

# КАК СТАТЬ КРАСИВОЙ И ПОСТРОИТЬ

Базовый гардероб

- ▣ **Базовый гардероб** — это набор одежды, состоящий из нейтральных вещей, которые являются основой для комбинирования. **Обладатель гардероба** может легко сочетать их с остальным содержимым своего шкафа. ... Всем известны «25 вещей, которые должны быть в гардеробе у каждой женщины». Это вещи-инвестиции.

# Базовый гардероб для осени



# Варианты сочетания вещей-инвестиций



# Количество вещи для одного сезона( летний,зимний итд)

- ▣ Что касается идеального количества вещей базового гардероба, то специалисты советуют, чтобы их было тридцать семь. Это количество они разбили на следующие категории: девять пар обуви, девять пар брюк, пятнадцать топов, два платья и два пиджака. Хотя в вашем гардеробе может быть чуть больше или чуть меньше предметов одежды. На самом деле строгого правила относительно количества вещей не существует. Со сменой сезонов ваш базовый гардероб может немного меняться, например, весной вы можете добавить в него еще рубашки, а летом – платья и сарафаны.

# Вариант летнего базового гардероба



# Список из 25 вещей-инвестиций

- ▣ 1. Классическое кашемировое пальто. Двубортное или однобортное. Желательно бежевого ( серого, коричневого,) цвета.
- ▣ 2. Плащ-тренч песочного цвета.
- ▣ 3. Кардиган или джемпер черного, бежевого или серого цвета.
- ▣ 4. Футболка с рукавами.
- ▣ 5. Майка-алкоголичка на лямках.
- ▣ 6. Белая блузка, напоминающая мужскую рубашку.
- ▣ 7. Джемпер с V-образным вырезом.
- ▣ 8. Брючный костюм желательно черного цвета, чтобы вечером он заменил смокинг, а днем носился на работу.
- ▣ 9. Темно-синие джинсы, практически черного цвета.
- ▣ 10. Платье-футляр черного или серого цвета.
- ▣ 11. Вечернее платье или коктейльное.
- ▣ 12. Юбка-карандаш.

# Обувь и аксессуары

- ▣ 13. Шпильки телесного или черного цвета.
- ▣ 14. Босоножки.
- ▣ 15. Балетки – бежевого или черного цвета.
- ▣ 16. Кеды или мокасины бежевого цвета — для длинных прогулок или походов по магазинам.
- ▣ 17. Сумки — минимум 3 штуки. Первая из них маленькая сумочка-клатч на тонком ремешке. Лучше из матовой кожи, потому что на лаковой остаются следы от пальцев.
- ▣ 18. Вторая — среднего размера (с книгу) на цепочке или ремне.
- ▣ 19. Третья — достаточно большая сумка у которой есть 2 ручки.
- ▣ 20. Очки — форма авиатор идет всем.
- ▣ 21. Классический шелковый платок-каре 70x70 какого-то яркого цвета. Цвет зависит от цвета волос, глаз и кожи.
- ▣ 22. Пашмина которая служит как шарф.
- ▣ 23. Жемчуг, жемчужно кольцо. Причем жемчуг может быть фальшивым, главное, чтобы он был хорошего качества и без дешевых металлических включений.
- ▣ 24. Часы мужского типа — золотые или стальные.
- ▣ 25. Пояс для платья или рубашки.



# Творческий базовый гардероб



# Деловой базовый гардероб



# Основные требования к вещам-инвестициям

- 1. Цена
- 2. Максимальное качество
- 3. Максимальное попадание с точки зрения коррекции фигуры
- 4. Максимальное количество сочетаний предметом комплектов с этим в Вашем гардеробе( не менее 5)
- 5. Вашего цветотипа

# Основные требования к вещам-инвестициям БГ стрйности

- ▣ 1. Максимально соответствующее типу фигуры
- 2. Цвет
- 3. Ткань ( избегаем глянцевые- кожу, атлас, ворсистые, создающие объем, слишком тонкие ткани)
- 4. Крой



# Крой

- Не стоит носить обтягивающие вещи – то, что кажется утягивающим, на самом деле выглядит тесным и лишь подчеркивает полноту фигуры. Исключением могут стать лишь платья средней длины из достаточно плотных фактурных тканей. В общем случае в одежде рекомендуется многослойность без подчеркивания талии, выделения линии бедер и т.д.



*Womans-place.ru*

- Цветовая гамма желательна в спокойных, но не светлых тонах, которые зрительно полнят еще больше. Но если вам абсолютно комфортно в персиковом или дымчато-розовом - это правило можно смело пропускать. Стоит обратить внимание на однотонные модели, которые стройнят фигуру и, конечно, если используется полоска – то только вертикальная.





Выбор сайта Roskoshnaya.ru

Ансамбль на вас не должен быть скучным – эффектный уместный декор, оригинальное дизайнерское решение, асимметричный крой и крупные украшения сделают одежду стильной и модной. Про объемные кружева, тесьму, шнуровку и банты любого размера лучше забыть сразу – на статной фигуре они будут смотреться просто нелепо.



chiffinchocolate.ru

# Платья стройности

- Длина деловых и повседневных платьев и юбок – чуть ниже колена: этого достаточно, чтобы открыть ноги и «вытянуть» пропорции. В качестве вечернего наряда эффектно будет смотреться платье в пол с завышенной линией талии.



# Платья стройности

- Отличным вариантом для гардероба стройности станет двухслойное платье: например, с верхним атласным слоем, а нижним – из кружева или гипюра.

Для платья с рукавами важна их длина и крой: чуть расклешенные рукава до локтя, запястья или длиной  $\frac{3}{4}$  помогут создать собранный силуэт и, в то же время, прикроют полные плечи.



# Юбки стройности

- ▣ Обратите внимание на юбки и платья с запахом: эффект «закутанности» очень стройнит. Из юбок лучше всего на полных бедрах смотрится юбка-карандаш. Также хорошо работают фасоны плиссировка, легкое годе, прямые трикотажные





# Брюки стройности

- ▣ 1. Забудьте о заниженной талии в брюках и джинсах – такой крой зрительно укорачивает всю фигуру, а для полной комплекции это нужно меньше всего.
- 2. Из джинсов следует обратить внимание на корректирующие фигуру гладкие модели без вышивки, страз, потертостей и кружевной отделки.  
Скинни рекомендованы фигуре «песочные часы»
- 3. Полные бедра визуально сделают стройнее широкие брюки из плотных тканей. ( а также палаццо, бананы, султанчики, кюлоты)
- 4. Обтягивающие брюки и кожаные изделия – не для полной комплекции, зато элегантно будет смотреться прямой крой, дополненный удлиненным жакетом.





# Как правильно выбрать пиджак стройности?

- ?  
Во время примерки, вытяните вперед руки, на пиджаке не должно образоваться ни одной вертикальной или горизонтальной складочки.  
Пуговицы должны застегиваться легко. Даже если в плечах пиджак сел идеально, не образует складочки, но пуговицы застегиваются с усилием – откажитесь от этой модели, на размер больше.  
Прекрасно смотрится на полной фигуре однобортный пиджак с зауженными лацканами.  
Не сковывать движения при ходьбе и не висеть мешком.  
В плечах пиджак должен сесть идеально.  
Откажитесь от массивных подплечников, широких рукавов, лацканов, накладных карманов и рюш, так как они лишь добавляют объема фигуре.  
Силуэт пиджака должен быть четким. Откажитесь от моделей из трикотажа, так как они округляют плечи, что визуально делает их шире и массивнее.

# Пиджаки и кардиганы стройности



# Блузки стройности

- ▣ Модные блузки для полных женщин необходимы, если вы работаете в офисе.  
Интересны варианты по типу «Рубашка бойфренда»  
Модели по типу мужской рубашки.  
Но даже если нет, несколько блузок иметь не помешает — для прогулки в праздничный день, для театра или другого умеренно нарядного выхода. Если не уверены, что вашу область талии стоит демонстрировать — носите блузку навыпуск.  
Сегодня предлагается множество блузок размера плюс сайз, которые стройнят — свободного кроя, из легких тканей, летящие, с асимметричным краем (удлиненные сзади), со спущенным плечом или рукавом 3/4. Базовые блузки выбирайте
- ▣ насыщенных цветов, однотонные, в тонкую полоску или мелкий принт.

# Белая рубашка бойфренда





# Блузки стройности



# Кардиганы стройности

- ▣ Кардиганы — одна из основ базового гардероба. Летом они работают как легкий верхний слой, который всегда можно снять и сложить в сумку. В зимний сезон кардиган из шерсти — это тепло, уют и стиль в одном флаконе. Кардиган — это демократично, но прилично. Он уместен всюду — и в офисе, и на прогулке; хорош и с джинсами, и с узкой юбкой, и с платьем. Но главное — кардиган скрывает излишества на бедрах и задает столь необходимые вертикали впереди, вытягивая силуэт!

Идеальная длина кардигана — до колена или ниже, идеальный материал — гладкий, не слишком толстый трикотаж, который драпируется мягкими складками. Базовые цвета — темно-синий, глубокий серый, шоколадный.

# Кардиганы стройности



# Аксессуары стройности

- ▣ Помогут визуально расширить верхнюю часть и скрадуть полноту нижней всевозможные накидки, палантины или болеро.

# Обувь стройности



В базовом гардеробе деловой женщины обязательны туфли-лодочки на среднем каблуке. Самые необходимые и самые универсальные туфли — лодочки телесного цвета. Они подходят к абсолютно любому наряду и визуально удлиняют ноги, как ничто другое. Бежевые туфли также всесезонны, они уместны и летом, и весной, и осенью.

Идеальные сапоги стройности — высотой до колена с прямым голенищем и желателно заостренным носком. И носить их рекомендуется в сочетании с платьем или юбкой, прикрывающими верхний край сапог. Если вы не показываете границу, где заканчиваются сапоги и начинаются ноги — ваши ноги кажутся длиннее и стройнее.



# Сумки стройности

- Запомните «золотое правило»: чем крупнее Ваша фигура, тем более внушительных размеров должна быть ваша сумочка, и чем дальше, тем больше. Ну а форма этого дамского аксессуара должна идти в контраст типу Вашей фигуры. Рассмотрим это правило более подробно. Оптимальный выбор сумок стройности — это сумки средних размеров, желательно прямоугольной формы. Маленькие модели и рюкзаки будут не самым удачным вариантом, а вот удлиненные сумки смотрятся вполне неплохо.





# Верхняя одежда( пальто стройности)

- ▣ В суровом климате необходимы теплые верхние вещи — как минимум одно элегантное шерстяное пальто, а также пуховик или парка для морозных дней. К счастью, современные материалы позволяют создавать теплые, но тонкие и легкие пуховики и парки. Они не добавляют объема и не искажают силуэт. Выбирайте верхнюю зимнюю одежду свободного кроя, длиной до колена или ниже — так и теплее будет, и для силуэта лучше. И словно специально для полных модниц придуманы стильные пальто-коконы.

Также обратите внимание на силуэты

«А ля 60-е»

Классику

Трапецию

Оверсайз

Пончо

# Пальто стройности



TRENDY-UI.COM



