




Корректировка фигуры одеждой  
Типы фигуры фасон одежды.



***Одежда — прекрасный инструмент, умело используя который вы можете представить себя в самом выгодном свете, независимо от ваших размеров и пропорций. Зная свои достоинства и недостатки, с помощью одежды можно привлечь внимание к первым и скрыть или замаскировать другие.***

# Все фигуры делятся на несколько основных типов:

**1) X-фигура** или «песочные часы», бывают стройные и полные – это пропорциональная фигура, ширина плеч соответствует ширине бедер с ярко выраженной талией



# Золотые правила:

- Вам понадобятся мягкие, легко драпирующиеся ткани, которые будут струиться по телу, акцентируя его изгибы.
- Талия непременно должна *оставаться* фокусной точкой для взглядов.
- Избегайте одежды, скрывающей линии вашего тела, т. к. она может визуально добавить вам 3-4 килограмма.

# Следует избегать:

- Жакетов прямого покроя;
- Брюк и юбок не по фигуре;
- Туник прямого покроя;
- Бесформенных свитеров;
- Мешковатой спортивной одежды;
- Чрезмерной многослойности в одежде.

# Ваши брюки

- Вы можете позволить себе брюки любых фасонов. Идеальные из них:
- *Прямые* – из средней плотности шерсти и тканей хорошего качества; чистые линии края выгодно подчеркнут вашу заднюю часть. Длина достаточная, чтобы носить с обувью на каблук.
- *Расклешенные от бедра* – из тонкой шерсти, джинсовые и плотного хлопка. Выгодно подчеркнут бедра.
- *Капри* – любая длина от середины икры до лодыжки, с заниженной талией.

# Ваши юбки

- *Юбка – «карандаш»*. С поясом на уровне талии, с вытачками, плавно сужается книзу, длина – чуть ниже колена.
- *Юбка – «полусолнце»*. Выглядит женственно с мягкой блузой или тонким свитером, перехваченными ремнем на талии.
- *Юбка диагонального края*. Выгодно подчеркнет ваши бедра.
- *Юбка – «трапеция»*. Лучший выбор для женщин с вашей фигурой. Ткани любые.
- *Многоярусная юбка*. Прекрасно подойдет для вечера, черного или однотонного насыщенного цвета, с легкой блузой или рубашкой на пуговицах, с ремнем на талии. Белая юбка из тонкого хлопка с изящным топом или майкой – для летнего дня.
- *Саронг* — любой длины, из легких тканей.



# Ваши блузки и топы

- *Блузы с запахом* – из хлопчатобумажного гаруса. Вязаная из кашемировой и тонкой шерстяной нити.
- *Блуза с драпировкой на груди*. Из тонкого джерси или трикотажа.
- *Приталенный топ без рукавов*. Элегантно смотрится с юбками «полусолнце» и диагональными юбками, а также с любыми брюками соответствующих вам фасонов.
- *Блуза с завязывающимся бантом* из шифона, шелка, атласа. Носится как заправленная в брюки и юбки, так и навыпуск. Обязательное требование – облегание силуэта.
- *Блуза с воланом*. Те же ткани и варианты ношения, что и выше.



# Ваши платья

- *Платье – «футляр»* скользит по торсу и облегает талию и бедра. Ткань – тафта, тонкая шерсть.
- *Платье с запахом.* Фаворит среди платьев для вашей фигуры. Асимметричная драпировка создает сексуальный силуэт, подчеркивает талию и бедра.
- *Платье косого края.* Мягко подчеркнет изгибы вашей фигуры.
- *Платье без бретелей.* Талия может быть подчеркнута атласной лентой или поясом. Прекрасный вариант для вечера.
- В качестве аксессуаров смело используйте любые аксессуары соответствующие вам по стилю одежды, но помните о соразмерности. Для миниатюрных подойдут небольшие аксессуары, а для высоких — крупные.

2) **А-фигура** или «треугольник», также бывает стройной и полной – бедра шире плеч и талия явно выражена



# Следует избегать:

- Джинсов с большим количеством карманов и декора
- Прямых слегка укороченных брюк
- Различных деталей на юбках и брюках
- Рукавов реглан и бретелей, соединяющихся на шее
- Английской проймы
- Облегающих однослойных блуз и кофточек
- Блузок, жакетов, пиджаков, заканчивающихся на самом широком месте бедер

# Покрой одежды

- *Жакеты*: с воротниками, карманами, пуговицами двубортные, широкий вырез жакета визуально расширит плечи.
- *Блузки*: пестрые, в горизонтальную полоску, двойки, с вырезом «лодочка», длина не ниже самой широкой части бедер их визуально стройнит.
- *Юбки*: простые линии; длинные расширенные, скроенные по косой или из клиньев (свободное облегание бедер).
- *Брюки*: однотонные, с молнией сбоку, слегка расширяющиеся к низу, широкие от бедра (при нормальной длине ног).
- *Платья*: отрезное по талии, глубокий и широкий вырез визуально расширяет плечи, «ампир» визуально стройнит бедра.
- *Пальто*: с большими плечами, большим воротником, тренч-кот.
- *Купальники*: Большое количество деталей выше талии (драпировки, рисунок, декор), верх светлый низ темный, избегайте моделей с высокими вырезами на бедрах.

# Ткани

Вы стремитесь делать так, чтобы сбалансировать фигуру. Поэтому для низа вам потребуются одни ткани, а для верха другие – те, которые привлекут к нему внимание



## *Низ:*

- Легкие или средней плотности ткани с минимальной фактурой – шерстяной креп, тонкий кашемир.
- Мягкие, текучие ткани, которые хорошо драпируются – шелк, джерси, трикотаж, тканые по косой.



## ***Верх:***

- Тонкие ткани, надетые в несколько слоев.
- Средние и тяжелые ткани, с фактурой – твид, драп, букле.
- Хлопок и лен.
- Все виды шерстяных тканей.
- Гофрированные и жатые ткани, оптически увеличивающие объем.

3) *V-фигура* или перевернутый «треугольник», бывает стройной и полной – плечи шире бедер и талия не явно выражена



# Золотые правила:

- Минимальное количество деталей на линии плеч, здесь все должно быть максимально просто и сдержанно;
- Покрой одежды должен быть прямым и четким;
- Привлекать внимание к области бедер и ног;
- Силуэт должен хорошо «читаться».

# Следует избегать:

- Оборок и рюшек;
- Драпировки в области талии;
- Ярусных юбок;
- Погон и эполет;
- Мягких, свисающих и пушистых тканей;
- Косого края.

# Покрой одежды

- **Жакеты:** глубокий V-образный вырез жакета визуально уменьшает ширину плеч, жакет застежкой встык, жакет типа Шанель.
- **Юбка:** крой юбки зауженный к низу и мягко подчеркивает стройность бедер, прямая юбка, юбка с защипами заужена к низу, в складку, плиссировка, четырехклинка.
- **Блузы:** простого кроя, глубокий V-образный вырез, спущенный рукав смягчает линию плеч, длина ниже талии (зрительно расширяет бедра), блуза с запахом, английская пройма, с бретелей на шее.
- **Брюки:** любой фасон, прекрасно подойдут широкие от бедра джинсы, бананы, на кулиске, с карманами.
- **Платья:** платье-рубашка, футляр (зауженный крой подчеркивает бедра), платье типа принцесса, с оригинальным вырезом (уменьшает плечи), драпировка мягко подчеркивает талию.
- **Пальто:** прямого кроя полуприталенного силуэта, однобортное, пальто-халат (с запахом), свингер, кокон.
- **Купальники:** подойдут лифы с бретелями, соединяющимися сзади на шее или с квадратным вырезом, модели с деталями на бедрах, предпочтителен отдельный купальник.

# Ткани

- Вам больше всего подходят жесткие плотные ткани
- Жатые, лен и хлопок
- Габардин и тонкая шерсть
- Сатин и жатый шелк
- Гофрированные ткани



4) *H-фигура* или «прямоугольник», бедра и плечи сбалансированы, а талия не явно выражена;



# Золотые правила

- Вам понадобятся мягкие, легко драпирующиеся ткани, которые будут струиться по телу, акцентируя его изгибы.
- Талия непременно должна оставаться фокусной точкой для взглядов.
- Избегайте одежды, скрывающей линии вашего тела, т. к. она может визуально добавить вам 3-4 килограмма.

# Следует избегать:

- Обилие оборок и рюшей
- Нежный и мелкий цветочек
- Драпировок на талии
- Жакетов и пальто поясом
- Массивных, тяжелых фактур
- Сильно облегаящей и обтягивающей одежды
- Косого края
- Больших присборенных юбок

# Покрой одежды

*Жакеты:* приталенные, с деталями или карманами, рельефными лацканами, прямой смокинг, бушлат, с застежкой в стык.

*Блузки:* фактурные, многослойные, графичные, в цветочный принт, с декором, с деталями, драпировками.

*Юбки:* А – силуэта, расклешенные или в складку, прямая с защипами, юбка-карандаш, с запахом, из клиньев, плиссированные.

*Брюки:* дудочки, прямые, классические джинсы, «оксфорд», бермуды, легинсы

*Платья:* силуэта «принцесса» с круглыми вытачками и деталями, «футляр», платье-рубашка, платье-пальто, А-силуэта.

*Пальто:* полуприлегающий силуэт, однобортное, тренч, свингер, «кокон», реверс, прямого силуэта.

*Купальники:* лучше всего подойдут модели пуш-ап. Отдавайте предпочтение отдельным и пестрым купальникам, которые подчеркнут линию груди и бедер. Темная центральная часть сплошного купальника стройнит. Избегайте трусиков с завышенной талией, отдайте предпочтение геометрическим рисункам.

# Ткани

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

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

# Рисунки

Пестрый верх подчеркивает бюст и привлечет к нему внимание, в то время как карманы и другие детали на брюках и юбках обозначает линию бедер:

- Горошек, закорючки
- Горизонтальные полосы
- Вертикальные полосы
- Клетка
- Геометрический рисунок

В качестве аксессуаров выбирайте длинные, необычные цепочки и бусы, шали и шарфы, элегантные сумки.



**5) О-фигура** или «круг» – плечи и бедра сбалансированы, в области талии значительный объем.



# Золотые правила:

- Одежда должна свисать с плеч.
- Силуэт одежды должен быть прямым, чтобы не создавать лишний объем.
- Все детали должны распределяться выше линии груди и ниже линии бедер.
- Главные аксессуары, они отвлекают внимание от объема в области живота.

# Следует избегать:

- Жестких тканей.
- Карманов.
- Присборенной линии талии и любых других деталей в области живота.
- Косого края, т. к. он сильно облегает фигуру.
- Острых угловатых деталей вроде лацканов.
- Ярких и бросаких узоров в области туловища.

# Покрой одежды

*Жакеты* – кардиганы с шалевыми воротниками и треугольными вырезами.

*Блузки* – простые линии без деталей.

*Юбки* – мягкие с запахом типа саронга, из клиньев или расширенные к низу.

*Брюки* – на кулиске, без пояса.

*Платья* – А-силуэта, трапеция.

*Пальто* – А-силуэта, кокон, прямые кардиганы.

*Купальники* – танкини (раздельный костюм с верхней частью в виде маечки или безрукавки), используйте саронг. Помните, что детали на плечах привлекут внимание к лицу.

# Ткани

Важно выбирать мягкие драпирующиеся ткани гладкой фактуры, которые свободно свисают, вместо того чтобы прилипнуть к телу или обтягивать его. Жесткие или плотные ткани добавят дополнительный объем.

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

# Рисунки

- Отдавайте предпочтение приглушенным, размытым и деликатным рисункам, а также однотонным расцветкам.
- Мягкая или блеклая полоска.
- Горошек и закорючки.
- Абстрактные цветы или огурцы.
- Окрашенная ткань в технике градиент.

В качестве аксессуаров можете выбрать различные шали, палантины, они создают вертикаль, а она визуально вытягивает фигуру. Сумки среднего размера, но не жесткой конструкции. Элегантные туфли на плоской подошве или каблук 3-5 см., танкетки, но не массивные. Кстати, рекомендуется избегать ремней. Недлинные кольца, бусы и серьги, привлекайте внимание к лицу.