

КЭРОЛ СПЕНСЕР

ВЫБЕРИ СВОЙ СТИЛЬ

ДЛЯ ЖЕНЩИН



СВЕТЛО

1

Направления имиджа

*Выберите свой тип. Действенный
потенциал вашей внешности*



6

2



Типы лица

*Как правильно выбрать
прическу, очки и украшения*

18

3

Типы фигуры

Определим свой тип фигуры



36

4



Цветовые направления

*Советы по подбору цвета
для гармонии или для контраста*

60

5



Направления красоты

Быстрый уход за кожей и легкие косметические процедуры

82

6

Направления в одежде

Покончим с синдромом «опять нечего надеть!»



100

7



Направления моды

От подиума до вашего шкафа

122

8

Новые направления

Применим теорию на практике!



138

Одним из наиболее приятных и приносящих удовлетворение аспектов моей работы является то, что я могу увидеть результаты своего труда во множестве журналов, газет и на телевидении. Вернемся к началу 80-х годов, когда я только начинала свой бизнес. Тогда мне хотелось революционизировать традиционный подход к внешности, показать, как внешний облик человека влияет на его отношения в семье и с друзьями и, что еще более важно, на отношение к самому себе. Истинная реакция на великолепный новый имидж ускользает от широкой публики, она остается за сценой, когда камеры уже выключены. Я хочу сказать, обобщая все, что включается во внешность и образ жизни человека, что внимание к своему внешнему «я» может принести огромную пользу вашему внутреннему «я», а также перспективам роста и развития. Жизнь множества людей благодаря этому изменилась раз и навсегда.

Эту мысль я уже проводила в своей книге «Советы по стилю». В результате мой почтовый ящик оказался забит письмами и фотографиями людей всех возрастов, самых различных размеров и телосложений, просивших совета, как им изменить свой облик и свою жизнь. Больше всего писем я получила от женщин, страдавших от недостатка внимания со стороны своих «вторых половинок». Приведу типичный пример:

«Пожалуйста, пожалуйста, помогите мне заставить мужа хоть как-то реагировать на меня! Однажды я подошла к нему и спросила, как я выгляжу (я имела в виду свой макияж). Он ответил: «О, великолепно, только к этому платью нужен пояс». Но на мне было вовсе не платье, а длинный кружевной пеньюар! Мне бы хотелось услышать от него: «Ты выглядишь очаровательно!» Или хотя бы просто: «Замечательно!» Мы женаты уже четырнадцать лет, и я никак не могу вернуть наши прежние отношения. Как вы думаете, благодаря вашим советам мне это удастся? Он любит меня, но выбирает очень странные способы это продемонстрировать!»

Сандра, Ноттингем



Внимание к своему внешнему «я» может принести огромную пользу «я» внутреннему, а также перспективам роста и развития.

Другая наиболее часто встречающаяся в письмах проблема — изменение внешности после рождения детей. Проблема появляется тогда, когда женщина становится матерью. Некоторые женщины начинают все свое время, все средства и все внимание уделять малышу, а позже с грустью видят в зеркале, как их неумеренная любовь отразилась на их собственном внешнем облике. В результате снижается их самооценка и уверенность в себе.

66 С тех пор, как появилась Дейзи, я ношу только джинсы и футболки. Вся лучшая одежда достается ей! Я хочу узнать, как мне снова выглядеть привлекательной и как заставить Дейзи перестать носить мою одежду. Это меня страшно раздражает, но я не знаю, с чего начать 99

Мария, Хэтфилд

Запертые в ловушке возраста

Проблемы с внешним видом существуют не только у молодых мамочек! Я получаю множество писем от пожилых женщин, которые ощущают, что мода проходит мимо них, заставляя их довольствоваться стилем прежних поколений. Обычно они придерживаются стиля того периода своей жизни, когда чувствовали себя счастливыми. Это очень распространенная проблема. В результате многие женщины выглядят и ощущают себя гораздо старше, чем они есть на самом деле. Полностью исключив контакт с миром моды и макияжа, такие женщины боятся внести малейшее изменение в свой облик, считая, что это будет выглядеть вызывающе и безвкусно. Поэтому у них возникает тенденция сохранять привычный «безопасный» вид — даже у тех, кто в свое время внимательно следил за модой.

66 Когда мне было двадцать, я очень следила за модой и гордилась своей внешностью. Когда мне исполнилось тридцать, я стала бояться выглядеть смешной. Мне стало казаться, что я похожа на «ворону в павлиньих перьях». Поэтому последние несколько лет я ношу одну и ту же одежду, не меняю прическу и делаю один и тот же макияж. Сегодня я чувствую себя старомодной, хотя другие женщины моего возраста выглядят современно и привлекательно. Как мне изменить эту ситуацию в свои пятьдесят? 99

Сью, Кингстон, Саррей

Сила внешности

Во всех приведенных выше письмах красной нитью проходит мысль о том, что наша внешность может оказывать и оказывает существенное влияние на самооценку, уверенность в себе, отношения с окружающими и перспективы самореализации. Когда вы начинаете изменять внешность, пусть даже слегка, только сменив прическу, купив новые очки или покрасив волосы в модный цвет, то тут же ощущаете, как эти перемены влияют на отношение к вам окружающих. И точно так же они влияют и на вашу самооценку и уверенность в себе. Возникает своего рода «круг успеха», где стремление красиво выглядеть является отправной точкой для долгого путешествия к повышению уверенности и открытию новых сторон собственной личности.

Когда вы хорошо выглядите и уверены в этом, то начинаете относиться к себе с большим доверием и оцениваете себя гораздо выше. Подобное отношение к себе приводит к тому, что ваше поведение меняется, а следовательно, и те, с кем вы общаетесь — ваши друзья, родственники, коллеги и просто посторонние люди, — начинают относиться к вам по-другому, более позитивно, что, в свою очередь, повышает вашу самооценку. Позитивная реакция подтолкнет вас к новым изменениям в собственной внешности — и процесс снова пойдет по кругу.

Известный американский исследователь, профессор Мерабян пришел к выводу, что внешность — рост, вес, цвет кожи, одежда, прическа, аксессуары, а когда дело касается женщин, то еще макияж и украшения — на 55% определяет первое впечатление от человека. Совершенно ясно, что от правильного отношения к этим вопросам зависит то, какое впечатление мы произведем. На 38% определяет впечатление от человека его манера поведения — язык тела, визуальный контакт, уверенность в себе и т. п. Поэтому если вы полностью уверены, что выглядите отлично, то и эти 38% наверняка окажутся положительными. От того, что вы знаете или о чем говорите, первое впечатление зависит всего лишь на 7%. Звучит странно, тем не менее это факт!



Внешность Манера поведения Личностные качества

Чудеса преображения

Изменить облик человека — это увлекательная игра для телевизионного шоу или для статьи в журнале. Такое изменение может помочь человеку значительно улучшить не только собственную внешность, но и жизненные перспективы. Статистика, данная ранее, приводит к удивительным переменам в облике знаменитостей, что, в свою очередь, изменяет отношение к ним публики и способствует росту их популярности.

Вспомните, как на ваших глазах изменилась принцесса Диана. Из застенчивой, краснеющей девочки-невесты она превратилась в уверенную в себе, прекрасную светскую львицу, посмевшую бросить вызов английской королевской семье и победить. А как Хилари Клинтон сумела изменить себя и из «засушенного книжного червя» превратилась в привлекательную и необычайно популярную первую леди США. Маргарет Тэтчер сумела создать весьма впечатляющий образ жен-

Удивительное преображение принцессы Дианы из застенчивой невесты, которую полностью скрывает одежда, в раскованную, уверенную в себе светскую львицу.



щины-политика, мирового лидера двадцатого века. А ведь в начале своей карьеры она выглядела как обычная домохозяйка, в лучшем случае как политик местного масштаба. Никому из этих женщин не удалось бы добиться столь впечатляющих успехов на мировой арене, если бы они постоянно не стремились улучшить свой внешний облик.

Если фраза «Вы — это то, что на вас надето» справедлива, то, изменив свою одежду, вы можете изменить и самих себя. Это давно усвоили политики и знаменитости. Им лучше других известна цена популярности. Начните с небольших изменений, почувствуйте себя более уверенно, а тогда изменится и реальность вокруг вас.

Сообщения без слов

Наша внешность — это своего рода невербальное общение, способ дать людям информацию о себе, чтобы они могли сформировать о нас собственное мнение сознательно, а иногда и бессознательно. Изменяя даже самые незначительные стороны своей внешности — цветовую гамму, аксессуары, макияж и т. п., — мы можем научиться изменять отношение людей к нам в повседневной жизни. Я хочу сказать, что вы можете добиться желаемого результата практически в любой ситуации. Ради эксперимента я как-то раз провела целый день у фотографа и сделала четыре разных портрета.

Потом я предложила свои фотографии группе мужчин и женщин и попросила ответить на некоторые вопросы об изображенной на них женщине. Сколько ей лет? Замужем она или нет? Есть ли у нее дети? Кем она работает? Чем увлекается? Что она любит делать по выходным? Какова ее специальность? В каком доме она живет? На какой машине ездит? Потом я суммировала полученные ответы, и вы можете их увидеть под изображениями.

Интересно, что очень незначительные изменения внешности — одежда, цветовая гамма, украшения и макияж — в сочетании с использованием языка тела и позы привели к совершенно различным результатам в восприятии одного и того же человека. Я могла бы сплутовать, воспользоваться париками, очками или чем-то таким, благодаря чему стала бы выглядеть совсем другим человеком. Но мне хотелось показать вам, как правиль-



Рисунок 1

Семейное положение: замужем, двое детей (и собаки!)
Место проживания: Глостер/Бат / Кембридж
Род занятий: художественная галерея / дизайнер по интерьеру
Дом: восстановленный сельский дом
Круг чтения: «Индепендент» / «Дом и сад»
Машина: «Дайатсу» / «Дискавери»



Рисунок 2

Семейное положение: замужем, один ребенок
Место проживания: Мидлэнд / Север / Шотландия
Род занятий: консультант / врач
Дом: викторианская усадьба
Круг чтения: «Гардиан» / «Домоводство»
Машина: «Мондео» / «Пежо»



Рисунок 3

Семейное положение: замужем,
детей нет
Место проживания: США
Род занятий: адвокат/
деловая женщина
Дом: пентхаус
Круг чтения: «Эль» / «Вог» /
«Тайм мэгзин»
Машина: «Мерседес» / «БМВ»



Рисунок 4

Семейное положение: замужем,
двое детей (и няня)
Место проживания:
Лондон/Юго-Восточная Англия
Род занятий: реклама/связи
с общественностью/мода
Дом: богемная квартира
Круг чтения: «Таймс» / «Эль» /
«Мари Клер»
Машина: «Порше» / «Лотос»

ное понимание стиля, цветовой гаммы и языка тела позволяет с минимальными усилиями в любой ситуации произвести желаемое впечатление. Более бледные цвета, например, делают вас доступнее, чем темные; структурированная одежда придает вам более деловой вид, чем неструктурированная; серьги более «представительны», чем ожерелья; матовые украшения производят более слабое впечатление, чем яркие, искрящиеся камни; руки, сложенные вместе, сигнализируют об отсутствии угрожающих намерений; рука у щеки говорит о внимании и заботливости; руки на бедрах демонстрируют агрессию и уверенность в себе.

Итак, какое же из четырех изображений отражает мой истинный облик? Все они — это я, только в различных ситуациях.

Рисунок 1 — так я выгляжу дома или в отпуске.

Рисунок 2 — так я одеваюсь на телевидении, в редакции и т. д.

Рисунок 3 — в таком виде я провожу семинары или читаю лекции.

Рисунок 4 — а так я выгляжу, когда отправляюсь в мир моды.

Сначала изучите собственный стиль, а затем вы поймете, какие небольшие изменения в нем надо сделать, чтобы произвести соответствующее впечатление.

Революция в образе жизни

Повседневная жизнь мужчин и женщин необычайно изменилась за последние годы. Сейчас множество женщин работают и зачастую занимают очень высокие посты. Мужчины более не чувствуют необходимости быть добытчиками. Некоторые из них вообще предпочитают оставаться дома и заниматься детьми. Развитие технологий связи привело к тому, что многие стали работать дома, и эта тенденция с каждым годом усиливается. Здоровье и физическая культура стали занимать в жизни людей все больше и больше места, порой столько же, сколько и их работа или социальное положение, а досуг и социальная деятельность ценятся куда выше именно теперь, когда жизнь стала такой сложной.

На протяжении десятилетий вы постоянно вели совершенно определенную жизнь. Вы были студентом, или родителем, или высокооплачиваемым сотрудником фирмы, или низкооплачиваемым работником социальной службы. И одевались вы всегда в соответствии с выбранной вами жизненной ролью. Сегодня же вы можете одновременно исполнять множество ролей. Вы можете быть родителем, но при этом работать в офисе полный день, учиться в университете и заниматься благотворительной деятельностью по выходным. Сегодня жизнь стала гораздо более интересной и разнообразной, но из-за множества исполняемых нами ролей нам нужен и соответствующий гардероб, чтобы нам не рыться в платяном шкафу без надежды на успех. Я совсем не хочу сказать, что нам нужно очень много разнообразной одежды, но мы должны иметь возможность выглядеть соответствующим образом, и занимаясь по утрам гимнастикой, и проводя уборку в доме, и находясь в офисе собственной фирмы и на праздничной вечеринке, и веселясь в лесу с детьми во время уик-энда. Большинство людей, в особенности женщин, покупают себе слишком много одежды, но тем не менее практически постоянно попадают в ситуации, когда им нечего надеть. Дело в том, что они выбрали одежду, не соответствующую их образу жизни.

Давайте разберемся!

Решение пересмотреть собственный внешний вид может быть вызвано самыми различными причинами:

- Может быть, вам захотелось почувствовать себя более счастливой.
- Или обрести уверенность в себе.
- Или улучшить отношения с важным для вас человеком.
- Или начать новый этап жизни.
- Или вырваться из цепей возраста.
- Или полностью изменить течение собственной жизни.
- Или отразить изменения, произошедшие в вашем образе жизни.

Нужно ли вам изменить образ?

Ответьте на вопросы предложенной мной анкеты, и вы поймете, нужны ли вам перемены.

Хотя подобные анкеты порой кажутся бессмысленной тратой времени и к ним редко относятся серьезно, но если вы ответите на мои вопросы искренне, результаты могут подтолкнуть вас к самым решительным действиям.

1. Регулярно ли вы получаете комплименты? ☐ Да ☐ Нет
2. Всегда ли вы уверены в том, что выглядите хорошо? ☐ Да ☐ Нет
3. Всегда ли у вас есть одежда, подходящая к ситуации? ☐ Да ☐ Нет
4. Регулярно ли вы меняете прическу и макияж? ☐ Да ☐ Нет
5. Придерживаетесь ли вы последних веяний моды? ☐ Да ☐ Нет
6. Выглядите ли вы моложе, чем есть на самом деле? ☐ Да ☐ Нет
7. Пробуете ли вы новые модные стили и цветовые решения? ☐ Да ☐ Нет
8. Балуете ли вы себя? ☐ Да ☐ Нет
9. Сильно ли вы изменились за последние 10 лет? ☐ Да ☐ Нет
10. Отражает ли ваша внешность вашу личность? ☐ Да ☐ Нет
11. Часто ли вы завидуете «чувству стиля», которым обладают другие? ☐ Да ☐ Нет
12. Пытаетесь ли вы безуспешно копировать чужой стиль? ☐ Да ☐ Нет
13. Принимали ли вы решение кардинально измениться, которому не последовали? ☐ Да ☐ Нет
14. Используете ли вы одежду и макияж, для того чтобы «спрятаться»? ☐ Да ☐ Нет
15. Ощущаете ли вы чувство вины, тратя деньги и время на себя? ☐ Да ☐ Нет
16. Придает ли ваша внешность вам чувство уверенности в себе? ☐ Да ☐ Нет
17. Испытываете ли вы трудности при выборе одежды? ☐ Да ☐ Нет
18. Хотите ли вы играть более важную роль в домашней (профессиональной) социальной жизни? ☐ Да ☐ Нет
19. Чувствуете ли вы себя беспомощной? ☐ Да ☐ Нет
20. Хотите ли вы разобраться в себе, но не знаете, с чего начать? ☐ Да ☐ Нет

Ваши ответы на анкету

1. Если вы ответили по большей части «НЕТ» на вопросы с 1-го по 10-й, и по большей части «ДА» на оставшиеся.

Вам требуются срочные перемены. Приступайте к ним, не откладывая. Ваша внешность, уверенность в себе и самооценка гораздо ниже, чем они должны были бы быть. Вам просто необходимо предпринять позитивные шаги, чтобы радикально изменить ситуацию. Вам нечего терять, обретете же вы весь мир!

2. Если ваши ответы разделились примерно поровну.

Вы уже на полпути к идеальному образу — осталось всего несколько штрихов. В чем-то вы поступаете правильно, в чем-то нет, но скорее всего не понимаете, почему когда-то вам все удается, а когда-то нет. Ясное понимание секрета собственного стиля позволит вам хорошо выглядеть и ощущать себя более уверенно в любых ситуациях.

3. Если вы ответили «ДА» на вопросы с 1-го по 10-й, и по большей части «НЕТ» на оставшиеся.

Судя по всему, вашей внешности и уверенности в себе можно только позавидовать. Кроме того, что я регулярно выступаю на телевидении и пишу статьи для модных журналов, я открыла еще и электронную почтовую службу и ответила уже более 20 000 человек. Сердце мое всегда замирает от радости, когда я получаю письма и фотографии от тех, кто выглядит фантастически, наверное, так же, как и вы! Я всегда думаю, что мои советы кажутся людям очевидными, но мне всегда очень приятно получать письма с благодарностью за то, что я сумела объяснить человеку, в чем же была его ошибка — им своя внешность кажется случайностью или даром природы, а не знанием. А может быть, вы своего рода «гуру» в вопросах красоты, а моя книга попала к вам в руки всего лишь как дополнение к тысячам книг на эту тему, уже скопившимся в вашей библиотеке. Если так, то я надеюсь, что смогу кое-что добавить к вашим знаниям в этой постоянно развивающейся области.

Правильное направление

Итак, требуется ли вам кардинальное изменение собственной внешности, или всего лишь мелкие улучшения в отдельных областях, или вы просто хотите узнать побольше — все равно моя книга расскажет вам о последовательности действий в выбранном направлении. Прочитав ее, вы сможете:

- Определить тип своего лица и узнать, как подобрать очки, прическу и вырез платья, чтобы выглядеть наилучшим образом.
- Произвести переоценку собственного тела, узнать его сильные и слабые стороны и выбрать подходящий стиль.
- Понять, какая цветовая гамма подходит вам лучше всего, увидеть, как меняют вас различные цвета.
- Начать планировать собственный гардероб таким образом, чтобы он соответствовал вашему образу жизни и не наносил ущерба семейному бюджету.
- Выбрать легкие и быстрые способы макияжа и ухода за кожей, чтобы поддерживать лицо в прекрасном состоянии.
- Перевести новейшие тенденции моды в стиль, наиболее приемлемый для вашего возраста, вкуса и личности.

Справа: Смена образа жизни — может быть, возвращение на работу после рождения ребенка — это прекрасная возможность изменить образ. Сильвия Парфетт хотела выглядеть более модно, но не быть «вороной в павлиньих перьях»!



Теперь, когда вы решили приступить к действиям, произвести переоценку своей внешности и изменить свою жизнь к лучшему, с чего же вам начать? Вам может показаться, что самая большая проблема — это тело, но, хотя оно и составляет около 7/8 вашей внешности, лицо — вот что является главным и производит наибольшее впечатление на окружающих, особенно когда вы встречаетесь с кем-то в первый раз! Каждой женщине знакомо чувство неловкости оттого, что ее прическа сегодня не идеальна, или расстройство после неудачного визита к парикмахеру, когда решение изменить стиль вместо ожидаемой радости погружает женщину в депрессию на несколько месяцев! Поэтому хотя люди в первую очередь оценивают вашу фигуру и вашу одежду (что интересно, исследования показали, что мужчины сначала обращают внимание на фигуру, а женщины — на одежду), но все же самое большое внимание во время беседы и общения приковывает лицо. Где-то в глубине души мы согласны с этим утверждением, именно поэтому наша уверенность в себе так снижается, когда мы знаем, что прическа, кожа, макияж или очки выглядят не лучшим образом. Совершенно разные женщины могут надеть «маленькое черное платье», но будут выглядеть абсолютно по-разному благодаря разным прическам, подбору украшений, форме декольте, шляпе или очкам. Все это является своего рода обрамлением, «рамкой» для главного — для вашего лица!

Прежде чем приступить к созданию идеального обрамления, давайте сначала рассмотрим два аспекта вашего лица, которые надо осознать совершенно определенно.

Какова форма вашего лица?

Ответ на этот вопрос поможет вам выбрать правильную прическу и очки.

Являются ли черты вашего лица резкими или мягкими?

Решив для себя эту проблему, вы сможете выбрать наиболее эффектные украшения, форму декольте и самую подходящую шляпу.



Обретите уверенность в себе, ощутив, что ваши волосы, кожа и макияж выглядят абсолютно идеально!

Как определить форму лица

Для многих женщин определение формы лица оказывается гораздо более сложным, чем оценка собственной фигуры. Несмотря на то что мы видим свое лицо в зеркале множество раз на дню (а свое обнаженное тело многие предпочитают вообще не рассматривать!), большинство женщин не понимают, является ли их лицо круглым, квадратным или расширяющимся книзу. В моей электронной почтовой службе я предлагаю женщинам ответить на вопросы анкеты и прислать свой портрет и фотографию в полный рост. Некоторые оставляют вопросы относительно лица без ответа, другие дают совершенно противоречивые ответы, а многие просто пишут «Помогите!» на полях. Анализируя расхождения между ответами на вопросы анкеты и фотографиями, я пришла к выводу, что причин, по которым женщины находят это задание трудным, несколько:

- Во-первых, их **прически** радикально изменяют форму лиц.
- Во-вторых, очень часто **очки** подобраны совершенно неправильно и влияют на определение формы лица.
- В-третьих, некоторые **черты лица** часто доминируют и искажают общую форму.

Итак, когда мы приступаем к определению формы лица, очень важно полностью убрать волосы, стянув их на затылке в конский хвост, перевязав лентой или намотав на голову тюрбан. (Мужчины гораздо точнее определяют форму лица, возможно, потому, что лысина и короткие волосы облегчают им эту задачу.) Затем вам следует снять очки, чтобы произвести правильную оценку. (Если без них вы слепы, как летучая мышь, то попросите близкого друга помочь вам!) А теперь постарайтесь не обращать внимания на нос, рот, глаза и щеки. Иногда женщины с очень нежными, пухленькими личиками считают свои лица круглыми из-за того, что не могут абстрагироваться от деталей, хотя на самом деле их лица оказываются почти квадратными или треугольными.

Когда волосы стянуты на затылке, а очки сняты, постарайтесь обвести форму отражения вашего лица в зеркале, если у вас твердая рука. В моей первой книге «Советы

по стилю» я рекомендовала сделать это губной помадой или подводкой для глаз, но после этого мне стали приходить письма с жалобами на то, что зеркало невозможно отмыть. Поэтому теперь я советую воспользоваться пальцем, которым вы провели по мокрому кусочку мыла. Встаньте как можно ближе к зеркалу (если только не выбрали для этой цели зеркальце размером с почтовую марку), закройте один глаз и проведите пальцем по контуру вашего отражения начиная сверху. Отойдите от зеркала, посмотрите на творение рук своих и поставьте три галочки в квадратиках нашей маленькой анкеты:

- ☐ Является ли проведенная вами линия мягкой на всем своем протяжении?
- ☐ Или она становится более ровной в некоторых областях, например, сверху или в районе подбородка?
- ☐ Равны ли друг другу высота и ширина вашего лица?
- ☐ Или ваше лицо скорее длинное, чем широкое?
- ☐ Обладаете ли вы широким лбом и узким подбородком?
- ☐ Или у вас узкий лоб и широкий подбородок?

Ответы на эти вопросы должны помочь вам раз и навсегда определиться с формой вашего лица, что станет первым шагом на пути к самосовершенствованию. Изучите рисунки на следующей странице и их описание, чтобы понять, какой из них ближе всего к вашему случаю.

Существует ли идеальная форма лица?

Часто говорят, что идеальная форма лица — это овал, но, несмотря на то, что мое лицо имеет именно такую форму, я никогда не была согласна с таким утверждением. Любая форма лица может быть привлекательной и стильной, стоит лишь правильно подобрать прическу, очки, украшения и т. п. Конечно, овальное лицо хорошо смотрится со многими прическами, но квадратное, треугольное или лицо «сердечком» может выглядеть не менее привлекательно, если его обладатель уверен в себе и относится к себе позитивно. Вспомните хотя бы квадратное лицо Жаклин Кеннеди или личико «сердечком» Элизабет Тэйлор — вот вам великолепные примеры идеального стиля, основанного на правильной самооценке. Никогда не пытайтесь копировать чужой стиль, стремитесь понять и почувствовать, что нужно именно вам, и развивайте собственный уникальный стиль на основе этого понимания.

Определение формы лица

Мягкие формы

Овальная.

Это совершенно мягкая форма, скорее длинная, чем широкая. Как правило, область подбородка уже, чем лоб. Лицо имеет яйцеобразную форму.



Овальная



Круглая

Круглая.

Это также совершенно мягкая форма, высота и ширина лица практически одинаковы, форма — почти правильный круг.

«Сердечко».

Совершенно мягкая форма лица, но лоб значительно шире области подбородка.



«Сердечко»



Грушевидная

Грушевидная.

Совершенно мягкая форма, но линия подбородка и челюстей гораздо шире лба, в результате чего получается столь необычное лицо.

Резкие формы



Прямоугольная.

Это лицо имеет четкие, прямые границы, квадратную линию челюстей. Высота лица гораздо больше ширины. Такую форму часто называют «продолговатой».



Квадратное.

Это лицо имеет четкие, прямые границы, квадратную линию челюстей. Высота лица практически равна ширине. Такую форму часто называют «короткой».



«Бриллиант».

Это лицо имеет четкие, прямые границы, сужающуюся форму лба и подбородка. Самая широкая часть лица — скулы.

Выбор прически

В наши дни существует множество журналов, посвященных вопросам причесок, которые могут дать вам представление о современных тенденциях, стрижках и технологиях окрашивания. Актеры, музыканты и ведущие телепередач тоже оказывают сильное влияние на выбор прически. Однако хочу предостеречь вас. Не поддавай-

Прически для мягких форм лица



Овальная

Я уже упоминала о том, что такая форма считается идеальной, и действительно к овальному лицу подходит большинство причесок, потому что оно прекрасно сбалансировано и не имеет каких-то экстремальных пропорций. Хорошо смотрятся и длинные, и короткие прически, но иногда длинные волосы, поднятые в высокую прическу на макушке, делают овальное лицо чересчур длинным, а вот не очень густая челка вполне подойдет.



Круглая

Так как это довольно короткое лицо, густая прямая челка будет выглядеть ужасно. Куда лучше будет открыть лоб и опустить на него несколько мягких прядей. Преимуществом этой формы лица является не слишком большая длина, поэтому к такому лицу хорошо подойдут длинные волосы или короткие, собранные в виде короны или венца. В качестве альтернативы предложу вам прическу из длинных волос на пробор, спускающихся по обе стороны лица, визуально делая его более узким. Однако постарайтесь, чтобы волосы не были слишком прямыми. Избегайте причесок, в которых волосы собираются на затылке, таких, как конский хвост.

«Сердечко»

Это лицо будет хорошо выглядеть, если замаскировать волосами узкую подбородочную часть, поэтому закрученные внутрь или наружу волосы будут всегда смотреться выигрышно. Следует избегать тяжелых прямых прядей, если только вы не хотите выделить ширину лба, чтобы подчеркнуть собственную индивидуальность. Очень хорошо при такой форме лица смотрятся челки, частично закрывающие лоб. Длинные волосы, расчесанные на пробор, украсят такое лицо, если только подобная прическа не слишком его расширит. Мягкие пряди, завивающиеся возле подбородка, также будут выглядеть очень неплохо и сбалансируют широкий лоб.

Грушевидная

Так как эта форма полностью противоположна только что рассмотренной, то и советы будут абсолютно обратными. Большая тяжелая челка хорошо сбалансирует широкую линию челюстей, а вот волос, распущенных вокруг нижней части лица, следует избегать (особенно завитых). Длинные волосы выглядят хорошо, когда они распущены, но не стремитесь выпустить выходящие пряди по бокам, так как они зрительно расширят линию подбородка. Внимание следует акцентировать на области висков.



тесь соблазну вырезать понравившуюся вам картинку из журнала и отправиться с ней к парикмахеру в надежде на то, что вы немедленно превратитесь в подобие кинозвезды и будете выглядеть столь же фантастически. Помните, что форма вашего лица, толщина и фактура ваших волос определяют, подойдет вам тот или иной стиль или нет. Конечно, для вдохновения стоит полистать журналы, но рекомендую вам прислушаться к моим советам, прежде чем отправляться к парикмахеру.

Прически для резких форм лица



Прямоугольная

Для такой формы лучше всего подойдет прическа, которая придает лицу ширину и полноту, уравновешивающие его длину. Если же вы предпочитаете удлиненный, прямой стиль, то прямая челка поможет вам не сделать лицо чересчур длинным. Распущенные волосы лучше не носить, так как они зрительно удлинит и без того длинное лицо, поэтому лучше будет собрать их во французскую косичку или шиньон, которые в сочетании с прямой челкой станут прекрасным выходом из ситуации. Старайтесь избегать распущенных прямых волос, расчесанных на пробор, если только вы не хотите подчеркнуть прямоугольность вашего лица.



Квадратная

Как и круглое, такое лицо является довольно коротким, поэтому густая челка зрительно уменьшит и без того небольшое пространство, открытое взгляду. Хорошо выглядит открытый лоб, на который можно выпустить несколько мягких прядей, но лучше всего смотрятся зачесанные наверх и уложенные в виде короны волосы или длинные волосы, распущенные по плечам. Короткие стрижки без излишнего акцента на висках смотрятся неплохо, особенно если пряди по бокам закручены и развеваются свободно.



«Бриллиант»

Так как это лицо имеет узкий лоб и подбородок, то нужно придать дополнительный объем этим областям. Вам подойдет прическа, когда волосы закручены внутрь или наружу, а также челка. Зачесанные назад волосы расширят лоб, а локоны увеличат объем нижней части лица. Вам следует избегать таких причесок, которые зрительно расширяют среднюю часть лица и сужают лоб и подбородок.

Как подобрать прическу, подходящую к типу вашего лица



Овальная форма

Счастливые обладатели овального лица могут выбрать практически любую прическу.



Прямоугольная форма

Прямоугольное лицо выиграет от челки, которая визуально уменьшит его длину.



Круглое лицо

К круглому лицу подойдет прическа, которая придает ему дополнительную длину, а также прически свободного стиля.



Квадратная форма

Квадратному лицу также следует добавить длины, однако к нему подходят прически прямого стиля.



Как подчеркнуть взгляд

Помимо прически у женщин есть еще одна головная боль — как правильно подобрать очки. Особенно сложно это сделать, если вы вынуждены носить очки постоянно, так что они становятся неотъемлемой частью вашего образа и вашей внешности. К счастью, отношение общества к очкам существенно изменилось за последнее время, и у многих появилось по несколько пар, соответствующих различным жизненным ролям. Люди надевают разные очки в офисе, на вечеринке или отправляясь отдыхать. Сейчас очки стали модным аксессуаром. В Лондоне многие люди с нормальным зрением (особенно молодежь) покупают очки с простыми стеклами, чтобы подражать более взрослым, артистичным коллегам, которые действительно вынуждены их носить!

Очки больше не являются пугающей приметой старости. Наоборот, выбрав их правильно, вы сможете подчеркнуть собственную индивидуальность.

Очки перестали быть пугающей приметой старости. Наоборот, выбрав их правильно, вы с легкостью подчеркнете собственную индивидуальность и стиль там, где никто не ожидает, — смело, резко, прямо посреди лица! Поэтому, если вы годами носите одни и те же старые очки (да-да, именно те огромные, похожие на совиные глаза оправы, которые были в моде в 80-х!) или боитесь купить нужные очки из-за опасения показаться старой или старомодной, не задумываясь, бегите в ближайший магазин оптики и подберите себе новые, модные очки. При том обилии дизайнеров и фирменных оправ, которое сейчас есть на прилавках, скорее всего вы увидите не с одной покупкой. Новые оправы, верите вы этому или нет, придадут вам более стильный вид, чем отказ от очков. Благодаря знаменитостям, например, «Спайс Герлз», которые сделали очки модным аксессуаром, муки родителей, заставлявших детей надевать ненавистные для них очки, ушли в прошлое.

Как и в случае с прическами, подбор оправы зависит от формы вашего лица. Даже если вам не нужны очки (пока!), содержание нескольких последующих страниц будет полезно для женщин, которые хотят правильное всего подобрать солнечные очки.



Подбор оправы

Первым шагом в этом направлении должно стать определение формы лица. Однако многочисленные квадратные, овальные, авиационные и другие оправы можно найти самых различных размеров и степени массивности. Если вы выберете оправу, которая будет слишком велика или слишком мала для вас, то сведете на нет все предварительные усилия. Поэтому я хочу дать вам несколько советов, чтобы подбор наиболее подходящих для вашего лица очков не представлял для вас затруднений.

Размер

- Верхняя часть оправы не должна находиться выше линии бровей, в противном случае у вас будет постоянно удивленный вид! Если оправа доходит до

Вот вам оправы для всех случаев жизни: для работы, отдыха, развлечений и светских приемов.



бровей, то лучше, чтобы она была легкой, тонкой и не подавляла брови полностью. Если оправка тяжелая, то лучше всего, чтобы она находилась ниже линии бровей.

- Боковые стороны оправы не должны слишком выступать за контуры лица, а также не должны слишком «приклеиваться» к носу. Наиболее удачный вариант, если боковые линии оправы параллельны линиям вашего лица, если только вы не хотите зрительно расширить его.
- Нижняя часть оправы никогда не должна лежать на щеках — это самая распространенная проблема. Такая оправка будет не только раздражать кожу, но и сделает нос более толстым, а ваши глаза всегда будут находиться где-то в верхней части стекла — синдром «золотой рыбки в банке»! В идеале ваши глаза должны располагаться в центре стекол.



Вес

Если вы небольшого роста и хрупкого телосложения, то вам лучше всего подойдут светлые пластиковые, тонкие металлические оправы или очки вообще без оправы. И наоборот, если вы крупная, полная женщина, то выбирайте для себя массивные, тяжелые оправы. Легкие и светлые будут слишком контрастировать с вашим телосложением и сделают вас еще крупнее.

Скрывать или демонстрировать?

Большинство людей хотят, чтобы оправка идеальным образом дополняла их лицо, и со-

Оправы для мягких форм лица



Овальная форма

К такому лицу подойдет практически любая оправка, поэтому, чтобы сузить поле выбора и дать конкретный совет, рекомендую вам в качестве критерия отбора использовать мягкость или резкость черт (см. ниже). На овальных лицах часто хорошо смотрятся оправы, которые слегка шире лица, например, стиль «кошачий глаз».



Круглая форма

Избегайте оправ круглой формы, которые только усиливают форму вашего лица. Мягкий овал или квадрат для вас наиболее предпочтительны. Тонкая переносица зрительно сузит лицо, а высоко поставленные дужки придадут ему дополнительную длину.

«Сердечко»

Избегайте оправ с акцентированной верхней частью, которая подчеркнет ширину вашего лба. Лучше будет выбрать оправу с усиленной нижней частью, а также с низко поставленными дужками, так как в таком случае вы сбалансируете узкую подбородочную часть лица. На таком лице хорошо будут смотреться оправы с прямоугольными стеклами или слегка скругленные.

Грушевидная форма

К такому лицу подойдут широкие оправы или оправы с усиленной верхней частью. Они зрительно расширяют подбородок и уравнивают пропорции. Избегайте оправ с акцентированной нижней частью и с низко поставленными дужками, так как они привлекут внимание к нижней части лица. Отдавайте предпочтение оправкам, в которых нижняя часть вообще отсутствует.



веты, которые я только что вам дала, опирались именно на это желание. Однако другие люди — особенно экстраверты, творческие личности или деятели шоу-бизнеса — намеренно нарушают стереотипы и стремятся сделать очки доминирующей чертой своего облика. Они носят круглые очки на круглом лице (Ленн Генри) или квадратные на квадратном (Крис Эванс), что придает им комический или «туповатый» вид. Надо обладать невероятной самоуверенностью и силой, чтобы решиться выглядеть подобным образом! Скрывать или подчеркивать какие-то черты можно и при помощи выбора цвета оправы. Более подробно мы рассмотрим эту тему в четвертой главе.

Оправы для резких форм лица

Квадратное лицо

Такое лицо нужно удлинить, поэтому вам подойдут небольшие оправы с овальными или прямоугольными стеклами. Высоко поставленные дужки также удлиняют лицо, а тонкая переносица делает его уже. Цветные оправы, а также оправы с контрастными вертикальными боковыми сторонами помогают создать иллюзию большей длины. Всеми силами стремитесь избегать квадратных стекол.



Прямоугольная форма

Так как это лицо скорее длинное, чем широкое, к нему лучше всего подойдут оправы, которые укорачивают и расширяют его. Хорошо будут смотреться крупные квадратные стекла. Низко поставленные дужки и низкая переносица также помогают уменьшить длину лица. Если вы уже сделали это с помощью челки, то вам подойдет широкая оправа с прямоугольными стеклами. Если вы сделали прическу без челки, то акцентированная цветная полоса в верхней части оправы уменьшит длину лица.



«Бриллиант»

При такой форме лица следует выбирать оправы, которые придают дополнительную ширину области лба и/или подбородка. Если вы зрительно расширили лоб при помощи челки, то можете выбрать очки, которые придадут ширину нижней части лица. Если вы расширили подбородочную часть соответствующей прической, то вполне можно выбрать оправу с акцентированной верхней частью. Если вы хотите расширить лоб и подбородок, то остановитесь на очках пилота. Избегайте оправ, которые слишком расширяют скулы, а также оправ с вычурными, декоративными дужками, так как они зрительно сделают ваше лицо еще шире.

Черты лица и их влияние



Определение формы лица очень важно для правильного выбора прически и стиля оправы. Но для завершающего штриха — украшений, шарфов, декольте, шляп и т. п. — очень важны детали, черты лица. Если вы обладаете мягкими чертами лица (Хилари Клинтон), то вам пойдут ткани с мягкими рисунками, округлые формы украшений, шарфы и ожерелья, как бы обрамляющие лицо.





Мягкие



Резкие

Брови	<input type="checkbox"/> Округлые/Круглые	<input type="checkbox"/> Прямые/Угловатые
Глаза	<input type="checkbox"/> Овальные/Круглые	<input type="checkbox"/> Миндалевидные
Щеки	<input type="checkbox"/> Полные/Круглые	<input type="checkbox"/> Выступающие скулы
Нос	<input type="checkbox"/> Округлый/Полный	<input type="checkbox"/> Тонкий/Прямой
Губы	<input type="checkbox"/> Полные/Круглые	<input type="checkbox"/> Тонкие/Прямые
Подбородок	<input type="checkbox"/> Закругленный/Круглый	<input type="checkbox"/> Квадратный/Заостренный

Стиль первых леди (на следующей странице):

Хилари Клинтон с мягкой прической, круглыми украшениями и круглым вырезом платья (слева); Шери Блэр с резкой прической, резкими, геометрическими украшениями и V-образным вырезом платья (справа).

- Если вы поставили больше галочек слева, то вы обладаете мягкими, округлыми чертами лица.
- Если галочки скопились справа, то ваши черты лица скорее резкие и угловатые.
- Если ваши галочки распределились равномерно, то у вас смешанный тип лица, и вы можете выбирать, хочется ли вам подчеркнуть мягкость или резкость. Чтобы помочь вам принять решение, советую вам вспомнить о типе своего лица:

если у вас мягкое лицо (овальное, круглое, «сердечко» или грушевидное), то выбирайте мягкий стиль; если же ваше лицо имеет резкую форму (квадратную, прямоугольную или форму «бриллиант»), то пусть резкость и станет вашим девизом.

Если же ваши черты лица скорее резкие и угловатые (Шери Блэр), то выбирайте ткани и украшения с резкими линиями.

Миссис Клинтон выбирает округлую форму выреза на платье, круглые украшения, мягкие шляпы и нежные рисунки на шарфах. Миссис Блэр, наоборот, предпочитает резкие, угловатые вырезы, украшения резких форм, жесткие шляпы и геометрические рисунки на шарфах. Любая из них почувствует себя неуютно, если выберет стиль, свойственный другой.

Раньше женщинам с резкими чертами лица советовали «смягчить» их при помощи аксессуаров. К моменту написания этой книги Камилла Паркер-Боулз именно так и поступает, закручивая волосы и украшая вырез платья кружевными жабо, но результаты подобного «смягчения» мизерны, поэтому я бы посоветовала ей смириться и выбрать более резкий стиль. Сегодня считается более модным признавать и подчеркивать собственные черты, а не пытаться добиться невозможного, их изменяя, — если только вы не решитесь лечь под нож хирурга-косметолога!

Посмотрите на описания, приведенные выше, и поставьте галочки в тех квадратах, которые наиболее точно характеризуют ваши черты. Это задание, как и определение формы лица, может показаться вам трудным, потому что вы уже слишком привыкли к собственному лицу. В таком случае попросите подругу помочь вам.

Определиться со стилем обрамления лица очень полезно не только с точки зрения внешности. Это поможет вам делать покупки и правильно спланировать гардероб. Например, воротнички и серьги подойдут к разным формам выреза, а шляпы прекрасно дополнят шарфы и т. д. После того, как вы определились с чертами лица, советую вам снова подумать о стиле прически и очков и немного скорректировать сделанный выбор — то есть что-то смягчить, а что-то, наоборот, усилить, чтобы выглядеть более стильно. В таблице, приведенной на следующей странице, вы найдете несколько полезных советов, которые пригодятся вам, когда вы отправитесь за покупками.

Изучите фотографии женщин и постарайтесь увидеть, насколько гармонично они выглядят, хотя выбранные ими стили совершенно различны. Это происходит потому, что выбранные ими аксессуары соответствуют чертам их лиц, что делает задачу создания единого образа довольно простой.

Проанализируйте черты лица



Мягкие

Вырез

крутые воротнички и лацканы, капюшоны, хомуты, глубокие вырезы с фестонами в виде сердца, шали, мягкие драпировки.

Шляпы

с круглой тульей, мягкие материалы, мягкие контуры полей, мягкие украшения, круглые шляпные булавки.

Украшения

круглые, овальные, закрученные, кольца, узоры, раковины, пуговицы, сердечки, завитки, грушевидные, каплеобразные формы, цепочки с круглыми звеньями, круглые жемчужины, цветы.



Резкие

Вырез

воротнички с острыми углами, острые лацканы, V-образные вырезы, стиль «поло», английский воротник, квадратные, щелеобразные, перекрывающиеся вырезы.

Шляпы

с плоской тульей, плотные материалы, прямые поля, резкие украшения, шляпные булавки с геометрической головкой.

Украшения

квадраты, прямоугольники, треугольники, «молнии», кресты, полосы, решетки, звезды, неправильные жемчужины, ограниченные камни, палочки, плоские цепочки.



Приходилось ли вам слышать выражение «невозможно вставить квадратную втулку в круглое отверстие»? Наверняка да. Но когда вы отправляетесь в магазины, то скорее всего и не вспоминаете об этом. Почти всегда мы пытаемся добиться столь же невозможного результата, как и забить квадратную втулку в круглое отверстие. Причина такого поведения очень проста — множество женщин не осознают, каким типом фигуры обладают и, что гораздо более важно, не всегда понимают, что определенный стиль одежды подходит лишь к определенному типу фигуры. Это стало для меня настоящим открытием, когда я впервые начала консультировать по вопросам стиля.

Проблема правильного определения типа фигуры возникает потому, что большинство женщин в отличие от мужчин имеют специфические зоны (проблемные области), которые скрывают истинную картину. Например, у вас может быть большая грудь, полные бедра и ноги — в результате вы оцениваете свою фигуру, как «округлую». И, наоборот, у вас может быть маленькая грудь, плоский зад и тонкие ноги — тогда вы решите, что у вас «плоская» фигура. Вы можете сконцентрировать внимание на широких бедрах и решить, что ваша фигура «грушевидная», а можете за большой грудью и бедрами не увидеть всего остального и решить, что вы — «треугольник». Но вместо того, чтобы рассматривать себя по кусочкам, постарайтесь увидеть свое тело целиком — очертания своего силуэта. Вот с этого-то мы и начнем изучение того, что я называю типом фигуры. «Кусочки» мы еще рассмотрим позже, потому что они помогут нам уточнить и прояснить целостную картину.

Определение типа своей фигуры

В книге «Советы по стилю» я разделила женские фигуры на две особые группы: плоские и округлые. Это разделение по-прежнему справедливо и за это время помогло тысячам женщин лучше понять, какой же стиль им действительно подходит. Но с тех пор я сумела расширить свое деление, чтобы помочь тем женщинам, чьи фигуры относятся к промежуточному типу между плоскими и округлыми.



Вы «кругленькая», или «плоская», или «всего понемножку»?

Анализирование вашего типа фигуры



Плоская

- Длинная плоская грудная клетка (может показаться широкой)
- Талия практически отсутствует или почти не заметна
- Плоские бедра и верхняя часть ног



Коническая

- Короткая грудная клетка и/или низкий бюст
- Четко видимая линия талии
- Округлые бедра и верхняя часть ног



Округлая

- Длинная, сужающаяся грудная клетка
- Ярко выраженная талия
- Расширяющиеся бедра и округлая верхняя часть ног



Полная

- Широкая грудная клетка и/или полный бюст
- Талия практически отсутствует или почти незаметна
- Полные бедра и верхняя часть ног

Чтобы проанализировать тип собственной фигуры, вам потребуется зеркало, где вы можете увидеть себя в полный рост. Наденьте нижнее белье с высокой талией, так как оно поможет вам понять, где же на самом деле располагается линия талии. Если у вас нет такого предмета туалета, то вполне подойдут колготки или леггинсы. В качестве альтернативы могу предложить вам надеть купальник или трико с поясом, чтобы определить естественную линию талии. Встаньте перед зеркалом, поставьте ноги вместе, руки слегка отставлены от тела. Внимательно изучите область, находящуюся под вашими руками, ниже груди и диафрагмы, ниже талии и до самой полной части бедер — это самая важная часть женского тела, влияющая на выбор стиля одежды. Посмотрите на четыре фигуры, изображенные на рисунке, и подумайте, какая из них ближе всего к вашему силуэту.

Плоский тип фигуры

(принцесса Диана)

Ваш силуэт

Хотя ваш силуэт можно описать словом «плоский», помните, что у вас все же есть бюст, талия, ягодицы и т. д., поэтому не следует считать свою фигуру неженственной. На самом деле большинство супермоделей имеют именно такую фигуру, потому что она наиболее выигрышно демонстрирует одежду на подиуме — полные бедра и большая грудь всегда создают проблемы для модельера, так что легче просто выбрать одежду, чем приспособливать ее под фигуру манекенщицы. Отличительной чертой такой фигуры является плоская грудная клетка. Ребра заканчиваются почти у костей таза, талия выражена неважно. Модели, обладающие подобной фигурой, часто ходят по подиуму расхваливаясь, что создают иллюзию округлых бедер (это видно и на фотографии).

Наиболее подходящие стили

К такой фигуре подойдет одежда, в которой доминируют прямые линии, плотные ткани и геометрические рисунки. Если женщина с этим типом фигуры невысокая, то советуем ей носить каблочки и пояса (лучше всего с геометрическими пряжками), а также прямые узкие юбки, облегающие брюки и коротенькие жакеты. Подойдут такой женщине прямые платья и пальто, рубашки навыпуск и свободные свитера. Так как грудная клетка может показаться довольно широкой относительно бедер, одежды с подчеркнутой линией талии — подпоясанные жакеты и блузки — следует избегать, так как они подчеркивают грудную клетку и отвлекают внимание от изгибов бедер и верхней части ног.

Изменение стиля

Если такая женщина наберет вес, то он в основном сконцентрируется в области живота, а затем в районе груди, то есть фигура трансформируется в коническую (см. далее). Некоторые женщины с плоской фигурой садятся на диету, чтобы обрести более женственные очертания и тонкую талию. Однако если вы родились с плоской фигурой, то это практически недостижимо, поэтому в качестве альтернативы предлагаю вам заняться упражнениями и постараться расширить плечи и увеличить бюст. Принцесса Диана пошла по этому пути в последние годы своей жизни. В результате ей удалось обрести тонкую талию, хотя на самом деле она набрала вес. Но вы можете сплутовать и воспользоваться подплечниками — эффект тот же, зато усилий несоизмеримо меньше! Если же у вас действительно широкие плечи, то хорошо будут смотреться прямые линии, но вам можно носить и пояса.

Такой костюм с коротким прямым пиджаком идеально подходит для плоской фигуры.



Конический тип фигуры

(Хилари Клинтон)

Ваш силуэт

Этот силуэт имеет округлые очертания, то есть вы ясно видите талию, округлые бедра и полные ноги. Поскольку длина грудной клетки и соответствующее положение груди производят главное впечатление, то это находит свое отражение и в стиле одежды. То, что у вас округлый силуэт и четко выраженная талия, совсем не означает, что вам нужно обязательно подниматься на каблуки и носить широкие пояса. Вам совсем не обязательно надевать облегающие платья и костюмы. Другими словами, такой тип фигуры находится где-то в промежутке между плоской и округлой, и к нему подойдет стиль одежды, слегка подчеркивающий талию. Этот тип распространен среди невысоких женщин (163 см и ниже), включая меня саму, у которых тело часто бывает коротковатым, особенно относительно грудной клетки.

Наиболее подходящие стили

Лучше всего для женщин с фигурой такого типа подойдут покрой «принцесса» и полуприталенные жакеты. Из-за небольшого расстояния между грудью и линией бедер, широких поясов следует избегать, но тонкий или опущенный на бедра пояс будет смотреться очень неплохо. Тонкий ремешок на юбке или на броках вам вполне подойдет, но лучше всего будет выглядеть одежда вообще без пояса, а также сидящая низко на бедрах. Блузки должны быть заправлены, но с небольшим напуском, чтобы удлинить область между грудью и бедрами.

Изменение стиля

Если женщина с конической фигурой наберет вес, то он будет расположен в области бедер и живота, в результате грудь еще более приблизится к этим частям тела. Очень важно подобрать надежный поддерживающий бюстгальтер, если у вас подобная фигура, — грудь надо максимально поднять, чтобы выглядеть наиболее выигрышно. Если же вы наберете излишний вес, то ваша фигура превратится в полную (см. ниже).



Полуприталенный костюм со слегка подчеркнутой линией талии идеально подходит для фигуры конического типа.

Округлый тип фигуры

(Мадонна)

Ваш силуэт

Такая фигура имеет округлые очертания, но она сильно отличается от фигуры конического типа. Округлая фигура гораздо длиннее. Обычно довольно длинная грудная клетка переходит в ярко выраженную талию. У таких женщин высокая грудь и низко поставленные бедра. Как и плоская фигура, такой тип очень распространен среди манекенщиц, обычно из-за длины грудной клетки. Счастливые обладательницы такого типа фигуры обычно бывают среднего роста или высокими — от 163 см до 189 см.

Наиболее подходящие стили

Из-за того, что между линией талии и бюстом так много места, женщинам с таким типом фигуры очень полезно подчеркивать талию. Для этого подойдут широкие пояса, туники, широкие юбки и т. п. Прямые узкие юбки не очень идут таким женщинам, так как они плохо сидят на округлых линиях бедер. Лучше всего носить мягкие, хорошо драпирующиеся ткани. Так как линия талии является основной отличительной чертой такого типа фигуры, то ее лучше подчеркнуть. Одежда прямого силуэта, особенно если она заканчивается на бедрах, может сделать такую фигуру полнее, чем она есть на самом деле.

Изменение стиля

Если женщина с округлой фигурой набирает вес, то он обычно равномерно распределяется по телу. Грудь, талия и бедра поправляются пропорционально. Однако из-за длинной грудной клетки и низкого расположения бедер весу есть где распределиться, поэтому фигура сохраняет прежние очертания. Некоторые супермодели могут набрать до 12 килограммов — и практически не измениться! Если вес продолжает увеличиваться, то округлая фигура может превратиться в коническую (см. выше), так как бюст приближается к бедрам. Однако в полную фигуру округлая почти никогда не превращается, даже если вы наберете очень много килограммов.

Подпоясанный костюм в стиле сафари из мягкого хлопка хорошо подчеркивает линию талии на округлой фигуре.



Полный тип фигуры

(Софи Даль)

Ваш силуэт

Как и в случае плоской фигуры, фигура такого типа имеет практически прямоугольные очертания. На такой фигуре талия практически незаметна. Существенная разница между ними заключается в том, что фигура полная крупнее во всех отношениях или из-за излишнего веса, или из-за того, что женщина рождена ширококостной. Я решила включить этот тип фигуры в свой список (а не «пропорциональный») просто потому, что 47 процентов английских женщин носят размер 16 и выше (50 и выше).

Женщины вообще за последнее время стали крупнее, и до тех пор, пока полные женщины будут сложены пропорционально и их вес не будет угрожать их здоровью, они должны, понимая тип собственной фигуры, уметь выглядеть привлекательно и быть уверенными в себе. Большинство магазинов уже признало тот факт, что полные женщины составляют почти половину их покупательниц, и теперь найти модную, красивую одежду большого размера не составляет большого труда.

Наиболее подходящие стили

Купив одежду большого размера, вы еще не гарантированы от того, что она будет хорошо сидеть на вашей полной фигуре. Важно выбрать правильный стиль. Советую вам избегать длинных широких юбок, обтягивающих блузок и поясов. Вам больше пойдут длинные прямые жакеты, свитера, блузоны, тунки, а также абсолютно прямые юбки, брюки или платья.

Изменение стиля

Если у вас полная фигура, потому что вы в последнее время набрали вес, но собираетесь сбросить его при помощи диеты и упражнений, то в результате ваша фигура превратится в плоскую или коническую. Помните, что костная структура вашей грудной клетки — ее длина и ширина — играет большую роль в определении типа фигуры, которого вы можете достичь. Однако не отчаивайтесь, если вам не удастся стать «стройной». Одевайтесь наиболее подходящим образом для вашей сегодняшней фигуры. Откладывание жизни на потом часто приводит к депрессии и неуверенности в себе, а в результате это волшебное «потом» так и не наступает.



Свободная вязаная туника в сочетании с прямой юбкой — идеальный вариант для полной фигуры


Безболезненные покупки

Теперь, когда вы пришли к полному пониманию типа собственной фигуры, вам будет гораздо легче выбрать подходящую для себя одежду. Раньше вы забирали в примерочную полмагазина — жакеты, широкие брюки, брюки-бананы, юбки в клетку, прямые юбки и т. д., но в результате проб и ошибок приходили к ужасающему выводу: одна вещь сидела на вас нормально, будучи 12-го размера, а другая была мала, хотя на ней и стоял размер 14. Этот печальный опыт совсем не являлся свидетельством того, что вы внезапно потеряли вес за последние десять минут, просто две выбранные вами вещи были смоделированы для совершенно различных типов фигуры.

Слева: Зная тип собственной фигуры, вам станет значительно легче делать покупки, а выбор не будет отнимать у вас столько времени.

Одежда, подходящая для вашего типа фигуры

	1. Плоская	2. Коническая	3. Округлая	4. Полная
				
Пальто и жакеты	Жакеты в стиле «шанель»; прямые пальто; двубортные блейзеры.	Пиджаки на «молнии»; пальто в стиле «принцесса»; полуприталенные пиджаки.	Подпоясанные пальто и пиджаки.	Свингеры; односторонние пальто; прямые пиджаки.
Верх	Волокнитовые свитера; прямые рубашки; короткие кардиганы.	Пиджаки с джемперами; приталенные рубашки; жилеты.	Подпоясанные свитера; рубашки с галстуками; подпоясанные кардиганы.	Трикотажные туники; блузоны; длинные жилеты.
Низ	Прямые узкие юбки; узкие брюки; прямые джинсы.	Расклешенные юбки; расклешенные брюки.	Юбки-клеш, расклешенные юбки; брюки с поясом; брюки велосипедиста.	Прямые юбки; прямые брюки; свободные брюки.
Платья	Прямые платья; платья рубашечного покроя; вечерние облегающие платья.	Приталенные платья; платья-костюмы; вечерние платья с подчеркнутой талией.	Подпоясанные платья; костюмы; вечерние платья с пышными юбками.	Прямые удлиненные платья; прямые фарфурки; вечерние костюмы.



А теперь поговорим о деталях: как создать иллюзию, пользуясь линиями, тканью, цветом и рисунком

И наконец-то мы подошли к столь любимым вами деталям! Не забывайте, что только что вы изучили самый важный аспект собственной фигуры — ее тип, поэтому теперь вам осталось лишь узнать о маленьких хитростях, которые помогут вам отвлечь внимание окружающих от своих слабых сторон. Однако на этом мы не остановимся, потому что все эти хитрости способны не только отвлечь внимание, но и привлечь его к вашим сильным сторонам. Не концентрируйтесь на негативном, подумайте лучше, как подать себя в выигрышном свете.

Чтобы понять, как можно манипулировать впечатлением собеседника или как замаскировать отдельные части своего тела, вам нужно знать, как линии, ткань, цвет и рисунок воздействуют на восприятие предмета, включая и тело. Наиболее сильное впечатление производят линии — горизонтальные, вертикальные или диагональные.

Линии

Горизонтальные линии

Исследования показывают, что взгляд обычно скользит по предмету сверху вниз. Если предмет не пересекают горизонтальные линии, то взгляд спокойно опускается вниз и так же спокойно поднимается вверх. Однако если появляется горизонтальная полоса, то взгляд останавливается, движется вдоль линии, а затем продолжает обычный путь. Хотя вы этого и не осознаете, именно так вы смотрите на собеседников, и именно так они смотрят



Слева: Любые горизонталы, как, например, полосы на этом свитере, очень толстят. Надо обладать абсолютно стройной фигурой, чтобы подобный наряд смотрелся на вас хорошо.

Справа: Любые вертикали, как, например, эта ленточка, очень удлинняют и стройнят.



на вас. Следовательно, никогда не стоит помещать горизонтальную полосу в той части тела, к которой вам не хотелось бы привлекать внимание.

Большинство людей знают, что горизонтальные полосы на футболках толстят — они очень хороши для женщин с маленьким бюстом, но для пышногрудых превращаются просто в кошмар! Однако, говоря о горизонтальных линиях, мы имеем в виду не только полосы. Горизонталь могут создать карманы (никогда не помещайте их на пышной груди или полных бедрах). Нижний край юбки — это также сильная горизонталь (попытайтесь сделать так, чтобы юбка заканчивалась на тонкой части ноги). Нижний край жакетов, свитеров, футболок и т. п. также привлекает внимание к определенным частям вашего тела, подобно обручу на бочке. Некоторые вырезы формируют горизонтальную преграду взгляда, так что не стоит об этом забывать: они могут зрительно укоротить и утолщить вашу шею. Знание того, где стоит, а где не стоит помещать горизонтальные линии, жизненно важно!

Вертикальные линии

В отличие от горизонталей, вертикальные линии подходят ко многим типам фигуры. Они ускоряют движение взгляда вверх и вниз подобно рельсам. То есть обилие вертикалей в костюме делает человека выше и стройнее, а также, если только в неподходящем месте не появится горизонталь, скрывает многие проблемные участки. Если вы маленького роста и у вас лишний вес, то постарайтесь ввести в свою одежду как можно больше вертикальных линий и максимально избежать горизонталей. Избегать вертикалей в костюме следует только слишком высоким и слишком худым женщинам. Им, наоборот, есть резон пользоваться линиями горизонтальными.

И опять обратите внимание на то, что, говоря о вертикальных линиях, мы имеем в виду не только полосы на ткани. Сильную вертикаль создают, например, рельефы, длинные шарфы или ряд пуговиц впереди. Карманы на некоторых юбках, брюках и жакетах располагаются вертикально, в боковых швах или рельефах, что смотрится гораздо лучше, чем горизонтальные или накладные карманы. Костюм с обилием вертикалей, как, например, брючный костюм из ткани в тонкую полоску с однобортным пиджаком и прямыми брюками без отворотов, производит максимальный удлиняющий и стройнящий эффект.

Диагональные линии

Если горизонталы задерживают взгляд и зрительно расширяют фигуру, а вертикали, напротив, ускоряют движение глаза и удлиняют фигуру, то диагонали в силу своего промежуточного положения между горизонталью и вертикалью обладают способностью оказывать смешанный эффект. Проще говоря, чем ближе диагональная линия к вертикальной, тем сильнее она удлиняет и стройнит. Если же

Диагональные полосы на этом платье слегка стройнят, так как они являются чем-то промежуточным между горизонтальными и вертикалями.



диагональ более близка к горизонтальной линии, то она задерживает взгляд и расширяет фигуру. Вам может показаться, что диагонали редко встречаются в одежде, однако это не так. Скорее всего вы вспоминаете лишь рисунок ткани.

V-образный вырез состоит из двух диагоналей и, чем он более длинный и узкий, тем тоньше и длиннее выглядит ваша шея. Рукава «реглан» формируют диагональные линии на плечах, чем зрительно скрадывают чересчур широкие плечи, но зато если плечи узкие и покатые, то подобные рукава будут смотреться ужасно. Использование диагональных линий в купальниках отвлекает внимание от большого бюста. Асимметричный край юбки или платья делает короткие ноги длиннее. А диагонально расположенные карманы на задней части джинсов могут зрительно уменьшить слишком пышные ягодицы.

Иногда рисунок из перекрещивающихся диагоналей используется для того, чтобы зрительно сделать одну часть тела меньше другой. Купальник или трико, на котором диагональные линии сходятся в одну точку ниже талии, делает талию стройнее, чем она есть на самом деле. Использование этого приема позволяет создать иллюзию тонкой талии даже на фигуре, где талии нет вообще, поэтому он очень полезен для женщин с плоской или полной фигурой. Однако диагональные линии порой могут привести и к совершенно нежелательным результатам. Например, юбка в складку, где складки располагаются не вертикально, а раскрываются из-за слишком широких бедер, создает такой тип диагональной линии, который вместо того, чтобы скрывать недостаток фигуры, наоборот, привлекает к нему внимание и только усиливает его.



Чем ближе диагональная линия к вертикали, тем больше она стройнит. Сходящиеся диагональные линии производят наибольший эффект.

Ткань

Выбор ткани также влияет на восприятие тела в целом и на размеры отдельных его частей. Взгляд человека отвлекается на яркие пятна точно так же, как и на горизонтальные линии. Из-за того, что искрящиеся ткани отражают свет и кажутся ярче, они привлекают к себе внимание. Отражение света к тому же делает часть тела, покрытую такой тканью, больше. Белая атласная блузка, к примеру, привлекает внимание к бюсту и зрительно увеличивает его. Шелковые брюки увеличивают ягодичцы. Блестящее платье или костюм добавляют объема всему телу, а яркие облегающие леггинсы способны превратить полные икры в пару жирных сарделек! Эта информация чрезвычайно важна для женщин, обдумывающих свадебное платье, — для таких туалетов часто используют блестящие ткани. Убедитесь, что невеста и ее подружки не будут укутаны в сотни ярдов блестящей ткани, которая к тому же, как правило, очень плохо выглядит на фотографиях.

Очевидно, вы уже пришли к выводу, что матовые ткани обладают совершенно противоположными свойствами — они не притягивают взгляд и уменьшают размеры отдельных частей тела. Они поглощают свет, поэтому советуем выбирать их тем, кто хочет казаться стройнее. Вернемся к рассмотренному выше примеру: хлопковая блузка, габардиновые брюки, платья джерси и матовые леггинсы прекрасно подойдут

для того, чтобы скрыть некоторые проблемные области.



Вверху: Темные цвета, матовая фактура и вертикальные полосы зрительно удлинняют фигуру и делают ее тоньше.

Справа: Светлые цвета, блестящая фактура и горизонтальные полосы укорачивают фигуру и делают ее толще.



И в заключение разговора о том, что наш взгляд привлекает все блестящее, скажем, что привлечь внимание к отдельным частям тела можно также при помощи украшений. Брошь, приколотая высоко на плече, отвлекает внимание от большого бюста. И, наоборот, глубокий вырез концентрирует внимание на красивой груди. Браслеты подчеркивают красоту запястий, а длинные серьги — красивую шею. Помните, что пряжки на поясах тоже могут быть украшением, но если вы не хотите привлекать внимание к области талии, то выберите лучше пряжку, обтянутую тканью.

Цвет

Некоторые цвета особенно хорошо гармонируют с вашим лицом. Эту тему мы рассмотрим в четвертой главе. А сейчас поговорим о том, что темные цвета (черный, темно-синий, коричневый, темно-красный, темно-зеленый и т. п.) воздействуют на зрителя так же, как и матовые ткани, — они поглощают свет и зрительно уменьшают объем. Вот почему черный цвет так стройнит — это отнюдь не миф! Но если черное платье сшито из блестящей ткани, например, из черного атласа, то оно не сделает вас более стройной, потому что блеск — более сильнодействующий фактор, чем цвет. Поэтому если вы хотите скрыть какие-то части вашего тела, то выбирайте для них матовые ткани темных цветов. Темные юбки, брюки, пиджаки и пальто пойдут практически каждой женщине, если только их цвет соответствует ее личной цветовой гамме.

Светлые цвета (кремовый, бежевый, розовый, лимонный, голубой, светло-серый и т. п.) обладают лучшими отражающими свойствами и зрительно увеличивают объем. Если вам приходится выбирать между лимонным и темно-синим платьем одного и того же фасона и вас мучает вопрос: «Почему же у меня такие большие ягодицы?», не колеблясь, выбирайте темно-синее. Если же цвет кажется вам чересчур темным, оживите его при помощи яркого шарфа, пиджака или украшения.

Купить то, что действительно идет к вашей фигуре, гораздо важнее, чем выбирать понравившийся вам образец ткани.

Рисунок

Последний трюк, который проделывает с нашим разумом зрение, — это искажение размеров различных предметов. Нам следует понимать, что ни один объект не рассматривается нами изолированно, но его всегда что-то окружает. Посмотрите на приведенную мной диаграмму и решите, на каком из рисунков центральный круг больше — на верхнем или на нижнем?

В действительности же они абсолютно одинаковые. Центральный круг на верхнем рисунке кажется больше, потому что его окружают мелкие предметы; на нижнем же в окружении более крупных кругов он кажется меньше.

Как же нам использовать этот факт применительно к внешности? Если ваша фигура относится к полному типу (возможно, у вас излишний вес, а может быть, просто широкая кость), то мелкие детали — шляпы, украшения, мелкий рисунок — делают вас еще крупнее. Женщины маленького роста и хрупкого телосложения, выбирающие крупные аксессуары и крупные рисунки, рискуют просто потеряться в них и будут выглядеть совершенно крохотными.

Однако я заметила, что многие крупные женщины любят окружать себя мелкими предметами. Они так поступают по двум причинам: во-первых, им не хочется привлекать к себе внимание, а во-вторых, они пытаются выглядеть меньше. Но добиваются они совершенно обратного результата. Крупной женщине нужны крупные аксессуары и ткани с крупным рисунком. Они соответствуют ее размеру, а кроме того, распространяют ауру уверенности. Точно таким же образом маленькие деловые женщины часто пытаются казаться больше с помощью большого портфеля или крупной броши, но на самом-то деле им нужны мелкие или, по крайней мере, средние аксессуары и рисунки. Это будет выглядеть значительно более профессионально...

Наилучший размер рисунка и аксессуаров

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| ■ Полные, ширококостные женщины | = средний, большой размер |
| ■ Маленькие, тонкокостные женщины | = средний, маленький размер |
| ■ Маленькие, полные женщины | = средний размер |



На каком рисунке центральный круг больше?

Пропорции фигуры

Вооружившись знаниями о линиях, ткани, цвете и размере рисунков и аксессуаров, пора приступать к усилению ваших сильных сторон и отвлечению внимания от слабых мест. Но для начала изучите приведенную внизу таблицу и поставьте галочки в тех клеточках, значение которых соответствует пропорциям вашей фигуры. Вам не обязательно ставить галочки во всех клеточках. Например, шея у вас ни длинная, ни короткая или вашу грудь нельзя назвать ни маленькой, ни большой. В таком случае просто пропустите эту строчку и сконцентрируйтесь на тех областях, которые вам бы хотелось подчеркнуть или скрыть.

Пропорции, перечисленные в левом столбце, являются основными, на которые обращают внимание большинство европейских женщин. Так как все модели отличаются именно такими пропорциями, то и женщинам хочется подходить к ним. Правый столбец содержит в себе основные проблемы, с которыми сталкивается женщина, чувствующая, что ей надо скрыть или уменьшить эти недостатки. Однако в других культурах такие черты, как широкие бедра,

большой живот и пышные ягодицы, наоборот, считаются красивыми и привлекательными. Вам нужно решить для себя, каких пропорций вы хотите добиться, а что подчеркнуть, а что скрыть. И решение ваше будет зависеть от национальных стереотипов и вашего собственного отношения к своему телу.

Примечание.

На следующих страницах советы, касающиеся одной проблемы, могут прийти в противоречие с другой. Выбирайте те советы, которые относятся к области, доставляющей вам самое серьезное беспокойство.

Пропорции вашей фигуры

Поставьте галочку в тех квадратиках, которые наиболее соответствуют вашей фигуре.

Шея	<input type="checkbox"/> Длинная	<input type="checkbox"/> Короткая
Плечи	<input type="checkbox"/> Широкие прямые	<input type="checkbox"/> Узкие угловатые
Бюст	<input type="checkbox"/> Маленький	<input type="checkbox"/> Большой
Грудная клетка	<input type="checkbox"/> Длинная	<input type="checkbox"/> Короткая
Живот	<input type="checkbox"/> Плоский	<input type="checkbox"/> Выступающий
Бедра	<input type="checkbox"/> Маленькие	<input type="checkbox"/> Большие
Ягодицы	<input type="checkbox"/> Плоские	<input type="checkbox"/> Выступающие
Колени	<input type="checkbox"/> Тонкие	<input type="checkbox"/> Толстые
Рост	<input type="checkbox"/> Высокий	<input type="checkbox"/> Маленький
	(выше 170 см)	(ниже 163 см)

Что же делать со своими пропорциями?

Шея

Укорачивают и расширяют:

шарфы, повязанные высоко; вырезы, закрытые платками или галстуками; высокие воротники; воротники-гольф, небольшие «хомуты»; воротники в стиле «мандарин» и «Неру».



Воротник-гольф



Воротник-«хомут»

Удлиняют и сужают:

глубокие вырезы; расстегнутые блузки и рубашки; низко повязанные шарфы; очень длинные ожерелья; пиджаки без воротника, под которыми нет блузок; капюшоны.

Плечи

Уменьшают и делают более тонкими:

Маленькие подплечники или вообще без них. Платья и купальники с бретельками вокруг шеи. Рукава «реглан» — швы зрительно сужают плечи. Глубокие вырезы. Тонкие бретельки на платьях и купальниках. Вшитые рукава. Брошки на лацканах или на груди.

Расширяют и приводят в равновесие с бедрами:

Большие эпюлеты — они делают плечи более заметными. Детали на плечах — сборки, складки, защипы, кокетки. Широко расставленные бретельки на купальниках, платьях и пеньюарах. Брошки, приколотые на плече. Подплечники — желательно мягкие. Спущенные рукава, опускающиеся с плеч. Широкие квадратные вырезы. Вечерние платья без плеч, шали, палантины.



Бретельки за шею



Широко расставленные бретельки

Бюст

Увеличивают и привлекают внимание:

Объемные ткани в верхней части одежды для придания дополнительного объема.
Горизонтальные линии, швы на линии бюста, чтобы зрительно расширить грудь.
Многослойность, то есть расстегнутый жилет поверх рубашки.
Карманы, расположенные на груди.
Поднимающий грудь бюстгальтер или бюстгальтер с подложкой.
Очень глубокие вырезы.
Очень обтягивающие материалы, например, лайкра.
Купальники с поднятой грудью.
Клетчатые ткани.
Брошки и ожерелья на уровне груди.



Клетчатая ткань и карманы на груди



Вертикальные линии

Уменьшают и делают более стройной:

Однотонные матовые ткани для верхней части одежды.
Ожерелья среднего размера.
Брошки на плече.
Цельнокроенные рукава («летучая мышь», очень свободный покрой).
Одежда свободного покроя в верхней части.
Вертикальные или диагональные детали на верхней части одежды.
Небольшой пояс или одежда без пояса.
Маленькие бюстгальтеры.
Закрытые вырезы.
Закрытые купальники.

Грудная клетка



Блуза, завязанная узлом

Удлиняют и стройнят:

Юбки с кокетками.
Одежда без пояса.
Очень тонкие ремешки.
Стиль хиппи.
Пояса того же цвета, что и верхняя часть одежды.
Поднимающие бюстгальтеры.
Блузы на выпуск или блузоны поверх нижней части одежды.

Уменьшают и привлекают внимание:

Широкие ремни и пояса-шарфы.
Блузы и брюки с завышенной талией.
Пояса того же цвета, что и нижняя часть одежды.
Ремни контрастного цвета или кушаки.
Облегающие топы.
Подпоясанные верхние части одежды.
Блузы, завязанные узлом на линии талии.

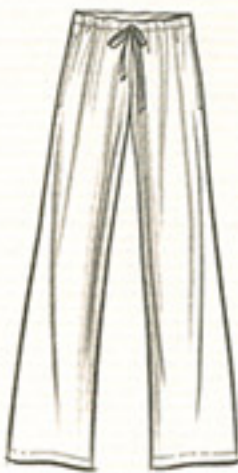


Блуза на выпуск

Живот

Увеличивают и привлекают внимание:

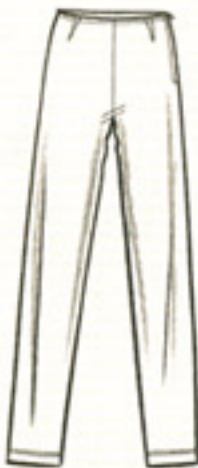
Блестящие ткани.
Фасоны в складку.
Присборенная талия или пояса на кулисах.
Брюки и юбки с застежкой спереди.
Топ длиной чуть ниже талии.
Слабо поддерживающее нижнее белье и купальники.
Кокетки.
Облегающие юбки и брюки.
Незастраченные складки или сборки.



Свободные, сборчатые брюки

Уменьшают и стройнят:

Темные матовые ткани.
Пиджаки, надетые без блузки.
Свободные юбки и брюки.
Юбки и брюки с застежкой на боку или сзади.
Топы длиной до бедер.
Плотное поддерживающее нижнее белье и купальники.
Застраченные складки и вытачки.



Прямые брюки

Бедра и верхняя часть ног

Увеличивают и привлекают внимание:

Горизонтальные детали.
Карманы на пиджаках, юбках, брюках.
Широкие юбки.
Присборенная талия, пояса на кулисах.
Вытянутые колени на брюках.
Сумки на длинном ремне через плечо.
Блестящие и светлые ткани для нижней части одежды.
Короткие юбки и шорты.
Незастраченные складки.
Кокетки.
Короткие топы и пиджаки.
Облегающие короткие юбки, шорты и брюки.
Юбки, брюки, леггинсы из ткани с рисунком.



Цветная широкая юбка

Уменьшают и стройнят:

Вертикальные линии на нижней части одежды.
Застраченные складки.
Свободный покрой нижней части одежды.
Подплечники, эпюлеты и т. д.
Центральные складки на юбках.
Темные матовые ткани для юбок и брюк.
Сумки через плечо на коротком ремешке.
Юбки и брюки из тканей в тонкую полоску.
Светлые, яркие украшения в верхней части одежды.
Светлые тона верхней части одежды.
Пиджаки и топы, прикрывающие бедра.
Карманы в боковых швах.
Юбки и шорты длиной до колена.



Однотонная прямая юбка

Ягодицы

Увеличивают и привлекают внимание:

Блестящие ткани.
Светлые цвета.
Квадратные задние карманы.
Прямые кокетки на джинсах.
Футболки, майки, блузки и пиджаки длиной до ягодиц.
Облегающая одежда.
Короткие юбки и шорты.



Шорты в джинсовом стиле



Шорты длиной до колена

Уменьшают и стройнят:

Матовые ткани.
Темные цвета.
Отсутствие задних карманов.
Диагональная кокетка на джинсах.
Вертикальные полосы.
Блузки, футболки, майки навыпуск.
Шорты и юбки длиной до колена.

Икры и щиколотки

Увеличивают и привлекают внимание:

Светлые чулки.
Блестящие чулки.
Туфли и босоножки на высоком каблуке.
Ремешок вокруг щиколотки.
Короткие брюки, брюки до колена.
Юбки выше колена или до колена.
Сапоги до середины икры или короткие сапоги.
Носки до щиколотки.

Уменьшают и стройнят:

Обувь на танкетке.
Матовые чулки.
Туфли на платформе.
Сапоги до колена.
Обувь темных цветов.
Чулки и обувь в тон.
Босоножки с широкими ремешками.
Юбки ниже колена или до щиколотки.



Туфли на высоком каблуке



Туфли на танкетке

Рост

Уменьшают рост:

Горизонтальные детали и полосы.
Многослойная одежда.
Сочетания различных цветов.
Ремни контрастных цветов.
Прямые кокетки на юбках.
Кайма на юбке.
Широкие вырезы, крупные серьги.
Средние и низкие каблуки.
Широкие юбки и брюки.
Чулки и обувь контрастных цветов.
Отвороты на брюках.
Обувь на плоской подошве.



Рост

уменьшается

Рост

увеличивается

Увеличивают рост:

Вертикальные линии — полосы, швы, вертикальные орнаменты и т. д.
Однотонная одежда.
Гармонирующие цвета юбки, колготок и обуви.
Очень узкие брюки.
Высокие каблуки.
Длинные узкие юбки и платья.
Длинные шарфы и ожерелья.
Короткие блузки.
Узкий силуэт.
Короткие стрижки.
Мелкий или средний рисунок ткани.
Мелкие или средние аксессуары.

Читатели, которые уже прочли мои предыдущие книги, знают, что я очень серьезно отношусь к цвету и цветовому анализу в частности. Как я уже упоминала в третьей главе, я полагаю, что стиль — точное определение типа фигуры и пропорций тела — значительно более важен, чем одежда, подобранная в так называемом «правильном» цвете. В 70-х и 80-х годах цветовой анализ был очень моден, и многие женщины буквально превратились в рабынь маленьких портмоне, в которых хранились кусочки тканей наиболее подходящих для них цветов, чтобы не совершить ошибки при покупке одежды. В 90-х годах эта практика почти исчезла. Мои исследования показывают, что женщины стали гораздо более индивидуально и гибко подходить к вопросу цвета.

Вполне возможно, что вы посещали занятия по цветовому анализу и уже определили, какая гамма — весенняя, летняя, осенняя или зимняя, а возможно, некоторая их комбинация — подходит вам наилучшим образом. Если эта система вас устраивает — если она улучшает ваш внешний вид и помогает вам планировать свой гардероб, если вам действительно нравятся рекомендованные цвета и их легко найти в магазинах, — тогда продолжайте следовать ей, а эту главу прочтите просто для того, чтобы расширить свои знания о цвете и его оттенках. Но тем не менее каждую неделю я получаю сотни писем от женщин, обращавшихся к разным консультантам, поблагодарившим их совершенно определенную цветовую гамму, а также от тех, кому надоело носить с собой кусочки тканей и кто не может найти рекомендованные цвета в магазинах.

Большинство женщин пишут, что им хотелось бы получить совет по цветовому решению одежды и макияжа, но им хочется носить и те цвета, которые им просто нравятся (включая черный) и которые являются модными в текущем сезоне. Ничто так угнетающе не влияет на женщину, как строгое предписание носить только яркую одежду, когда мода требует неярких, приглушенных красок, или если она просто не любит ярких красок. Гораздо лучше хорошо выглядеть и чувствовать себя уверенно, не прислушиваясь к рекомендациям аналитика, чем надеть посоветованный им цвет и ощущать себя старомодной.



Вам не следует сохранять вид, подаренный вам природой. Покрасив волосы или надев цветные контактные линзы, вы можете кардинально изменить свой облик.

Общее понимание цвета

Система, которой я пользуюсь, чтобы подобрать подходящий цвет для каждой женщины, называется Цветовыми Направлениями. Она очень гибкая и подходит практически к любому вновь появившемуся в новом сезоне цвету. Она позволяет вам носить те цвета, которые вам нравятся, а также выглядеть соответственно случаю. Я расскажу вам, какой эффект оказывают различные цвета, облагороженные подходящим для вас оттенком. И кроме того, вы же не обязаны всегда выглядеть «гармонично», если вам этого не хочется! Моя система поможет вам «сменить направление», если вам надоел ваш внешний вид. Вы можете покрасить волосы в другой цвет или надеть цветные контактные линзы, чтобы изменить свое цветовое направление, если вам не хочется сохранять то, что подарила вам природа.

Прежде чем вы определите собственное цветовое направление (или то направление, которого вам хотелось бы придерживаться), давайте поговорим немного о самом цвете, чтобы вы поняли, каким образом построена моя система и то, что она основана на реальной практике, а не на фантазии.

Характеристики цвета

Каждый цвет обладает тремя основными характеристиками: глубиной, чистотой и оттенками. Когда вы поймете значение каждого из этих терминов и их влияние на вашу внешность, то сможете подобрать наиболее гармоничное (или контрастное) решение для любого сезона — и вам не потребуется никаких деталей!

Глубина



Глубокий

Промежуточный

Светлый

Вот так отличаются друг от друга глубокие и светлые тона. Например, угольно-серый цвет является глубоким, а светло-серый — светлым. Это различные степени интенсивности одного и того же цвета (с множеством других оттенков глубины в промежутке между ними). Важно помнить, что «глубокий» не всегда означает «темный», для определения глубины скорее подходят слова «сильный» и «интенсивный». Розовый цвет фуксии — глубокий

(хотя определенно не темный), а светло-розовый — это тот же цвет, но меньшей интенсивности. Как правило, светлые цвета являются ослабленной, «разведенной версией» более глубоких цветов — маленькая капля фуксии на стакан воды, и вы получите светло-розовый цвет.

Чистота

Теперь давайте поговорим о ярких и приглушенных цветах. Например, зеленый цвет липы — яркий, а зеленый цвет шалфея — приглушенный. Яркие цвета — чистые и живые, они мгновенно привлекают взгляд своей резкостью. Приглушенные цвета — мягкие и нежные, глаз останавливается на них не сразу, так как их как бы окутывает туман. Возвращаясь к аналогии с рисованием, для того чтобы превратить яркий цвет в приглушенный, вам нужно добавить немного серого, чтобы уменьшить чистоту, резкость и яркость.



Яркий Промежуточный Приглушенный

Оттенки

Эта характеристика определяет, является ли цвет теплым или холодным. Например, кроваво-красный — это холодный цвет, а красный цвет помидора — теплый. Теплота или холодность цвета зависит от присутствия в нем оттенков желтого и синего. Любой цвет содержит в себе желтизну и синеву, но степень содержания этих оттенков различна и не всегда заметна для человеческого взгляда. Цвета, в которых преобладает желтый — оранжевый, желтовато-коричневый или персиковый, — это теплые цвета. Если же в оттенке преобладает синий цвет — как в черном, розовом цвете фуксии или пурпурном, — то это холодные цвета. Чтобы придать цвету теплоту, добавьте желтизны; чтобы сделать его холоднее, нужно добавить синего.



Теплый Промежуточный Холодный

Если вы не можете определить, является ли цвет теплым или холодным, то скорее всего степень содержания в нем желтого и синего одинакова (или примерно одинакова). Это так называемые промежуточные оттенки, которые часто называют «настоящими» цветами — настоящий красный, настоящий зеленый и т. д.

Как выбрать цвет для себя

Личные характеристики

Имея некоторое представление о природе цвета, вы можете применить полученные знания и терминологию к себе, потому что ваша кожа, волосы и глаза содержат множество пигментов и цветов. Меланин — это коричневый пигмент, который находится в коже, волосах и глазах. Каротин — это желто-оранжевый пигмент, который тоже находится и в коже, и в волосах, и в глазах. Гемоглобин — это иссиня-красный пигмент, содержащийся в крови, он иногда просвечивает сквозь кожу.

Я всегда пытаюсь определить цветовое направление женщины, отталкиваясь от того, как она выглядит сейчас, а не от ее естественного облика, полагая, что сделанный ею выбор внешнего вида лучше соответствует ее личности. Если вы решили стать блондинкой или рыжей и надеть зеленые контактные линзы, значит, вам нужно быть именно такой. Следовательно, и совет относительно цветового решения должен соответствовать выбранному вами облику. В будущем вы можете снова изменить внешность или вернуться к своему естественному виду, но это решение будет целиком зависеть от вашего желания. Поэтому цветовое направление, выбранное вами сейчас, сов-

Определите свое направление

Посмотрите на себя в зеркало и поставьте галочки в трех клеточках для глубины, чистоты и оттенков вашей цветовой гаммы.

ГЛУБИНУ моей цветовой гаммы можно определить, как:

☐ Глубокую, сильную, интенсивную

☐ Светлую, бледную, нежную

☐ Не знаю, что-то промежуточное

ЧИСТОТУ моей цветовой гаммы можно определить, как:

☐ Яркую, резкую, контрастную

☐ Приглушенную, неясную, не контрастную

☐ Не знаю, что-то промежуточное

Доминирующие ОТТЕНКИ моей цветовой гаммы

☐ Теплые, золотые, горящие

☐ Холодные, серебристые, пепельные

☐ Не знаю, что-то промежуточное

сем не обязательно будет связано с вами на всю жизнь. Мы стареем, наша кожа, глаза и волосы теряют пигмент, становятся бледнее, поэтому цветовое направление будет изменяться даже по чисто природным факторам.

Попытайтесь определить свое цветовое направление по предлагаемой таблице.

Вам наверняка показалось, что ответить на один вопрос было легче, чем на два остальных. Например, бледная женщина со светлыми волосами и голубыми глазами поставит крестик в клеточке 2 без малейших колебаний, но зато над оставшимися вопросами надолго задумается. Смуглая, черноволосая женщина с карими глазами с легкостью поставит галочку в клеточке 1, но остальные вопросы могут поставить ее в тупик. Веснушчатая рыжево-

Давайте проведем собственный цветовой анализ!

ГЛУБИНА

1. Глубокий
(сильный, интенсивный)

2. Светлый
(нежный, бледный)

Очень

Слегка

Не знаю/что-то промежуточное

Слегка

Очень

ЧИСТОТА

3. Яркий
(сочный, контрастный)

4. Приглушенный
(нежный, не контрастный)

Очень

Слегка

Не знаю/что-то промежуточное

Слегка

Очень

ОТТЕНКИ

5. Холодный
(холодный, пепельный)

6. Теплый
(золотой, горячий)

Очень

Слегка

Не знаю/что-то промежуточное

Слегка

Очень

Крестики в этой таблице — мои собственные. У меня светлые волосы (окрашенные), голубые глаза и бледная кожа. Поэтому легче всего мне было поставить крестик в клеточке 2. Значит, светлое — это мое основное цветовое направление. Основные краски моего лица — нежные, очень слабо контрастные, поэтому мне легко было поставить крестик в клеточке 4. Значит, вторичное цветовое направление для меня — приглушенное. Я затруднилась выбрать между теплым и холодным цветом, потому что мои волосы золотистые (теплый цвет), глаза голубые (холодный), а кожа краснеет зимой (холодный) и покрывается веснушками летом (теплый). Оттенок не слишком важен для меня — я могу носить и теплые, и холодные цвета. Важнее всего то, что наиболее гармонично сочетаются с моей внешностью светлые и приглушенные цвета.



лосая и зеленоглазая девушка смело отметит клеточку 6, но затруднится с предыдущими вопросами. Это совершенно нормально, потому что таким образом вы можете выяснить самое важное для вас — основное цветовое направление. Та клеточка, заполнить которую вам было легче всего, и является этим направлением. Если вы с легкостью заполнили две клеточки, то скорее всего обнаружили и свое вторичное цветовое направление. Теперь вам осталось только совместить их друг с другом.

Для этого вам нужно нарисовать небольшую табличку и поставить крестики в соответствующих местах. Советую вам сначала сделать это карандашом, потому что впоследствии вы можете изменить свое мнение.

Не можете решиться?

Если вы все еще не можете определиться с основным цветовым направлением или (что довольно часто случается) ответили «не знаю» на все три вопроса, то посмотрите на фотографии и прочитайте описания на следующих страницах. Попробуйте найти то описание, которое ближе всего к вашей внешности. После этого вы сможете определить наиболее подходящую к вашему лицу цветовую гамму одежды, сделать гармоничный макияж и даже выбрать цвет оправы для очков и подобрать украшения, чтобы завершить картину.

Я сделала ударение на том, что цвет должен гармонировать только с вашим лицом, однако ваши тело, стиль, фигура и фасон одежды не менее важны. Любая женщина может носить черный костюм. Но «светлой» женщине будет лучше оживить его блузкой цвета слоновой кости, «глубокой» женщине подойдет красная блузка, а «теплая» женщина предпочтет блузку персикового цвета.

Разумеется, никто не мешает вам одеться в выбранные вами цвета с ног до головы и выглядеть при этом превосходно, если стиль выбран правильно. Однако следует помнить, что вы совершенно свободны в выборе цвета, вы должны следовать лишь собственному вкусу и тенденциям моды, если вам хочется поступить именно так.



Глубокое цветовое направление

Типичными представительницами этого цветового направления являются Шер, Палома Пикассо и Опра Уинфри. Это направление является самым распространенным в мире, особенно в странах с жарким климатом. Его часто называют сильным, мощным и интенсивным. Большинство чернокожих женщин отмечают глубину как свое основное цветовое направление, хотя они часто красят волосы в светлые или рыжие цвета, носят цветные контактные линзы (ярко-зеленые или синие) или сохраняют пробивающуюся седину.

Типичные цвета

Волосы: черные, от темно-русого до средне-русого, каштановые (но не рыжие).

Глаза: темно-карие, темно-ореховые, оливково-зеленые, темно-синие.

Цвет кожи: от средне-смуглого до темного (легко и быстро загорает).

Гармоничные цвета

Возле лица: пурпурный, лесной зелени, темно-красный, темно-синий.

Нейтральные: черный, угольно-серый, темно-коричневый, темно-синий (наиболее подходящие цвета для кожаных аксессуаров).

Наилучший белый цвет возле лица: белоснежный.

Модные цвета разных сезонов: все глубокие, сильные, интенсивные цвета прекрасно вам подойдут.

Оправы для очков: темно-коричневые, серые, черные, черепаховые оправы, темные металлические.

Украшения: темные деревянные бусы, темные эмали, черный жемчуг, блестящие металлы, темные камни.

Гармоничная косметика

Тени для век: искрящиеся бежевые, серые, синие, баклажановые.

Подводка для глаз, тушь: черная, угольно-серая, темно-синяя, темно-коричневая.

Румяна: темная ягода, темно-красные, коричнево-красные.

Губная помада: красная, темно-розовая, терракотовая, коричнево-красная.

Вторичное цветовое направление

■ Если вы относитесь к этому цветовому направлению, но ваши темные глаза и волосы резко контрастируют со светлой кожей, то вторичным цветовым направлением для вас должно стать яркое (см. далее).

■ Если у вас средне-русые волосы, средний тон кожи и средний цвет глаз, то вашим вторичным цветовым направлением должно стать приглушенное (см. далее).

■ Если кожа, волосы и глаза у вас имеют золотистый оттенок, то ваше вторичное цветовое направление — теплое (см. далее).

Как покрасить волосы

■ Если ваши волосы имеют пепельно-серый оттенок, то выбирайте холодное направление.

■ Если в ваших волосах преобладает рыжина, то выбирайте теплое направление.

■ Если ваши волосы довольно светлые, то пользуйтесь приглушенным направлением.



Противоположное цветовое направление

Противоположным цветовым направлением является светлое. Бледные пастельные оттенки (приглушенно-розовые, голубые, бежевые, кремовые и лимонные) — это самые проблемные цвета для такого направления, особенно для предметов, которые располагаются возле лица, для макияжа или оправы для очков. Если вы предпочитаете носить светлые оттенки, то постарайтесь сделать так, чтобы они придали вам негармоничный, контрастный вид. Если вы ярко выраженный экстраверт или любите выглядеть ультрамодно, то подобный стиль можно довести до пика, но для таких смелых экспериментов требуются безукоризненное чувство стиля и предельная уверенность в себе.





Светлое цветовое направление

К женщинам такого типа относятся Кайли Миноуг, Голди Хоун и принцесса Диана. Такая цветовая гамма очень распространена в европейских странах, особенно в Великобритании и в Скандинавии. Этот тип часто называют бледным, изящным или нежным. Эта гамма является природной для детей, но большинство взрослых женщин, являющихся пепельными или золотистыми блондинками, обычно подкрашивают волосы, потому что с возрастом они сильно темнеют.

Типичные цвета

Волосы: золотистые, пепельные, очень светло-русые, золотисто-пепельные.

Глаза: синие, зеленые, серые, иссиня-серые, иссиня-зеленые.

Цвет кожи: от среднего до светлого (часто плохо загорает).

Гармоничные цвета

Возле лица: бледно-розовый, джинсовый синий, зелень мяты, лавандовый.

Нейтральные: светло-серый, светло-коричневый, серо-коричневый, бежевый, светло-синий (наиболее подходящие цвета для кожаных аксессуаров).

Наилучший белый цвет возле лица: слоновая кость (белоснежный цвет подойдет вам, только если вы сильно загорели).

Модные цвета разных сезонов: все светлые, нежные, неяркие цвета прекрасно вам подойдут.

Оправы для очков: легкие оправы — кремовые, серовато-коричневые, бледно-серые, легкие металлические.

Украшения: светлые деревянные бусы, светлые эмали, кремовый жемчуг, матовые металлы, светлые камни.

Гармоничная косметика

Тени для век: розовые, персиковые, серовато-коричневые, серые, зеленые (цвет шалфея), сиреневые.

Подводка для глаз, тушь: коричневая, черно-коричневая, светло-синяя.

Румяна: светло-розовые, коралловые, персиковые.

Губная помада: розовая, коралловая, персиковая, малиновая, красная.

Вторичное цветовое направление

■ Если у вас яркие глаза и/или очень светлые волосы, то вторичным цветовым направлением для вас должно стать яркое (см. далее).

■ Если у вас бледные глаза и светлые, но не яркие волосы, то вашим вторичным цветовым направлением должно стать приглушенное (см. далее).

■ Если кожа, волосы и глаза у вас имеют золотистый оттенок, то ваше вторичное цветовое направление — теплое (см. далее).

Как покрасить волосы

■ Если ваши волосы имеют серо-стальной оттенок, то выберите холодное направление.

■ Если в ваших волосах преобладают темные тона, то выберите яркое направление.

■ Если ваши волосы имеют рыжеватый оттенок, то пользуйтесь приглушенным направлением.



Противоположное цветовое направление

Противоположным цветовым направлением является глубокое. Сильные интенсивные цвета (виново-красный, темно-красный, черный, бутылочно-зеленый и пурпурный) — это самые проблемные цвета для такого направления, особенно для предметов, располагающихся около лица, для макияжа или оправы для очков. Если вы предпочитаете носить глубокие оттенки, то постарайтесь сделать так, чтобы они придали вам негармоничный, контрастный вид. Если вы ярко выраженный экстраверт или любите выглядеть ультрамодно, то подобный стиль можно довести до пика, но для таких смелых экспериментов требуются безукоризненное чувство стиля и предельная уверенность в себе.

Яркое цветовое направление

Женщинами такого типа являются Лиз Херли, Джоан Коллинз и принцесса Монако Каролина. Это цветовое направление характеризуется контрастом между волосами, кожей и глазами. Обычно у таких женщин темные волосы и светлые, яркие глаза. Этот тип иногда называют резким, ярким или чистым. В натуральном виде яркий тип распространен в кельтских странах, особенно в Ирландии. Жительницы Зеленого острова славятся искрящимися глазами, ярко выделяющимися на фоне темных волос и бледной кожи.

Типичные цвета

Волосы: черные, от темно-коричневого до средне-коричневого, каштановые (женщины этого типа могут быть пепельными или золотистыми блондинками, но брови у них темные).

Глаза: ярко-синие, зеленые, бирюзовые, ярко-карие, лиловые (сапфировые).

Цвет кожи: от светлого до среднего (хорошо загорает или обгорает).

Гармоничные цвета

Возле лица: ярко-розовый, изумрудно-зеленый, маково-красный, бирюзовый.

Нейтральные: черный, темно-синий, угольно-серый, ореховый, коричневый (наиболее подходящие цвета для кожаных аксессуаров).

Наилучший белый цвет возле лица: белоснежный для загорелой кожи, слоновая кость, если у вас бледное лицо.

Модные цвета разных сезонов: все яркие, чистые, резкие цвета прекрасно вам подойдут.

Оправы для очков: оправы ярких или глубоких цветов, блестящие металлические.

Украшения: полированное дерево, блестящие эмали, белый жемчуг, блестящие металлы, яркие камни.

Гармоничная косметика

Тени для век: искрящиеся бежевые, синие, угольно-серые, фиолетовые, пурпурные.

Подводка для глаз, тушь: черная, угольно-серая, пурпурная, серо-коричневая.

Румяна: чисто-розовые, коралловые.

Губная помада: красная, ярко-коралловая, цвет фуксии.

Вторичное цветовое направление

■ Если у вас темно-русые волосы и брови, то вторичным цветовым направлением для вас должно стать глубокое (см. ранее).

■ Если у вас средне-русые волосы и брови, то вашим вторичным цветовым направлением должно стать светлое (см. ранее).

■ Если в вашем облике присутствуют голубоватые и пепельные оттенки, то ваше вторичное цветовое направление — холодное (см. далее).

■ Если в вашем облике присутствуют желтоватые и золотистые оттенки, то ваше вторичное цветовое направление — теплое (см. далее).

Как покрасить волосы

■ Если ваши волосы имеют серо-стальной оттенок, то выбирайте холодное направление.

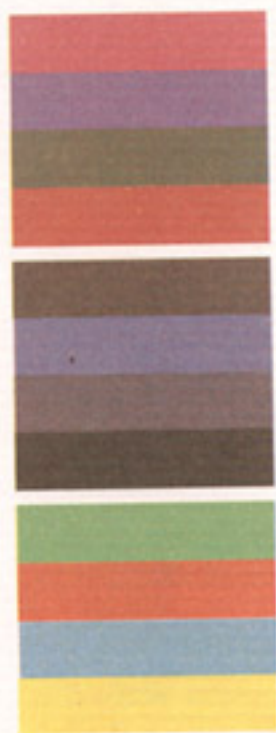
■ Если в ваших волосах преобладают светлые тона, то выбирайте светлое направление.

■ Если ваши волосы имеют рыжеватый оттенок, то пользуйтесь теплым направлением.



Противоположное цветовое направление

Противоположным цветовым направлением является приглушенное. Приглушенные, сумрачные тона — бежевый, зелень шаффея, сумрачно-розовый, горчичный и цвет хаки — это самые проблемные цвета для такого направления, особенно для предметов, располагающихся возле лица, для макияжа или оправы для очков. Если вы предпочитаете носить приглушенные оттенки, то постарайтесь сделать так, чтобы они контрастировали с вашей природной яркостью. Если вам не нравятся яркие цвета или в настоящий момент они не в моде, то одевайтесь контрастно (то есть сочетайте светлые и темные цвета).



Приглушенное цветовое направление

К женщинам этого типа относятся Синди Кроуфорд, Джулия Карлинг и Джемайма Хан. Такая цветовая гамма довольно редко встречается у взрослых и нечасто бывает природной. Женщины со светлыми волосами и темными глазами обычно осветляют волосы. Этот цветовой тип часто называют нежным, прекрасным и тонким. Светлые волосы в сочетании с бархатистым цветом глаз не создают контраста (как, например, темные волосы и светлые или яркие глаза), но создают более мягкий, гармоничный вид.

Типичные цвета

Волосы: золотистые, светло-русые, золотисто-пепельные.

Глаза: карие, ореховые, оливково-зеленые, серо-зеленые.

Цвет кожи: от среднего до глубокого (сильно загорает или обгорает).

Гармоничные цвета

Возле лица: сумрачно-розовый, зелень шалфея, синий, баклажанный.

Нейтральные: светло-серый, сине-серый, серо-коричневый, верблюжий (наиболее подходящие цвета для кожаных аксессуаров).

Наилучший белый цвет возле лица: устричный белый (с холодным оттенком).

Модные цвета разных сезонов: все приглушенные, нежные, промежуточные тона прекрасно вам подойдут.

Оправы для очков: бежевый, коричневый, светло-серый, сумрачные пастельные тона, матовые металлические.

Украшения: комбинированное дерево, приглушенные эмали, кремовый жемчуг, матовые металлы, приглушенные камни.

Гармоничная косметика

Тени для век: бежевые или персиковые, искрящиеся, коричневые, серые, зеленоватые (цвет шалфея), сливовые.

Подводка для глаз, тушь: коричневая, серая, светло-синяя.

Румяна: персиковые, лососевые, коричневатые-розовые.

Губная помада: шоколадная, бежевая, сумрачно-розовая, светло-красная.

Вторичное цветовое направление

■ Если у вас светло-русые волосы и светло-карие глаза, то вторичным цветовым направлением для вас должно стать глубокое (см. ранее).

■ Если у вас светлые волосы и светло-ореховые глаза, то вашим вторичным цветовым направлением должно стать светлое (см. ранее).

■ Если в вашем облике присутствуют голубоватые и пепельные оттенки, то ваше вторичное цветовое направление — холодное (см. далее).

■ Если в вашем облике присутствуют желтоватые и золотистые оттенки, то ваше вторичное цветовое направление — теплое (см. далее).

Как покрасить волосы

■ Если ваши волосы довольно темные, то выбирайте глубокое направление.

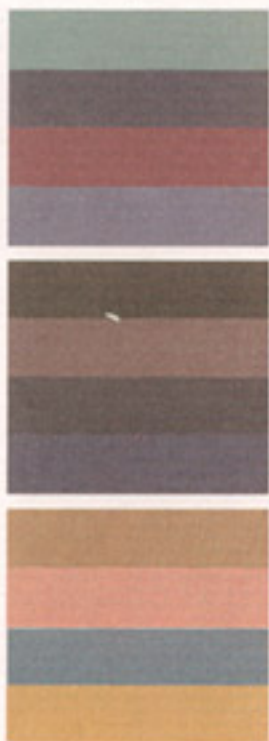
■ Если ваши волосы имеют стальной оттенок, то выбирайте холодное направление.

■ Если ваши волосы имеют рыжеватый оттенок, то пользуйтесь теплым направлением.



Противоположное цветовое направление

Яркие, резкие, чистые цвета (малиновый, электрик, изумрудно-зеленый и алый) — это самые проблемные цвета для вашего цветового направления, особенно для предметов, располагающихся около лица, для макияжа или оправы для очков. Если вы все же хотите носить яркие цвета, то постарайтесь сделать так, чтобы они не доминировали в вашем нежном облике. Если вы ярко выраженный экстраверт или любите выглядеть ультрамодно, то подобный стиль можно довести до пика, но для таких смелых экспериментов требуются безукоризненное чувство стиля и предельная уверенность в себе.





Теплое цветовое направление

Типичными представительницами такого цветового направления являются герцогиня Йоркская (Ферджи), Рула Ленски и Николь Кидман. Эти сочные золотистые, огненные цвета в природном виде чаще всего встречаются в северных странах, например, в Шотландии. Такой цвет объясняется наличием чрезвычайно большого количества каротина в волосах и глазах, а часто и в коже (веснушки). Однако в подобный цвет можно и покраситься (темно-рыжий, медный, имбирный и т. п.), тогда он станет доминирующей чертой вашей внешности и прямоком отправит вас в теплое цветовое направление.

Типичные цвета

Волосы: рыжие, темно-рыжие, медные, цвета имбиря, светло-рыжие, красновато-рыжие.

Глаза: карие, ореховые, зеленые, ярко-синие, бирюзовые.

Цвет кожи: золотистый или очень бледный (сильно обгорает, покрывается веснушками).

Гармоничные цвета

Возле лица: бирюзовый, яблочно-зеленый, персиковый, коралловый.

Нейтральные: коричневый, верблюжий, серо-коричневый, синий, красновато-коричневый, терракотовый (наиболее подходящие цвета для кожаных аксессуаров).

Наилучший белый цвет возле лица: кремовый, белый.

Модные цвета разных сезонов: все теплые, золотистые, огненные тона прекрасно вам подойдут.

Оправы для очков: коричневые, черепаховые оправы, бежевые, золотистые металлические.

Украшения: любое дерево, теплые эмали, кремовый жемчуг, серебро с теплыми камнями.

Гармоничная косметика

Тени для век: бежевые или персиковые, искрящиеся, коричневые, серые, зеленые, бирюзовые, цвета меди.

Подводка для глаз, тушь: коричневая, черно-коричневая, серо-коричневая.

Румяна: абрикосовые, персиковые, цвет мускатного ореха.

Губная помада: терракота, лосось, коралл, оранжевый, теплый красный.

Вторичное цветовое направление

■ Если у вас темно-рыжие волосы и темные глаза, то вторичным цветовым направлением для вас должно стать глубокое (см. ранее).

■ Если у вас светло-рыжие волосы и светлые глаза, то вашим вторичным цветовым направлением должно стать светлое (см. ранее).

■ Если у вас ярко-рыжие волосы или волосы цвета имбиря и ярко-синие или ярко-зеленые глаза, то вашим вторичным цветовым направлением должно стать приглушенное (см. ранее).

Как покрасить волосы

■ Если ваши волосы довольно темные и у вас карие или ореховые глаза, то выбирайте глубокое направление.

■ Если ваши волосы довольно темные и у вас синие, бирюзовые или зеленые глаза, то выбирайте яркое направление.

■ Если ваши волосы скорее светлые и у вас карие или ореховые глаза, то выбирайте приглушенное направление.

■ Если ваши волосы довольно светлые и у вас синие, бирюзовые или зеленые глаза, то выбирайте светлое направление.



Противоположное цветовое направление

Холодные светлые, голубоватые цвета (белый, бледно-розовый, малиновый, сиреневый) — это самые проблемные цвета для вашего цветового направления, особенно для предметов, располагающихся около лица, для макияжа или оправы для очков. Если вы все же хотите носить холодные цвета, то постарайтесь сделать так, чтобы они придавали вам негармоничный, контрастный вид. Если вы ярко выраженный экстраверт или любите выглядеть ультрамодно, то подобный стиль можно довести до пика, но для таких смелых экспериментов требуются безудержное чувство стиля и предельная уверенность в себе.

Холодное цветовое направление

Типичные представительницы этого направления — королева Елизавета II, Жермен Грир и Барбара Буш. Подобные льдистые, серебристые, пепельные тона чаще всего ассоциируются с пожилыми женщинами, чьи волосы поседели в белизну (без желтизны). Однако некоторые женщины пользуются сединой, чтобы подчеркнуть свою молодость, и даже специально подкрашивают волосы соответствующим образом. Волосы некоторых цветов, например, пепельно-русые или русые обладают столь малой степенью теплоты, что их тоже можно отнести к холодному направлению. Наши исследования показали, что к холодному цветовому направлению можно отнести лишь очень малый процент женского населения. Как правило, женщины красят седые волосы и тем самым переходят в другое направление.

Типичные цвета

Волосы: белые, серо-стальные, пепельные, серовато-коричневые.

Глаза: синие, серо-голубые, серо-карие.

Цвет кожи: бледный, розоватый или пепельный, иногда с веснушками; если глаза карие, то цвет кожи может быть более глубоким.

Гармоничные цвета

Возле лица: синий, светло-вишневый, иссиня-зеленый, льдисто-сиреневый, кроваво-красный.

Нейтральные: любой серый, любой синий, коричневатый-розовый, темно-коричневый, черный.

Наилучший белый цвет возле лица:

белоснежный (если цвет лица более глубокий) или слоновая кость.

Модные цвета разных сезонов: все холодные, льдистые, голубоватые цвета прекрасно вам подойдут.

Оправы для очков: розовый, голубой, серебристо-серый, металлические оправы.

Украшения: дерево в комбинации с серебром, черный и белый жемчуг, серебро, платина, холодные камни.

Гармоничная косметика

Тени для век: льдисто-бежевые, искрящиеся розовые, синие, серые, сиреневые, сливовые.

Подводка для глаз, тушь: черная, синяя, сливовая.

Румяна: розовые, ягодные.

Губная помада: малиновая, розовая, синева-красная, вишневая.

Вторичное цветовое направление

■ Если у вас темные волосы и темные глаза, то вторичным цветовым направлением для вас должно стать глубокое (см. ранее).

■ Если у вас светлые волосы и светлые глаза, то вашим вторичным цветовым направлением должно стать светлое (см. ранее).

■ Если у вас контрастная внешность, то есть яркие глаза и темные брови, то вашим вторичным цветовым направлением должно стать яркое (см. ранее).

■ Если у вас светлые волосы и темные глаза, то вашим вторичным цветовым направлением должно стать приглушенное (см. ранее).

Как покрасить волосы

■ Если ваши волосы довольно темные и у вас карие глаза, то выберите глубокое направление.

■ Если ваши волосы довольно темные, но глаза светлые, то выберите яркое направление.

■ Если вы блондинка с карими глазами, то выберите приглушенное направление.

■ Если вы блондинка и у вас светлые глаза, то выберите светлое направление.



Противоположное цветовое направление

Цвета, в которых преобладают желтые тона (оранжевый, лимонно-зеленый, цвет янтаря, желтый и красновато-коричневый) — это самые проблемные цвета для вашего цветового направления, особенно для предметов, располагающихся около лица, для макияжа и оправы для очков. Если вы же хотите носить теплые цвета, то постарайтесь сделать так, чтобы они придавали вам негармоничный, контрастный вид. Легкие теплые оттенки (бежевый, лимонный, теплый шалфейный, цвет хаки) смотрятся очень неплохо, особенно в сочетании с кораллово-розовой помадой.



Цветовое направление для чернокожих женщин и женщин азиатского типа

Женщины африканского, афро-карибского и азиатского происхождения, как правило, относятся к глубокому цветовому направлению, так как у них темные волосы, темные глаза и довольно часто темная кожа. Глубокие, сильные, интенсивные цвета в одежде и макияже им очень к лицу, хотя и бледные, пастельные оттенки, создавая контраст с их природной внешностью, придадут таким женщинам стильный, ультрамодный вид. Однако, чтобы лучше подчеркнуть свою индивидуальность, африканским и азиатским женщинам очень важно знать и вторичное цветовое направление. Посмотрите на фотографии и прочитайте описания, приведенные внизу, чтобы определиться с вторичным цветовым направлением.

Глубокое и яркое

Это направление характеризуется контрастом между темными волосами и глазами и бледной кожей, которая может варьироваться от кожи цвета слоновой кости у азиатских женщин до светло-коричневой/бежевой у темнокожих. Глубокое направление, описанное ранее, прекрасно подойдет такой женщине, но применение ярких цветов только расширит ее возможности. Комбинируя яркие и глубокие цвета, вы всегда будете выглядеть прекрасно. Если вам не нравятся яркие цвета, то пользуйтесь контрастом в одежде (например, сочетайте черное и белое) и чистотой макияжа (например, помадой чистых тонов).



Глубокое и приглушенное

Для этого направления характерно практическое отсутствие контраста между кожей, волосами и глазами. В результате создается мягкое, спокойное впечатление. Волосы женщин этого типа обычно не слишком темные, и оттенок кожи тоже скорее промежуточный. Глубокое направление, описанное ранее, прекрасно подойдет такой женщине, но применение приглушенных тонов только расширит ее возможности. Комбинируя приглушенные и глубокие цвета, вы всегда будете выглядеть прекрасно. Придерживайтесь того же принципа и в одежде, выбирайте матовые ткани, матовый макияж, матовые украшения.





Глубокое и теплое

Это направление характеризуется «золотистым сиянием», исходящим от волос, глаз и кожи женщин такого типа. Волосам можно придать золотисто-русый цвет с красноватыми проблесками в более темных волосах. Если ваши волосы имеют такой цвет от природы, то наверняка вы обладаете карими или ореховыми глазами, а на коже заметны веснушки — особенно весной и летом. Глубокое направление, описанное ранее, прекрасно подойдет такой женщине, но применение теплых цветов только расширит ее возможности. Комбинируя теплые и глубокие цвета, вы всегда будете выглядеть прекрасно. Добавьте золотые или деревянные украшения и косметику теплых тонов.

Глубокое и холодное

В облике женщин такого типа преобладают голубоватые и пепельные тона. Они легко заметны в цвете волос, глаз, тоне кожи. Волосы могут быть пепельно-черными, иссиня-черными, могут начинать седеть. Кожа также имеет



пепельный или голубоватый оттенок, а возможно, розовато-коричневый цвет. Глаза этих женщин обычно бывают очень темными, почти черными, а могут оказаться карими с сероватым отливом. Обычно во внешности женщин этого типа практически нет теплых или золотистых тонов. Глубокое направление, описанное ранее, прекрасно подойдет такой женщине, но применение холодных цветов только расширит ее возможности. Комбинируя холодные и глубокие цвета, вы всегда будете выглядеть прекрасно. Особенно если дополните свой облик серебряными украшениями и косметикой холодных тонов.

Понятие красоты в наши дни включает в себя не только обладание красивым, привлекательным лицом — важно хорошо себя чувствовать и хорошо выглядеть. Суметь «сделать себя», производить впечатление здоровой, уверенной в себе женщины гораздо более важно, чем иметь прелестное личико. Однако, когда я говорю об уходе за собой, я совсем не имею в виду, что вам нужно ограбить банк или проводить по несколько часов в ванной! Если вы сумеете понять, какие средства по уходу за кожей и какие приемы подходят вам лучше всего, то вы сможете довольно быстро и легко придать себе цветущий вид. Но не стоит превращать этот процесс в рутину. Поскольку ваше тело, лицо и цветовое направление с возрастом изменяются, то и косметические процедуры не должны быть догмой.

Кожа

Верите вы в это или нет, но кожа — это самый большой орган человеческого тела. Ее размеры составляют почти два квадратных метра. Кожа лица и шеи — самая нежная, и поскольку она является живой материей, то для того, чтобы она была здоровой, ее нужно кормить и за ней нужно ухаживать точно так же, как и за любым живым органом. Уход за кожей так же важен, как и забота о сердце или легких.

Структура

Вам будет полезно узнать о строении вашей кожи. Она состоит из трех слоев: гиподермы, дермы и эпидермиса. Общая глубина всех трех слоев составляет примерно один миллиметр. Каждый слой играет чрезвычайно важную роль в поддержании здорового состояния кожи в целом.

- **Гиподерма** — это поддерживающий, жировой слой.
- **Дерма** — это промежуточный слой кожи, содержащий коллаген (супербелок, который придает коже прочность и эластичность). В дерме располагаются кровяные капилляры, нервы, волосные мешочки и сальные железы.



Суметь «сделать себя», придать волосам здоровый блестящий вид, а коже внутреннее сияние в наши дни гораздо более важно, чем просто обладать очаровательным личиком.

- **Эпидермис** — это поверхностный слой кожи. Хотя он и необычайно тонок, его роль очень важна. Клетки эпидермиса постоянно обновляются, однако скорость этого процесса со временем замедляется.

Враги кожи

У младенцев и детей прекрасная кожа, не требующая особого ухода, разве что своевременного очищения и защиты. Однако по мере того, как мы становимся старше, в теле происходят естественные изменения, влияющие на состояние и функционирование кожи. В жизни женщины можно выделить три основных периода:

- **Подростковый период.** В это время активизируется деятельность сальных желез, что связано с повышением уровня гормонов. Кожа приобретает неопрятный вид, на ней появляются пятна, прыщи, угри. Для очистки нужно применять специальные средства, уменьшающие жирность.
- **Взрослый период.** Сальные железы становятся менее активными, поэтому кожа становится суше, и пятна появляются реже (ура!). Однако в этом возрасте кожа начинает терять эластичность, в результате чего появляются первые морщины. На этом этапе чрезвычайно важно начать применять увлажняющие кремы, чтобы восстановить влажность кожи и сделать морщины менее заметными.
- **Период после менопаузы.** Скачок гормонального уровня в сочетании с замедлившимся обновлением верхнего слоя кожи и снизившимся производством коллагена приводит к тому, что кожа становится очень сухой и хрупкой. Она имеет тенденцию к обвисанию и образованию морщин. В этот период очень важно подобрать жирный ночной крем, а также пользоваться средствами, содержащими коллаген.

Наша кожа испытывает на себе влияние множества факторов окружающей среды, которых нам следует по возможности избегать или хотя бы пытаться их контролировать.

Солнце. Это, пожалуй, самый опасный для кожи природный фактор. Солнечные лучи стимулируют выработку витамина D, что создает ощущение теплоты

и комфорта. На коже возникает загар, имеющий обманчиво здоровый вид. Однако с годами продолжительное воздействие солнечного ультрафиолета приводит к повышению сухости кожи, солнечным ожогам и появлению заметных морщин. Рак кожи в наши дни стал наиболее быстро растущим видом онкологических заболеваний.

Влажность. Низкая влажность, часто вызываемая жарким климатом, отбирает у кожи остаточную увлажненность. Высокая же влажность, в свою очередь, приводит к тому, что сальные железы начинают работать более активно, что делает кожу излишне жирной. Однако, хотя кожа и становится более жирной в условиях жаркого и влажного климата, ей все равно требуется дополнительное увлажнение, чтобы защитить ее от вредного воздействия солнечных лучей.

Температура. Низкие температуры в сочетании с низкой влажностью увеличивают потерю влаги кожей. Кожа становится натянутой и сухой. Но и высокие температуры при низкой влажности приводят к такому же эффекту. Ваша кожа буквально «поджаривается». Слишком сильная жара, как и сильный мороз, очень вредна для кожи.

Ветер. Сильный ветер, особенно в сочетании с экстремальными температурами и низкой влажностью, приводит к повышению сухости кожи. Она начинает шелушиться. Кроме того, поднятая ветром пыль и грязь оседают на коже, загрязняют ее, закрывают поры и как бы «душат» кожу.

Загрязнение. Смог и другие виды загрязнения атмосферы оказывают очень сильное воздействие на кожу, так как приводят к закупорке пор.

Конечно, мы не в силах воздействовать на солнечные лучи, ветер, влажность, температуру и загрязнение окружающей среды — значит, нам нужно найти самые эффективные средства, чтобы противостоять этому напору. Однако некоторые факторы, влияющие на состояние нашей кожи, полностью в наших руках, а их влияние ничуть не меньше.



Хотя солнце и вызывает ощущение тепла и комфорта, а загар кажется таким здоровым, на самом деле воздействие ультрафиолетовых лучей, не смягченное защитными средствами, способно нанести коже непоправимый вред.

Сон. Это простейшее и наиболее эффективное средство ухода за кожей. Когда мы спим, наша кожа обновляется, появляются новые клетки. Поэтому так важно, чтобы продолжительность сна была оптимальной. Для того чтобы кожа выглядела здоровой, рекомендуется спать семь-восемь часов. Поэтому сон такой продолжительности и получил название «сна красоты».

Постарайтесь улучшить циркуляцию, придать коже здоровый вид и боритесь со стрессом при помощи регулярных упражнений.



Вода. Для того чтобы наше тело могло избавляться от вредных результатов жизнедеятельности разных систем, нам нужна жидкость. Если выпивать в день от шести до восьми стаканов жидкости (приблизительно 1,5–2 литра), то это существенно улучшит циркуляцию и ускорит обновление клеток. Если вы пьете много воды, то это парадоксальным образом препятствует отекам и способствует потере веса.

Питание. Пища — это основной источник витаминов и минералов, необходимых для нормального функционирования нашего тела. Между здоровой кожей и здоровым питанием существует непосредственная и очень тесная связь. Именно поэтому так важно придерживаться здоровой, сбалансированной диеты. Несбалансированная же диета, напротив, приводит к тому, что кожа выглядит плохо, что является отражением общего нездоровья других «невидимых» органов.

Упражнения. Регулярные физические упражнения способствуют циркуляции и увеличивают приток крови к поверхности кожи, а также помогают ее регенерации. Вы не только лучше выглядите после упражнений, они оказывают еще и долговременный омолаживающий эффект. Упражнения также ослабляют негативный эффект стресса.

Стресс. Стресс оказывает чрезвычайно сильное воздействие на кожу. Он способен стать причиной появления пятен, раздражения («крапивницы»), обесцвечивания, темных кругов под глазами. Постоянное состояние напряженности приводит к тому, что на вашем лице появляются дополнительные морщины! Старайтесь расслаблять лицевые мускулы, не хмурьтесь, не сводите брови даже тогда, когда вы находитесь в состоянии стресса.

Токсичные вещества. Никотин, алкоголь, кофеин и другие наркотики являются злейшими врагами вашей кожи. Курение приводит к сужению лицевых капилляров, в результате кровь, кислород и питание не могут в достаточном количестве достичь поверхности кожи. Кожа лица выглядит более старой. Алкоголь и кофеин обладают диуретическими свойствами, то есть они вытягивают влагу из вашего тела, что приводит к сухости кожи. Некоторые медикаменты могут оказать на кожу определенное действие и сделать ее более чувствительной.

Проанализируйте свою кожу

Теперь, когда вы обладаете сведениями о структуре кожи и о воздействии на нее различных факторов, как поддающихся, так и не поддающихся контролю, вам следует внимательно посмотреть на собственное лицо, чтобы определить, к какой категории его можно отнести. Начните с обследования Т-образной зоны (лоб, нос и подбородок), а затем рассмотрите область щек и область вокруг глаз.



Т-образная зона охватывает лоб, нос и область подбородка.

Нормальная кожа

Термин «нормальная кожа» не означает, что такой тип наиболее распространен. На самом деле нормальная кожа очень редко бывает у взрослых. Как правило, на ней есть сухие и жирные участки. Нормальная кожа бывает у детей и имеет следующие характеристики:

- ровная, гладкая структура и пигментация;
- кожа чистая, нежная, хорошо натянутая;
- отсутствуют жирные пятна или области сухости;
- нормальная выработка жира и влаги;
- отсутствуют пятна или их немного;
- маленькие поры;
- мало или совсем нет морщин;
- нет различия между Т-образной зоной и зоной щек.

Сухая кожа

В Т-образной зоне:

- кожа выглядит натянутой, хрупкой и тусклой;
- кожа на лбу имеет тенденцию к обвисанию и образованию морщин;
- поры нормальные;
- пятна бывают редко.

На щеках и вокруг глаз:

- признаки обвисания;
- множество морщинок вокруг глаз и рта.

Для ухода за сухой кожей требуются:

- средства, не оказывающие подсушивающего действия;
- средства, не закупоривающие поры;
- очищающие процедуры, которые не лишают кожу естественных жиров;
- частое увлажнение кожи для предотвращения потери влаги;
- защита от ультрафиолетовых лучей, чтобы предотвратить преждевременное старение.

Потратьте на это достаточно времени и обратите особое внимание на следующие характеристики: внешний вид, размер пор, пятна, резкие морщины, зоны сухости, зоны жирности.

Ваша кожа скорее всего относится к одному из четырех типов: нормальная, сухая, жирная, чувствительная.

Жирная кожа

В Т-образной зоне:

- тенденция к повышенной сальности в течение дня;
- на носу и щеках видны расширенные поры;
- часто появляются пятна.

На щеках и вокруг глаз:

- кожа мягкая и упругая;
- вокруг глаз и рта мало морщин.

Для ухода за жирной кожей требуются:

- нежирные кремы, которые позволяют контролировать деятельность сальных желез и избавиться от жирного блеска;
- средства, не закупоривающие поры;
- очищающие процедуры с применением неабразивных средств, чтобы не стимулировать деятельность сальных желез;
- очищающие средства, которые, кроме очищения, к тому же обезжиривают кожу;
- защита от воздействия ультрафиолетовых лучей, чтобы сохранить влажность кожи.

Чувствительная кожа

Этот тип кожи может быть и сухим, и жирным, но отличительной его особенностью является повышенная раздражительность.

Основные характеристики:

- часто появляющиеся раздражение, зуд, покраснение или пятна;
- болезненная реакция на косметику, мыло, духи, кремы, в частности на защитные;
- повышенная реакция на раздражители окружающей среды — солнце, ветер и загрязнение.

Чувствительной коже необходимы:

- успокаивающие и защитные средства;
- мягкие и нежные кремы;
- средства, специально предназначенные для этого типа кожи;
- средства, специально разработанные без содержания самых распространенных раздражителей — отдушек, спирта и ланолина.

Техника макияжа

Сегодняшний макияж не должен превращаться в маску. Вы должны подходить к макияжу точно так же, как и к собственной фигуре: подчеркивать свои достоинства, скрывать недостатки и раскрывать индивидуальность. Проблемные зоны можно скрыть при помощи несложной игры света и тени, но никогда не пытайтесь кардинальным образом изменить свое подлинное «я», иначе результаты будут просто катастрофическими. Большой нос можно превратить в крохотную пуговку только при помощи пластической хирургии. Так что лучше потратить время на то, чтобы сделать более выразительными глаза, и не пытайтесь замаскировать нос!



Основные средства

Чтобы сделать удачный макияж, первым делом надо наложить безупречную основу. Средства, используемые в качестве основы, не придают дополнительного цвета. Они лишь сглаживают несовершенства тона кожи и маскируют недостатки, оставаясь максимально близкими к вашему естественному цвету лица. Они также выполняют роль защиты от солнечных лучей и других вредных факторов окружающей среды, о которых мы только что говорили. Большинство средств, используемых в качестве основы, а также увлажняющие средства содержат светофильтры — выбирайте то значение фильтра, которое наиболее подходит к вашему типу кожи. Словом, поступайте точно так же, как вы выбираете защитную эмульсию, отправляясь в отпуск. Существуют средства, способные исправить или уменьшить нежелательный цвет вашей кожи. Для уменьшения желтизны и красноты используются сиреневые или зеленые кремы. Зеленый крем уменьшает красноту, а сиреневый — желтизну.

Как пользоваться

- Нанесите небольшое количество крема на лоб, нос, щеки и подбородок.
- Кончиками пальцев распределите крем, начиная со лба и двигаясь вниз и наружу.
- Легкими, нежными движениями распределите крем по всему лицу вплоть до линии волос и линии челюстей.
- Дайте крему высохнуть, прежде чем наносить основу.



Маскирующий карандаш

Проблемные зоны, такие, как пятна на коже или темные круги вокруг глаз, можно подправить, воспользовавшись тонирующим карандашом или кремом. Чтобы скрыть темные области — круги под глазами, пятна, родинки, тон маскирующего крема следует выбирать несколько светлее нормального цвета кожи.

Как пользоваться

- Нарисуйте линию от внутреннего уголка глаза.
- Нанесите точки на все пятна.
- Кончиками пальцев распределите нанесенное маскирующее вещество так, чтобы его более не было видно.
- Эту процедуру следует завершить до или после нанесения основы.



Основа

Существует множество различных средств, предназначенных для разных типов кожи, различной погоды и вида макияжа.

Жидкие основы (в бутылочках) — это легкое увлажняющее покрытие. Эти средства рекомендуются для любых типов кожи и для любой погоды.

Основа в виде крема (в банках) — это более сложные средства. Они рекомендуются для сухой или стареющей кожи. Хорошо применять подобные средства в сухую, морозную погоду, так как их смягчающая формула создает дополнительный увлажняющий барьер, предохраняющий кожу от высушивающего воздействия окружающей среды.

Основы в виде пудры (компактная форма) — очень разнообразны по своему применению. Они создают легкую, светлую основу, если используются в сухом виде, и более тяжелую, матовую, если используются во влажном виде. Основы в виде пудры можно использовать в сочетании с другими средствами, например, с компактной пудрой. В отличие от жидких и кремообразных основ, на такие основы не нужно наносить рассыпчатую пудру. Так как эти средства содержат мало жира, их рекомендуют для жирной кожи, а также для жаркой и влажной погоды.

Как применять жидкие/кремообразные основы

- Нанесите на кожу небольшое количество средства и легкими, несильными движениями кончиков пальцев или ватного тампона распределите его по лицу.
- Нанесите средство на лоб, щеки и подбородок.
- Распределяйте основу, нанесенную на лоб, движениями по направлению к вискам и вдоль линии волос.
- Распределяйте основу, нанесенную на нос, щеки и подбородок, движениями по направлению к линии челюстей.
- Ваши движения должны быть направлены вниз, чтобы совпадать с направлением волосков на лице и не делать их более заметными.
- Очень осторожно распределяйте основу, особенно в области носа и глаз.
- Убедитесь, что основа доходит до линии нижних ресниц.
- Основу не должно быть видно. Если вы все же видите ее, значит, вы нанесли слишком много средства — снимите излишек тампоном или салфеткой. Если же выбранное средство слишком сухое для вашего типа кожи, то выберите более жирную формулу.
- Завершите нанесение основы рассыпчатой пудрой.



Как применять основы в виде пудры

- Для более легкого макияжа наносите средство сухой пуховкой, для более тяжелого — влажной.
- При помощи косметической губки распределите средство по лицу.
- В области лба распределяйте средство движениями к вискам и вдоль линии волос.
- Распределяйте основу, нанесенную на нос, щеки и подбородок, движениями по направлению к и вдоль линии челюстей.
- Очень осторожно пользуйтесь этим средством в области глаз, так как пудра очень выделяет морщины.



Рассыпчатая пудра

Чтобы нанесенная жидкая или кремообразная основа держалась дольше, завершите нанесение основы рассыпчатой пудрой.

Как применять

- Нанесите пудру легкими движениями, так как она легко забивается в морщины и придает лицу вид наштукатуренной маски.
- Окуните кисточку в пудру, проведите по руке или по салфетке, чтобы снять излишек, а затем легко наносите на лицо.
- Если вы хотите сделать более сильный макияж, воспользуйтесь пуховкой и наносите пудру на основу круговыми похлопывающими движениями.
- Щеточкой для пудры снимите излишек пудры с лица.



Дополнительные средства

- Косметическая губка.
- Щеточка и пуховка для пудры.
- Кисточка для румян.
- Аппликатор для теней (с губчатым кончиком).
- Кисточка для теней.
- Кисточка для губ.



Декоративная косметика

Слева: Помните, что совершенство достигается только практикой — никому еще не удавалось сделать идеальный макияж с первой попытки!

Теперь, когда вы нанесли бесцветную основу, можете приступать к декоративному макияжу, чтобы оживить лицо. Есть некоторые области — особенно щеки и глаза, — с которыми работать особенно трудно, но следуйте моим указаниям и помните, что успех достигается только практикой. Никому еще не удавалось достичь совершенства с первой попытки!

Брови

Брови обрамляют глаза и являются одной из самых выразительных черт лица. Брови следует сначала расчесать, придать им направление, а затем при помощи пудры или карандаша соответствующего цвета добавить им яркость. Сначала воспользуйтесь пинцетом, чтобы удалить волосы, выступающие за линию бровей. В идеале, брови должны начинаться на уровне внутреннего уголка глаза и описывать плавную линию вдоль надбровной дуги. Самая высокая точка бровей должна приходиться на внешний край радужной оболочки, затем они должны немного опускаться и заканчиваться у внешнего уголка глаза. Чтобы определить идеальную длину бровей, приложите карандаш вдоль носа, а затем по направлению к внешнему уголку глаза (см. рисунок).

Как пользоваться карандашом для бровей

- Брови должны быть того же цвета, что и волосы, поэтому выбирайте карандаш/пудру с учетом цвета волос, а не контрастную — если только вы не хотите добиться драматического эффекта!
- Не стремитесь кардинально изменить линию бровей, придерживайтесь естественной формы.
- Брови должны изгибаться плавно, без резких перегибов. Очень тонкие, перегибающиеся брови придают лицу постоянно удивленное выражение.
- Всегда следуйте направлению роста волос и природному изгибу бровей. Проводите легкие, короткие линии, не стремитесь подрисовать брови одной линией.

Тени для век

Как и когда использовать тени для век, зависит от размера глаз и от желаемого эффекта. Ниже приведена последовательность действий по нанесению теней двух оттенков цвета глаз, что подходит для большинства женщин.

Как применять

- Нанесите светлые тени от линии ресниц до бровей.
- Нанесите более темные тени от середины глаза по направлению к внешнему уголку и вверх к линии бровей.
- Тени промежуточного оттенка можно использовать вокруг внешнего уголка глаза.



Подводка для глаз

Подводка для глаз то входит в моду, то теряет свою актуальность. Ее можно использовать в сочетании с тенями для век, чтобы придать глазам большую завершенность и добиться более выразительного эффекта. Можно пользоваться жидкой подводкой или карандашом. Жидкая подводка более яркая и используется для более яркого макияжа.

Как применять

- Обводите только внешний контур глаза, если не хотите, чтобы глаза казались более близко посаженными.
- Оберните карандаш хлопковой тканью для смягчения линии.
- Тонкая линия поверх верхних ресниц придает им дополнительный объем, в то время как сама она почти не видна.
- Для минимального эффекта на нижнем веке просто поставьте цветные точки между ресницами.
- Если вы использовали темные тени для век под глазами, то не красьте нижние ресницы, так как это усилит эффект теней.



Тушь для ресниц

Даже если природа наградила вас темными длинными ресницами или вам нужно придать выразительность светлым, редким или коротким ресницам, все равно без туши вам не обойтись. Она способна придать вашим ресницам дополнительный объем, сделать их более длинными и живыми.

Как применять

- Наклоните голову вперед и сначала нанесите тушь на нижние ресницы легкими подкручивающими движениями.
- Отклоните голову назад и нанесите тушь на верхние ресницы.
- Дайте туши высохнуть, затем нанесите второй слой, если сочтете это необходимым.



Румяна

Румяна призваны придать вашему лицу естественный цвет и в то же время оформить его контур. Вы можете изменять цвет румян в соответствии с нарядом или постоянно придерживаться одного нейтрального цвета, но он всегда должен выглядеть естественно, придавать природный румянец вашим щекам, а не выглядеть как свекольное пятно!

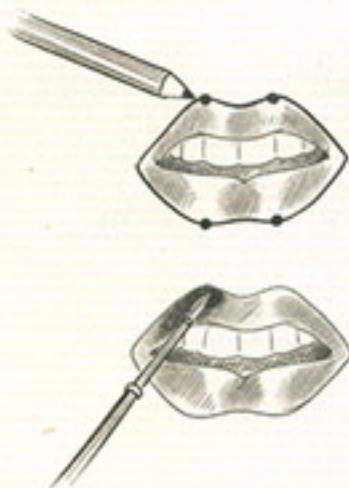
Как применять

- Если вы используете румяна в виде пудры, то снимите излишек с кисточки, проведя ею по руке или по салфетке.
- Нанесите румяна точно на верхнюю часть скулы и растушуйте их по направлению к верхней части уха и до самой линии волос.
- Румяна не следует наносить ниже кончика носа, а также дальше зрачка (см. рисунок).
- Используйте ватный тампон или кисточку с рассыпчатой пудрой, чтобы сделать границу между нанесенными румянами и кожей лица менее заметной. Это также поможет вашим румянам продержаться на лице дольше.
- Если вы не пользуетесь пудрой, то можно применять румяна в виде крема или помады.



Губная помада

Губная помада — это очень важный завершающий штрих вашего макияжа. Внешность женщины зависит от помады гораздо сильнее, чем от любого другого вида декоративной косметики, так как она придает их облику яркость и свежесть. Часто помада является последним, о чем вспоминают, выходя из дома, и первым, что поправляют в ответственный момент! Кроме того, меняя цвет губной помады, вы можете радикально изменить свой облик буквально за минуту. Всегда пользуйтесь контурным карандашом того же цвета, что и помада. В противном случае наносите помаду как можно ближе к естественному контуру губ и следите, чтобы она не размазывалась.



Как применять

- Нанесите две точки контурным карандашом на верхней губе в области, которую называют «луком Купидона».
- Точно под ними нанесите две точки на нижней губе.
- Затем соедините точки, начиная с верхней губы и двигаясь вниз и вокруг.
- Используйте кисточку для помады, чтобы нанести помаду внутри контура и поверх линии, проведенной карандашом.
- Салфеткой снимите излишек губной помады.
- Припудрите губы для создания матового эффекта или покройте блеском.

Ногти

Ваши ногти говорят о вас очень многое! Часто при встречах люди обращают внимание на две вещи: на вашу обувь и ваши ногти. Красивые ногти помогают вам произвести хорошее впечатление. Они говорят о здоровье, высокой самооценке и о внимании к себе. Совсем не обязательно красить ногти в тон губной помаде, но цвет лака обязательно должен сочетаться с цветовой гаммой одежды и макияжа в целом.

Как сделать маникюр

- Смойте остатки старого лака жидкостью для снятия лака.
- Подпилите краешек ногтя грубой стороной пилки движениями по направлению к центру. Никогда не подпиливайте ногти в обоих направлениях.
- Завершите операцию более нежной стороной пилки. Наиболее красиво смотрятся ногти, квадратные на кончике, со скругленными уголками. Это к тому же и более устойчивая форма, чем заостренная.



Придайте ногтям форму при помощи пилки

Нанесите новый лак

- Намылите руки и подержите их в теплой воде или просто вымойте, а затем отполируйте, чтобы придать дополнительные адгезивные свойства.
- Сначала нанесите основу, чтобы защитить поверхность ногтя. Если у вас ломкие, слоющиеся ногти, не отращивайте их слишком длинными и наносите основу дважды. Дайте основе как следует высохнуть, прежде чем наносить второй слой.

Вечернее волшебство

Для вечера можно сделать более яркий макияж. Советую вам сильнее выделить брови, сделать глаза более выразительными и выбрать довольно яркий цвет губной помады. Вечер — прекрасная пора для экспериментов и веселья!

Для вечернего макияжа:

- Основа должна быть более тяжелой и матовой. Используйте либо пудру, наносимую при помощи влажной губки, либо кремообразные основы. Завершите нанесение основы рассыпчатой пудрой.
- Брови должны быть примерно на полтона темнее их натурального цвета. Придайте им более изогнутую форму — так ваши глаза будут казаться больше.
- Воспользуйтесь более темными, чем обычно, тенями для век. Так вы сможете сделать глаза больше.
- Нанесите блестящие тени для век над бровями. Так вы подчеркнете форму бровей. Можно также нанести пятно блестящих теней в центр века.
- Жидкой подводкой проведите линию вдоль верхних ресниц. Начните с тонкой линии от внутреннего уголка глаза. Постепенно утолщайте ее. Пусть она диагонально выступает за внешний уголок глаза.
- Подведите линию нижних ресниц светлым карандашом и растушуйте ее.
- Воспользуйтесь тушью двух цветов для верхних и нижних ресниц — по такому поводу можно выбрать цветную тушь.
- Нанесите румяна среднего или темного тона под скулами. На скулы и на щеки нанесите румяна светлого тона. Растушуйте нанесенные румяна по направлению к линии волос.
- Нанесите блеск для губ (или вазелин) в центр нижней губы поверх помады.



Вверху и слева: Измените свой обычный повседневный вид для вечера, выбрав более темные тени для век, блестящие тени яркого цвета, жидкую подводку для глаз, блестящую помаду и сделав необычную прическу.



Матовые тени для век, неяркий карандаш для глаз, отражающая свет основа и «подтягивающие» румяна и помада наиболее предпочтительны для женщин старшего возраста.

Косметические советы для увядающей кожи

По мере того, как мы становимся старше, содержание красящих пигментов (каротина и меланина) в волосах, глазах и коже снижается. Уменьшается приток крови к коже, и румянец юности проходит вместе с ним. Замедляются процессы клеткообразования, поэтому кожа становится более сухой и «темной». Именно косметика призвана помочь женщине вернуть утраченный цвет, а вместе с цветом и более молодой, здоровый вид. Это особенно важно для женщин, которые относятся к холодному цветовому направлению, так как у них содержание красящих пигментов еще более низкое.

Вот несколько полезных косметических советов для увядающей кожи:

- Используйте маскирующий карандаш, чтобы замаскировать темные круги вокруг глаз и пятна на коже.
- Используйте жидкую основу для легкого макияжа и кремообразную для вечернего. Старайтесь не пользоваться компактными пудрами. Вам подойдут основы, отражающие свет, так как они делают появляющиеся морщинки менее заметными.
- Так как содержание красящих пигментов с возрастом снижается, постоянно следите за цветом основы для макияжа. Следует периодически изменять его, чтобы он соответствовал натуральному цвету кожи. Советую делать это раз в три-четыре года.
- Умеренно пользуйтесь пудрой! Если вы нанесете ее слишком много, то она подчеркнет все мелкие морщинки. Наносите пудру только на нос, щеки и подбородок. Неплохо будет воспользоваться отражающей пудрой.
- Подводите брови при помощи карандаша для глаз или пудры. Не пользуйтесь черным цветом, так как он слишком резкий.
- Используйте матовые тени для век, так как блестящие подчеркивают морщинки, появляющиеся на сухой увядающей коже.
- Не подводите нижние ресницы, чтобы они не выглядели темными и не придавали вашей коже усталый, немой вид.
- Используйте карандаш для глаз светлого цвета. Не пользуйтесь жидкой подводкой. Аккуратно растуше-



Помните: если вы носите очки, то румяна надо накладывать ниже оправы. Не забывайте также и о том, что тон помады должен гармонировать с цветом оправы.

вывайте линию, наносимую поверх верхних ресниц. Избегайте чересчур ярких цветов.

- Применяйте тушь для глаз двух светлых цветов. Советую вам выбирать коричневую или серую, потому что черный цвет излишне резок. Черную тушь можно использовать женщинам, относящимся к глубокому цветовому направлению.
- С возрастом кожа имеет тенденцию к обвисанию в результате ослабления костной структуры. Этот нежелательный эффект можно скрыть при помощи соответствующего наложения румян, чтобы визуально «подтянуть» щеки и кожу на линии челюсти.
- Чтобы губная помада не размазывалась, сначала нанесите основу и пудру.

Косметические советы для женщин, носящих очки

Ваши очки сильно меняют эффект макияжа. Если вы близоруки, то линзы ваших очков уменьшают глаза, поэтому нужно подкрашивать глаза так, чтобы сделать их больше. Вам может потребоваться и более яркий макияж. Если же у вас дальнозоркость, то стекла, наоборот, увеличивают глаза, поэтому делать яркий макияж не стоит. Особенно следует избегать туши, придающей дополнительный объем ресницам.

Вот несколько советов женщинам, которые постоянно носят очки:

- Всегда наносите макияж на все лицо. Не оставляйте ненакрашенными губы или щеки — это создает дисбаланс.
- Если ваше зрение создает трудности при наложении макияжа, то попробуйте воспользоваться увеличивающим зеркалом или специальными очками для макияжа с индивидуально подобранными линзами.
- Тени для век должны быть немного более темными, чем обычно, так как стекла несколько высветляют их.
- Цвет теней для век должен гармонировать с оправой, если только вы не хотите добиться контраста.
- Если оправа ваших очков достаточно яркая, то для того, чтобы придать лицу гармоничный вид, воспользуйтесь более яркой помадой.

Полагаю, вам будет приятно узнать, что анализ вашего лица, фигуры, цветового направления и т. п. полностью завершен. Все, что нам осталось, это суммировать полученную информацию и приступить к планированию оптимального гардероба на будущее. У вас, наверное, уже появились идеи насчет того, что следовало бы купить, но прежде чем бросаться в магазин за покупками, давайте проведем небольшую работу — надо избавиться от старой, неподходящей одежды и освободить место для новых костюмов и аксессуаров.

Прополка стоит того!

Когда в последний раз вы предпринимали безжалостную ревизию вашего забитого старыми вещами гардероба? В прошлом году? При последнем переезде? В прошлом веке? Полагаю, что утвердительный ответ вполне возможен. Проблема заключается в том, что большинство женщин по своей природе накопительницы. Беличий инстинкт относится не только к одежде. Косметика, туфли, сумки, украшения, даже старые колготки — чего только не найдешь на дне ящиков комода. Все эти вещи лежат и ждут того заветного дня, когда они пригодятся вновь. Может быть, в следующем году вы похудеете и старое платье вам пригодится — о нет, похудеть так трудно! Может быть, мода на этот фасон еще вернется — но нет, фасон снова вошел в моду, но безнадежно устарела ткань! Вы находите массу причин, чтобы не выбрасывать старые вещи, но основная, в которой вы себе не признаетесь, — это то, что они стоили денег, денег, заработанных тяжелым трудом, и было бы расточительно просто выбросить их.

Однако в «прополке» гардероба есть масса положительных сторон. Не стоит погружаться в мрачные мысли и испытывать чувство вины. Хорошо спланированный гардероб сэкономит вам и время, и деньги — это произойдет не сразу, но долгосрочный эффект будет поразительным. Избавление от старых вещей имеет даже «лечебный» характер — это своего рода очистительный ритуал перед началом нового дела или нового этапа вашей жизни. Некоторые достаточно неплохие вещи можно сдать в комиссионный магазин и потратить полученные



Вам наверняка понравится одежда, которую можно носить достаточно постоянно. В вашем гардеробе должны быть вещи на любой случай.

деньги на приобретение новой одежды. Вещи, которые сохранились хуже, пожертвуйте в ближайший благотворительный фонд — будет гораздо лучше, если они кому-то пригодятся, чем станут просто собирать пыль в вашем доме.

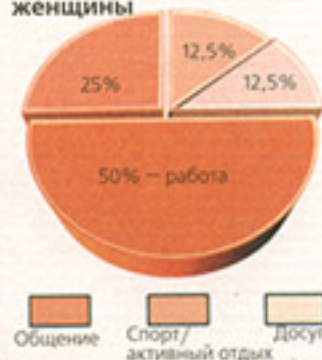
Когда я в своих выступлениях говорю о том, что женщины 80% времени носят всего лишь 20% своего гардероба, то замечаю, что аудитория со мной не соглашается. Однако так поступают почти все женщины, совершенно не осознавая того и не зная, как же исправить положение. Большинство женщин предпочли бы одежду, которая не только прекрасно на них сидела бы, но и подходила бы к различным жизненным ситуациям. Можно ли достичь этого чудесного результата? Да, если только вы не пожалеете времени на выяснение своих истинных потребностей.

Проанализируйте свой образ жизни

Вернитесь назад на три-четыре месяца (если вы ведете дневник, то воспользуйтесь им). Попробуйте проанализировать, какой процент времени уходит у вас на различные занятия — работу, общение, досуг и т. п. Нарисуйте диаграмму, как показано ранее, и разделите ее на секторы пропорционально времени, затраченному на ту или иную деятельность в течение недели. Очевидно, что эта диаграмма у каждой женщины получится своя. Работающая женщина почти половину времени проводит в офисе и примерно четверть посвящает общению. Лишь 12,5% времени она уделяет спорту и активному отдыху, и столько же у нее остается на досуг. Молодая мать с маленьким ребенком, наоборот, половину своего времени проводит дома, 25% времени она уделяет досугу, 10% — спорту и активному отдыху, а на общение у нее остается всего 15%.

Образ жизни зависит не только от человека. Ваш собственный стиль может меняться при переходе с одного жизненного этапа на другой. Приведенные на рисунке диаграммы вполне могут относиться к одной и той же женщине. Диаграмму А она могла составить, когда ей было двадцать, когда она была не замужем, занималась карьерой и много общалась с друзьями и коллегами. А диаграмму Б она могла составить, уже выйдя замуж и

Образ жизни деловой женщины



Образ жизни домохозяйки, матери



решив остаться дома с маленьким ребенком. Затраты времени на ведение домашнего хозяйства и отдых увеличились, а на спорт и общение сильно уменьшились. Но самая главная разница заключается в том, что 50% ее гардероба в двадцать лет составляли деловые костюмы и вечерние платья. Но в тридцать ей понадобилась домашняя одежда и одежда для отдыха — да еще к тому же такая, чтобы выдерживала постоянное общение с ребенком. Если наша гипотетическая женщина решит выйти на работу с полной или частичной занятостью, то на новой диаграмме возникнет сектор и для деловой одежды.

Другими словами, если изменяется ваш стиль жизни, то ваша одежда должна отражать эти изменения. Вам следует покупать иную одежду, другие аксессуары, обувь и т. п. К сожалению, нам свойственны устойчивые привычки, и мы продолжаем покупать вещи того же самого стиля, который подходил человеку, которым мы более не являемся — а возможно, никогда и не были!

Сделайте так, чтобы ваша одежда полностью соответствовала тому образу жизни, который вы ведете, — проанализируйте распределение своего времени между работой, отдыхом и общением.



Когда вы составите диаграмму распределения своего времени, то поймете, сколько и какой одежды вам понадобится для каждого вида деятельности. Если, к примеру, большую часть времени бодрствования вы проводите на работе, но в вашем гардеробе гораздо больше одежды для отдыха и вечеринок, вам станет ясно, на что следует потратить деньги. И, наоборот, если вы почти все время дома, а ваш шкаф забит деловыми костюмами и платьями для коктейлей, то вам следует кардинальным образом изменить характер своих покупок.

Вы должны хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать большую часть времени, а не только тогда, когда вы куда-то выходите. Поэтому совершенно естественным должно стать стремление потратить больше денег на ту одежду, которую вы будете носить чаще всего. Например, купите себе несколько дорогих деловых костюмов, если вы проводите много времени в офисе, вместо того, чтобы купить всего один и постоянно мучиться син-

дромом «опять нечего надеть!». И, наоборот, бессмысленно (и очень тоскливо!) тратить уйму денег на свадебное платье или наряд к Рождеству, а потом провести всю оставшуюся жизнь в старой (и дешевой) одежде. Покупайте вещи качественные, но простые по стилю. Такой наряд можно будет оживить шляпой и украшением на свадьбе, а потом носить и по менее торжественным случаям.

Реальная стоимость вещи определяется ее ценой, поделенной на количество раз, когда вы ее надевали. Если 80% одежды из вашего шкафа носится очень редко или не надевается совсем, то это выброшенные на ветер деньги. Если же ваш гардероб составлен эффективно, то вы носите всю одежду достаточно регулярно и лишь несколько предметов запасено на особый случай.



Давайте разберемся!

Итак, настало время рассортировать скопившиеся в ваших шкафах, ящиках, коробках и чемоданах вещи. Вывалите их на кровать — если они, конечно, на ней поместятся! Если у вас слишком много одежды, то займитесь этим делом в выходные и разбирайте вещи по частям. Разделите вещи на три группы:

Одежда, которую вы носите постоянно.

Одежда, которую вы надеваете иногда.

Одежда, которую вы не надевали уже год или больше.

Группа 1. Одежда, которую вы носите часто.

Эти предметы лучше будет вернуть обратно в шкаф. Вы их любите, чувствуете себя в них удобно — судя по всему, они подходят к вашей фигуре, цветовому направлению и т. д. Наверное, это удачное приобретение — и к тому же соответствует требованиям моды.

Группа 2. Одежда, которую вы надеваете иногда.

Эта группа обычно состоит из одежды для торжественных случаев (свадьбы, вечеринки, праздники), а также тех предметов, которые не очень соответствуют вашему образу жизни. Их тоже можно вернуть в шкаф, но вам придется купить кое-что, чтобы сделать эту одежду более удобной для носки. Это станет началом новой капсулы, о которой мы поговорим немного позже.

Группа 3. Одежда, которую вы не надевали уже год или больше.

С ней надо поступить безжалостно. Хотя эта куча получилась у вас больше остальных, расстаньтесь с ней без сожаления! Если вы не в силах выбросить всю эту одежду, сложите ее в большой чемодан, засуньте в дальний угол чулана и забудьте о нем навсегда. Если вам потребовался год, чтобы о ней вспомнить, то поступите с ней по принципу «с глаз долой, из сердца вон». Скорее всего эта одежда вам не подходит, не соответствует вашей фигуре или цветовому направлению, или она просто старомодна, или относится к тому периоду вашей жизни, который давно прошел.

Белье

Я уже сказала, что мы должны быть безжалостны. Это справедливо и в отношении белья. Просто стыдно будет надеть новую одежду, которая как нельзя лучше будет соответствовать вашему новому образу, со старым, вытянувшимся, вылинявшим бельем. Белье, прекрасно сидящее на вашей фигуре, подчеркивает ее достоинства и скрывает недостатки, подтягивает там, где нужно подтянуть, и способно даже уменьшить ваш объем на дюйм или два. В неделю всего семь дней, так что вам не потребуется двадцать пар бюстгалтеров и трусиков — как правило, довольно старых и совсем вылинявших серых.

Бюстгалтеры

Без сомнения избавьтесь от:

- тех, которые врезаются в плечи — вам нужны более широкие бретельки;
- тех, в чашечки которых не помещается ваша грудь — вам нужен больший размер чашечек (AA, A, B, C, D, DD и т. д.);
- тех, которые слишком свободны в объеме — вам нужен меньший объем (32, 34, 36, 38 и т. д.);
- и, наконец, от всех потерявших форму, эластичность или косточки.

Если вы до сих пор не уверены в размере бюстгалтера, то зайдите в ближайший магазин, чтобы получить подробную консультацию.

Трусики

Избавьтесь от:

- тех, которые врезаются в тело при движении — вам нужны более закрытые;
- тех, которые врезаются в ноги — вам нужны более широкие;
- тех, над которыми нависает живот — вам нужны трусики большего размера или с широким фиксирующим поясом;
- и, наконец, от всех, потерявших форму, эластичность и цвет.

Чулки

Вот этого-то добра в ваших шкафах и коробках наверняка скопилось больше всего. Смело выбрасывайте:

- те, на которых есть затяжки, спущенные петли или дыры;
- плохо сидящие или неудобные;
- потерявшие цвет или цвета, вышедшего из моды несколько сезонов (или лет!) назад;
- также все блестящие колготки и чулки, если вы уже не обладаете стройными ножками.

Все же удивительно, почему мы храним колготки годами, если они стоят столько же, сколько маленький букетик цветов? Вы же не держите увядший букет в вазе годами!

Украшения

Не храните:

- те украшения, размер которых не соответствует вашему размеру;
- все старомодные, устаревшие украшения;
- серьги и ожерелья, форма которых не соответствует чертам вашего лица;
- все сломанное или к чему нет пары.

Кожаные аксессуары

Избавьтесь от:

- сумок и туфель, не подходящих вам по размеру;
- любых поцарапанных или потертых кожаных аксессуаров;
- всех слишком широких или слишком узких поясов;
- старомодных сумок и туфель — ничто так не портит вид, как вышедшие из моды туфли или сумка.

Заполним пробелы

Когда с помощью диаграммы вы выясните, что вам нужно, а после «прополки» в вашем шкафу освободилось место, можно приступить и к новым покупкам. Сначала советую вам составить план будущих приобретений, а также список желаемых подарков от друзей и членов семьи ко дню рождения, на Рождество или на годовщину какого-нибудь события. Существуют такие классические предметы, которые носят любые женщины вне зависимости от их возраста и образа жизни. Если у вас нет этих шести ключевых предметов, то вставьте их в самое начало своего списка и как можно быстрее купите их, постаравшись выбрать наиболее качественные в смысле ткани и покроя. Определение «классический» относится к одежде, цвет, фасон и ткань которой всегда остаются в моде и никогда из нее не выходят.

«Ключевые» предметы

МЧП (маленькое черное платье) — это настолько распространенный предмет одежды, что его часто называют только по начальным буквам. Да, это клише, но маленькое черное платье должно быть в любом гардеробе, потому что оно идеально выполняет функции «черного галстука», который мужчины надевают по торжественным случаям. Черный, как всем известно, лучше всего строит, особенно если ткань матовая. Дополните это платье вашими любимыми аксессуарами, туфлями и прекрасным макияжем — и великолепное впечатление обеспечено!

Синий блейзер. Чтобы без особых хлопот выглядеть элегантно, синий блейзер вам просто необходим. Если вы хотите выглядеть обыкновенно, то наденьте его с джинсами и футболкой; если вам захотелось выглядеть более прилично, то выберите классические брюки и свитер. А если надеть синий блейзер с шелковой блузкой и элегантной юбкой, то подобный костюм подойдет для самого торжественного случая. Блейзер совершенно незаменим для вечеров — наденьте красивые брюки, открытый топ и золотые блестящие украшения, которые будут перекликаться с пуговицами блейзера.

Белая рубашка (или цвета слоновой кости). Мой опыт показывает, что большинство людей считают белый цвет самым проблемным, особенно если он находится возле лица. Если вы относитесь к ярко выраженному глубокому или яркому цветовому направлению (см. главу 4), то белоснежная рубашка или блузка будет выглядеть великолепно, но для более светлых и приглушенных направлений лучше подойдет цвет слоновой кости или устричный. Кожа теплого оттенка, с веснушками, особенно у рыжеволосых женщин, всегда лучше смотрится на фоне кремового цвета. Советую вам купить рубашку как можно более простого фасона, чтобы ее можно было носить с джинсами каждый день. А стоит добавить к ней несколько блестящих украшений — и она вполне подойдет для вечеринки.

Хлопковая трикотажная двойка. Гораздо более приятная, чем толстые шерстяные вещи, хлопковая одежда хорошо согреет вас зимой, если вы выберете рубашку, блузку или пиджак. Но в ней не будет жарко и летом. Хорошим вложением денег станет маечка без рукавов или с короткими рукавами в сочетании со свободным кардиганом. В жаркие летние месяцы вы можете носить маечку с шортами или с юбкой, а кардиган повесить на руку, чтобы надеть его, если вечером станет прохладно. Зимой же вы можете надеть маечку под рубашку, а кардиган накинуть сверху и дополнить костюм пиджаком и брюками.

Свободный брючный костюм. Очень удобный наряд на любое время года — особенно если вы выбрали нейтральный цвет. Поищите легкую, легко чистящуюся ткань, брюки на резинке или с эластичным поясом, пиджак с прорезными петлями и без воротника, чтобы чувствовать себя легко и удобно. Такой костюм можно носить с футболкой и туфлями на низком каблуке — идеальный вариант для путешествия, особенно самолетом. Зимой вы можете надеть под него хлопковую маечку из вашего набора, а летом шелковый топик. Брючный костюм с открытым шелковым топом великолепно подойдет для вечеринки.

Джинсовая одежда. Если вы чувствуете, что ваши бедра довольно широкие, а горизонтальные линии джинсов только подчеркивают этот недостаток, то просто наденьте рубашку, майку, или свитер навывпуск, или блейзер. Вы сразу почувствуете себя свободно и уверенно. Раньше джинсы шили только прямыми, как для мужчин. Сегодня же можно найти джинсы, которые подходят для любой женской фигуры. Современная технология сделала джинсовую ткань более мягкой, эластичной и очень удобной в носке. Джинсы можно носить с футболками и босоножками летом, с пиджаками и ботинками или короткими сапожками зимой. Они выдержали испытание временем, хотя другие фасоны брюк быстро потеряли популярность. Если вам не нравятся традиционные джинсы, то можете заменить их хлопчатобумажными



Свободный брючный костюм, хлопковая трикотажная двойка, маленькое черное платье и классические джинсы станут основными вещами в вашем гардеробе.



брюками из твила. Они, по крайней мере, имеют меньше деталей. Если вы вообще противница брюк, то попробуйте надеть джинсовое платье. Наиболее удобно платье без рукавов, застегивающееся впереди на пуговицы, но если вам больше нравится другой фасон, то можете выбрать любой. Зимой такое платье можно носить с водолазкой, леггинсами и ботинками, а летом достаточно лишь кожаных босоножек на плоской подошве и немного украшений. Если день прохладный, то можно надеть рубашку под платье или поверх него.

Гибкие капсулы

Как только классический гардероб сформирован, пора заняться сочетанием предметов друг с другом и получить массу любопытных вариантов. Такая капсула, состоящая из двенадцати предметов, например, может дать шестьдесят различных сочетаний. Неважно, сколько вещей в вашем шкафу, если они сочетаются друг с другом, то у вас в десять раз больше одежды. Синдром «опять нечего надеть!» будет забыт навсегда!

Если вы проводите много времени дома, не считайте, что построение капсул — слишком сложное занятие для вашего образа жизни. «Костюм» обычно обозначает пиджак и юбку или брюки, которые сочетаются друг с другом. Они могут быть даже джинсовыми. У вас должны быть хлопчатобумажные брюки и три варианта верхней части — футболка, рубашка или боди, если только ваш образ жизни не предполагает ничего более нарядного. Летнее платье-костюм, например, может состоять из юбки-саронга и подходящей рубашки. Обыкновенное платье может быть трикотажным платьем-свитером или облегающим платьем. Вам следует применить идею капсулирования к своему возрасту, образу жизни, личности и бюджету.

Исходной точкой для капсулирования должен стать ваш образ жизни. Работающей женщине может понадобиться несколько капсул для работы и общения, но только одна для досуга. А студентке или молодой матери, наоборот, пригодятся несколько капсул для отдыха и всего лишь одна официальная. Любая женщина только выиграет от такого способа одеваться во время летнего отпуска. Выбирайте легкую одежду, которая не мнется (особенно для перелетов), хорошо защищает, но не слишком теплую. Если у вас множество социальных функций, то вы можете по-



Примерный состав капсулы для светлого цветового направления

А и В — пиджак и юбка нейтрального цвета (например, синего)
 С и D — пиджак и юбка цвета, соответствующего направлению (например, красновато-коричневого)
 Е — рубашка на день (бледно-голубой хлопок)
 F — обычная футболка/боди (кремовое джерси)
 G — вечерняя блузка (например, сиреневый шелк)
 H — брюки (например, синие, чтобы сочетаться с пиджаком А)
 I и J — платье-костюм (синий/сиреневый/кремовый цвета)
 K — трикотажный топ (синий или кремовый)
 L — кардиган (синий или кремовый)

Из предметов, входящих в капсулу, вы можете составить следующие варианты костюма:

1. I-J-L	21. J-F-L	41. F-K-D
2. I-J-K	22. J-F-K	42. F-K-H
3. I-J-A	23. J-G-L	43. F-A-B
4. I-J-C	24. J-G-K	44. F-C-D
5. I-L-B	25. J-E-A	45. F-C-H
6. I-L-D	26. J-E-C	46. F-A-H
7. I-A-B	27. J-F-A	47. G-L-B
8. I-A-D	28. J-F-C	48. G-L-D
9. I-A-H	29. J-G-A	49. G-L-H
10. I-C-D	30. J-G-C	50. G-L-H
11. I-C-H	31. E-A-B	51. G-A-D
12. I-L-H	32. E-C-D	52. G-B-C
13. I-B-I	33. E-B-C	53. G-K-H
14. I-K-B	34. E-L-B	54. G-C-H
15. I-K-D	35. E-L-D	55. G-A-H
16. I-K-H	36. E-L-H	56. G-K-D
17. E-J	37. E-K-D	57. G-H
18. F-J	38. F-L-B	58. E-K-H
19. G-J	39. F-L-D	59. E-A-H
20. J-E-L	40. F-L-H	60. E-C-H

Слова: Это стандартный набор для капсулы: А — черный пиджак + H — обтягивающие брюки + блузка = Успех!

строить капсулу для торжественных событий, которая будет куда эффективнее и обойдется дешевле, чем несколько вечерних платьев.

Хотя я привела всего шестьдесят вариантов костюма, вы можете составить куда больше. Надевая две или больше верхних частей вместе (например, футболку под рубашку) с разными пиджаками и юбками или брюками, вы создаете новые возможности. Не забывайте, что у вас еще есть шесть «ключевых» предметов туалета, которые также можно включить в план: надеть цветной пиджак поверх черного платья, свитер под блейзер и т. д. Возможности капсулы практически не ограничены, и по мере добавления новых капсул на каждый сезон вы можете комбинировать предметы, входящие в них.

Капсулы невероятно облегчают жизнь женщины. Их можно применить для любого образа жизни. Разумеется, они огромное подспорье для работающих женщин, особенно для тех, чья работа связана с постоянными разъездами. Одной капсулы плюс несколько аксессуаров вполне достаточно деловой женщине для недельной командировки.

К каждой капсуле необходимы три пары обуви, особенно если вы выбираете одежду для отпуска. Выбирайте обувь нейтральных цветов, чтобы она подходила для любого случая:

- Туфли на низком каблучке на каждый день.
- Туфли на среднем каблучке на день.
- Туфли на высоком каблучке для вечера.

Далее я приведу примерный состав капсул для различных типов фигуры с некоторыми изменениями в зависимости от сезона.

Плоская фигура. Зимний гардероб



Клетчатое пальто с меховым воротником и манжетами



Пиджак в елочку



Длинная прямая блуза



Прямой свитер с вышивкой



Прямые брюки в елочку



Прямое вечернее платье с острыми деталями



Платье-пальто в тонкую полоску



Прямой твидовый пиджак



Жилет



Обычные брюки с застежкой на боку



Твидовая юбка с запахом



Твидовый жилет



Плоская фигура. Летний гардероб



Жакет в стиле кимоно с запахом



Пиджак с воротником в стиле «мандарин»



Блуза с оборкой по воротнику



Прямое многослойное платье



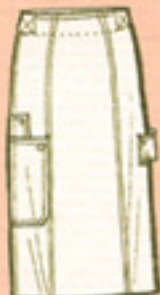
Джинсовый пиджак



Широкие брюки с застежкой на боку



Прямая юбка с запахом



Прямая джинсовая юбка



Купальник со скругленными деталями на боках



Вечерний топ без бретелек



Топ в диагональную полоску



Бриджи



Коническая фигура. Зимний гардероб



Пальто
в стиле «принцесса»



Полуприталенный пиджак
в тонкую полоску



Приталенная рубашка
с французскими манжетами



Туника с запахом
в восточном стиле



Расклешенные брюки
в тонкую полоску



Полуприталенный жилет
в тонкую полоску



Широкие брюки



Вечернее платье с задрاپированной линией бедер



Полуприталенный пиджак
в клеточку



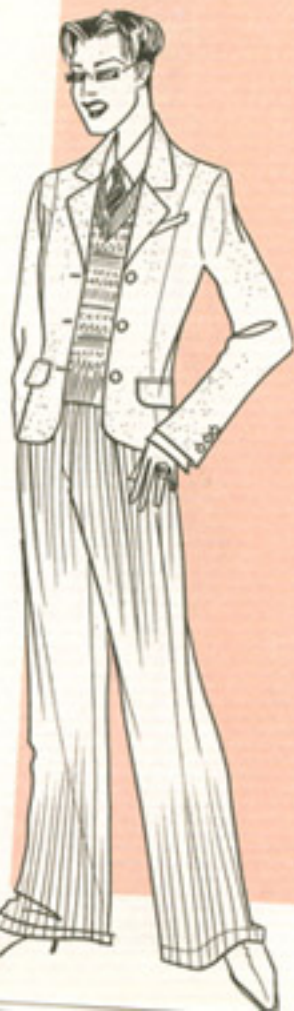
Твидовое платье с кружевной
отделкой по краю



Длинная расклешенная
юбка в клеточку



Вязаный кардиган с меховым
воротником и манжетами



Коническая фигура. Летний гардероб



Полуприталенный пиджак на двух пуговицах



Свободный жакет в стиле «принцесса»



Полосатая хлопчатобумажная рубашка



Свободное платье в имперском стиле



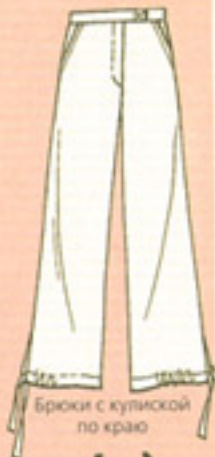
Драпирующаяся юбка без пояса



Широкие брюки



Вечерний жилет



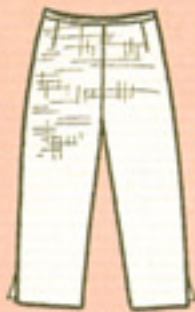
Брюки с кулиской по краю



Полуприталенная клетчатая блузка



Юбка с запахом, завязывающаяся на боку



Бриджи на тонком поясе



Клетчатый купальник в имперском стиле



Округлая фигура. Зимний гардероб



Пальто с поясом, бархатным воротником и манжетами



Твидовый пиджак с поясом



Приталенный пиджак на одной пуговице



Приталенная блуза с бантиками на манжетах и под воротником



Твидовая юбка со встречной складкой



Широкие брюки с высоким поясом



Кардиган с запахом в народном стиле



Гобеленовый вечерний жилет



Блуза с запахом с широкими манжетами



Платье с запахом с поясом



Закрытое вечернее платье с широким кушаком



Обычные брюки на бедрах



Округлая фигура. Летний гардероб



Пиджак с кушаком



Блуза с цветочным рисунком с запахом



Блуза в бельевом стиле



Сарафан с поясом



Прямая юбка с запахом



Брюки с высоким поясом



Широкая юбка на кокетке



Шорты на кулиске



Кружевной топ



Вечерний топ с воротником «хомут»



Брюки на кулиске с цветочным рисунком



Бикини с драпировкой



Полная фигура. Зимний гардероб



Пальто с меховым воротником и манжетами



Пиджак с вертикальными карманами



Длинная свободная туника



Длинный кардиган



Прямой однобортный пиджак



Брюки с застежкой на боку



Дневное платье (шерстяной трикотаж)



Удлиненный свитер



Прямая юбка с запахом



Вечернее платье в восточном стиле



Длинный жилет



Свободная рубашка на выпуск

Полная фигура. Летний гардероб



Пиджак на одной пуговице



Удлиненный парусиновый пиджак



Удлиненное платье на пуговицах



Удлиненная блуза (хлопчатобумажный трикотаж)



Топ на пуговицах



Длинная юбка с застёжкой на боку



Парусиновая юбка до колена



Широкие брюки на резинке



Махровая блуза в стиле туники



Цветастая блуза на выпуск



Шорты до колена



Купальник со вставками на боках



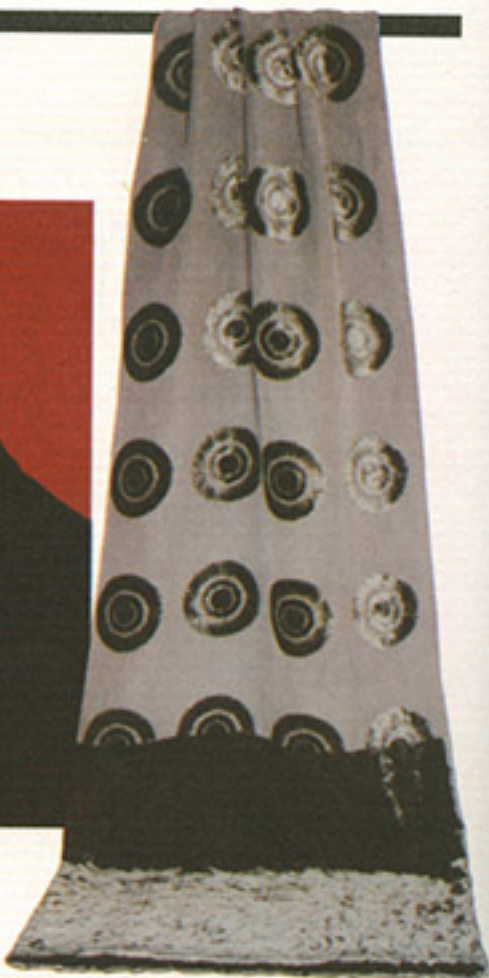
Умение выбрать

Когда вы начинаете планировать гардероб, то поход по магазинам становится целенаправленным и спланированным заранее, а не бессмысленным и бесцельным, как раньше. Вместо бесцельного блуждания по магазину в поисках «чего-нибудь» (причем вы даже не уверены, нужно ли вам это «что-нибудь»), составьте себе список вещей, которых не хватает в вашем гардеробе. Возможно, в вашем списке окажется что-то из «ключевых» предметов, может быть, вам нужен второй костюм, который можно было бы комбинировать с



уже имеющимся, а может, вам не хватает вечернего топа или рубашки с воротником «поло», чтобы надеть их с бархатными брюками. Скорее всего вам не удастся найти все, что вам нужно, с первого захода, но, вооружившись списком, вы сумеете совершить хотя бы одну полезную покупку. А вдруг вам повезет и вы купите все сразу? Если же день сложился неудачно, не расстраивайтесь, купите себе небольшой недорогой подарок — новый шарф, ожерелье или сумку, чтобы придать новый вид старым нарядам. Держите список необходимых вещей всегда при себе или приколите его на дверцу шкафа — вам наверняка понравится вычеркивать из него предметы в конце месяца.

Крупные покупки, такие, как пальто, пиджаки, юбки и брюки, лучше всего делать в начале сезона, когда в магазинах появляется огромное разнообразие стилей, расцветок и размеров. Если вы нашли магазин, стиль одежды в котором вам подходит, то имеет смысл стать постоянной покупательницей и пользоваться дисконт-



Купите себе шарф или какую-нибудь мелочь, если вы не решились на крупную покупку.

ной картой. В результате вы сможете делать крупные покупки в начале сезона, получать при этом скидку и распределять стоимость купленной вещи на несколько месяцев. Нет ничего хуже, чем запланировать покупку пиджака, юбки или брюк на следующий месяц, прийти в магазин и обнаружить, что все продано или остались только слишком маленькие размеры. Магазины часто устраивают просмотры в начале каждого сезона, на которых можно узнать о сроках распродаж и рекламных акций. Кроме того, если вы являетесь постоянной покупательницей и продавцы знают, что вам нужно, то они могут сообщить вам, когда нужная вам вещь появится в продаже. А работники магазинов с хорошей службой сервиса могут дать вам квалифицированный совет относительно стиля, расцветки и планирования гардероба.

А теперь откроем шкаф!

Последней точкой в планировании гардероба является приобретение хорошего шкафа и разумное расположение одежды в нем. У большинства женщин платяной шкаф представляет собой набор самой разнообразной одежды, развешанной в полном беспорядке. Часто можно увидеть даже несколько предметов на одной вешалке. Но теперь, когда вы освободили достаточно места, то есть смысл купить несколько новых вешалок (и избавиться от старых, проволочных) и развесить одежду по порядку. Наверняка в ящиках шкафа у вас все разложено по порядку — белье отдельно, вязаные вещи отдельно, футболки отдельно, но почему-то, когда дело касается платяного шкафа, все об этом забывают.

Если вы повесите все пиджаки вместе с пиджаками, юбки с юбками, брюки с брюками, а блузки с блузками, то вы сразу же начнете видеть возможности комбинирования, которые раньше просто не приходили вам в голову. Когда костюм висит на одной вешалке, то вы и надеваете его только как костюм. Но ведь существует масса способов скомбинировать предметы, надевать их сверху или под что-то или дополнять разнообразными аксессуарами и туфлями. И, наконец, забудьте вы эту сакраментальную фразу: «Мне опять нечего надеть!»



Брюки с брюками, блузки с блузками, платья с платьями, пиджаки с пиджаками... Наведем же порядок в нашем шкафу!

Огромную часть моей довольно обширной почты составляют вопросы относительно современной моды. Кажется, безумный мир подиумов и модных салонов просто сбивает с толку миллионы женщин, считающих, что все это создается лишь для тинейджеров и законченных экстравертов, живущих в больших городах! Но в то же время этот мир их завораживает. Он мог бы оказывать куда большее влияние на их жизнь, если бы они знали о нем больше и понимали, как приспособить тенденции современной моды к своему возрасту и индивидуальности.

Итак, какие же вопросы задают мне чаще всего? Откуда берутся модные направления? Как приспособить тенденции моды к собственной индивидуальности? В каком возрасте пора прекращать следовать моде? Две темы особенно волнуют женщин, и именно эти вопросы они задают мне чаще всего. Как выглядеть хорошо, когда на тебе надето очень немного — скажем, купальник? И как не выглядеть глупо в шляпке? Ну и, поскольку я получаю письма с этими вопросами с завидной регулярностью, настало время дать на них ответы раз и навсегда!

Откуда берутся модные направления?

На первый взгляд может показаться, что мода приходит к нам из открытого космоса, но это совсем не так. Она отражает то, что происходит на нашей родной планете, именно здесь и сейчас. Социальные тенденции, политические события, экономические факторы и даже технологические достижения в трикотажной промышленности очень сильно влияют на одежду, которая в конце концов появляется на подиумах, в магазинах и в вашем шкафу.

Дизайнеры, будучи людьми творческими, очень чутко улавливают веяние времени, а затем отражают его в разрабатываемой одежде. Вспомните, какая мода господствовала во время Второй мировой войны. Тяжелые времена диктовали скромные расцветки; ткань достать было нелегко, поэтому силуэт женских платьев был преимущественно прямым; женщинам приходилось выполнять мужскую работу, и стиль их одежды стал довольно муже-



Вверху: Наряды, которые вы видите на подиуме или в журнале высокой моды, часто выглядят очень странно и носить их невозможно. Постарайтесь полностью скопировать их — запомните лишь стиль.

Справа: Воинственный стиль великолепно выглядит на подиуме, но нормальный человек его приобретет только тогда, когда доберется до магазина.



ственным. И сравните этот стиль с модой, возникшей сразу после войны, — надежды на лучшее будущее отразились в ярких расцветках; ткани стали доступнее, и тут же появились широкие юбки и платья; женщины вернулись к своему исконному предназначению — хранительниц очага и воспитательниц детей, и стиль одежды стал очень женственным.

Развитие средств связи превратило нашу планету в одну большую деревню, и мода стала глобальной. Одни и те же тенденции, цветовые решения и стили одновременно считаются модными во всем мире. После неистовой «молодежной культуры», господствовавшей в 60-е годы, романтической моды «мира и любви» 70-х и агрессивных эгоцентричных тенденций 80-х мы вступаем в новое тысячелетие с новыми надеждами и духовными ценностями (так называемое течение «нового поколения»), делая акцент на удобстве, сдержанности и индивидуальности.

Как приспособить тенденции моды к себе?

Одежда, которую вы видите на подиумах и в модных журналах, часто может показаться странной и совершенно неприемлемой для большинства женщин. Однако не следует принимать модели буквально и однозначно решать, что эти наряды не для вас. Помните, что дизайнеры соревнуются между собой за рекламу, а чем более экстравагантный костюм они предлагают, тем больше внимания к себе привлекут. Просто постарайтесь заметить некоторые ключевые точки одежды, демонстрируемой на подиумах, — цветовое решение, ткань, покрой, аксессуары и т. п., — а затем решите, как вам использовать их в собственной внешности в зависимости от вашего образа. Внимательно изучите предлагаемую далее анкету и отметьте крестиком те

стили, которые вы предпочитаете остальным или которым вам хотелось бы следовать.

- ❑ **Ультрамодный** — самый модный стиль, только последние веяния.
- ❑ **Современный** — достаточно модный, но не слишком.
- ❑ **Классический** — стиль, безотносительный ко времени, который никогда не меняется.

Ультрамодный стиль очень часто выбирают подростки и молодежь. Для этой возрастной группы важнее всего носить то, что диктует мода или что носят их друзья, а не то, что им идет. Более взрослые люди, выбирающие этот стиль, скорее всего относятся к артистической среде или являются ярко выраженными экстравертами. Ультрамодная одежда, как правило, требует идеальной фигуры, поэтому полным женщинам и женщинам более старшего возраста носить ее довольно трудно.

Современный стиль предпочитают большинство женщин, начиная с двадцати пяти и старше, хотя некоторые считают, что его придерживаться довольно сложно. В молодости такие женщины обычно предпочитали ультрамодную одежду, но, становясь старше, они боятся показаться «вороной в павлиньих перьях» и даже пытаются придерживаться стиля классического. Современный стиль заставляет вас выглядеть и чувствовать себя моложе, и одежду этого стиля легко приспособить к любому возрасту и размеру.

Классический стиль — самый безопасный из всех. Его выбирают женщины старшего возраста и полные женщины, которые боятся следовать моде или просто ею не интересуются. Классика, однако, не должна быть скучной. Воспользуйтесь модными аксессуарами — вы добьетесь поистине классического облика и не будете казаться старомодной.





Тенденции современной моды находят свое отражение буквально во всем — начиная с одежды для младенцев (вверху слева) и детской одежды (внизу слева) до классических и современных женских костюмов (вверху) и даже до предметов домашнего обихода (внизу).



Сезоны моды

Каждый год состоит из двух модных сезонов: весны/лета и осени/зимы. Каждому сезону присущи собственные темы, отражающие современные настроения, и любая тема включает в себя ультрамодные, современные и классические предметы одежды — то есть у вас всегда есть возможность выбора. Каждая тема находит свое отражение и во множестве аксессуаров, чтобы дополнить и завершить образ или просто освежить старый гардероб.

Когда я пишу эти слова, в моду вошел «звериный стиль». Его поддержало общество защиты животных, борющееся за то, чтобы натуральные меха более не считались модными, ведь современная технология достигла такого уровня, что способна создавать искусственные меха, ничуть не отличающиеся от натуральных. «Звериная» тенденция затронула буквально все предметы одежды: пальто, пиджаки, юбки, брюки, шляпы, сумки, ремни, ботинки и даже украшения (я сама с гордостью ношу пару леопардовых сережек!). Разумеется, на подиумах эта тенденция была доведена до гротеска — прически «а-ля львиная грива», «тигриный» макияж. Женщины, стремящиеся выглядеть остроумно, могут надеть длинное пальто из искусственного меха, в черно-белую полоску, как шкура зебры; женщины, предпочитающие современный стиль, могли бы остановиться на костюме с воротником и манжетами из искусственного меха «под леопарда»; ну а те, кто выбирает стиль классический, могут дополнить свой обычный костюм шляпой из искусственного меха «под леопарда», шарфом, сумкой и перчатками (посмотрите на мою фотографию вверху слева).

К моде следует относиться как к развлечению, веселью и радости, но все же ею нужно интересоваться и в той или иной мере вносить некоторые изменения в свой внешний вид. Исследования показали, что тем, кто выглядит современно и модно, гораздо легче убедить окружающих в своих знаниях, привлечь внимание к своим словам и т. д. На работе, дома или при общении с друзьями ваш современный вид играет важную роль в том, как другие воспринимают вас и ваши слова. Это часто происходит на уровне подсознания. Если вы выглядите старомодно, то начинаете чувствовать себя старой, скучной и неинтересной, но, что более важно, и окружающие начинают относиться к вам именно так, что может привести к нежелательным результатам как в личной, так и в общественной жизни.

В каком возрасте следует прекратить следовать моде?

Никогда! Мода не имеет ни малейшего отношения к возрасту. Ею следует интересоваться и за ней следует следить всю жизнь. Даже маленькие дети и те любят выглядеть современно при помощи недорогих украшений и небольших дополнений к одежде. Даже одежда для младенцев отражает современные тенденции, которые только что сошли с подиумов модных салонов. Если в моду снова войдет стиль 70-х годов, то полным женщинам и женщинам старшего возраста, наверное, неудобно будет носить мини-юбки и джинсы на бедрах, но вышитая туника в народном стиле и брюки на кулиске будут выглядеть достаточно модно и вполне подойдут для любого возраста и любого телосложения. Так что совершенно неважно — молоды ли вы, относитесь ли к среднему возрасту или уже перешагнули его, вы всегда должны следовать моде: просто прежде чем что-то покупать, придерживайтесь собственного стиля, цветового направления и индивидуальности.

Шесть проблем старшего возраста

Волосы

Длинные распущенные волосы очень старят, так как они акцентируют внимание на вертикальных линиях, которые появляются на лице с возрастом, особенно около глаз, носа и рта. Короткие волосы, закрученные внутрь или наружу, без всякой пластической хирургии сделает лицо гораздо моложе!

Слишком темные волосы подчеркивают сухость кожи и делают цвет лица серым. Красить волосы в темный цвет в зрелом возрасте имеет смысл, только если вы относитесь к глубокому цветовому направлению. Когда волосы седеют, пигменты исчезают и из кожи, и из глаз, поэтому излишне интенсивный цвет волос только подчеркнет этот недостаток.

Туго и мелко закрученные волосы — это один из самых старящих факторов. Такая завивка выглядит хоро-



Молоды ли вы, относитесь ли к среднему возрасту или уже перешагнули его — вы всегда должны следовать моде: просто прежде чем что-то покупать, придерживайтесь собственного стиля, цветового направления и индивидуальности.



шо только на юных, свежих девушках. Женщинам старшего возраста лучше предпочесть короткую мягкую стрижку с плавными завитками.

Желтоватый оттенок седины — такой эффект возникает, когда начинают седеть волосы теплого оттенка. Они не до конца теряют каротин. Серебристая или белоснежная седина (очень холодный оттенок) выглядит довольно привлекательно и динамично, но седина желтоватая, с теплыми или холодными оттенками, часто кажется неаккуратной и тусклой. В таком случае советую вам подкрасить волосы в светло-русый или в медовый цвет. Это вернет волосам жизнь и придаст вам новое очарование.

Руки

Если кожа на руках начинает обвисать и становится дряблой, это очень выдает возраст. Подтягивающий эффект массажа сказывается лишь тогда, когда процедуры проводятся систематически. В качестве альтернативы могу предложить вам носить одежду с рукавами длиной до локтя или три четверти летом, а летние вечерние платья на бретельках дополнять шальями и накидками. Свободный пиджак из шифона будет выглядеть гораздо лучше саронга даже на пляже.

Грудь

Тем, чья грудь очень сильно выдает возраст, достаточно всего лишь купить хороший бюстгальтер, чтобы выглядеть моложе и гораздо привлекательнее. Пожилые женщины не покупают новых бюстгальтеров, «потому что их



Современная стрижка, модные украшения и соответствующий макияж помогут вам сбросить несколько лет.

все равно никто не увидит», однако каждому виден эффект старого, плохо сидящего белья. 90% женщин носят бюстгалтеры не своего размера. Советую вам тщательно определить свой размер, прежде чем отправляться за покупкой. Готовя работников службы «личных покупок» для крупных магазинов, я обнаружила, что правильный подбор бюстгалтера может изменить фигуру с плоской на коническую, а с конической на округлую.

Слишком облегающая одежда

Как и мелкие кудряшки, такая одежда лучше смотрится на молодых девушках. Вам лучше подойдут элегантные свободные наряды — юбка должна свободно поворачиваться вокруг талии, между поясом брюк и телом должны проходить два пальца, примерно два дюйма ткани должно оставаться по бокам блузки, складки не должны расходиться, а «молнии» и пуговицы должны застегиваться без усилий. Несколько больший размер одежды сделает вас моложе, стройнее и элегантнее — просто срежьте этикетку, если вам не нравится размер, который на ней проставлен!

Одинаковые аксессуары

Такие аксессуары всегда выдают ваш возраст. Пожилые женщины, выбирающие красную сумку, красную шляпу, красные перчатки и красные туфли, часто выглядят довольно нелепо и старо. Некоторые аксессуары могут быть одного цвета (по крайней мере два), но остальные должны гармонировать по цвету со всем костюмом.

Обувь

Ваша обувь может дополнить, а может полностью разрушить ваш образ. Пожилые женщины часто делают ошибку, подбирая себе туфли. Совершенно очевидно, что старомодные туфли абсолютно погубят современный облик, однако и обувь модного фасона, но не подходящая к костюму по цвету, тоже не спасет положения. Основное правило заключается в том, что туфли должны быть той же цветовой интенсивности или немного темнее, чем юбка или брюки, но пожилые женщины часто надевают туфли гораздо более светлого цвета — кремовые, бежевые или даже белые. Белые туфли смотрятся хорошо только с белой юбкой или брюками или с костюмом, в котором белый цвет является доминирующим.

Как хорошо выглядеть в купальнике?

Мода на купальники не меняется так часто, как на другие предметы одежды. Очень важно подобрать купальник, который подойдет вам по размеру и подчеркнет достоинства вашей фигуры. Только тогда вы будете чувствовать себя уверенно на пляже или в бассейне. А поскольку купальник может прослужить вам довольно долго, то это будет хорошим вложением денег. Вернитесь к главе 3, чтобы вспомнить, какой тип фигуры вы отметили. Ниже я даю несколько рекомендаций, которые помогут решить главные проблемы, возникающие при надевании купальника или бикини.

Широкие плечи

Широкие плечи — это хорошее качество для тех, кто носит купальник, особенно если у вас довольно тяжелая нижняя часть тела, так как в этом случае они придают фигуре равновесие и зрительно делают ваши бедра более стройными. Если же вам все же кажется, что у вас слишком широкие и полные плечи, то избегайте широко расставленных бретелек и каких-либо деталей на плечах — бантов или пуговиц.

Решение

Купальники с бретельками, уходящими за шею, — вот идеальное решение, которое уменьшит большие плечи, так как диагональные линии, пересекающие каждое плечо, зрительно делят его пополам. Глубокие вырезы также отвлекают взгляд от плеч. Советую вам завязывать саронг вокруг шеи.



Узкие плечи

В 80-х годах даже купальники и бюстгалтеры стали конструировать с широкими бретельками, укрепленными подплечниками, — поистине божье благословение для тех, кого природа наградила узкими покатыми плечами! Но до тех пор, пока эти линии снова не войдут в моду, вам следует обманывать чужие взгляды, зрительно расширять плечи и уменьшая грудь при помощи цвета и линий. Как от огня бегите от бретелек, уходящих за шею, так как их диагонали лишь подчеркнут покатысть плеч и усилят ее.

Решение

Вам подойдут купальники с широко расставленными бретельками и глубокими вырезами, а также комбинация цветов: верхняя часть купальника должна быть более светлой, а нижняя — более темной. Завязывайте саронг горизонтально под мышками, чтобы расширить верхнюю часть туловища.

Справа: Бикини с высоким поясом идеально скрывают широкие бедра и большой живот — особенно если пояс усилен. Если у вас низкая талия, то не носите бикини, отдайте предпочтение закрытым купальникам.



Большой бюст

В наше время эту проблему решить очень просто, так как сейчас существует огромное множество купальников с различными размерами чашечек, с косточками и поддерживающим эффектом. Вам следует избегать купальников из тонких тканей, с тонкими бретельками и без поддерживающего эффекта — в таком костюме ваша грудь будет постоянно болтаться где-то в районе талии.

Решение

Косточки и широкие бретельки обеспечат хорошую поддержку, но вы можете также попробовать эффект запаха или любой диагонали через линию груди. В качестве альтернативы можете попробовать костюм с более темной верхней частью и более светлой нижней. Это зрительно сделает ваш бюст меньше. Завязывайте саронг вокруг бедер и никогда не делайте узла на груди.



Маленькая грудь

Последние исследования показали, что 13% женщин носят бюстгалтеры размера А. Как правило, это женщины маленького роста и хрупкого телосложения. В принципе, маленькая грудь — это не слишком большая проблема для купального костюма.

Решение

Вам можно носить купальники без чашечек и косточек, но если вы хотите зрительно увеличить бюст, то можете купить костюм с чашечками и прокладками — что-то можно убрать, чтобы добиться желаемого эффекта. Хорошо будут смотреться купальники типа повязки или перекрученные. Они также придают дополнительный объем груди. Оборки, сборки, фактурные ткани, горизонтальные рисунки и яркие цвета обладают увеличивающим эффектом, особенно если купальник однотонный или более темный ниже груди.



Короткое туловище

Если у вас очень близко расположены грудь и талия, то бикини только подчеркнет этот недостаток. Ваши талия и живот будут выглядеть в нем еще более широкими. Для того чтобы сделать фигуру более стройной, вам нужно зрительно удлинить туловище. Избегайте горизонтальных линий области талии, особенно поясов и ремешков.

Решение

Идеальным решением этой проблемы станет закрытый купальник с косточками, которые как можно выше поднимают вашу грудь. Любые вертикальные линии — рисунок ткани, швы или пуговицы — также удлиняют туловище. Купальники, сшитые из различных вертикальных деталей, будут смотреться на вас великолепно и сделают вас более стройной. Завязывайте саронг под мышки, чтобы сделать фигуру более стройной и длинной.



Большие бедра/живот/ягодицы

Это самая проблемная область для большинства женщин, которая доставляет им массу переживаний. Лучше избегать светлых блестящих тканей, так как они зрительно увеличивают размер выступающего живота, пышных ягодиц и соблазнительных бедер на пару дюймов в каждую сторону. Вам не подойдут и купальники с подчеркнутой талией, ремешками, поясками и горизонтальными деталями на нижней части.

Решение

Вы будете хорошо смотреться в закрытом купальнике с усиленным поясом, придающим стройность талии. Выбирайте матовые темные расцветки в нижней части купальника, а также костюмы с вертикальными или диагональными линиями. Обратите внимание на купальники со светлым верхом, а также с широкими бретельками. Эти детали уравновешивают более тяжелую нижнюю часть. Вам подойдут купальники с юбочками, если только у вас широкие плечи, а длина юбочки достаточна. Она должна спускаться с бедер, а не топорщиться вокруг них. Завязывайте саронг так, чтобы он по диагонали пересекал живот, а узел находился на бедре. Такая мощная диагональ зрительно уменьшит объем проблемной области.

Маленький рост/короткие ноги

Если вы небольшого роста, то будет лучше избегать купальников с горизонтальными полосками, так как они укорачивают и расширяют фигуру. Если у вас очень короткие ноги, то не надевайте купальников с неглубокими вырезами по бокам или трусиков в стиле лэтортов. Они зрительно отнимут у ваших ног пару дюймов.

Решение

Вам лучше всего подойдет купальник с вертикальными линиями. Они придадут вам дополнительный рост. Высокие вырезы по бокам добавят длину вашим ногам, но если у вас слишком пышные бедра, то они могут некрасиво выступать. Лучше всего будет выбрать купальник со средними вырезами по бокам и босоножки на среднем толстом каблучке. Завязывайте саронг вокруг шеи или под мышками, чтобы выглядеть выше. Избегайте саронгов с каймой по подолу.



Полная фигура

Если вы обладаете полной фигурой (особенно если вы к тому же еще и маленького роста), то вам не захочется надевать то, что сделает вас ниже и шире.

Решение

Вам нужен купальник, который будет хорошо сидеть на вашей фигуре — главное, чтобы он не был слишком маленьким. Думаю, вам будет лучше купить купальник на размер больше, чем размер вашего платья. Если вам не нравится цифра на этикетке, просто срежьте ее — и никто не узнает. Полная фигура лучше смотрится в купальнике из матовой ткани глубокого или приглушенного цвета. Вам подойдут костюмы со средними вырезами по бокам и с усиленным поясом, поддерживающим живот. Хорошо будут смотреться купальники с косточками из тканей с высоким содержанием лайкры (но не блестящие!). Выбирайте купальники с большим количеством вертикальных или диагональных линий. Это могут быть швы, детали или расцветка ткани, широкие бретельки и неглубокий вырез.

Как выбрать и носить шляпку?

Шляпки, если они правильно выбраны и правильно надеты, способны произвести колоссальное впечатление, сразу же броситься в глаза, сделать вас заметной, а ваш наряд ошеломляющим. В главе 2 вы уже выяснили, какие формы лучше подходят к вашим чертам лица — плавные или угловатые, но при выборе шляпки следует руководствоваться еще несколькими советами.

Полная картина

Выбирая шляпку, чрезвычайно важно видеть себя в полный рост, чтобы иметь возможность сопоставить размер шляпки с собой. Если вы маленькая женщина или хрупкого телосложения, то сразу же заметите, что в большой шляпе напоминаете электрическую лампочку. Маленьким женщинам никогда не следует надевать шляпу с полями, которые шире ее плеч. И, наоборот, крупные, полные женщины в очень маленьких шляпках смотрятся плохо. Если в отделе шляп вашего магазина есть только маленькое зеркало, то примерьте шляпку в отделе верхней одежды, чтобы увидеть себя в полный рост.

Тугая посадка

За исключением чисто декоративных шляпок, которые служат деталью туалета, те шляпы, которые мы носим в повседневной жизни, должны плотно сидеть на голове и не слетать при первом же порыве ветра. Если шляпа подобрана правильно, то вы чувствуете макушкой верхнюю точку тульи. Шляпа не должна сваливаться с головы,

Справа: Шляпа может придать вам совершенно фантастический вид!

Справа внизу: Шляпа, надвинутая на брови, улучшает осанку, делает шею более длинной и повышает уверенность в себе.





когда вы наклоняетесь. Тулья не должна быть шире вашего лица. Шляпные булавки помогут прикрепить шляпу к волосам, но сегодня они выполняют скорее декоративную, чем практическую роль.

Шляпы против причесок

Вы всегда волнуетесь, как будет выглядеть ваша прическа, если вы наденете шляпку, однако правильно выбранная шляпка не только не испортит прическу, но и придаст ей дополнительный шарм. Официальная шляпка плохо смотрится с длинными распущенными волосами. Они придают ей неаккуратный вид. Длинные волосы (ниже плеч) выглядят более стильно, если они подобраны наверх (в таком случае вам понадобится шляпа большего размера) или закреплены узлом на затылке. Короткие волосы (выше плеч) лучше подходят для официальных шляпок. Однако повседневные шляпы, меховые, фетровые или вязаные, хорошо смотрятся с волосами любой длины, даже с длинными, особенно если вы высокого роста.

Прекрасный вид

Правильно надетая шляпа радикальным образом меняет ваш внешний вид. Многие женщины слишком сдвигают шляпы на затылок. В результате вокруг головы образуется некоторое подобие нимба. Если вы надвигаете шляпу на глаза, то закрываете брови и к тому же видите только собственные ноги. Это значит, что для того, чтобы видеть окружающих, вам постоянно приходится поднимать голову. В результате ваша шея кажется более длинной, плечи разворачиваются назад. Вы совершенно неожиданно становитесь выше. Множество женщин ошибочно полагают, что шляпа обладает «укорачивающим» эффектом, но если шляпка правильно подобрана и надета, она улучшает вашу осанку и придает уверенности в себе.

Как может изменить нас один день!

Итак, настало время применить теорию на практике и показать результаты на нескольких добровольцах. Все женщины, фотографии которых вы увидите в этой части, прислали мне фото в полный рост и до пояса, а также заполнили мои очень подробные анкеты, чтобы я могла точно проанализировать их лица, фигуры, пропорции и цветовые направления. Я также задала несколько вопросов об образе их жизни, содержимом их шкафов и отношении к моде, чтобы быть уверенной, что я не предложу им что-либо, полностью противоречащее их характеру и совершенно неприемлемое!



Вивизан Эйрс



Мечта любой женщины может осуществиться — в один прекрасный день она увидит себя «до» (вверху слева) и «после» (вверху справа).

Выбор одежды

Некоторые из наших дам поднялись с первыми лучами солнца, чтобы добраться до Лондона и кардинально изменить внешность (отсюда такие усталые глаза на фотографиях «до!»), но после чашки кофе с горячим круассаном наступает время подбора костюма. Я обычно подбираю три-четыре костюма, основываясь на личном стиле клиентки, который я для нее разработала. Поэтому у женщин всегда есть элемент выбора, благодаря чему они чувствуют себя великолепно в подобранном костюме.

Прическа — шаг в завтрашний день

Следующим пунктом нашей повестки дня становится встреча с главным парикмахером Полом Фолтриком, чтобы обсудить форму лица, а также тип внешности, цветовое направление и т. п. В результате принимается решение, нужны ли какие-либо изменения. Иногда достаточно лишь оттеночного шампуня, чтобы освежить потускневшие волосы, или меллирования для придания глубины и объема. Этими вопросами занимается ассистентка Пола, Дженни Прингл. Иногда волосам требуется завивка, чтобы прическа соответствовала округлым

чертам лица, а иногда наши парикмахеры выбирают более прямые линии для лиц с резкими чертами. Иногда следует скрыть появляющуюся седину, а иногда приходится делать сразу все!

Покрасьте меня красиво!

Когда прическа почти завершена (и клиентка близка к состоянию шока), наступает время расслабиться и отдаться на волю Мишель Аттерси, моего главного визажиста. Пришла пора полного декоративного макияжа. Мы с Мишель маскируем, подчеркиваем, припудриваем, рисуем так, чтобы выявить все цветовые направления, к которым принадлежат наши добровольцы. Когда макияж завершен, остаются лишь последние, заключительные штрихи, парикмахера.

Свет! Камера! Мотор!

После ленча (и пары бокалов вина, чтобы успокоить расшалившиеся нервы перед главной фотографией) мы переходим к подбору оставшихся деталей — украшений, обуви, шарфов, ремней, очков и солнечных очков. И вот залитый светом подиум — пришло время дебюта новой супермодели! К этому моменту я уже порядком вымотана — кто-нибудь пробовал радикально изменить человека?



Кэрол

Вэл

Сью

Кэти

Элен

Линда

Пат

Паула

Пол

Пример 1 — Сью

Имя:	Сьюзен Джер	Возраст:	слегка за 40
Тип лица:	прямоугольное лицо с резкими чертами		
Тип фигуры:	плоская		
Пропорции:	большая грудь, широкие плечи, маленький рост		
Цветовое направление:	яркое (темные волосы, синие глаза, прекрасная кожа)		
Просьба:	Сью хочет изменить стиль, которого она придерживалась долгое время		



СТИЛИСТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Одежда

Сьюзен приехала в сером брючном костюме, очень современном и хорошо подходящем к ее типу фигуры. Ее яркое цветовое направление, однако, требовало некоторого контраста с лицом — яркой рубашки, шарфа или цветной блузки. Сьюзен хотела попробовать абсолютно новый образ. Она была великолепна в красном костюме с контрастными черными пуговицами и в полосатой рубашке «а-ля зебра». Будучи невысокой (и с фантастическими ногами) Сьюзен прекрасно выглядела в мини-юбке, в чулках и туфлях в тон. Мы не стали делать акцента на груди и линии талии, чтобы не отвлекать внимания от лица и ног.

Волосы

Да, это портило все! Будучи маленькой и хрупкой, Сьюзен просто убивала себя слишком длинными волосами. Русский оттеночный шампунь помог скрыть пробивающуюся седину, а новая короткая стрижка открыла взгляду ее великолепное лицо. Сережки и ожерелье геометрической формы только подчеркнули ее достоинства.

Декоративная косметика

Тени для век ванильного и фиолетового цветов, черная подводка для глаз, черная тушь, розовые румяна и красная помада.



Сьюзен комментирует:

“ Я чувствую себя
потрясающе —
но узнает ли меня
мой муж? ”



Пример 2 — Пат

Имя: Пат Шарп

Возраст: слегка за 60

Тип лица: прямоугольное с угловатыми чертами

Тип фигуры: короткая шея, широкие бедра,
выступающий живот, маленький рост

Цветовое направление: холодное (серебристые волосы, синие
глаза, светлая кожа)

Просьба: Пат решила выглядеть более
современно — но не слишком вызывающе!



СТИЛИСТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Одежда

Пат приехала в сером трикотажном костюме, состоящем из юбки и свободной туники. Хотя серый цвет ей подходит, Пат требовалось что-нибудь яркое, чтобы оживить общий вид, который слегка старил ее. Так как у Пат короткая шея, мы предложили ей длинное ожерелье, чтобы создать иллюзию более длинной и тонкой шеи. Ей также следует избегать деталей в области бедер и живота (как пояс юбки, пересекающий свитер), чтобы не привлекать внимания к этой зоне. Пат решила попробовать мягкий современный брючный костюм, отказавшись от юбок, которые носила всегда. Брюки сразу придали ей современный, но не слишком ультрамодный вид. Длинный шифоновый шарф (не завязанный на шее) и современные украшения дополнили картину.

Волосы

Мы порекомендовали Пат довольно радикальную стрижку, открывающую уши, чтобы подчеркнуть резкие черты ее лица. Пол решил зачесать волосы назад, чтобы уменьшить «круглый» вид стрижки, и слегка подтемнить волосы Пат, чтобы придать ее серебристой седине глубины и объем.

Декоративная косметика

Розовые и фиолетовые тени для век, коричневатый карандаш для бровей, черная/коричневая тушь, розовые румяна и малиновая помада.





Пат комментирует:

“ Я чувствую себя
на двадцать лет моложе
и полной жизни —
или это все
от шампанского? ”

Пример 3 — Кэти

Имя: Кэти Джордж

Возраст: слегка за 30

Тип лица: овальное с мягкими чертами

Тип фигуры: коническая

Пропорции: короткое туловище, широкие бедра, выступающий живот, средний рост

Цветовое направление: светлое (светлая блондинка, синие глаза, светлая кожа)

Просьба: Кэти нужно подобрать свадебный костюм, который можно было бы носить впоследствии



СТИЛИСТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Одежда

Кэти приехала в полуприталенной синей блузке и синих брюках, что в принципе хорошо подходит к ее типу фигуры. Светлые пуговицы на блузке соответствовали ее цветовому направлению. Для приближающейся свадьбы мы предложили Кэти светло-голубое платье в стиле «принцесса» с жакетом того же цвета, что превосходно подходило к ее типу фигуры и цветовому направлению. После свадьбы платье можно носить с обычным пиджаком кремового, коричневатого или бледно-голубого цвета и босоножками для более официальных случаев. Жакет прекрасно смотрелся поверх синей блузки, в которой Кэти приехала. Серебряные сережки с бледно-голубыми камнями прекрасно довершили торжественный вид.

Волосы

Так как у Кэти овальное лицо, то ей подходят практически любые прически, но все же ей лучше выбирать более пышные и округлые, гармонирующие с ее чертами лица. Так как мы поняли, что стрижка ей не нужна, то решили слегка осветлить ее волосы и закрутить их на крупные бигуди, чтобы придать им пышность и объем, соответствующие торжественности момента.

Декоративная косметика

Розовые и коричневатые тени для век, светлый карандаш для бровей, коричневая подводка для глаз и тушь, приглушенно-розовые румяна и помада.





Кэти комментирует:

“ Я никогда не думала,
что костюм
можно было носить
раздельно —
прекрасная идея! ”

Пример 4 — Паула

Имя:	Паула Гэллоуэй	Возраст:	слегка за 30
Тип лица:	«сердечко» с мягкими чертами		
Тип фигуры:	округлая		
Пропорции:	длинная шея, длинное туловище, средний рост		
Цветовое направление:	глубокое/приглушенное (черные волосы, карие глаза, темная кожа)		
Просьба:	Паула хочет выбрать сексуальный наряд для встречи Нового года, но короткое платье с открытыми плечами или глубоким декольте кажется ей слишком тривиальным.		



СТИЛИСТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Одежда

Паула приехала в спортивном костюме (и в берете, который выглядел очень элегантно, но мы его сняли, чтобы на фотографии «до» видеть ее волосы). Под этой удобной, но бесформенной одеждой (Паула любит чувствовать себя комфортно), мы обнаружили фантастическую фигуру с пропорциями супермодели. Я предложила ей вечерний костюм с сильно приталенным смокингом и свободными брюками. К костюму мы подобрали туфли на высоком каблуке и прозрачный кружевной топ, подчеркивающий ее великолепную фигуру. Завершающим штрихом стали сияющие бриллиантовые серьги — все другие украшения выглядели бы бледно рядом с ярким топом.

Волосы

У Паулы очень короткие волосы, поэтому вопрос стрижки практически не стоял. Наш парикмахер добавил несколько золотистых прядей, чтобы подчеркнуть приглушенное направление Паулы. Чтобы выглядеть менее официально, мы убедили Паулу примерить длинный пышный парик — результат был потрясающий!

Декоративная косметика

Золотистые, шоколадные тени, черная подводка и тушь, коричневый карандаш для бровей, коричневатые румяна, коричневатая помада.



Паула комментирует:

“ Мне нравится,
как я выгляжу —
мой костюм одновременно
и очень живой,
и достаточно элегантный! ”



Пример 5 — Линда

Имя: Линда Холмс

Возраст: около 50

Тип лица: «бриллиант» с резкими чертами

Тип фигуры: округлая

Пропорции: длинная шея, маленькая грудь, средний рост

Цветовое направление: приглушенное (светлые волосы, ореховые глаза, среднее телосложение)

Просьба: Линде нужно подобрать костюм на каждый день и определить наиболее подходящую цветовую гамму.



СТИЛИСТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Одежда

Линда приехала с ног до головы в джинсе — она выглядела, как жена фермера, которая все время проводит, занимаясь с лошадьми. Стиль ее костюма был довольно плоский, но, поскольку у нее округлая фигура, ей лучше было бы заправить рубашку в брюки и подобрать хороший кожаный ремень, чтобы подчеркнуть талию. Она стремилась добиться более женственного вида, поэтому мы предложили ей коричневатый брючный костюм, дополненный коричневыми босоножками, коричневым кожаным ремнем (с блестящей пряжкой, чтобы привлечь внимание к талии) и цветную блузку, скрывающую ее маленькую грудь. Это прекрасный костюм для обеда с друзьями, но если надеть вместо блузки футболку или свитер, а босоножки на высоком каблуке заменить туфлями на низком, то вид сразу станет менее официальным.



Волосы

Волосы Линды выются от природы, что не совсем соответствует ее резким чертам лица. Мы с Полом хотели сделать ей короткую стрижку, чтобы открыть лицо, но Линда категорически отказалась — она столько лет отращивала волосы! Поэтому мы лишь выпрямили ее волосы, чтобы придать им более гладкий вид. Ей также подойдет прическа с поднятыми волосами.



Декоративная косметика

Кремовые и коричневые тени, коричневый карандаш для бровей и тушь, бежевые румяна, розоватая помада.



Линда комментирует:

“ Я никогда не носила
этих цветов раньше
и никогда
не обращала внимания
на такие расцветки
в магазинах — и теперь
просто потрясена:
они выглядят
фантастически! ”

Пример 6 — Вэл

Имя: Валери Пирсон **Возраст:** около 40
Тип лица: прямоугольное с резкими чертами
Тип фигуры: плоская
Пропорции: широкие плечи, маленькая грудь, широкая талия, средний рост
Просьба: Вэл решила найти отправную точку для создания капсулы для летнего отпуска.



СТИЛИСТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Одежда

Валери приехала в футболке и свободных брюках. Она бывшая учительница физкультуры и сейчас работает в летнем лагере. Ее тип фигуры очень характерен для женщин-спортсменок — широкие плечи, маленькая грудь и плоские живот и бедра. Мы решили придать ей более нежный романтический вид, но не противоречащий ее типу фигуры и цветовому направлению. Начиная формировать капсулу, я всегда выбираю что-нибудь цветное, так как таким образом могу получить цветовую схему, от которой в дальнейшем отталкиваться. Белая футболка — это не самый лучший вариант для Валери. Ей подходят теплые цвета — кремовый, бежевый, коричневатый, оранжевый и т. д. Шифоновое платье-костюм прекрасно подойдет ей и днем, и вечером. Оба предмета можно носить по отдельности, дополняя их чем-нибудь новеньким. Я бы предложила ей коричневый брючный костюм и бежевый костюм с шортами в качестве основных дополнений, а также несколько блузок, топов, купальников и аксессуаров.



Волосы

Волосы Валери вьются от природы и довольно толстые, так что они окружают ее лицо, скрывая его прекрасную форму. Наш парикмахер сделал их более прямыми и зачесал от лица, чтобы открыть его взгляду.

Декоративная косметика

Тени песочного и коричневатого цветов, светло-коричневый карандаш для бровей, зеленоватая подводка, коричневая тушь, бежевые румяна, коралловая помада.





Валери комментирует:

“ Это полный отказ
от моего привычного стиля
(я всегда предпочитала
спортивный стиль) —
я чувствую себя
другим человеком! ”

Пример 7 — Элен

Имя: Элен Ли

Возраст: примерно 45

Тип лица: квадратное с мягкими чертами

Тип фигуры: коническая

Пропорции: очень маленький рост, маленькая грудь, короткое туловище.

Цветовое направление: глубокое/яркое (черные волосы, черные глаза, смуглая кожа)

Просьба: Элен захотелось отказаться от привычного классического стиля и выглядеть более современно.



СТИЛИСТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Одежда

Элен приехала в прямой юбке до середины икры с поясом и в застегнутой на все пуговицы цветной блузке. При ее типе фигуры она выглядела слегка мешковато. Эта одежда подчеркивала ее короткое туловище, а довольно длинная юбка делала ее еще ниже. Платье выше колена открыло взгляду пару великолепных ног, которые Элен так долго скрывала! Ее роскошные стройные щиколотки стали выглядеть еще лучше с туфлями на высоком тонком каблучке с блестящими пряжками, чтобы привлечь к ним внимание. Полуприталенное платье с пиджаком в тон лишь слегка подчеркнуло талию, что выглядело значительно лучше, чем блузка, заправленная под ремень. И последним штрихом в новом современном образе Элен стало современное ожерелье с кулоном и такие же серьги.

Волосы

Волосы азиатских женщин великолепно держат стрижку, так как они прямые и довольно толстые. Пол Фолтрик чуть-чуть подкоротил их и закрутил концы внутрь, чтобы смягчить квадратную форму лица.

Декоративная косметика

Розовые и синие тени, темно-коричневый карандаш для бровей, синяя подводка и тушь, розовые румяна, красная помада.



Элен комментирует:

“ Я никогда не пользовалась
красной помадой
и не носила таких
коротких юбок —
но мне нравится мой
новый облик! ”



Пример 8 — Анджела

Имя: Анджела Уайт **Возраст:** слегка за 20

Тип лица: круглое с мягкими чертами

Тип фигуры: коническая

Пропорции: узкие плечи, короткое туловище, средний рост.

Цветовое направление: светлое (светлые волосы, зеленые глаза, светлая кожа)

Просьба: Анджела просила придать ей более официальный вид, так как она из студентки превращается в работающую женщину.



СТИЛИСТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Одежда

Анджела приехала в светло-розовом свитере и черных брюках. Это был большой шаг вперед, потому что последнее время она не вылезала из спортивных костюмов! Она хотела примерить первый в ее жизни костюм. Он должен был быть достаточно современным (но не ультрамодным!) и к тому же подходить для вечеринок. Я выбрала кремовый костюм с однобортным пиджаком и юбкой выше колена. Круглые пуговицы должны были подчеркивать мягкие черты ее лица, а небольшие подплечники уравнивали плечи и бедра. (Анджела — типичная британская «груша»!). На собеседование этот костюм можно надеть с полуприталенной блузкой и туфлями на среднем каблуке. А для вечеринки мы предложили ей надеть кружевную блузку с глубоким вырезом, босоножки из змеиной кожи и серебряный кулон в виде сердечка.

Волосы

Так как у Анджелы круглое лицо, ей нужны либо распущенные волосы, либо забранные наверх, чтобы слегка его вытянуть. Для вечеринки мы предложили ей заколоть их на макушке, но выпустить несколько вьющихся прядей, чтобы прическа соответствовала ее мягким чертам.

Декоративная косметика

Персиковые и кремовые тени, коричневатый карандаш, коричневая тушь, лососевые румяна и бежевая помада.





Анджела комментирует:

“ Я чувствую себя
такой взрослой —
в таком виде
я буду гораздо
увереннее держаться
на собеседованиях! ”