайте хорошую стрижку, которая позволит свести укладку к минимуму или вовсе обойтись без нее.



Городской шик

Вы любите хорошо одеваться, но не относитесь к одежде фанатично. Вы посвящаете своей внешности достаточно времени и внимания, очень любите аксессуары, иногда вы можете потратить на сумки и туфли больше, чем на сам наряд. Вероятно, вы испробовали большинство основных стилей и экспериментировали, создавая самые разные образы, поэтому теперь хорошо знаете, что вам идет.

«Шикарные» знаменитости



Катрин Денев (на фото)
Эммануэль Беар
Онор Блэкмэн
Изабелла Росселлини
Шэрон Стоун
Опра Уинфри

Отличительные черты стиля

- ✓ Вы скорее следуете общим тенденциям, нежели высокой моде.
- ✓ Вы внимательно относитесь к покупкам и следите за тем, чтобы новое приобретение непременно сочеталось с уже имеющимися в вашем гардеробе вещами.
- ✓ Вы осторожно обращаетесь с яркими цветами и стараетесь одеваться в тон.
- ✓ Модные журналы помогают вам быть в курсе новейших тенденций.

Подчеркните свой стиль

- ✓ Покупайте основные вещи классического стиля и нейтральных цветов.
- ✓ Регулярно обновляйте свой рабочий гардероб модными блузками и кофточками.
- ✓ Носите брюки со стильными рубашками или двойками, дополняя их соответствующими аксессуарами.
- ✓ Отличным сочетанием для вечера может стать простое платье-рубашка с броским колье или ожерельем и ярким шарфом или шалью. Прекрасным дополнением такого простого, но стильного туалета послужат легкие сабо на каблукке.

Лучшие цвета

Светлый	темно-бежевый + какао, темно-голубой + небесно-голубой, пастельно-розовый + серовато-розовый.
Глубокий	черный + угольно-серый, темно-зеленый + серовато-голубой, фиолетовый + цвет чернослива.
Теплый	темно-бронзовый + болотный, кармин + терракотовый, яично-желтый + янтарный.
Холодный	маренго + светло-серый, темно-голубой + темно-сиреневый, смородиновый + цвет розовых лепестков.
Контрастный	классический синий + темно-синий, зеленый + изумрудно-зеленый, мокрый асфальт + зеленовато-бирюзовый.
Мягкий	какао + светло-шоколадный, цвет полыни + цвет хвои, цвет чернослива + светло-фиолетовый.

Аксессуары

- ✓ Выберите один броский аксессуар – кольцо, брошь или расшитый бусинками шарф.
- ✓ Даже если день выдался не слишком солнечным, всегда держите солнечные очки на видном месте, например на лбу.
- ✓ Замените черную сумочку цветной.
- ✓ Завяжите шарф на сумке.
- ✓ Купите себе дорогие часики.
- ✓ С брюками носите лодочки на каблук.

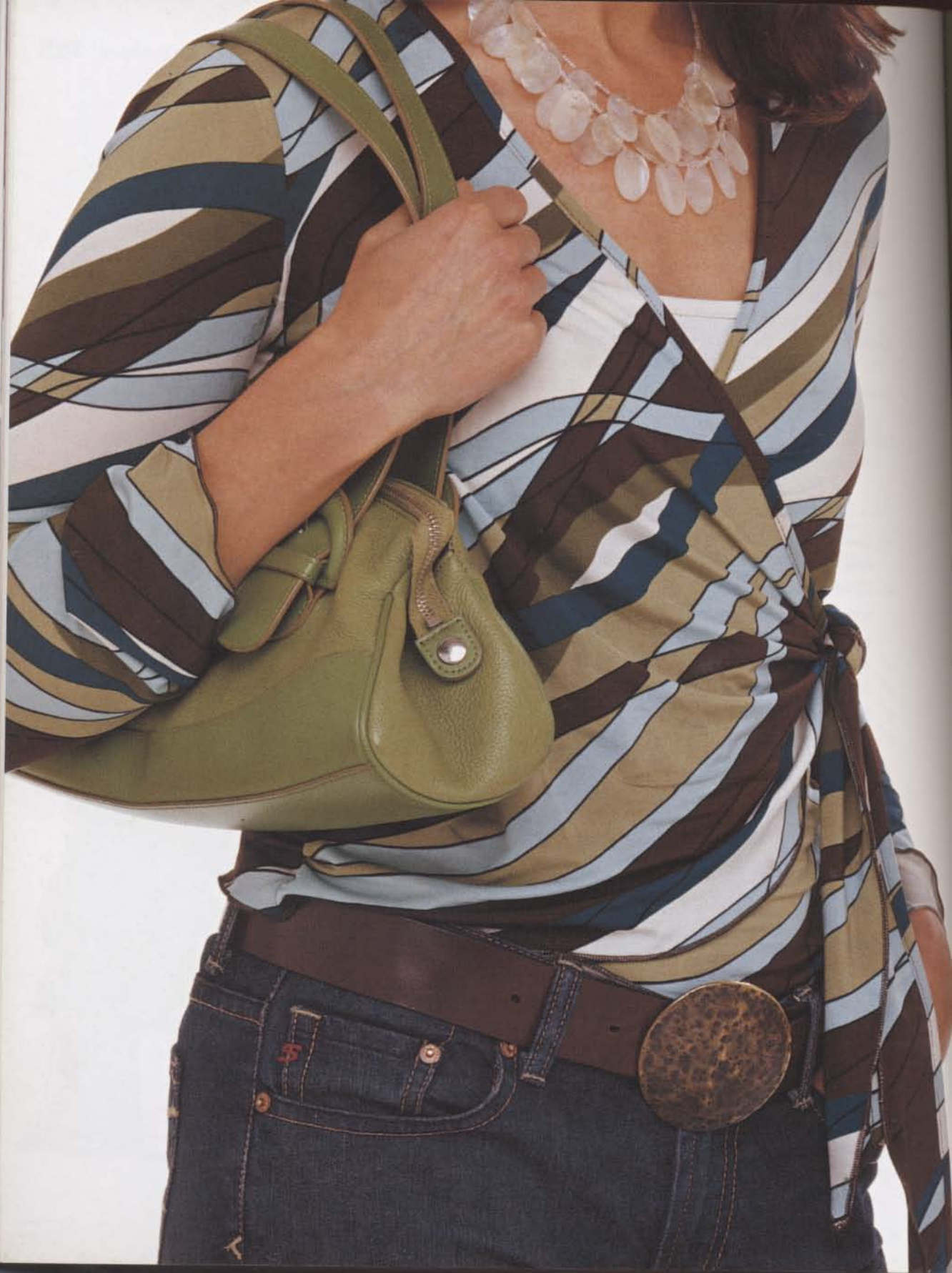
Лицо

Днем	Пользуйтесь матирующим тональным кремом и помадой нейтральных оттенков, нанесите на лицо немного пудры с эффектом загара.
Вечером	Подчеркните глаза гранитным или коричневым карандашом, на веки нанесите немного блестящих теней; выберите помаду более темного цвета.

Волосы

Регулярно посещайте парикмахера. Очень деликатное мелирование позволит вашим волосам сохранить естественность.





5

Создание
цельного
образа

Овал и пропорции лица

Теперь вы знаете, какая одежда наилучшим образом соответствует вашему колориту, типу фигуры, размеру и стилю, на последующих страницах приведены советы относительно завершающих штрихов. Эта глава поможет вам добиться цельного образа.

Определите свой овал лица

Даже если у вас великолепная фигура и роскошная одежда, вы не будете хорошо выглядеть без соответствующей прически или оправы очков. Кроме того, ваши усилия могут быть сведены на нет «неправильными» аксессуарами.

Первое, что следует сделать — определить овал лица. Это поможет вам подобрать прическу, макияж, очки и серьги.

Лицо делится на три части:

от лба до переносицы
от переносицы до основания носа
от основания носа до подбородка
 Лицо правильной формы овальное.

Это значит:

Самое широкое место приходится на скулы.

Лицо постепенно сужается вниз к челюсти.

Шаг 1 Овал лица

- ✓ Уберите с лица волосы, гладко зачесав их назад.
- ✓ Наденьте кофточку с глубоким вырезом.
- ✓ Встаньте перед зеркалом.
- ✓ Фломастером обведите контур своего отражения на поверхности зеркала.
- ✓ Отойдите назад и посмотрите на результат.
- ✓ В целом лицо овальное или круглое?
- ✓ Оно угловатое?
- ✓ Его форма в целом пропорциональна?
- ✓ Лицо кажется длинным?
- ✓ Оно шире сверху и заостряется к подбородку?

Шаг 2 Пропорции

- ✓ Вернитесь в исходное положение, посмотрите на нарисованный на зеркале

контур лица и обозначьте на нем переносицу.

- ✓ Затем проведите еще одну линию на уровне основания носа и проверьте пропорции (см. выше).

Шаг 3 Профиль

- ✓ Поверните голову в сторону и изучите свой профиль.
- ✓ Можете ли вы сказать, что какая-то часть, например лоб, нос или подбородок, непропорционально выступает?

Если форма и пропорции вашего лица гармоничны и вы довольны своим профилем, ищите страницу с описанием вашего овала лица. Если нет, читайте дальше.

Измените пропорции лица

Высокий или низкий лоб

Лучший способ визуально уменьшить высокий лоб – сделать челку, которая может быть длинной, филированной или асимметричной. Если у вас низкий лоб, зачесывайте волосы назад; если ваши волосы естественным образом направлены вперед, попросите парикмахера сделать вам так называемую глубокую челку от макушки головы, чтобы создать иллюзию высокого лба.

Длинный нос

Постарайтесь визуально укоротить его с помощью макияжа. Нанесите на кончик носа более светлый тональный крем или корректор (маскирующее средство), а на срединную часть – более темный. За счет этого нос будет казаться короче и шире. Избегайте причесок на прямой пробор.

Выступающий подбородок

Подбородок также можно «укоротить» макияжем. Нанесите тональный крем или корректор более темного оттенка на сам подбородок, а более светлый на область скул, чтобы отвлечь внимание от подбородка.

Измените профиль

Большой нос

Наносите более темный тональный крем на нос, а более светлый – на скулы. Сделайте профиль более гармоничным за счет объемной сзади прически – плоский затылок только подчеркнет большой нос.

Двойной подбородок

Наносите на проблемное место темную пудру, например с эффектом загара. Чтобы отвлечь внимание от подбородка, подчеркните глаза или губы, делая чуть более яркий макияж. Все, что находится в области шеи – воротник-стойка, короткие бусы или туго завязанный шарф, – привлечет внимание к двойному подбородку, поэтому выбирайте глубокие вырезы, длинные бусы и свободно завязанные шарфы.

Торчащие уши

Не заправляйте волосы за уши и не стригите их вокруг ушей слишком коротко – прическа должна быть объемной вокруг ушей и за ними. Откажитесь от бросающихся в глаза сережек, поскольку они привлекут внимание к ушам.



Как выбрать оправу

При выборе оправы следует принять во внимание свою основную цветовую характеристику и стиль, а также овал и пропорции лица. Посмотрите, насколько высоко очки сидят на носу: если у вас длинный нос, очки должны сидеть несколько ниже, тогда нос будет казаться короче, если нос короткий, очки должны сидеть выше. Глаза должны приходиться на середину стекол. Советы по подбору оправы вы найдете на страницах с описанием конкретных овалов лица (см. с. 160–164).

Овал

Пропорциональное овальное лицо считается идеальным. Ему подходят самые разные стили – причесок, макияжа, аксессуаров.



Более подробные советы по макияжу ищите на с. 165–173.

Макияж

Брови Скорректируйте форму бровей так, чтобы они были направлены слегка вверх.

Тени С помощью контурного карандаша и теней сделайте разрез глаз миндалевидным (см. с. 170).

Румяна Следуйте линии скул, направляя кисточку вверх и наружу к линии роста волос.

Помада Если верхняя и нижняя губы одинаковой толщины, следуйте их естественному контуру.

Ценный совет Нанесите немного румян на кончик подбородка и область висков.

Прическа

К овальному лицу подходит любой стиль, однако следует учитывать длину шеи, возраст и тип волос. Если вы чувствуете себя уверенно, зачесывайте волосы гладко назад.

Очки

Вам пойдет большинство форм и стилей за исключением экстремально геометрических.

Сережки

Если у вас короткая шея, избегайте длинных, висячих сережек. В остальном вы можете носить все, что угодно.

Квадрат

У вас широкий лоб, а скулы находятся на одной линии с челюстью. Чтобы сделать овал лица более пропорциональным, вы можете оттенить его, смягчая квадратную линию челюсти и подчеркивая скулы.



Макияж

Брови Придайте им форму плавной дуги, вершина которой приходится на центр глаза, прямо над зрачком.

Тени Наносите более светлый тон под центральную часть брови, добавляйте темные оттенки движениями, направленными вверх, продвигаясь к внешнему уголку глаза.

Румяна Наносите румяна мягкими скругленными линиями вдоль скул.

Помада С помощью контурного карандаша сделайте губы немного полнее в середине.

Ценный совет Наносите пудру более темного оттенка на линию челюсти, чтобы сгладить угловатость.

Прическа

Старайтесь визуально расширить верхнюю часть лица и смягчить углы завитками. Избегайте прямых каре и прямых челок.

Очки

Отдавайте предпочтение легким овальным или круглым оправам. Избегайте квадратных или прямоугольных, которые подчеркнут угловатые контуры лица.

Сережки

Округлые формы вроде колец или овалов подойдут лучше всего, откажитесь от острых и угловатых моделей.

Более подробные советы по макияжу ищите на с. 165–173.

Прямоугольник

У вас длинное узкое лицо с квадратным подбородком. Вы должны визуально расширить и укоротить лицо, смягчая при этом линию челюсти. Этого можно добиться за счет горизонтальных линий, поэтому подчеркивайте брови, скулы и губы.



Более подробные советы по макияжу ищите на с. 165–173.

Макияж

Брови Карандашом слегка удлините внешние края бровей.

Тени Наносите цвета тон в тон горизонтально от центра глаза к его внешнему уголку.

Румяна Следуйте контуру скул, делая цвет интенсивнее возле линии волос.

Помада Обводя губы карандашом, сделайте их слегка шире, при этом они должны выглядеть естественно.

Ценный совет Нанесите румяна вдоль линии волос на уровне скул.

Прическа

Волосы разной длины создадут иллюзию более полного и округлого лица. Этот прием будет особенно эффективен на макушке, равно как и дополнительный объем в области ушей. С челкой лицо также будет выглядеть короче. Избегайте причесок из длинных прямых волос с прямым пробором, из-за них лицо будет казаться еще длиннее.

Очки

Легкие широкие оправы уравновесят узкое лицо и близко посаженные глаза; откажитесь от угловатых форм.

Сережки

Отдавайте предпочтение изогнутым и выпуклым формам. Избегайте длинных, висячих моделей.

Трапеция

У вас широкие лоб и скулы, которые как бы заостряются книзу, переходя в маленький подбородок. Старайтесь визуально сузить брови и скулы и одновременно привлекайте внимание к линии челюсти, делая ее более объемной.



Более подробные советы по макияжу ищите на с. 165–173.

Макияж

Брови Слегка укоротите их и придайте форму плавной дуги.

Тени Наносите более светлые тени на середину века и создавайте эффект округлости во внешних уголках глаз.

Румяна Наносите их только на щеки.

Помада Визуально расширьте губы с помощью контурного карандаша и заполните новый контур цветом до самых краев.

Ценный совет Блески для губ и перламутровые помады – необходимый элемент макияжа.

Прическа

Ваша прическа должна создавать дополнительный объем и притягивать взгляд к области челюсти. Идеальным вариантом является каре из волос одной длины, заканчивающееся под мочками ушей. Вам не подходят прически с зачесанными назад волосами или пышные на висках; челка должна быть легкой, «перышками».

Очки

Оправа не должна выходить за пределы висков. Очки без оправы – прекрасный выбор, при этом дужки должны быть легкими.

Сережки

Выбирайте крупные серьги. Если у вас длинная шея, висячие сережки будут смотреться просто великолепно.

Круг

Хотя мягкость очертаний круглого лица может быть привлекательной, создание углов и вертикальных линий за счет правильно подобранной прически и грамотного макияжа поможет создать иллюзию более пропорционального овала лица.



Более подробные советы по макияжу ищите на с. 165–173.

Макияж

Брови Старайтесь «выпрямить» их форму и не позволяйте внешним краям опускаться.

Тени Наносите тени по диагонали к внешним уголкам глаз.

Румяна Наносите румяна прямой линией вдоль скул.

Помада Обводя губы контурным карандашом, сделайте их немного длиннее и уже.

Ценный совет Наносите темные румяна на верхнюю часть скул в виде треугольника, чтобы добиться эффекта угловатости.

Прическа

Вам пойдут асимметричные проборы и челки, а заходящие на лицо «перышки» сделают его менее полным. Избегайте крупной пышной «химии» или скругленного каре, обрамляющего лицо.

Очки

Если оправа чуть шире лица, оно будет казаться меньше. Квадратная или прямоугольная оправа уравновесит круглый овал лица. Откажитесь от круглых оправ или очков с толстыми стеклами без оправы.

Сережки

Выбирайте угловатые или висячие модели (если у вас длинная шея). Избегайте кругов и колец.

Макияж

Нет необходимости часами колдовать перед зеркалом изо дня в день, но вы несомненно заслуживаете того, чтобы всегда выглядеть наилучшим образом. Приведенные ниже советы помогли тысячам женщин выглядеть более ухоженно и обрести желанный лоск без риска переусердствовать с макияжем.

Макияж не только придаст вам более ухоженный и эффектный вид, он может творить настоящие чудеса. Проводя линии и нанося правильные цвета на правильные места, вы можете «исправить» пропорции лица, скорректировать его овал, визуально уменьшить нос или подбородок и увеличить глаза.



Помните следующие принципы:

Светлые цвета выделяют и привлекают внимание.

Темные цвета визуально уменьшают.

Мягкие и приглушенные цвета сводят к минимуму.

Яркие и чистые цвета подчеркивают.

«Набор инструментов»

Чтобы достичь оптимального результата, следует использовать правильные инструменты. Приобретите кисти и кисточки хорошего качества. Профессиональные визажисты отдают предпочтение кисточкам из натуральной щетины, поскольку они оказывают более мягкое воздействие на кожу и «линяют» меньше, чем синтетические. Следите за их состоянием, раз в неделю мойте щетину в теплой воде с мягким шампунем; хорошо ополосните, аккуратно промокните и поставьте вертикально щетиной вверх, чтобы кисточки могли просохнуть.

Вам понадобятся:

Кисточка для помады (1)	Спонж
Кисточка для корректора (2)	Кисть для пудры
Острая кисточка для теней (3)	Щипцы для завивки ресниц
Округлая кисточка для теней (4)	Точилка для карандашей
Кисть для румян (5)	Ватные тампоны
	Ватные палочки

Техники нанесения макияжа



Эти основные техники нанесения макияжа помогут вам достичь профессиональных результатов. Вы можете подстраивать приведенную ниже схему под свои потребности – в зависимости от количества времени, которое вы можете потратить, и повода, по которому делается макияж. Например, отправляясь на работу, вы можете ограничиться увлажняющим тональным кремом и тушью для ресниц. Однако, собираясь на вечеринку, вы, вероятно, захотите подчеркнуть глаза больше обычного или обыграть губы. Нанесению макияжа должны предшествовать очищение и увлажнение кожи лица.

Шаг 1 Основа

Начните с основы, которая скроет пятна, прыщики, лопнувшие сосуды или темные круги под глазами. Как правило, основа бывает двух цветов: зеленого для устранения покраснений и желтого для маскирования темных или розоватых пятен.

Затем кончиками пальцев или губкой нанесите тональный крем поочередно на все части лица за исключением век и губ. Не наносите тональный крем точками на нос, лоб, щеки и подбородок – от контакта с воздухом он высохнет и в результате не ляжет ровным слоем. Если это необходимо, воспользуйтесь корректором, чтобы скрыть видимые дефекты.

Шаг 2 Пудра

Чтобы зафиксировать макияж, ватным тампоном нанесите рассыпчатую пудру на те участки лица, где кости расположены ближе к поверхности. Удалите избыток пудры специальной кистью, делая ею «мазки» вниз.

Шаг 3 Контурный карандаш для глаз

Контурным карандашом соответствующего оттенка обведите внешнюю треть нижнего века и внешние две трети верхнего.



Шаг 4 Тени

Нанесите специальную основу на всю поверхность век, чтобы зафиксировать тени и предупредить их скатывание. Следуя правилам для вашей формы глаз (см. с. 170), нанесите тени светлого или нейтрального цвета на веко от ресниц до бровей. Затем добавьте темные, нейтральные или акцентирующие тени, нанося их на нижнюю треть века, растушуйте. Вы можете использовать до четырех цветов теней, если пожелаете.

Шаг 5 Брови и ресницы

Расчешите брови против направления роста волос, а затем верните им нормальный вид. Если необходимо, карандашом удлините брови, скорректируйте их форму или цвет (см. с. 160–164). Нанесите один или два слоя туши на верхние и нижние ресницы, начинайте от корней и продвигайтесь к кончикам, следя за тем, чтобы давление оставалось равномерным. Разделите

слипшиеся ресницы расчесочкой, до того как высохнет тушь.

Шаг 6 Румяна

Нанесите румяна на скулы, следуя правилам для вашего овала лица (см. с. 160–164), постепенно доводя цвет до желаемой насыщенности. Румяна в пудре следует наносить кисточкой, а румяна в креме, которые больше подходят для зрелой кожи, можно наносить кисточкой или подушечками пальцев.

Шаг 7 Губы

Нанесите на губы специальную основу, чтобы помада дольше держалась на них. Следуйте правилам для вашей формы губ (см. с. 171). Обведите контур губ карандашом, а затем закрасьте им всю поверхность губ для придания им более насыщенного цвета. Нанесите помаду, промокните, нанесите еще раз и, если хотите, покройте блеском для губ.

Вечерний гламур



Иногда, чтобы преобразиться в конце трудного дня, требуется немного волшебства. Даже если у вас нет времени сделать весь макияж заново, следуя этим советам, вы превратитесь из дневной красавицы в вечернюю фею. Используйте техники, описанные на предыдущих страницах, но имейте в виду, что искусственное освещение требует больше цвета, поэтому выбирайте более насыщенные оттенки для глаз и губ. Удалите макияж (оставьте макияж глаз нетронутым, если у вас мало времени). Нанесите на лицо увлажняющий тональный крем, затем основу, корректор и пудру.

Шаг 1 Глаза

Выберите более яркий оттенок контурного карандаша и более яркий цвет акцентирующих теней (или тени с блестками). Немного золотой или серебряной пудры посередине обоих век — и ваши глаза засияют. Нанесите на ресницы тушь, уделяя особое внимание внешним уголкам глаз, чтобы

«раскрыть» их. Освежите цвет бровей, если это необходимо.

Шаг 2 Щеки

Выберите более насыщенный цвет румян из вашей палитры, чтобы избежать бледности и размытости. Нанесите румяна непосредственно на щеки в направлении наружу и вверх.

Шаг 3 Губы

Выберите самую темную или яркую помаду из вашего арсенала. Нанесите на губы специальную основу, чтобы помада держалась лучше и дольше. Обведите и закрасьте губы контурным карандашом. Нанесите помаду, как описано выше, покройте ее блеском для большей эффективности.

Шаг 4 Последние штрихи

Большой кистью нанесите пудру с эффектом загара на выступающие части лица (виски, скулы, подбородок и кончик носа). Не забудьте о духах.



Глаза

Глаза могут быть близко или глубоко посаженными, навывкате, с маленькими или большими веками. Так же как и в случае овала лица, есть множество трюков, позволяющих улучшить форму глаз и искусно подчеркнуть все их преимущества.



Миндалевидные

- Две трети области глаза занимает пространство под бровью и одну треть веко.
- Округлой кисточкой нанесите светлые тени на все веко от ресниц до бровей.
- Очертите внешние две трети верхнего века и одну треть нижнего контурным карандашом.
- Острой кисточкой нанесите тени нейтрального цвета вдоль глазницы.
- Нанесите тени основного (акцентирующего) цвета на верхнее веко, заканчивая уголком с внешней стороны глаза.
- В завершение нанесите нейтральные тени, чтобы растушевать цвета.

Маленькие веки, большое пространство под бровью

- Сбалансируйте пропорции глаза, нанося тени телесных оттенков под бровь и более светлые на веко.
- Округлой кисточкой нанесите светлые матовые тени от ресниц до бровей.
- Обведите контурным карандашом две трети нижнего века и одну треть верхнего.
- Острой кисточкой нанесите тени нейтрального цвета широкой дугой на самую мягкую часть пространства под бровью.
- Сделайте цветовой акцент во внешнем уголке века, растушуйте тени, но при этом веки должны остаться светлыми.

Тяжелые веки, маленькое пространство под бровью

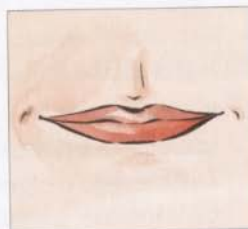
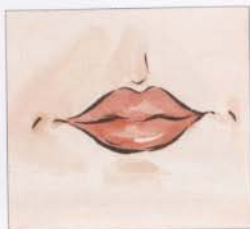
- Глаза могут казаться глубоко посаженными, а брови низкими. Сделайте веки менее тяжелыми и удлините глаза.
- Округлой кисточкой нанесите светлые или нейтральные тени на веко и под бровь.
- Подведите нижнее веко темным карандашом и проведите широкую линию вдоль верхнего века, растушевывая ее вверх и наружу к внешнему уголку.
- Покройте похожим цветом все веко и растушуйте, добавляя светлые или нейтральные тени.
- Загните ресницы и прокрасьте их тушью.

Маленькие веки, маленькое пространство под бровью

- Скорректируйте форму бровей, чтобы увеличить пространство под ними.
- Округлой кисточкой нанесите светлые тени на всю область глаза.
- Подведите карандашом две трети нижнего и одну треть верхнего века, продолжая линию за внешний уголок глаза.
- Нанесите основные тени на верхнее веко, близко к ресницам и в направлении наружу и вверх.
- Нанесите тени того же цвета поверх карандаша на нижнее веко. С помощью нейтральных теней растушуйте цвета.

Губы

Красивые губы – завершающий аккорд хорошего макияжа. Помните, что, закрашивая контурным карандашом всю поверхность губ, вы делаете их более выразительными. Всегда промокайте губы после первого слоя помады, а уже затем наносите второй слой.



Большой рот

- Ваша цель – визуально уменьшить рот и сделать губы более полными.
- Наносите контурный карандаш внутри внешних уголков губ.
- Закрасьте губы контурным карандашом и нанесите два слоя помады.
- Наносите блеск только на центральную часть губ.

Маленький рот

- Цель – визуально увеличить рот.
- С помощью контурного карандаша удлините контур губ, немного выходя за их внешние уголки, закрасьте губы карандашом.
- Наносите помаду кисточкой, тщательно заполняя новый контур.
- Наносите блеск на всю поверхность губ.

Полные губы

- Оптимального результата можно добиться, используя самые темные оттенки помады из вашей палитры. Избегайте сильного блеска и перламутра, которые дополнительно увеличивают объем губ.
- Делайте контур карандашом внутри естественной линии губ и закрасьте их для большей четкости.
- Нанесите два слоя помады, промокнув губы после первого.

Тонкие губы

- Используйте самые светлые оттенки помады из вашей палитры.
- Обводите губы контурным карандашом снаружи их естественного контура и закрасьте их полностью для придания четкости.
- Кисточкой нанесите первый слой помады, промокните и нанесите второй.
- Нанесите блестящую помаду или блеск на середину нижней губы.

Несимметричные губы

Если одна губа полнее другой, восстановите равновесие с помощью двух тонов помады: потемнее и посветлее. Более полную губу обводите карандашом по внутренней стороне естественного контура, а более тонкую – по внешней. Нанесите более темную помаду на полную губу, а более светлую – на тонкую.

Новое лицо

Стиль макияжа и способ его выполнения с возрастом должны меняться. Систематический уход за кожей и здоровый образ жизни в сочетании с правильно подобранной одеждой очень важны для того, чтобы хорошо выглядеть. Вот несколько полезных советов, которые помогут вам внести соответствующие изменения в свой облик.

Когда вам от 30 до 40

- ✓ К этому моменту у вас уже должна быть выработана система ухода за лицом: ежедневное очищение, тонизирование и увлажнение; еженедельное применение пилинга или скраба и питательной или увлажняющей маски, соответствующей вашему типу кожи – сухой, жирной, комбинированной, чувствительной или нормальной.
- ✓ Непременно используйте солнцезащитные средства с высоким фактором круглый год, чтобы защитить свою кожу от ультрафиолетовых лучей



- типа А, ускоряющих процессы старения, и лучей типа В, провоцирующих солнечные ожоги и заболевания кожи.
- ✓ Научитесь определять качество косметических продуктов и выбирать наиболее эффективные из них.
- ✓ Ежедневный макияж защитит вашу кожу.
- ✓ Вы уже не подросток, оставьте блестки исключительно для вечеринок и даже в этих случаях используйте их умеренно.
- ✓ Макияж в стиле высокой моды подходит только для подиума.
- ✓ Регулярно посещайте стоматолога, чтобы ваша улыбка была безупречной.

Правильный уход за кожей и здоровый образ жизни позволят вам выглядеть и чувствовать себя хорошо.

Когда вам от 40 до 50

- ✓ Не унывайте, когда появятся первые седые волосы и морщинки.
- ✓ Выбросьте перламутровые тени, блестящую помаду и цветные туши. Сохраняйте чувство меры при использовании автозагара и избегайте оранжевых тонов.



- ✓ Регулярно питайте свою кожу и ухаживайте за ней.
- ✓ Делайте простой макияж, используя минимальную основу (обычный или увлажняющий тональный крем и корректор по мере необходимости), румяна, тушь и помаду.
- ✓ Не бойтесь использовать немного пудры, чтобы выглядеть ухоженно, но наносите ее в небольших количествах и ровным слоем, так как она может скапливаться в мелких морщинках и тем самым привлекать к ним внимание.
- ✓ Используйте румяна и пудру с эффектом загара, чтобы подчеркнуть костную структуру лица и придать ему выразительности, особенно если у вас есть избыточный вес.

Когда вам за 50

- ✓ Время от времени посещайте салоны красоты, балуйте себя спа-процедурами.
- ✓ Необходим тщательный уход за кожей: используйте специальную косметику.

- ✓ Следите за всеми новинками индустрии красоты, чтобы иметь возможность воспользоваться их преимуществами.
- ✓ Не забывайте обо всем теле. Наносите на кожу повышающий упругость бальзам утром, вечером и после душа или ванны.
- ✓ Уделяйте особое внимание зоне декольте – «опускайте» крем для лица и «поднимайте» крем для тела.
- ✓ Вам также придется уделять больше внимания бровям. Помимо коррекции формы им может понадобиться чуть больше цвета.
- ✓ Когда речь идет о макияже, меньше значит лучше.
- ✓ Основа для глаз играет большую роль, благодаря ей тени не будут создавать эффект морщинистых век.
- ✓ Благодаря основе для губ помада не будет расплываться и размазываться.
- ✓ Наносите пудру только на «костистые» части лица, минуя более мягкие.



Нижнее белье

Цвет белья должен гармонировать с цветом одежды. Оно не должно просвечивать сквозь одежду, если только вы не следуете очередному капризу моды.

Бюстгальтеры

Бюстгальтер является необычайно важным предметом туалета, создавая основу для вашего наряда.

- ✓ Покупайте разные бюстгальтеры под разную одежду и на все случаи жизни: без швов, без бретелей, спортивные и т. д.
- ✓ Делайте профессиональный обмер раз в год и примеряйте бюстгальтеры разных фирм – один покрой может подойти вам больше, чем другой.
- ✓ Задняя часть лифчика должна приходиться на середину спины.
- ✓ Грудь не должна вываливаться из чашечек.
- ✓ Если у вас тяжелая грудь, вам больше подойдут бюстгальтеры с неэластичными бретелями.
- ✓ Если у вас «мясистая» спина, выбирайте лифчики с тремя крючками.
- ✓ Застегивайте новый лифчик на крайние крючки и продвигайтесь вглубь по мере его изнашивания.

Трусики

Трусики не должны проступать ни при каких обстоятельствах, этому нет оправдания.

- ✓ Покупайте трусики большего размера, чем, как вам кажется, нужно. Благодаря этому резинка не будет врезаться в плоть и трусики не будут видны через одежду. Кроме того, как известно, трусики часто садятся во время стирки.

- ✓ Если вам нужна модель, утягивающая живот, будьте особенно внимательны при подборе размера: когда вы садитесь, над резинкой не должен образовываться валик.

Колготки/чулки

Если вы не работаете в компании со строгой формой одежды или не присутствуете на каком-либо торжественном событии, летом, как правило, допускается ходить без чулок или колготок, при условии, что на ногах нет волос и каких бы то ни было дефектов. Тем не менее всегда носите колготки или чулки с костюмом.

- ✓ Колготки и чулки телесного цвета подходят практически на все случаи жизни.
- ✓ Чтобы визуально удлинить ноги, носите колготки или чулки того же цвета, что юбка или туфли.
- ✓ Плотность колготок и чулок должна соответствовать плотности ткани, из которой сшиты брюки или юбка. Летом к легким тканям идеально подойдут тонкие колготки плотностью 7–10 ден. Зимой с вельветом или твидом следует носить более плотные модели, даже непрозрачные от 30 ден.
- ✓ Фактурные колготки или чулки нередко придают всему наряду особый шарм, но они также могут визуально утолщать ноги.

Аксессуары

Туфли и сапоги легко и быстро изменяют ваш облик, поэтому стоит покупать по крайней мере одну пару модной обуви каждый сезон. Сумки и шляпы играют ключевую роль при создании определенного образа и безотказны, когда вы хотите подчеркнуть свой стиль. Ремни и пояса помогают скорректировать пропорции. Шарфы предоставляют вам отличную возможность вводить в гардероб новые цвета.



Аксессуары — самый простой способ ввести новый цвет в свой гардероб.

Шляпы

Шляпы могут превратить самый обыкновенный туалет в нечто совершенно особенное.

- ✓ Поля шляпы не должны быть шире ваших плеч.
- ✓ Крупным женщинам не следует носить крохотные шляпки величиной с коробочку для булавок, они будут смотреться непропорционально.
- ✓ Миниатюрные женщины должны отказаться от шляп с широкими полями.
- ✓ Форма шляпы должна дополнять овал лица. Круглые тульи и мягкие, лишенные четкой формы поля из соломы или нежесткой ткани подходят к круглым лицам.
- ✓ Квадратные или прямоугольные лица будут хорошо смотреться в шляпах с плоской тульей и прямыми полями из тонкой соломы или легкого фетра.
- ✓ Свободно ниспадающие поля не подойдут к короткой шее и могут подчеркнуть большие щеки, двойной подбородок или массивную челюсть; поля, загнутые вверх, помогут «приподнять» лицо.
- ✓ Наряд одного цвета, включая шляпу, выглядит надуманно; контрастный или дополняющий цвет шляпы сделает его более интересным.
- ✓ Темные цвета отбрасывают тень на лицо.



Шарфы

Даже если у вас немного одежды «ваших цветов», шарф даст множество возможностей экспериментировать и сразу же оттенит лицо правильным цветом.

- ✓ Миниатюрным женщинам не следует носить огромные шарфы или шали.
- ✓ Тоненькие шарфики будут выглядеть непропорционально на крупных женщинах.
- ✓ Не завязывайте шарф под подбородком, если у вас короткая шея.
- ✓ Длинный узкий шарф, обернутый вокруг шеи, сделает вас выше и стройнее.

Ремни/пояса

Ремни и пояса являются великолепными модными аксессуарами. Правильно надетый ремень может сбалансировать пропорции верхней и нижней частей тела.

- ✓ Чтобы носить ремень, нужна талия, поэтому они не подойдут «стройным колоннам», «прямоугольникам» и «кругам».
- ✓ Узкие и легкие ремешки лучше всего смотрятся на миниатюрных и средних женщинах.

- ✓ Широкие и броские ремни подходят средним и крупным женщинам.
- ✓ Ремень должен сочетаться с нарядом.

Сумки

Сумка говорит о нашем стиле и должна ему соответствовать (см. с. 139–155). Так же как и туфли, сумка может все спасти или испортить. Вот некоторые ключевые моменты, которые помогут вам сделать правильный выбор:

- ✓ Разные обстоятельства требуют сумок разных стилей и форм, поэтому постарайтесь собрать небольшую коллекцию, в которой найдется что-то на все случаи жизни. Не стоит отправляться на деловую встречу с сумкой из соломы, а формальная кожаная сумочка будет неуместна на вечерних танцах.
- ✓ Размер сумки должен соответствовать вашим пропорциям: за огромной сумкой миниатюрной женщины-дюймовочки не будет видно, а крохотный ридикюль потеряется на крупной женщине.
- ✓ Форма сумки должна гармонировать с очертаниями вашего силуэта.
- ✓ «Прямоугольники», «стройные колонны» и «перевернутые треугольники» должны выбирать сумки, соответствующие линиям и углам их фигуры.
- ✓ Сумки с мягкими, менее выразительными очертаниями лучше всего подойдут «полным песочным часам» и «кругам».
- ✓ «Треугольникам» следует избегать сумок, висящих на уровне бедра, поскольку они лишь расширят и без того самое широкое место.
- ✓ Перед тем как купить сумку, повернитесь перед зеркалом и убедитесь, что вы хорошо смотрите вместе и созданы друг для друга.

Обувь

Как и все остальные аксессуары, туфли или сапоги могут перечеркнуть весь образ, поэтому следите за тем, чтобы они подходили к наряду. Вот некоторые правила, которыми следует руководствоваться при покупке обуви:

- ✓ Высота каблука часто определяется степенью комфортности, но высокий или тонкий каблук всегда визуально удлиняет ноги.
- ✓ Если на вас короткая юбка, ноги будут казаться длиннее в туфлях на низком каблуке.
- ✓ Туфли с глубоким вырезом спереди создают иллюзию более длинных ног и стройных лодыжек; закрытые туфли визуально укорачивают стопы и ноги в целом.
- ✓ Выбирая туфли с ремешком, помните о том, что низко расположенный ремешок с перемычкой в форме буквы «Т» идет большинству женщин, в то время как для ремешка вокруг щиколотки требуются длинные ноги и стройные лодыжки.
- ✓ Покупая сапоги или высокие ботинки, обращайте внимание на то, чтобы они заканчивались в узкой части ноги независимо от их высоты в целом — до лодыжки, икры или выше.
- ✓ На жару и отпуск нет ничего лучше сандалий, однако ваши стопы должны быть в безупречном состоянии. Никогда не носите сандалии с деловым костюмом.
- ✓ Лодочки типа балеток великолепно смотрятся на всех, у кого длинные или средней длины ноги и стройные лодыжки. Шелковые, бархатные или расшитые бусинками балетки — отличный выбор для вечера, особенно в сочетании с длинными юбками или брюками.





6

**Ваша
одежда
и образ
жизни**

Приведите в порядок свой гардероб

Итак, вы определили свои цвета, стиль, тип фигуры и разобрались, как объединить все это в одно целое. А теперь разберитесь со своими вещами. Начните с места, где вы держите одежду, – со шкафа.

К нам едет ревизор

Лучший способ узнать, что у вас есть, что вам подходит, а что нет, это пересмотреть все вещь за вещь. Посвятите этому важному занятию хотя бы один день.

В результате у вас получатся три кучки:

Кучка 1 Одежда, которую вы оставите

Кучка 2 Одежда, которую вы тоже оставите, может быть

Кучка 3 Одежда, с которой, увы, придется расстаться

Чем руководствоваться при принятии решения

- ✓ Цвет правильный? Если ответ «да», посмотрите, соответствует ли вещь вашему стилю? Если да, она перемещается в кучку 1.
- ✓ Если вещь подходит вам по цвету, но не подходит по стилю, проверьте, можно ли ее переделать или носить как-нибудь иначе, чтобы она вписывалась в ваш стиль. Если это возможно, положите ее в кучку 2.
- ✓ Это ваш стиль, но не ваш цвет? Можно ли носить эту вещь в сочетании с цветом из вашей палитры? У вас есть шарф подходящего цвета, который может исправить ситуацию? Если да, вещь отправляется в кучку 2.
- ✓ Если вам не подходит ни цвет, ни стиль данной вещи, ее место в кучке 3.
- ✓ Если вещь не подходит вам по размеру и вы не носили ее в течение года, положите ее в кучку 3.



Кучка 1 «Правильная» одежда

- ✓ Упорядочите вещи по категориям: пальто, жакеты, костюмы, юбки, брюки, платья, блузки и рубашки. Разложив вещи по цветам в рамках каждой категории, вы получите представление о том, что с чем носить.
- ✓ Застегните пуговицы и молнии на жакетах и пальто, убедитесь в том, что они висят на плечиках прямо, и только после этого поместите их в шкаф, при этом все вещи должны «смотреть» в одну сторону.
- ✗ Кладите обратно в шкаф только чистые вещи.
- ✗ Не забивайте шкаф.

Кучка 2 Стоит ли это оставить?

- ✓ Рассматривайте каждую вещь в контексте содержимого вашего гардероба, чтобы решить, нужна ли она вам. Может оказаться, что, например, жакет «неправильного» цвета хорошо смотрится с блузкой, которую вы решили оставить.
- ✓ Слишком длинную юбку можно подшить.
- ✓ Смена пуговиц на жакете подарит ему вторую молодость.

Кучка 3 Распорядитесь этими вещами по своему усмотрению

- ✓ Раздайте их друзьям.
- ✓ Продайте дорогие, качественные или модные вещи.
- ✓ Отдайте их в благотворительные организации.

Последние штрихи

Перед тем как поместить вещи обратно в шкаф, пропылесосьте его и вытрите пыль, возможно, на дно следует положить что-нибудь от моли. Чтобы одежда не теряла формы, нужны соответствующие плечики.

- ✓ Крепкие деревянные вешалки для жакетов и пальто.
- ✓ Деревянные вешалки с зажимами для юбок и брюк.
- ✓ Мягкие вешалки для вещей из легких и дорогих тканей.
- ✓ Обычные пластмассовые вешалки для блузок, рубашек и легких летних платьев.

Как делать покупки

В результате ревизии в шкафу в вашем гардеробе неизбежно возникнут пробелы, которые следует заполнить вещами подходящих вам цветов и стиля. Чтобы облегчить себе задачу, составьте список необходимых вещей.



Пальто

Жакеты

Юбки

Брюки

Покупки-инвестиции должны составлять ядро вашего гардероба.

Покупки-инвестиции

Вопреки названию, самое главное в такой вещи не цена, а то, как часто вы ее носите. Дешевое платье, которое вы надели всего раз, по сути стоило больше, чем дорогая вещь, которую вы наденете сто раз. В какие именно вещи вы будете вкладывать деньги, зависит от вашего образа жизни и стиля, но, как правило, это пальто и плащи, жакеты и куртки, юбки и брюки.

Модные покупки

Это вещи, которые вы покупаете каждый год, чтобы ваш гардероб оставался современным, и просто ради удовольствия. Речь может идти о чем угодно от актуального цвета до платья или блузки, сшитых по последней моде.

Правильный размер решает все

- ✓ Размеры будут варьировать в зависимости от того, где вы делаете покупки, и от покроя одежды.
- ✓ Чем свободнее сидит вещь, тем стройнее вы выглядите и комфортнее себя чувствуете.

Правила выбора одежды

- ✓ Между телом и одеждой должен помещаться палец.
- ✓ Боковые швы должны быть прямыми, без поперечных складок.
- ✓ Молния должна лежать абсолютно плоско.
- ✓ Рукав не должен слишком плотно облегать верх руки.
- ✓ Юбки и брюки не должны подхлестывать ягодицы и должны идти по прямой от ягодиц вниз.
- ✓ Рукава жакетов и пальто должны заканчиваться на уровне запястья.
- ✗ Карманы не должны торчать.
- ✗ Жакеты, блузки и платья не должны расходиться или натягиваться на груди.

Как определить качество вещи

- ✓ Швы должны быть плоскими и не должны тянуть или морщиться.
- ✓ Линия подшивки должна быть плоской и ровной.
- ✓ Подкладка или отделка не должна топорщиться или выглядеть.
- ✗ Высокая цена не гарантирует качественной отделки.
- ✗ Из обметки петель для пуговиц не должны торчать нитки.

Полезные советы

- ✓ Составляя список, не будьте чрезмерно амбициозны – за один раз всего не купишь.
- ✓ Возьмите с собой туфли, которые будете носить с новым приобретением.
- ✓ Сначала ищите правильный цвет (см. с. 34–105); затем убедитесь в том, что фасон соответствует вашей фигуре, размерам, пропорциям (см. с. 107–137) и, наконец, стилю (см. с. 139–155).
- ✓ Берите с собой в примерочную не более трех или четырех вещей за раз.
- ✓ Убедитесь, что вам подходит размер, вещь хорошо сидит и вы чувствуете себя в ней комфортно.
- ✓ Вы себе в ней нравитесь?
- ✓ Она не слишком дорогая?
- ✓ Избегайте продавцов и консультантов, проявляющих чрезмерный энтузиазм.

Как сохранить вещи в хорошем состоянии

- ✓ Вещи, которые легко пачкаются, например из льна, следует стирать после каждой носки; костюмы следует вешать на плечики, чтобы они могли проветриться.
- ✓ Туфли впитывают влагу, когда вы их носите, она должна испариться, прежде чем вы наденете их снова.
- ✓ Сведите химчистку к минимуму, поскольку используемые во время нее препараты повреждают и ослабляют волокна тканей.
- ✓ Незамедлительно чините одежду, устраняя такие изъяны, как отпортившаяся подпушка, оторванные пуговицы, затяжки или дырки.
- ✓ Регулярно чистите обувь и используйте колодки.

Деловой костюм

Вам вовсе не нужен ломающийся от вещей шкаф, чтобы хорошо одеваться на работе и в других формальных ситуациях. Разработайте своего рода «форму», состоящую из нескольких основных предметов одежды, которые вы можете по-разному сочетать друг с другом.

Основной гардероб

Костюмы/жакеты, юбки и брюки

Четыре костюма подходящих друг к другу нейтральных цветов или сочетание четырех жакетов и четырех юбок или пар брюк.

Блузки

От шести до восьми блузок, рубашек или трикотажных кофточек разных цветов. Надевая только белые блузки, вы будете выглядеть одинаково изо дня в день.

Платья

Замените платьем юбку с блузкой.

Пальто (или плащ)

Одного пальто, которое будет хорошо сидеть поверх костюма, вполне достаточно.

Аксессуары

Туфли

Три пары формальных туфель, соответствующих последним тенденциям, на сезон – оптимальное количество.

Сумки

Купите себе две сумки хорошего качества соответствующих цветов. Если вы ходите с ними на работу, они должны быть достаточно большими, чтобы в них помещались документы и папки.

Ценные советы

- ✓ Если вы хотите выглядеть дружелюбной и открытой, носите цвета средней насыщенности. Черный и другие темные цвета ассоциируются с авторитетом и властью, в то время как в красном вы выглядите уверенно (см. с. 28–31).
- ✓ Образ деловой женщины должен быть цельным с головы до ног: строгий костюм требует дополнения сдержанными аксессуарами, а колготки или чулки необходимы в любое время года.
- ✓ Перед тем как отправляться на работу или в официальное учреждение, проверьте перед зеркалом, как вы выглядите: сделайте вид, что поднимаете что-то с пола, и посмотрите, что происходит с декольте. Сядьте, чтобы увидеть, насколько задирается при этом юбка.
- ✓ Чрезмерно открытая одежда и экстремально длинные ногти не соответствуют деловой или официальной обстановке.

Чтобы определить, какие фасоны лучше всего подходят к вашему типу фигуры, см. с. 107–137; чтобы подобрать ключевые предметы одежды в рамках каждого стиля, см. с. 127–129.

Ваш деловой облик должен отражать ключевые ценности сферы или отрасли, в которой вы работаете.



Жакет



Юбка



Брюки



Сумка



Блузка



Платье



Пальто



Туфли

На каждый день

Так же как и в случае делового гардероба (см. с. 184–185), набор основных повседневных вещей, которые вы можете по-разному комбинировать и сочетать, позволит вам подобрать ряд разнообразных нарядов без ограбления банка. При этом помните, что повседневный не значит никакой, вы должны по-прежнему заботиться о своей внешности.

Основной гардероб

Жакеты или кардиганы

Четыре жакета или кардигана; один жакет, два кардигана и вязаная кофта на пуговицах.

Юбки, брюки или джинсы

Всего шесть штук – в любом соотношении, в зависимости от того, что вы предпочитаете и в чем чувствуете себя наиболее комфортно.

Кофточки

Восемь, от футболок до свитеров.

Платья

Их можно носить вместо юбок и кофточек.

Аксессуары

Туфли

Четыре пары туфель, сапог или кроссовок.

Сумки

Две сумки, соответствующие вашему образу жизни.

Ценные советы

- ✓ Выбирайте вещи правильного размера и хорошего качества.
- ✓ Свободная одежда, при условии, что она соответствует вашему типу фигуры, лучший вариант для элегантной повседневности. Следите за тем, чтобы ткань не прилипала к телу.
- ✓ Подходящие друг к другу верх и низ из мягких фактурных тканей успешно заменят формальные жакеты, юбки и брюки.
- ✓ Измените облик вашего платья, надев кардиган или накинув что-нибудь на плечи.
- ✓ «Разбейте» деловые костюмы и носите жакеты с повседневными юбками, брюками или платьями.
- ✓ Грязная, полинявшая, выцветшая, разорванная или неопрятная одежда неприемлема.

Чтобы определить, какие фасоны лучше всего подходят к вашему типу фигуры, см. с. 107–137; чтобы подобрать ключевые предметы одежды в рамках каждого стиля, см. с. 127–129.

Подбирая и надевая «обычную» одежду, не опускайте планку стандартов ухоженности.



Жакет



Кардиган



Брюки



Сумка



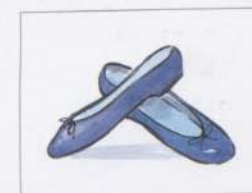
Юбка



Кофточка



Платье



Туфли

Планирование на будущее

Разбирая свой гардероб, вы можете обнаружить, что у вас больше одежды, чем вы в действительности носите. С помощью списка со с. 189 добейтесь того, чтобы одежда соответствовала вашему образу жизни.

Круговые диаграммы

Нарисуйте две круговые диаграммы. Разделите первую на сегменты, чьи размеры пропорциональны времени, которое вы посвящаете в течение дня следующим занятиям:

Работа

Дом/уход за детьми

Общение/развлечения

Свободное время/хобби

Командировки/поездки

Разделите вторую диаграмму на сегменты, соответствующие содержанию вашего гардероба, используя те же категории.

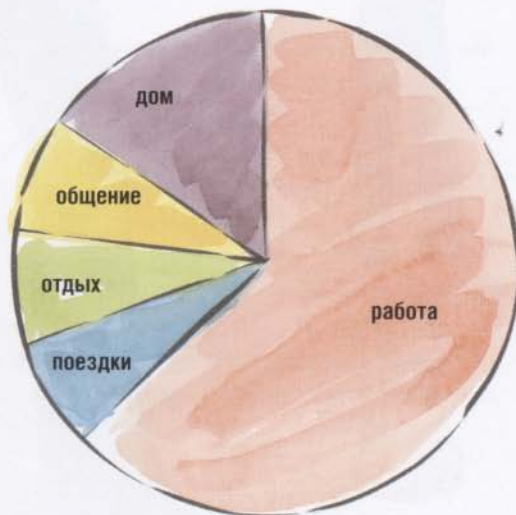
Если полжизни вы проводите в офисе, 50% вашего гардероба должны составлять вещи, в которых вы ходите на работу. Точно так же, если вы проводите на «тусовках» всего 5% вашего времени, только 5% вашего гардероба должны составлять вещи для подобных случаев и т. д.

Если диаграммы расходятся, значит, пришло время пересмотреть свой гардероб.

В приведенном ниже примере рабочий гардероб перевешивает одежду для общения и отдыха, поэтому последующие приобретения никоим образом не должны пополнять его.



Повседневные занятия



Содержимое гардероба

Список

Используя приведенный ниже образец списка, пометьте цвет и фасон вещей, которые у вас уже есть. Таким образом вы сможете определить, какие вещи вам необходимо приобрести для создания

идеально сбалансированного гардероба. Если хотите, сделайте копии круговых диаграмм и руководствуйтесь ими при каждой ревизии или пополнении гардероба.

	Имеющиеся цвета	Имеющиеся фасоны	Недостающие (необходимые) цвета	Планирование на будущее
Жакеты				
Юбки				
Брюки				
Блузки				
Платья				
Пальто				
Нижнее белье				
Туфли				
Сумки				
Шарфы				
Ремни				