

КАК ВЫГЛЯДЕТЬ БЕЗУПРЕЧНО
СЕКРЕТЫ СТРОЙНОСТИ И ЭЛЕГАНТНОСТИ



ЛИ ФЭЛДОН

НАЙДИ

СВОЙ СТИЛЬ

КАК ВЫГЛЯДЕТЬ БЕЗУПРЕЧНО

СЕКРЕТЫ СТРОЙНОСТИ И ЭЛЕГАНТНОСТИ



ЭКСМО

ЛИ ФЭЛДОН

УДК 820
ББК 84 (4 Бел)
Ф98

Leah FELDON
DOES THIS MAKE ME LOOK FAT



Ф98 ФЭЛДОН Ли

Как выглядеть безупречно: секреты стройности и элегантности. —
М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.— 192 с., илл.

ISBN 5-04-006693-7

«На самом деле существует всего лишь два основных типа одежды — та, которая вас полнит, и та, которая не делает этого. Все остальное отличается лишь мелкими деталями», — так считает известная модельер и стилист Ли Фэлдон.

В своей книге она дает советы всем, кто хочет выглядеть современно и элегантно, не добавляя себе визуально несколько килограммов, а, наоборот, казаться стройнее и выше при помощи правильного выбора фасона одежды и ткани.

И если вы решите для себя проблему — в чем вы выглядите более полной, а в чем — стройной, проведете ревизию своего гардероба и освоите секреты Шикарной Маскировки, вы больше не станете тратить деньги на вещи, которые вам заведомо не подходят, а попробуете «поработать» с теми нарядами, которые у вас уже есть.

Держайте и творите, и пусть новый облик вас всегда радует!

**УДК 820
ББК 84 (4 Бел)**

ISBN 5-04-006693-7

© Leah Feldon, 2000
© Перевод. Т.Новикова. 2000
© Оформление. ЗАО «Издательство «ЭКСМО-Пресс», 2001

ЛИ ФЭЛДОН

КАК ВЫГЛЯДЕТЬ БЕЗУПРЕЧНО

СЕКРЕТЫ СТРОЙНОСТИ И ЭЛЕГАНТНОСТИ



МОСКВА
ЭКМО-ПРЕСС
2001 ГОД



«Итак, дама в этом углу весит на пять фунтов больше, чем ей хотелось бы...»

Пустая страница



НЕ МОГУ ЛГАТЬ. ИНОГДА ДАЖЕ Я ЧУВСТВУЮ
СЕБЯ ТОЛСТОЙ.

Наоми Кэмпбел,
супермодель

ВСТУПЛЕНИЕ

Я не считаю, что правила изменяются. Люди хотят казаться выше и стройнее. Никто не скажет: «О, кутлю-ка я это платье, потому что в нем я ощущаю себя полной».

— Майкл Корс,

модельер

Как-то раз, не очень давно, находясь в примерочной своего любимого магазина и пытаясь определить, какая из многочисленных пар черных брюк сидит на мне идеально, я услышала, как женщина из соседней примерочной зовет продавщицу. Я была занята, поэтому их разговор ускользнул от моего внимания, но когда женщина громко и отчетливо спросила: «А это меня не полнит?», я поняла, что и сама думаю именно об этом.

Честно говоря, я не считаю себя полной женщиной. И та дама, которая примеряла костюм в соседней кабинке, на мой взгляд, более всего напоминала белокурую Джулию Робертс. Но знаете, что интересно? Когда дело касается самооценки, размер не играет ни малейшей роли. Мы все время от времени ощущаем себя толстыми или думаем, что выйдем толстыми, вне зависимости о того, какой размер мы но-

сим! На протяжении долгих лет, проведенных в модельном бизнесе, вопрос: «А это меня не полнит?» был самым часто задаваемым — причем задавали его женщины самых разнообразных размеров.

Если вы взяли в руки мою книгу, значит, вы тоже задавались этим сакраментальным вопросом. И вполне возможно, что вы совершенно не полная! Наверняка, вы относитесь к тому типу женщин, которых окружающие считают вполне стройными. А может быть, ваш вес находится в норме. А может быть, вы и толстушка. Это неважно — быть полной и ощущать себя полной, по сути дела, одно и то же. Мы смотрим в зеркало и отмечаем каждую лишнюю складку. Наше тело напоминает нам настоящие Гималаи лишнего жира. Всем известно, что так относиться к себе нельзя, но мы ничего не можем с собой поделать.

Бессмысленно убеждать вас в том, что все это совершенно не так, как я пыталась убедить саму себя на протяжении долгих лет. (Уже двадцать пять лет я занимаюсь аскетической медитацией, чтобы стать более стройной, но разве у современной женщины есть столько времени?) Тогда что же делать? Переходим к плану Б и начинаем решать проблему по проверенной временем американской методике — просто забываем о том, что доставляет нам

столько беспокойства. Нам это не нравится? О'кей, тогда не будем это замечать! Ты же не станешь сходить с ума из-за того, чего не видишь.

Самое главное — это правильно подобрать одежду, так, чтобы она скрывала реальные или воображаемые недостатки фигуры, а не подчеркивала их, а также научиться делать это со вкусом. Вот что я называю Шикарной Маскировкой!

Когда вы обдумаете мои слова, то поймете, что в мире существуют всего два типа одежды: та, которая вас полнит, и та, которая делает вас стройной. Все остальное — просто мелочи. Разумеется, две основные категории подразделяются на множество подклассов. Полнящая одежда — это та, которая делает вас более крупной, и та, которая способна прибавить вам фунтов пять. А то и больше. А одежда, делающая вас более стройной, — это нейтральная и та, которая «убавляет» ваш вес фунтов на пять. Моя книга посвящена именно этому второму типу одежды. Я хочу научить вас выбирать себе одежду, которая делает вас стройнее и привлекательнее, а также немного повыше. Не стоит закрывать глаза на реальность: все мы хотим быть высокими и стройными.

Прежде чем двигаться дальше, давайте сразу выясним все возможные разногласия между мной и теми, кто считает, что хорошего человека должно быть много, а также воинствующими феминистками, которые полагают, что нас, женщин, следует оценивать не по тому, как мы выглядим, а по нашему интеллекту, характеру и способностям.

Первой группе моих противников я хочу сказать, что хорошего человека может быть много, но если ему

удастся свое количество скрыть, он станет еще лучше. Никто — будь он хоть тридцать восьмого размера, хоть пятьдесят восьмого — не хочет выглядеть полнее, чем он есть на самом деле. Это непреложный факт. На протяжении многих лет я одевала женщин, и ни одна не попросила меня помочь ей казаться меньше ростом и полнее. Да, я не спорю, мы должны уметь любить и принимать себя такими, каковы мы есть, со всеми своими недостатками. Но кто сказал, что мы должны выставлять эти недостатки на всеобщее обозрение?

А моим сестрам-феминисткам я хочу сказать, что полностью с ними согласна. Нас не следует оценивать по нашей внешности... но нас оценивают именно так, значит, мы должны это использовать. А зачем, как вы думаете, пещерные красотки стали носить меха? Моя книга для всех — я написала ее для женщин любого размера (и любых политических убеждений), которые хотят, чтобы их одежда помогала им в жизни, а не работала против них. И это очень просто!

Мода — это не простая глупость. Даже если вы говорите, что не следуете ей, это неправда. Так или иначе, но вы делаете свой выбор.

— Миуччия Прада,

модельер

Слово «полнота» в нашем мире весьма относительно. Боретесь ли вы с пятью лишними унциями или с тридцатью лишними фунтами либо просто хотите выглядеть настоящей щепкой, вы постоянно задаетесь во-

просом: «А это меня не полнит?» Естественно, что одежда, делающая вас крупнее, для вас неприемлема, зато той, которая вас стройнит, всегда найдется место в вашем гардеробе. На страницах моей книги вы найдете именно то, что вам нужно. Вы узнаете, как выглядеть стройнее, выше и казаться идеально сложенной, используя собственную одежду (Без одежды, боюсь, вы все же останетесь самой собой. Тут мои советы вам не помогут.)

Немаловажный момент: информация, полученная из моей книги, не поможет 160-фунтовой даме превратиться в Кейт Мосс, а Дюймовочка не сможет стать Зеной, королевой воинов. Это всего лишь книга об умении правильно одеваться, а не путеводитель по бытовой магии. Но она поможет вам скрыть несколько воображаемых фунтов, прибавить пару воображаемых дюймов роста, вы будете выглядеть стройнее, а ваша жизнь станет намного проще.

Когда речь заходит о маскировке, большинство из вас ожидают услышать, что не стоит носить одежду с широкими горизонтальными полосами. Это действительно так, но это лишь вершина айсберга. Существует огромное множество полезных советов, может быть, не настолько очевидных, но не менее полезных. На моих занятиях женщины поражаются тому, как изменяет их внешность простая смена пуговиц, изменение формы лацканов, ширина пояса и незначительная перемена опенка. Разумеется, это не откровение, но, поняв, как такие мелкие детали меняют их внешность, женщины понимают, какую одежду им следует выбирать. И эти знания они могут применять всю свою

жизнь, потому что принципы, предложенные мной, неподвластны времени. Ими можно пользоваться всегда, как бы ни менялась мода.

Я очень рано начала понимать, что если я выгляжу хорошо, то и чувствую себя намного лучше.

— Джил Сандерс,

модельер

У этой проблемы есть и другой аспект. Зная, что вы прекрасно выглядите, что ваша одежда подчеркивает все ваши достоинства, вы начнете лучше и увереннее себя чувствовать. Предлагаю вам простой тест. У меня есть две пары узких черных брюк. Одна из них сидит на мне идеально, в них я кажусь выше и стройнее. А другие так обтягивают мой живот, что он кажется вдвое больше. Хотя я ношу вторые брюки только с объемными свитерами, которые закрывают линию талии, я знаю, как выгляжу под свитером, и, надевая эти брюки, всегда ощущаю себя полной. В таком костюме я не чувствую себя так уверенно, как в первых брюках. То, как вы себя ощущаете в одежде, не менее важно, чем то, как вы в ней выглядите. Когда вы чувствуете себя уверенно, вы и выглядите хорошо.

Мы можем только поддерживать себя в форме — противиться возрасту мы не в силах... Женщины должны смириться с тем, что их тело стареет. Такова жизнь.

— Ева Лом,

косметолог

Я использовала концепцию Шикарной Маскировки на протяжении более двадцати лет. Сначала я работала стилистом, модельером и консультантом по имиджу. Затем стала журналистом, писателем и телекомментатором. Я изучила проблемы моды со всех сторон — за камерой, перед камерой, на экране компьютера и в пошивочной мастерской. Я одевала моделей, знаменитостей и обыкновенных людей. И за все эти годы я усвоила одно: одежда не делает женщину женщиной, но может оказать ей существенную помощь. Правильно подобрав одежду, можно скрыть любые недостатки фигуры. И правильно подобранная одежда не будет стоить дороже той, которая вам не подходит. Вы можете купить идеальный костюм за те же самые деньги, что и платье, которое испортит вам всю жизнь. Все зависит только от вашего выбора.

Главный принцип правильного выбора одежды — это пропорциональность. Когда я впервые увидела Мэттью Макконахи на большом экране, я не могла не подумать, насколько же он красив. И то же самое подумали все женщины, находившиеся в зале. У него такая великолепная фигура! А Шарон Стоун! Каждый раз, глядя на нее, я поражаюсь идеальной пропорциональности ее тела. Пропорциональность — вот что первым бросается в глаза. Если линия выреза укорачивает шею человека, а длина юбки удлиняет ноги — это сразу же заметно.

Моя мать говорит, что я всегда это замечала. Она вспоминает, как мы отдыхали во Флориде. Мне было всего восемь лет, но я уже тогда считала, что мой пятилетний брат в бок-

серских трусах выглядит гораздо лучше, чем в плавках, — и это была чистая правда. (Детская полнота моего брата давно ушла в прошлое... но он все еще носит боксерские трусы.)

И мой зоркий глаз с возрастом становился все более и более зорким. Надеюсь, он сможет помочь вам так же, как когда-то помог мне самой. Хотя основное внимание мы с вами уделим тому, как казаться выше и стройнее, но не оставим в стороне и вопросы хорошего вкуса и чувства стиля, которые придадут нашей маскировке опенки шика. Читая мою книгу, подумайте о том, что вы любите носить, в чем вы чувствуете себя наиболее комфортно, и о своем образе жизни. А затем примените предложенные мной правила и постарайтесь приспособить к своим потребностям модели, предложенные на этих страницах. Постарайтесь пересмотреть свой гардероб и собственный стиль.

Я знала женщин, которых нельзя было назвать красавицами в общепринятом смысле слова, но уверенность в себе и чувство юмора делали их центром внимания в любой компании. И, наоборот, мне приходилось видеть ослепительно красивых женщин, которым хотелось заклеить рот скотчем.

— Кирстен Джонстон,

актриса

Я ставила перед собой три основные цели. Во-первых, я хотела, чтобы, когда вы в следующий раз за-

дадите себе вопрос: «А не полнит ли это меня?» — вы дали на него честный ответ. Во-вторых, я хотела, чтобы вы не тратили деньги на одежду, которую никогда не станете носить, и время на примерку бесконечных нарядов в попытках найти подходящий к случаю костюм. И, в-третьих, я хотела, чтобы у вас было достаточно информации и вы не поддавались искушениям моды, которая подходит четырнадцатилетним девочкам, а из взрослой женщины делает посмешище.

И еще одно, последнее замечание, прежде чем переходить к конкретным проблемам. Я не являюсь большим специалистом в правилах — особенно в традиционных правилах моды. Вы не услышите от меня советов относительно того, что бархат не надевают ранее пяти часов вечера, и тому подобного. В конце концов, кто это придумал? Это остается для меня тайной. Кому какое дело, что вы делаете? Единственное правило моды, которого я неукоснительно придерживаюсь сама и советую сделать то же самое вам, это руководствоваться здравым смыслом и использовать все преимущества, которые может дать

вам одежда. Руководствуясь принципами и правилами Шикарной Маскировки, вы сможете выглядеть так, как захотите. Эти правила испытаны временем и универсальны. Благодаря им вы будете выглядеть пропорционально, а следовательно, и привлекательно. Все знаменитые кутюрье знают эти правила — так почему же они должны оставаться секретом для вас?

И я даю вам разрешение нарушать любые правила, если вы чувствуете, что вам нужно именно это. Если вы сделаете это со вкусом, я буду только счастлива.

Я *считаю очень важным следовать моде таким образом, чтобы она служила вашим интересам. Не следует становиться рабом моды. Я считаю очень важным, что современная мода очень гибкая. Она не диктует своих правил, она лишь советует и рекомендует основные тенденции.*

— Палом Пикассо,

модельер

Пустая страница

1

ДЕСЯТЬ ОСНОВНЫХ ПРИЧИН ДЛЯ ШИКАРНОЙ МАСКИРОВКИ

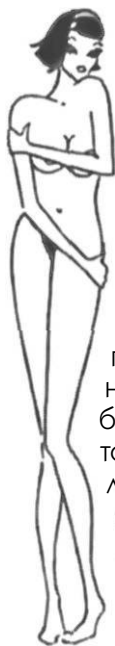


ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ХОРОШО
ВЫГЛЯДЕТЬ, ВЫ ДОЛЖНЫ
АБСОЛЮТНО ЧЕСТНО ОЦЕНИТЬ
СВОЕ ТЕЛО И ПРИЗНАТЬ ВСЕ ЕГО
ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ.

— Элизабет Херли,
актриса, модель, продюсер

Пустая страница

1. ВСЕМ НАМ ЕСТЬ ЧТО СКРЫВАТЬ



Неважно, какой размер одежды вы носите и сколько вы весите, главным остается одно — пропорциональность вашего тела. Да-да, порой очень незначительная деталь перерастает в крупную проблему, которая делает нашу фигуру настоящим испытанием для любой портнихи. Эта мелочь может быть выступающим животом, полными бедрами, маленькой грудью или просто непропорционально сложенной фигурой — с большими ногами, узкими плечами или коротким телом.

Одна из моих клиенток имела серьезные проблемы с руками.

Она носила восьмой размер, но у нее были очень длинные руки. Она называла их обезьяньими, что мне, большой любительнице дикой природы, казалось очень симпатичным. До того, как она обратилась за консультацией ко мне, эта женщина покупала одежду так, чтобы длинна рукава ей подходила. Но в результате вся ее одежда была ей велика. Она ужасно выглядела в мешковатых деловых костюмах, хотя могла выглядеть великолепно. Кто бы мог предположить, что несколько лишних сантиметров в ее руках так губительно скажутся на ее внешности?

Давайте признаем неоспоримое: супермодели получают уй-

му денег только потому, что господь подарил им идеально пропорциональную фигуру, не говоря уж о совершенно фотогеничных лицах. Если же у них есть какие-то проблемы с пропорциями тела, они заставляют эти проблемы работать на них, а не против них. Такие диспропорции могут придать этим женщинам еще более элегантный вид. Возьмите, к примеру, Надю Ауэрман. Она родилась в Германии. Эту платиновую блондинку в детстве прозвали Щепкой. Это прозвище доставляло ей немало неприятностей, пока она была ребенком, но когда она выросла, ее длинные ноги оказались совершенно идеальными для подиума. То же самое справедливо и в отношении длинной шеи...

Но хватит о супермоделях и их уникальных фигурах.

Большинство из нас имеют недостатки фигуры, которые не столь привлекательны, как длинные ноги супермоделей. И если Линда, или Наоми, или Шалом, или Эмбер могут великолепно выглядеть, даже если просто завернутся в скатерть, обычные женщины должны более тщательно подбирать для себя наряды. Мы всегда должны полностью сознавать, что на нас надето и как эта одежда влияет на пропорции нашего тела, Будьте же внимательны: мы не можем носить всю одежду, которую видим в модных журналах, и



выглядеть так же, как модели на фотографиях. Те, кого вы видите в журналах, ростом не меньше шести футов (180 см) и очень, очень худы. Средняя американка имеет рост пять футов четыре дюйма (163 см) и весит 144 фунта (65 кг). У нее есть все основания подумать о маскировке.

Считайте совершенство стандартом, а несовершенство — уникальным, единственным и неповторимым качеством. Считайте его своей отличительной чертой — свойственной вам, только вам и никому, кроме вас.

— Изабела Росселини,
актриса

2. НАСТУПИЛА ЭПОХА СТРОЙНОСТИ

Вернемся в семнадцатый век. В Антверпене пышные модели Рубенса считались идеалом женской красоты и привлекательности. Сегодня те же самые женщины страдают от своей внешности, тоннами поглощают средства для похудения и терзают себя в тренажерных залах только для того, чтобы хоть немного похудеть.

В наши дни выглядеть стройной не просто модно, это жизненно необходимо. Посмотрите на рекламные полосы в журналах: косметические процедуры, липосакция, препараты для похудения, миллионы книг, посвященных самым разнообразным диетам, низкокалорийные продукты, диетические напитки, тренажерные за-

лы, салоны, предлагающие услуги по снижению веса, а рядом с ними статьи врачей, бьющих тревогу по поводу всевозможных болезней, вызванных пищевыми расстройствами. Да, следует признать, что американцев больше всего на свете занимает проблема, как стать стройным и худым. Больше всего, но не больше... самой еды!

Поэтому, если вы не слишком заботитесь о том, как выглядеть стройной и худой, то вы попали в прекрасную компанию. Чтобы не подвергнуться всеобщему сумасшествию, вам придется переселиться на другую планету. Все мы в той или иной степени подвержены стремлению похудеть и выглядеть стройной. Это требование времени — и мы не в силах ему противиться. Пока в Америке не появится пышнотелая звезда, идеал женской красоты будет оставаться прежним.

Поэтому мой вам совет: если вы не можете спорить, присоединяйтесь — не чистосердечно, разумеется. Я хочу сказать, что не следует подвергать риску свое здоровье.



Берите крючок, леску, привязывайте грузило. Питайтесь разумно, не перегружайте себя упражнениями, живите так, как этого требует ваше тело, и пусть ваша одежда позаботится об остальном. Не забывайте, что ваше счастье гораздо более важно, чем осиная таляя. Если вы умный человек, то для вас гораздо важнее ваше физическое, ментальное и духовное благополучие. Но, с другой стороны, мы все носим одежду, поэтому можем воспользоваться правилами Шикарной Маскировки и надеть на себя то, что поможет нам присоединиться к обществу худых.

Я не верю в то, что все должны носить восьмой или двенадцатый размер. Вы должны чувствовать себя хорошо — вот что главное.

— Опра Уинфри,
телеведущая

3. В ОТЛИЧИЕ ОТ ХИРУРГИИ МАСКИРОВКА — ЭТО НЕ БОЛЬНО!

Я не думаю о том, чтобы быть красивой. Большую часть своего времени я посвящаю тому, чтобы быть здоровой.

— Энн Бэнкрофт,
актриса

Шикарная Маскировка — это самый безопасный и безболезненный способ выглядеть стройнее, кото-

рый мне известен. Я слишком щепетильна, чтобы вдаваться в неаппетитные детали липосакции или рассказывать вам жуткие истории о неквалифицированных докторах. И я уверена, что вам и без меня хорошо известно о потенциальном риске приема препаратов для похудения. Хочу еще раз сказать о том, что Шикарная Маскировка — это мягкий, ненавязчивый и необременительный способ хорошо выглядеть. Просто пройдитесь по магазинам, а на восстановление сил времени почти не потребуется. Забудьте о мантрах типа «Нет боли, нет веса». Это все старье. Самая болезненная часть Шикарной Маскировки — это осознание собст-



венного несовершенства. Но поскольку никто в этом мире не совершенен, долго страдать вам не придется. В этом мы все едины.

Не стоит и говорить, что я не отрицаю пользы упражнений и здорового питания. Они слишком важны для вашего самочувствия, чтобы вы могли забывать о них. Хотя я не большой специалист по фитнесу, я все же стараюсь работать в меру, нормально питаться и заниматься физическими упражнениями. И я постоянно убеждаюсь, что регулярные упражнения и здоровое питание снижают риск серьезных заболеваний, увеличивают продолжительность жизни и улучшают самочувствие. А кроме того, они придают вашим глазам блеск, коже — здоровый цвет, а волосам — сияние. Поэтому не забывайте об этом!

О чарование — это не мой конек. Я ненавижу думать о красоте. Всегда найдется кто-нибудь, кто будет выглядеть лучше меня или хуже. Красота и очарование — это нечто воображаемое. Зависеть от них очень тяжело для любого, но для красивых девушек тяжело вдвойне.

— Джина Роулэндс,

актриса

4. ШИКАРНАЯ МАСКИРОВКА ПОМОЖЕТ ВАМ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УВЕРЕННЕЕ

Я с восторгом услышал об одной даме, которая заявила, что сознание того, что она идеально одета, придает ей ощущение внутреннего спокойствия, чего не могла добиться религия.

— Ральф Уолдо Эмерсон,
писатель, поэт, философ

Почти все мы чувствуем себя увереннее, когда знаем, что хорошо одеты и привлекательны для окружающих. Именно в такие моменты мы абсолютно уверены в собственных силах. Я не говорю, что так должно быть, я просто констатирую, что так оно и есть.

Это часть культурного стереотипа, внутри которого мы существуем. Из-за условий, создаваемых обществом, наша уверенность в себе во многом зависит от размеров и формы нашего тела. Мы запрограммированы на это буквально с момента рождения. Куда бы мы ни посмотрели, мы везде видим, что физическое совершенство привлекает внимание, приносит удачу, славу, известность, а также повышает вероятность нахождения богатого мужа — хотя и необязательно в таком порядке. Начиная с «Золушки» и кончая «Мелроуз-плейс», стройные красотки получают все.



Когда-то давно я считала, что выгляжу лучше, чем на самом деле... И потом, когда я начинала чувствовать себя непривлекательной, я брала свою фотографию и говорила себе: «Я выгляжу великолепно!» Это просто трюк, который играет с вами ваше сознание.

— Пэм Тимис,

певица

В книге «Проекция тела», глубоком историческом исследовании влияния размеров тела на жизнь человека, проведенном профессором Джоан Якобс Брумберг, утверждается, что более 53% американских девушек не удовлетворены собственным телом, а по достижении ими семнадцатилетнего возраста эта цифра возрастает уже до 78%. Это печально, но факт.

Если вы правильно оденетесь, то сможете изменить эту установку и будете более спокойно относиться к собственному телу. Это поможет вам повысить самооценку, улучшить восприятие самой себя, придаст уверенность в собственных силах. Если вы оденетесь красиво и почувствуете себя стройной, то стоит вам заметить свое отражение, как ваше настроение и самочувствие улучшатся.

По-моему, правила Шикарной Маскировки помогут вам обрести спокойствие и уверенность в себе. Вы сможете с блеском выйти из любой ситуации. Ведь форма тела и размер одежды — это всего лишь часть вашей внешности. Они не определяют ваш внешний вид полно-

стью. Интеллект, манеры, поведение, прическа, макияж — вот что определяет вашу привлекательность. Порой сияющая улыбка и остроумное замечание могут сделать вас более привлекательной, чем глупую красотку. То, чего вам недодала природа в части роста или передала в части веса, вы можете компенсировать своим поведением. Но все же не стоит забывать и о физической стороне дела. Постарайтесь одеться с умом, так, чтобы подчеркнуть все свои достоинства и скрыть все недостатки.

Секрет красоты — это ослепительная улыбка и хорошее самочувствие.

— Софи Марсо,

актриса

5. ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ — ЭТО ГЛАВНОЕ!

Моя мать открыла первый магазин в Юджине, штат Орегон, где продавались женские бритвы. Теперь вы понимаете мои проблемы: я выросла в окружении волосатых ног в сандалиях.

— Кортни Лав,

рок-певица

Прежде чем люди смогут оценить вашу внутреннюю красоту и высокий интеллект, прежде чем они узнают вашу точку зрения на теорию относительности, глобальное потепление или необходимость снижения прироста населения, они — сознательно или бессознательно — оценят вашу внешность. Согласно статистическим данным, большую часть первого впечатления производит внешность и поведение. Кроме того, важную роль имеет манера разговора — говорите ли вы как человек с Пятой авеню или как подзаборный бомж.

На то, что вы говорите, остается всего 7%. (Неудивительно, что Синди Кроуфорд получает больше, чем Стивен Хокинг)



Очевидно, что было бы разумнее подчеркнуть свои положительные стороны и постараться скрыть недостатки. В идеале после первого взгляда, который длится не более трех секунд, вы должны произвести на человека впечатление шикарной красавицы своей внешностью, а затем и сияющим лицом, которое является магнетическим центром любого общения.

Разумеется, вы можете подчеркнуть и другие свои достоинства — например, длинные ноги, если они у вас есть, или роскошные плечи. Но, каковы бы ни были ваши физические достоинства, вы должны показать их так, чтобы они воспринимались как неотъемлемая часть вашего облика в целом, а не отдельная деталь тела. И то же самое относится к менее привлекательным частям тела — их следует ненавязчиво вплести в свою внешность, не пытаясь прятать их по отдельности. Нет смысла в том, чтобы первое впечатление от вас оставалось чисто физическим и односторонним. К чему запоминаться «женщиной с роскошной спиной» или «крошкой с фантастической грудью»? Правила Шикарной Маскировки помогают сконцентрировать внимание окружающих на том, на чем и следует, — на вашей внешности в целом, а не на отдельных частях вашего тела. Правила помогут вам скрыть любые проблемные области, что придаст вам больше уверенности в себе.

У меня очень широкие плечи и длинные руки, почти как у гориллы.

— Кэтрин Хепберн,

актриса

6. ВАША ОДЕЖДА ГОВОРИТ — ПРИЧЕМ ОЧЕНЬ ГРОМКО!

Ваша одежда — это небольшая история вашей жизни.

— Виктория Гальегос,
владелица магазина

Ваша одежда не просто говорит о вас, она практически кричит обо всем — начиная с вашего социоэкономического положения, вкуса, представления о себе самой и кончая вашей личностью и интеллектом. Так всегда было и так всегда будет. К



счастью, современное портняжное искусство стало более гибким, чем, скажем, в феодальные времена, когда аристократия носила шелк, а крестьянам приходилось довольствоваться неотбеленным домотканым холстом, но одежда по-прежнему говорит о многом. Ваш наряд говорит о себе не только выбранными вами предметами, но еще и тем, как эти предметы сочетаются между собой, несколько они идут вам самой, а также украшают ли вас подобранные вами аксессуары. Простенькое маленькое черное платье может сказать очень многое, если оно прекрасно сшито, надето с классическими туфлями-лодочками и ниткой жемчуга. А если

оно обтягивает фигуру, если из-под него выглядывают сетчатые чулки, а на ногах красуются туфли на шпильке, то же самое маленькое черное платье скажет о своей хозяйке совсем другое.

Целью этой книги является удержать вас в рамках «классических туфель-лодочек». Это прекрасное средство невербального общения. Элегантная, красивая, уверенная в себе женщина всегда добьется успеха как в личной жизни, так и на профессиональном уровне. Правила Шикарной Маскировки помогут вам достичь этой цели. Вы никогда не будете выглядеть так, словно стараетесь доказать что-то всему миру. Ваша одежда будет говорить: «Я не пытаюсь хорошо выглядеть, я такая на самом деле!» Ну и что, если ваша элегантность не является врожденной? Кому до этого есть дело? Как всегда говорила Джекки Мэйсон: «Почему бы каждому не заняться своим делом?»

Я предложил Тони носить приглушенные, глубокие цвета и мягкие на ощупь ткани. Я предложил ему носить креп. Креп прекрасно драпируется. Это очень сексуальная ткань. Я хотел помочь ему стать стильным — молодым, готовым к переменам, очень дружелюбным. Креп дополнил его личность.

— Малькольм Ливии,
*британский модельер,
портной, имиджмейкер,
консультант по одежде
британского премьер-
министра Тони Блэра*

7. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАМ НЕ ХВАТАЕТ РОСТА



Я такая маленькая, что если на одежде слишком много пуговиц или карманов или на ткани слишком крупный рисунок, я просто теряюсь в ней.

— Присцилла Пресли,
актриса

Во-первых, я хочу сказать, что если вы не профессиональная баскетболистка и не собираетесь стать супермоделью, то ваш рост не имеет ни малей-

шего значения. Маленький рост — это шикарно! Моя тетя Роза очень маленькая, но она совершенно очаровательна. Поскольку, как уже отмечалось выше, средняя американка имеет рост пять футов четыре дюйма (163 см), то маленький рост — это нормально.

Я упоминаю об этом как о причине воспользоваться правилами Шикарной Маскировки только потому, что при небольшом росте становятся особенно заметны все лишние граммы. У женщины, чей рост составляет шесть футов (180 см), гораздо больше поверхности, по которой может распределиться лишний вес. Но у большинства из нас такой возможности нет. По той же самой причине такие недостатки, как длинное или короткое тело, большая грудь и широкие бедра, более заметны у женщин маленького роста, чем у высоких. Поэтому, если вы считаете свой рост недостаточным, можете зрительно удлинить свою фигуру при помощи одежды. Это очень важно, так как удлинение фигуры — одна из основных целей Шикарной Маскировки.

Другая причина, по которой женщины небольшого роста вынуждены прибегать к всяческим ухищрениям, это соотношение размера одежды и размера деталей. Таким женщинам просто негде размещать большое количество аксессуаров. Они должны быть очень внимательны к своему костюму. Все детали — лацканы, карманы, пуговицы, украшения, рисунок ткани — должны быть мелкими. Такая незначительная деталь, как широкие лацканы пиджака, может полностью нарушить пропорциональность фигуры. Другими словами, правила Шикарной Маскировки жизненно необходимы любой женщине маленького роста.

Я такая маленькая, что мне нужно приподниматься, но на шпильках высотой в три с половиной дюйма (9 см) я чувствую себя неудобно.

— Джеральдин Ферраро,
политик

8. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ИЗБЫТОК ВЕСА

Иметь пышные бедра и грудь гораздо легче, чем выглядеть элегантно и гибкой. Надеюсь, что скоро полнота войдет в моду, потому что я никак не могу отказаться от любимых жареных цыплят.

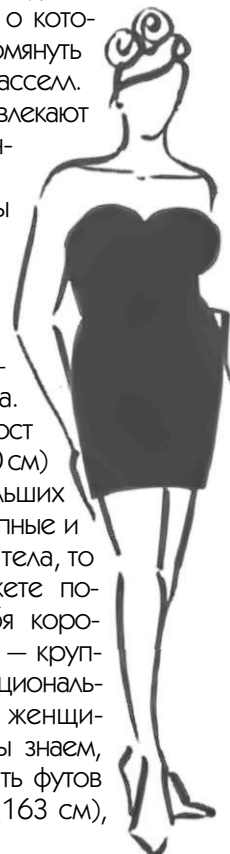
— Дженнифер Тилли,
актриса

Полные женщины всегда считались «пышногрудыми». Подумайте об этом, если вы настолько молоды, что не помните рекламной кампании знаменитых бюстгальтеров Джейн Рассел. Они вышли из моды в бурные двадцатые, когда их вытеснили плоскогрудые дамочки, но вернулись в пятидесятые, когда Джейн и ее подружка Мэрилин Монро стали идеалом женской красоты. В шестидесятые их снова затмила худосочная Твигги. А теперь? Теперь они снова вполне приемлемы и даже желательны, но все же не обязательны. Некоторые модели имеют пышную грудь, другие нет, а такие кинозвезды, как Мэг Райан, Камерон Диаз и Гвинет Пэлтроу,

прекрасно обходятся без груди вообще. В этом отношении мода довольно демократична.

Большая грудь — естественная или искусственная — придает дополнительный объем, и этот объем должен гармонировать с вашей внешностью в целом. Если вы обладаете высоким ростом и пропорциональным телосложением, такая грудь будет смотреться великолепно — очень женственно, пышно и сексуально. С другой стороны, если у вас небольшой рост и короткое тело, то дополнительный объем станет доминировать в вашем облике. Вы будете казаться громоздкой и коренастой в любой одежде.

Еще одним распространенным недостатком фигуры являются пышные бедра, о которых забыла упомянуть мисс Джейн Рассел. Хотя они и привлекают взгляды большинства мужчин, все же женщины стараются их скрыть, что довольно сложно. На самом деле пышные бедра — это не проблема. Если ваш рост шесть футов (180 см) и помимо больших бедер у вас крупные и остальные части тела, то вы вполне можете почувствовать себя королевой амазонок — крупной, но пропорционально сложенной женщиной. Но, как мы знаем, норма — это пять футов четыре дюйма (163 см),



так что вам придется проститься с этой сладкой фантазией. Очень часто пышные бедра в сочетании с коротким телом придают фигуре грушевидную форму, а в сочетании с пышной грудью и тонкой талией превращают вас в идеальную гибсонову женщину. Но все это можно скрыть умелой маскировкой и обратить в свою пользу. И мы научимся это делать немного позже.

Ч *тобы понять, что вам идет, поймите, в нем вам удобнее всего. Это основной критерий.*

— Минни Драйвер,

актриса

9. МЕЛКИЕ НЕДОСТАТКИ: СКЛАДКИ НА ЖИВОТЕ, НА БЕДРАХ ПОЛНЫЕ РУКИ, ПЫШНЫЕ БЕДРА

В *ы должны помнить, что в жизни есть гораздо более важные вещи, чем идеальные бедра.*

— Вайнона Джадд,

певица

Выступающий живот, широкие бедра, полные руки, короткие ноги — вот далеко не полный список недостатков, которые видят в себе несчастные женщины. Есть еще множество всяческих мелких недочетов, которые так огорчают нас, когда мы смотрим в зеркало. С одной стороны, они не стоят того внимания, которое мы им уделяем. Но с другой —

причиняют массу неудобств, когда нам предстоит стать объектом всеобщего внимания.

Полные руки. Особенно много проблем бывает связано с верхней частью рук. Именно здесь появляется избыточный вес, именно эта область более других подвержена старению, здесь могут сказываться и генетические особенности. Никто не застрахован от проблем с этой областью тела. Не так давно американский кумир Кэти Ли Джиффорд обнаружила у себя этот недостаток — и щедро поделилась своими проблемами с телеаудиторией. Кэти Ли продемонстрировала свои руки всему миру и на следующий же день пригласила специалиста по бодибилдингу, который должен был



помочь ей справиться с возникшей проблемой. Упражнения для трицепсов — прекрасное превентивное средство, но если у вас уже возникли проблемы с руками, то с ними трудно справиться. Поэтому советую вам следующее: во-первых, будьте благодарны за то, что ваши руки вообще еще способны двигаться, и, во-вторых, искусно маскируйте свои недостатки одежды. Далее я дам вам более конкретные советы.

Складки на животе. Это следствие излишнего количества жира, который откладывается на животе и несколько выше. Когда вы наклоняетесь, этот слой собирается в складки. Возникают эти складки практически ниоткуда — особенно после дня Благодарения или Рождества, — и именно в этот момент вас приглашают на вечеринку у бассейна. Даже одна небольшая складка на животе способна повергнуть женщину в глубочайшее уныние. Но воспользуйтесь советами по Шикарной Маскировке — и вы сможете взглянуть на себя совершенно иначе.

Складки на бедрах. Если вы не в восторге от складок на животе, то и складки на бедрах не доставят вам радости — если вы, конечно, видите эту полноту. Я сама разглядела эти складки не так давно. Обычно они образуются под ягодицами. И кто их там увидит? Еще раз хочу сказать вам, что это не самая серьезная проблема, с которой легко справиться. Не стоит слишком пристально рассматривать свою спину в большом зеркале — и проблема решена.

Широкие бедра. Я не знаю, почему меня так нервирует этот недостаток, ведь он не более серьезен,

чем все остальные. Может быть, меня это беспокоит, потому что я слышу, как дети дразнят друг друга за такой недостаток. Они еще пожалуют об этом, когда им исполнится сорок. Словом, речь идет о по-настоящему широких бедрах. Конечно, беспокоиться особенно не о чем. В конце концов то, что кажется большим с одной точки зрения, с другой может показаться маленьким. Пышные бедра бледнеют в сравнении с затянутыми в аэродинамические костюмы конькобежцами на зимней Олимпиаде. Разве они не прекрасны? Может быть, пора ввести пышные бедра в моду? Но пока это не произошло, мы сможем справиться с этой проблемой при помощи техники Шикарной Маскировки.

Конечно, мы с вами рассмотрели далеко не все физические недостатки, существующие в природе. Но, что бы вас ни огорчало, мой вам совет: никогда не принимайте это близко к сердцу. Просто возьмите свой экземпляр моей книги, высоко поднимите голову и ослепительно улыбайтесь.

У меня всегда было довольно пышное тело. Но у меня всегда были и пышные ягодицы.

— Дженнифер Лопес,

актриса

10. БУДЬТЕ ЭЛЕГАНТНОЙ — ВЫ ЭТО МОЖЕТЕ!



У веренность, дорогая, это элегантность.

— Дезире Мейер,

модельер

Последняя и самая убедительная причина, по которой вы должны воспользоваться техникой Шикарной Маскировки, — это та, что у вас просто нет причин этого не сделать. Правила, приведенные в моей книге, помогут вам выглядеть великолепно. Почему бы и не воспользоваться ими? К тому же Шикарная Маскировка даст вам то, чего нам не может

обеспечить современная индустрия моды — критерий, с помощью которого вы сможете принять решение. В журналах мы видим массу одежды, которая концептуальна, отражает современные тенденции и даже политику. Но носить эти наряды не всегда возможно. Что же делать нам, нормальным женщинам, не супермоделям? Куда мы можем отправиться с таком наряде? Как эти костюмы можно приспособить к нашему образу жизни?



В ысокая мода должна быть смешной, глупой и совершенно не приспособленной для ношения.

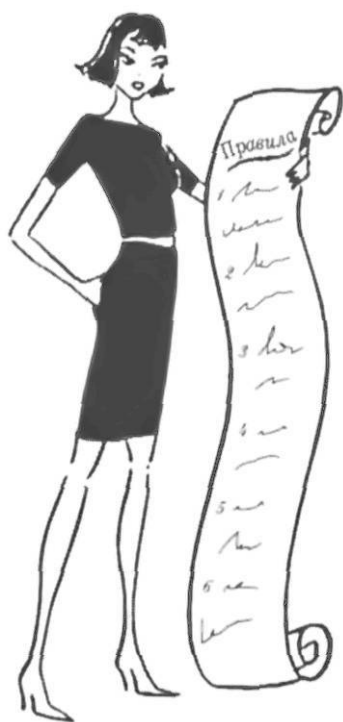
— Кристан Лакруа,

модельер

Так как мы не можем буквально следовать моделям, предлагаемым знаменитыми модельерами, мы должны приспособить собственный гардероб к своим потребностям. Мы должны пойти в магазин и подобрать одежду, которая подойдет именно нам. Мои правила облегчат вашу задачу. Руководствуясь ими, вы сможете создать для себя идеальный гардероб и всегда выглядеть элегантно. Итак, вперед!

2

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ШИКАРНОЙ МАСКИРОВКИ



Б

ОЛЬШИНСТВО ЖЕНЩИН НЕ
ОСОЗНАЮТ СОБСТВЕННОЙ
КРАСОТЫ, ЗАТО ОНИ ОТЛИЧНО
ЗНАЮТ О СВОИХ НЕДОСТАТКАХ.

— Фредерик Феккаи,
знаменитый парикмахер



П

ЕРЛЫ МУДРОСТИ, КОТОРЫЕ ВЫ ОТКРОЕТЕ ДЛЯ СЕБЯ В ЭТОЙ ГЛАВЕ, ОСНОВЫВАЮТСЯ НА ПРОСТОМ ФАКТЕ: ЛЮБОЙ ПРЕДМЕТ ОДЕЖДЫ, КОТОРЫЙ ВЫ НАДЕВАЕТЕ, ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ЧЕТЫРЬМЯ ЭЛЕМЕНТАМИ: ПРОПОРЦИЯМИ, ПОКРОЕМ, ЦВЕТОМ И ФАКТУРОЙ ТКАНИ. ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ СТРОЙНОЙ, ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ВСЕ ЭТИ ЭЛЕМЕНТЫ СООТВЕТСТВОВАЛИ ВАШЕМУ ОБЛИКУ И ГАРМОНИРОВАЛИ С ВАШИМ ТЕЛОМ. МОИ ПРАВИЛА ПОМОГУТ ВАМ ЭТО СДЕЛАТЬ. ПОЭТОМУ БЕЗ ЛИШНИХ ПРОМЕДЛЕНИЙ ПЕРЕЙДЕМ К ОСНОВНОМУ

Правило 1



ОДНОТОННОСТЬ — НАСТОЯЩЕЕ ЧУДО!

Цвет — это настоящая пища для духа, к тому же к нему не вырабатывается зависимость и от него не полнеют.

— Айзек Мизрахи,

модельер

Однотонная одежда — любимый прием любого редактора журнала мод, модельера и стилиста, уж я-то об этом хорошо знаю. Даже Джорджио Армани и Донна Каран любят носить однотонную одежду. Почему? Да потому, что в таком наряде человек кажется выше и стройнее. К тому же однотонная одежда элегантна и ее очень легко носить — на это способен даже полный идиот! Остается только поражаться тому, сколько женщин не осознают этого простого факта.

Технически однотонная одежда означает, что ваш костюм должен быть выдержан в одном — любом — цвете от макушки до пяток (хотя возможны и некоторые отклонения, как мы увидим позже). Такой костюм выигрышно смотрится по двум причинам. Во-первых, цвет — это первое, на что обращают внимание люди. Даже человек, не имеющий представления о моде и никогда не замечающий, во что одеты другие люди, всегда заметит цвет. И, во-вторых, костюм, выдержанный в одном цвете, сразу же создает мощную вертикаль, которая зрительно делает человека выше. Сопоставьте эти два факта, и вы поймете, что однотонный костюм прекрасно стройнит любую фигуру.

Одри Хепберн, одна из наиболее стильных кинозвезд нашего времени, великолепно умела пользоваться преимуществами однотонности. Широко известна история о том, как режиссер Стэнли Донен довел Одри до слез на съемках фильма «Смешное личико», настаивая на том, чтобы она надела белые носочки с черным танцевальным костюмом. Одри пыталась объяснить, что белые носки нарушат общую черную линию ее костюма, из-за чего ее ноги будут казаться короче, но Донен, по-ви-

димому, незнакомый с техникой Шикарной Маскировки, настаивал на своем. В конце концов актриса надела пресловутые носки, когда режиссер сумел убедить ее в том, что они помогут отделить ее фигуру от фона. Не думаю, однако, что после этого в ее гардеробе появился этот предмет туалета.

Ч то мне нравится в моде, так это возможность самовыражения. Что я ненавижу в моде, так это ее стремление навязать.

— Келли Кляйн,

фотограф

Используйте фактуру материала, чтобы придать пикантность однородности

Когда мы говорим об однотонной одежде, мы ни в коем случае не ограничиваем разнообразие фактуры материала. Вы можете использовать в своем костюме самые разные материалы по собственному выбору — но, конечно, в пределах разумного (см. Правило 7). Действительно, вас



удивит, как может измениться ваш облик, если вы наденете разнофактурную одежду. Представьте, как интересно будут сочетаться друг с другом мягкий замшевый пиджак, кашемировый свитер с высоким воротом, брюки из мягкой фланели и шелковый шарф. Даже если цвет всех этих предметов будет одинаковым, разнообразие фактуры придаст костюму глубину и пикантность.

Используя такие фактуры, как ребристость, узловатость, эффект твида и жаккардовые рисунки, вы сможете разнообразить свой облик, не прибегая к многоцветью. Кроме того, фактура помогает определить настроение вашего костюма. Например, вам хочется выглядеть роскошно — добавьте шелковый шарф, кружева и шифон сделают вас женственной, а бархат придаст романтичность. Пользуйтесь преимуществами фактуры материала. Она сделает ваш костюм интересным и необычным не менее, чем другой цвет, и в то же время не нарушит вертикальной линии, которая делает вас более стройной. Попробуйте такой вариант: синяя шелковая блузка с синим габардиновым костюмом или синий шифоновый шарф с бархатным платьем.

С тиль — это не дополнение. Это образ жизни. Это природа всего, будь это стих, манера поведения или бог, создатель человечества. Это не просто платье.

— Уоллес Стивенс,

поэт

ВНИМАНИЕ!

В наши дни все старые правила относительно сочетаемости или несочетаемости разных материалов полностью изменились. Модельеры соединяют друг с другом все что угодно. То же самое можете делать и вы. Единственное табу в этой области — то, что придает лишний объем, но об этом мы поговорим, обсуждая Правило 7. Все же стоит подумать, прежде чем надевать шелковые брюки с кожаным пиджаком рокера.

**Как варьировать
однотонную одежду**

Разумеется, вы можете нарушать это правило. Не следует считать, что я запираю вас в тюремную камеру. Я вовсе не собираюсь этого делать. Бывают случаи, когда вам не хочется одеваться в одном цвете. Даже я, в чьем гардеробе доминирует черный цвет, как у монахини, порой люблю позволить себе дополнительный цвет — один или два. Конечно, это случается не часто, но все же случается. Поэтому небольшое жульничество пойдет вам на пользу, если вы не нарушите волшебство однотонности. Приступая к этому делу, нужно постараться сделать так, чтобы ваш костюм не был полностью однотонным, но в целом приближался к этому. Нарушение правила всегда доставляет массу удовольствия, особенно если при этом достигается хороший результат.

Я обычно ношу один цвет. Мой рост всего пять футов четыре дюйма (163 см), однотонная одежда делает меня выше и стройнее, а это всегда нравится камере и к тому же повышает мою самооценку.

— Минг-На Вен,

актриса

Поиграем с оттенками

Первый прием нарушения однотонности — это игра с оттенками. Оттенки — это более светлые или темные вариации одного и того же цвета. Черный — это самый темный оттенок, белый — самый светлый. Каждый цвет имеет множество промежуточных оттенков. Очень легко увидеть оттенки на черно-белой фотографии, потому что на ней есть только черный и белый цвета. Промежуточные красный и зеленый цвета будут выглядеть так же, как серый. То же самое справедливо по отношению к бледно-желтому и бледно-розовому, к темно-синему и темно-коричневому.





Поэтому, пытаясь определить опенок конкретного цвета, просто постарайтесь представить, насколько серым он будет выглядеть на черно-белой фотографии. Если опенок серого будет почти одинаковым, значит, эти цвета очень близки.

Один опенок разных цветов. Теоретически вы можете смешивать практически любые цвета одина-

кового опенка и создавать стильные комбинации. В пастельных тонах, например, вы можете придумать интересный костюм, используя пыльные розовые, голубоватые, лавандовые, приглушенные зеленые и бледно-желтые тона. Яркие сочетания, например, красного и пурпурного, ярко-синего и изумрудного, бирюзового и желтого также имеют право на жизнь и выглядят весьма интересно. Но если вы действительно хотите выглядеть более стройной, то лучше всего будет использовать сочетания глубоких темных тонов, например, темно-синий и глубокий зеленый, темно-коричневый и угольно-серый, темно-бордовый и черный. Впрочем, с черным можно сочетать любой из вышеперечисленных цветов. Черная юбка с темной блузкой или пиджаком — очень интересный однотонный вариант.

Небольшие цветочные пятна придадут вашему костюму пикантность, но постарайтесь не нарушать общей однотонности костюма. Лучше всего использовать темные цвета, поскольку они больше поглощают свет и спокойнее сочетаются друг с другом. Интенсивность ярких цветов приводит к тому, что глаз автоматически отмечает линию перехода одного цвета в другой, что нарушает маскировку, особенно если эта линия располагается в проблемной области, например, на бедрах. Так вы можете привлечь нежелательное внимание к тому, что пытались скрыть, к тому же горизонтальная линия, где один цвет переходит в другой, нарушит общую вертикаль вашего наряда.

Различные опенки одного цвета. Еще один интересный прием — это сочетание в костюме различных оттенков одного и того же цвета. Другими словами, вы можете использовать более светлые и более темные опенки одного и того же цвета. Можете поиграть, например, с серыми тонами — от жемчужного до цементного, от шиферного до угольного. Интересные вариации дает коричневый цвет: от палевого до цвета какао и шоколада. Хорошая идея — использовать более светлые тона для верхней части костюма, чтобы соблюсти правильные пропорции. Помните, что светлые тона привлекают внимание первыми, следовательно, взгляд скользнет к вашему лицу, а не в проблемные области, которые вам хотелось бы скрыть. Опенки одного и того же цвета создают эффект однотонности и делают вашу фигуру длиннее и стройнее. К тому же это очень элегантно и изысканно.

Цвет должен радовать глаз, а не утомлять его. Кроме того, цвет должен украшать человека, который его носит.

— Вивьенн Тэм,

модельер

Добавьте небольшую деталь другого цвета

Еще один прием разнообразить однотонный костюм — добавить небольшую деталь другого цвета по вашему выбору. Я полагаю, что лучше всего было бы ограничиться двумя цветами, но не считайте меня абсолютным авторитетом в этой области. Я считаю, что второй цвет должен быть вашим любимым — он должен поднимать вам настроение,



сочетаться с цветом вашего лица и придавать шарм всему костюму. Верблюжий цвет и цвет зеленого горошка — не самый лучший выбор. Вы должны сохранить доминирование основного цвета и использовать вспомогательный цвет лишь для оживления. Соотношение должно быть примерно таким:

75% основного цвета и 25% вспомогательного.

А теперь поговорим о расположении цветной детали. Очень важно, где именно вы расположите эти 25 процентов. Возможны два основных варианта расположения: внутри силуэта или снаружи. Сначала рассмотрим внутреннее расположение цветной детали.



Добавление цвета внутри силуэта при помощи шарфов, блузок и украшений

Для этого вам потребуется двухслойная одежда — пиджак или кардиган. Сохраняйте внешний силуэт однотонным (костюм) и вводите вспомогательный цвет внутри (блузка, жилет, свитер или шарф). Не советую вам использовать яркие элементы в области талии или бедер (см. Правило 3). Если вы надели черный костюм, то можете использовать яркий цветной шарф или блузку с ярким воротничком. Вспомогательный цвет может быть любым — от желтого до ярко-синего и красного. Но блузка должна быть закрыта пиджаком. Какой бы цвет вы ни выбрали, вы все равно полно-

стью используете преимущества однотонности. Внешний силуэт будет однотонным, благодаря чему создастся мощная вертикаль цвета. Не будете ли вы казаться слишком худой, если с ног до головы оденетесь в один цвет? Да, если этот цвет не будет чем-нибудь разбавлен в области шеи —

цветным шарфом или воротничком блузки, выглядывающим из-под застегнутого

пиджака. Если однотонную вертикаль прерывает цветная деталь, вы не будете выглядеть слишком худой и длинной.

Рози О'Доннел использует этот прием в своих шоу. Она может надеть темный брючный костюм с яркой цветной блузкой, воротничок которой лежит на лацканах пиджака. Я слышала, что многие критикуют Рози за ее консерватизм, но я считаю, что у этой девушки отменный вкус. Она выглядит великолепно, особенно с точки зрения маскировки. Однотонный костюм ее стройнит, яркое цветное пятно в области шеи привлекает внимание к лицу, что особенно важно на телевидении. Она всегда очень элегантна, потому что ее костюм соответству-



ет ее индивидуальности. А самое главное, он не отвлекает внимание зрителей. Вы смотрите на нее, а не на то, во что она одета. Хотя Розы — довольно крупная женщина, она не кажется полной, за что я отдаю ей медаль победительницы. Честно говоря, мне бы не хотелось видеть ее в том, во что ее хотели бы нарядить критики.

Другие способы ввести дополнительный цвет. Существует огромное множество использования дополнительного цвета в однотонном костюме. Например, наденьте черные брюки и черный пуловер с V-образным вырезом, под который можно надеть белую или цветную футболку, и вы будете выглядеть великолепно. V-образный вырез позволяет вам с легкостью ввести дополнительный цвет, не нарушая общей однотонности наряда. Того же эффекта легко добиться, надев темные леггинсы и длинную тунику с V-образным вырезом (того же цвета, разумеется), под которую можно надеть цветную футболку свитер с высоким воротом или блузку с воротником-хомутом. Все это основано на одном и том же принципе.

Вы можете использовать и другие



вырезы. Можно надеть один предмет с глубоким вырезом на другой. Например, более яркая футболка будет иметь менее глубокий вырез, чем та, которая по цвету сочетается с юбкой или брюками. Я люблю летом носить контрастные топики — обычно я надеваю белый на черный или наоборот. Неважно, какую форму имеет вырез, принцип остается тем же самым: более яркий, контрастный цвет вблизи лица привлекает внимание к вашему лицу и становится изюминкой всего костюма. А это нравится всем! (См. также Правило 10.)

Как ввести дополнительный цвет, используя пиджак. Роза вводит дополнительный цвет внутри силуэта, но можно поступить и иначе. Этот способ имеет право на существование, хотя он более рискован. Вы можете сохранять однотонность внутреннего силуэта и добавить дополнительный цвет извне. Можно, к примеру, надеть яркий блейзер поверх черного свитера и черных брюк. Таким образом вы сможете соблюсти пропорцию 75 / 25 процентов, и поскольку ваш внутренний силуэт будет однотонным и выдержанным в темных тонах, будете по-прежнему казаться более стройной, потому что в вашем ко-

стюме останется цветная вертикаль, располагающаяся по центру вашего тела. Глаз истолкует эту вертикаль как ваш стройный силуэт.

Вы можете добиться очень интересного и довольно драматичного эффекта, набросив контрастное пальто на темный внутренний костюм. Тогда темный цвет будет составлять лишь 25%, а на светлый придется 75%. Один из моих друзей уверяет, что Ким Новак никогда не выглядела такой стройной и высокой, как в «Головокружении», где она была одета в длинное белое пальто поверх черного платья. Я вспоминаю фотографии Марлен Дитрих. Она также великолепно выглядела в подобном наряде. Что ж, когда это к лицу — это к лицу, тут уж не поспоришь. Но все же давайте вернемся от небожителей к нормальным людям.

Покрой такого светлого пальто должен быть идеальным — и не забывайте о счетах из химчистки!

Главное, о чем вы должны помнить, совмещая в своем костюме контрастные цвета, это о том, что не следует располагать линию перехода одного цвета в другой в проблемных областях. Тело, которое такой линией делится на



две части, выглядит более коротким и тяжелым. Белая блузка с черной юбкой делит тело пополам. Но если вы наденете черный пиджак, то со-

здадите однотонный внешний силуэт, осталось лишь соблюсти соотношение 75 / 25 — и правило Шикарной Маскировки работает на вас!

Чтобы добиться максимальной стройности при использовании одежды двух цветов, сделайте один из цветов доминирующим. Постарайтесь сделать так, чтобы один из цветов занимал в вашем костюме 75%, а второй — лишь 25%.

Правило 2

ВЫБИРАЙТЕ ДЛЯ СВОЕГО ГАРДЕРОБА ТЕМНЫЕ НЕЙТРАЛЬНЫЕ ЦВЕТА

С воим черным пуловером и десятью шапками жемчуга она произвела настоящую революцию в моде.

— Кристиан Диор,
модельер, о Коко Шанель



Вы, наверное, уже обратили внимание на то, что все примеры, приведенные в Правиле 1, были выдержаны в темных и нейтральных цветах. И это не случайно. Хотя однотонный костюм можно построить в любом цвете радуги, темные цвета делают вас более стройной. Это так — и это будет так всегда. Может быть, это не самые интересные, романтические или привлекательные цвета, но они сделают вас самой

стройной и элегантной. Это изысканные, шикарные цвета, с которыми можно всегда быть уверенной в себе.

Этот эффект темных цветов объясняется очень просто: они лучше поглощают свет и сливаются с фоном, а не отражают свет и не контрастируют с фоном, как светлые тона. К тому же дополнительные детали и конструктивные элементы — швы и вытачки — на темных тканях менее заметны и не привлекают взгляд. Подумайте о любой светлой блузке из своего гардероба. На большинстве из них отлично заметны все швы, вытачки, подплечники, а порой и нижнее белье. Темные цвета — совсем другое дело. Чем темнее цвет, тем менее заметен покрой. Поэтому мы так нелегко расстаемся с темными вещами. Даже дорогая ткань на них менее заметна.

Темные тона прекрасно скрывают излишки жира. Как-то раз я видела очень полную женщину в светло-зеленой тунике и таких же леггинсах. На ее бедрах отчетливо виднелись следы целлюлита, а костюм совершенно не скрывал этого недостатка. Если бы она выбрала темный цвет, который поглощал свет, а не отражал его, то никто бы ничего не заметил. Если бы она только спросила...

Модные нейтралы

Хороший модный нейтрал — это цвет, который не ультрамоден, который хорошо сочетается с другими цветами, гармонирует с цветом вашей кожи и подходит к тем цветам, которые вы особенно любите. Как правило, такой нейтральный цвет должен быть темным. Лимонно-зеленый или мандариновый для этой роли подходят гораздо хуже, чем горчичный или оливковый. Кроме того, идеальными нейтралами являются кремовый и бежевый цвета, но они слишком светлые, чтобы успешно маскировать полноту. В смысле Шикарной Маскировки лучше всего выбрать темно-синий и черный. Чем темнее цвет, тем стройнее та, которая его носит.

Магия черного цвета

Черный цвет — это идеал. Вы можете его носить и днем, и вечером. Он всегда к лицу... Он всегда сексуален... Лично я чувствуя себя стройной и привлекательной только в черном.

— Донна Каран,

модельер

Черный цвет — это номер один, лучший нейтральный цвет всех времен и народов, его носили и будут носить всегда, и тому есть очень простое объяснение. Во-первых, этот цвет делает женщину наиболее стройной. И, следовательно, это самый лучший цвет на земле! Его можно надеть и днем, и вечером, он подходит практически для любо-

го случая, выглядит изысканно, не подвержен сезонности, никогда не выходит из моды, не пачкается и требует меньшего ухода, его можно носить постоянно, и никто этого не заметит. А к тому же на черном фоне исключительно хорошо выглядят драгоценности.

Черный — это роскошный цвет. Черный цвет изыскан, строг, и на нем великолепно смотрятся ваши драгоценности.

— Нэнси Колминз,

журналист

Признаюсь вам — и полагаю, вас это не удивит, — что сама я настоящий «черноголик». Я выбрала для себя этот цвет еще в семидесятые годы. Теперь меня в нем больше всего привлекают простота, удобство и сочетаемость с другими цветами. Мой шкаф полон черных костюмов, и мне не составляет труда одеться для любого случая. Но, являясь сторонницей черного, я понимаю, что другие люди не обязаны носить этот цвет постоянно. И это их право, хотя я сама так никогда не поступлю. Действительно, нет причины, чтобы все женщины ходили одетыми, как греческие вдовы. С другой стороны, если вы хотите составить гармоничный и разумный



гардероб, советую вам выбрать один или два темных нейтральных цвета, которые бы гармонировали с цветом вашей кожи, и затем подбирать одежду под них. Вам не

нужно постоянно носить только темные нейтральные цвета (хотя так вы будете выглядеть максимально стройной), просто сделайте их основой своего гардероба.

КАК ОЖИВИТЬ ЧЕРНЫЙ ЦВЕТ

- Совмещайте черный костюм с цветными блузками, шарфами и шальями. Используйте различные фактуры — шелк, шифон, бархат и т.д.
- Пользуйтесь блестящими украшениями. Серебро, золото, жемчуг, бриллианты, даже минералы — бирюза и сердолик... К черному цвету идет все.
- Не бойтесь сочетаний черного с темно-синим и коричневым.
- Носите свои любимые цвета вблизи лица.
- Чтобы оживить черный цвет, пользуйтесь кремовым цветом или цветом слоновой кости, а не чисто-белым. Это выглядит более элегантно и изысканно.

Я ношу черный цвет. Это самый лучший и безопасный цвет. Я никогда не ношу светлые тона. Я не люблю цветные ткани. Мой гардероб очень, очень, очень скучен — в нем преобладают темные цвета.

— Реба Макинтайр,

певица

но-коричневый, или серая фланель и угольно-серый цвет, — чтобы вы могли в любой момент дополнить один цвет другим. Если вы хотите добавить более яркие цвета, вы всегда можете это сделать. Дополните гардероб светлыми блузками, свитерами, шарфами и другими аксессуарами.



Итак, мы решили, что основные предметы вашего гардероба — ваши

пиджаки, юбки, брюки, костюмы и пальто — должны быть одного или двух темных нейтральных цветов. Если вы выбрали более одного цвета, то они должны сочетаться друг с другом — например, черный и тем-

количество предметов темного нейтрального цвета в вашем гардеробе целиком зависит от вашего выбора и состояния вашего кошелька, а также от вашего образа жизни. Можете составить прекрасный рабочий гардероб, основывающийся на одном темном нейтральном цвете (как я и сделала), а можете ис-



составить прекрасный рабочий гардероб, основывающийся на одном темном нейтральном цвете (как я и сделала), а можете ис-



пользовать большее количество нейтральных цветов. Повторяю, это всего лишь вопрос времени (денег), образа жизни, а никак не моды. Чем меньше цветов в вашем гардеробе, тем легче вам жить. Большее количество цветов требует большего разнообразия обуви, сумок и других аксессуаров, а это означает больше места в шкафу и больше денег.



Итак, все зависит от вас. Как поступить? Начните с одного темного нейтрального цвета, например, черного, о котором мы только что говорили, темно-синего, шоколадно-коричневого, угольно-серого, темно-коричневого, а затем добавляйте те цвета, которые вам нравятся.

Так как черный цвет поглощает свет, он менее всех остальных подчеркивает недостатки. Он скрадывает недостатки, но в то же время подчеркивает достоинства. Когда я моделирую что-нибудь новенькое, я всегда использую в качестве основы черный цвет.

— Донна Каран,

модельер

Хотя теоретически вы можете подобрать отличный гардероб, основываясь на более экзотическом тем-

ном цвете, например, приглушенном цвете темного барвинка, темно-оливковым, баклажановым или сложном серовато-коричневом, вам будет довольно сложно подбирать гармонирующие с таким цветом тона и аксессуары. Зато к черному и темно-синему вы сможете подбирать что-нибудь новенькое каждый год. И модельеры вас не разочаруют, а вот баклажановый или барвинковый цвет будут в моде не всегда. К классическим цветам гораздо легче подбирать аксессуары и дополнения. С другой стороны, если вы возвращаетесь в тех же кругах, что и Ивана Трамп, то гардероб, выдержанный в экзотических темных тонах, — это именно то, что вам нужно. Просто позвоните своей прислуге и прикажите ей купить все необходимое.

Дополнительные преимущества темных нейтральных тонов

Прежде чем двигаться дальше, хочу еще раз высказаться о преимуществах нейтральных темных тонов. Во-первых, они соответствуют практически любому настроению. Они подчеркивают вашу индивидуальность и стиль. Другие цвета более бросаются в глаза. Пастельные тона придают женственность и мягкость, яркие цвета говорят об общительности и веселости характера, приглушенные цвета выдают консерватизм и т. д. Темные тона традиционно считаются драматическими, но это во многом зависит от вашего желания: как вы носите эти тона, по какому случаю вы их надели. Темные цвета становятся неотъ-

еммой частью вашей индивидуальности.

Во-вторых, эти цвета подходят практически для любого случая и сочетаются с любыми аксессуарами. Как и черный цвет, другие темные тона не так бросаются в глаза, как их более яркие и светлые собратья, — а поскольку люди меньше их замечают, значит, вы можете надевать их чаще, чем светлые. В наших тесных офисах одежда темного цвета не так пачкается, что экономит вам средства на химчистке.

Н адев черное, вам не придется состязаться с окружающими. Не думаю, что наступит такое время, когда черный цвет выйдет из моды.

— Бет Энн Хардисон,
модельер

Исключение

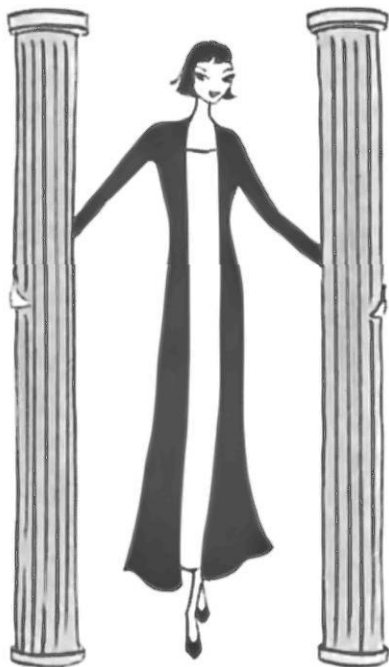
Как я уже упоминала, кремовые и бежевые тона не слишком стройнят, но вы можете добиться элегантного и изысканного вида, сочетая в своем костюме различные оттенки бежевого. Даже я не исключаю для себя подобного варианта. Да, эти цвета не столь универсальны, как темные, но они тоже никогда не выходят из моды и выглядят великолепно. Роскошь оттенков бежевого цвета компенсирует его светлый тон. (Еще раз убеждаемся, что не существует правил без исключений. Даже я нарушаю собственные правила.) Такой вариант прекрасно подходит тем, кто живет в более теплом климате, где темные тона носить трудно, да и не всегда уместно. Можете поэкспериментировать со светло-серыми тонами. Применяйте принципы, о которых мы с вами говорили, обсуждая Правило 1, и вы всегда будете выглядеть великолепно.

АЙЗЕК МИЗРАХИ О МАЛЕНЬКОМ ЧЕРНОМ ПЛАТЬЕ

«Я думаю, что оно возникло в тот момент, когда Ева оглянулась в поисках идеального черного фигового листа. Но когда я думаю о маленьком черном платье, я вспоминаю о Норелле, который прославил его. Этот человек посвятил всю свою жизнь маленькому черному платью. Я вспоминаю Одри Хепберн в «Завтраке у Тиффани», которая каждый день надевала одно и то же черное платье, меняя аксессуары, и каждый день выглядела по-новому. И я думаю о женщинах, которым за девяносто и которые должны весь день носить один и тот же наряд».



Правило 3



ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ЛИНИИ — ВАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ

Помимо полос на ткани, вертикальные линии могут появиться в самых неожиданных местах: в покрое одежды, в отдельных деталях, в способе драпировки ткани, общем силуэте костюма и в цвете (это мы с вами уже обсудили, изучая Правила 1 и 2). Это более тонкие проявления вертикалей, чем простые полосы на ткани, поэтому их значение легко недооценить, но если вы хотите выглядеть стройнее, то должны постоянно о них помнить.

Вы должны знать особенности своего тела и подчеркивать то, чем наделил вас господь.

— Лейла Рошон,

актриса

Мы с вами переходим к основному правилу. И если вы сидите на строжайшей диете, потягивая диетическую колу, мне прекрасно известно и я даже не предполагаю, что вы одеты в платье с широкими горизонтальными полосами. Но вертикальные линии в моделировании одежды означают не только полосы, и даже полосы могут быть гораздо более изощренными, чем вы себе представляете. Поэтому относитесь к этой главе более внимательно.

Воздействие вертикалей

Вертикальные линии, как нам всем хорошо известно, идут сверху вниз, в отличие от горизонтальных, которые направлены слева направо или



наоборот. Основное положение таково: чем быстрее глаз скользит по линии, тем длиннее и уже кажется ему область, ею занимаемая. Так как глаз скользит по вертикальной линии очень быстро, ваше тело кажется зрителю более узким и длинным, а следовательно, более стройным и высоким, именно тогда, когда на вас надета одежда, имеющая вертикальные линии. С другой стороны, наши глаза любят лениво отдыхать на спокойных горизонтальных линиях, поэтому по горизонталям глаз пробирается очень медленно. И, естественно, ваша фигура кажется шире и короче, если на вас платье в горизонтальную полоску. Скругленные, плавные линии также задерживают взгляд, поэтому и они делают вас крупнее, чем вы есть.

Словом, вы уже поняли, что вертикальные линии — победители конкурса Шикарной Маскировки. Разумеется, мы не можем полностью отказаться от горизонтальных и скругленных линий, поскольку они всегда являются неотъемлемой частью и моды, и нашего тела — подол юбки и линия талии всегда горизонтальны, грудь и плечи — это естественные горизонтальности нашего тела. Но тем не менее, если мы хотим выглядеть стройнее, нам нужна одежда с ярко выраженной вертикалью. Прежде чем двигаться дальше, я хочу поговорить о двух исключениях из этого правила.

Вертикали, отрицательно влияющие на фигуру

Вертикальные полосы — это наиболее отчетливое проявление вертикалей в одежде. Следовательно,

теоретически они должны создавать удлинненный стройный силуэт. Но в некоторых случаях они могут оказать на вашу фигуру прямо противоположное воздействие. Такой рисунок на эластичных обтягивающих тканях просто убийствен.

Однажды я купила пару серых леггинсов в тонкую полоску. Они были отличного качества, но их сильно уценили, поэтому я не смогла устоять перед искушением. И совершила серьезную ошибку! Полосы хотя и были вертикальными, но изогнулись на ногах, бедрах и животе, подчеркнув каждую складку и округлость моего тела. Ничего себе! Я проносила их не больше четырех минут и немедленно подарила их своей худой и стройной подруге. Тот же ужасающий эффект могут произвести облегающие брюки из ткани в рубчик, полосатые колготки и даже узкие вельветовые брюки. Поэтому будьте осторожны: прежде чем что-то покупать, посмотрите, как на вас выглядят те вертикали, которые есть в одежде. Помните, что на обтягивающей одежде вертикальные полосы смотрятся совсем не так, как на свободной.

И еще одно исключение. Избегайте широких вертикальных полос, расположенных на большом расстоянии друг от друга. Когда между полосами остается большое простран-



ство, глаз начинает скользить по нему из стороны в сторону, а не только вверх и вниз. Поэтому вы начинаете казаться полной, а не стройной. Но кроме этих досадных исключений, вертикальные линии всегда удлиняют тело и делают женщину стройнее.

Диагонали

Диагональные линии пересекают тело под углом и так же оказывают удлиняющее воздействие на фигуру. Нужно только, чтобы угол диагонали был максимально близок к вертикальной линии, а не к горизонтали. Чем вертикальнее расположена диагональ, тем сильнее она удлиняет и стройнит вашу фигуру.

Горизонталы

Горизонтальные линии уже давно пользуются дурной славой в мире моды, и в большинстве случаев вы их не увидите. Они могут просто уничтожить женщину. Но некоторые горизонтальные линии выглядят не так убийственно, как другие, — например, тонкие горизонтальные полоски нейтрального цвета будут смотреться совершенно иначе, чем широкие яркие полосы. Кроме того, существует два типа горизонталей, которые способны благотворно повлиять на силуэт.

Главное различие между приемлемыми и категорически отрицаемыми горизонталями — в их расположении. Ни в коем случае нельзя располагать горизонталы на проблемных областях. Широкий горизонтальный пояс на бедрах ужасно смотрится по трем причинам. Во-первых, он добавляет пару

дюймов (5 см) вашим бедрам. Во-вторых, он привлекает к бедрам внимание. И, в-третьих, он прерывает общую вертикаль силуэта и зрительно укорачивает ноги. Естественно, что с такой деталью туалета вы будете выглядеть более полной.

С другой стороны, горизонтальная линия, расположенная выше, например, между грудью и линией талии, не так кардинально повлияет на вашу фигуру. Таким образом вы сможете зрительно удлинить ноги, а чем длиннее ноги, тем выше кажется человек. (Хочу вас предупредить: платья в стиле ампир отдают безвкусицей, так что будьте осторожны.)

В некоторых случаях умело расположенные горизонтальные линии могут даже уравновесить фигуру. Если, к примеру, ваша фигура имеет форму классической груши (узкие плечи и широкие бедра), то горизонталь в области плеч и груди может несколько расширить проблемную область. Но, как мы с вами увидим в Правиле 4, вы должны внимательно следить за тем, чтобы фигура оставалась пропорциональной, иначе можете переборщить и добавить себе лишний объем. Даже если вы используете горизонтальную линию, чтобы расширить линию



плеч, все же основное внимание следует уделить вертикалям, чтобы сделать себя выше и стройнее.

Линии меня просто завораживают. Линии одежды должны быть, как на скульптурах Родена, — они должны плавно подчеркивать все ваши достоинства. Мне не нравится одежда, в которой эти линии прерваны. Джорджо Армани прекрасно знает, о чем я говорю.

— Джонатан Шех,

актер

Применение теории на практике

Как я уже упоминала, и ужасные горизонталы, и столь нами любимые вертикали могут располагаться в самых разнообразных местах: это могут быть карманы, швы, выточки, пуговицы, линия выреза, способ драпировки ткани, расположение складок, цвет и покрой. Несколько эскизов помогут вам распознать эти линии и решить, какие из них вам подходят, а каких следует избегать.

ПОДВЕДЕМ ИТОГ

Сознательно стремитесь создать в костюме вертикаль. Критично относитесь к горизонтальным линиям — не позволяйте им доминировать в вашем наряде. Если вы все же решились использовать горизонталь, никогда не располагайте ее в проблемной области — особенно на бедрах.



В этом костюме много сильных вертикалей. Узкий покрой, однотонная ткань сами по себе создают вертикальный удлиненный силуэт без каких-либо горизонтальных прерываний. Даже карманы спрятаны в вертикальных швах, что является существенным плюсом данного костюма. Линия пуговиц создает дополнительную вертикаль. Еще одна положительная деталь — воротник в стиле «мандарин».

Оценка по шкале Шикарной Маскировки: А+.



Узкие лацканы этого пиджака классического покроя создают удлиняющую диагональную линию. Так как проймы не занижены, рукава также создают мощную вертикаль от плеча до низа пиджака. К тому же рукава узкие. Оценка по шкале Шикарной Маскировки: А.



Этот пиджак в стиле «сафари» имеет массу недостатков в нем слишком много горизонталей, которые создаются большим количеством карманов. К тому же широкий пояс нарушает вертикальную линию пиджака в области талии, а широкие лацканы придают объем области груди.

Оценка по шкале Шикарной Маскировки: F.



Общий силуэт этого приталенного пиджака в целом неплох, но подчеркнутые цветными клапанами карманы и скругленные лацканы не позволяют ему выбиться в лидеры. Посмотрите, насколько стройнее выглядит женщина в том же пиджаке, если немного заузить лацканы, выбрать пуговицы поменьше и убрать карманы на бедрах. Оценка по шкале Шикарной Маскировки: С.





Эта юбка слишком неинтересна, в ней нет ни эффекта драпировки, ни движения. Поэтому вместо того, чтобы создавать позитивную вертикаль, она, наоборот, становится расширяющим фигуру элементом. Широкий вырез «лодочка» и резинка свитера, располагающаяся на бедрах, создают ненужные горизонталы. Оценка по шкале Шикарной Маскировки: D.



В этом костюме вертикальные линии создаются мягкой драпировкой платья и длинным зауженным жилетом. Длинный шелковый шарф и бусы еще больше усиливают вертикаль. Оценка по шкале Шикарной Маскировки: B.

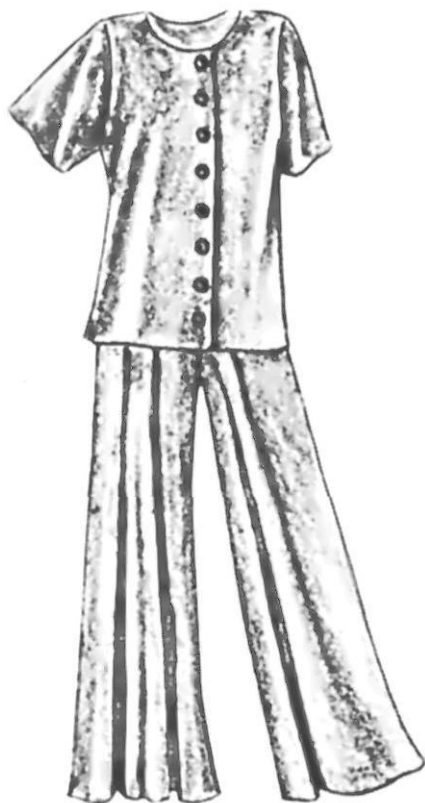


Складки на этой юбке формируют вертикаль, но их слишком много. Глаз начинает двигаться из стороны в сторону вместо того, чтобы скользить вверх и вниз. Все преимущества вертикали потеряны. Карманы на блузке также заставляют глаз двигаться из стороны в сторону, что расширяет фигуру. Оценка по шкале Шикарной Маскировки: F.



Оборки на линии выреза и вдоль подола этого довольно сомнительного платья образуют две ужасные горизонтали. Широкий пояс на талии превращает платье в подлинный кошмар. Даже у самой стройной девушки в этом «произведении» нет ни малейших шансов.

Оценка по шкале Шикарной
Маскировки: F-



Слишком широкие брюки в стиле «палаццо» утяжеляют нижнюю часть тела. К тому же контрастный цвет тунки создает мощную горизонталь в средней части фигуры. Единственный плюс этого костюма — в ткани: шелк хорошо драпируется и создает незначительную вертикаль в складках.
Оценка по шкале Шикарной
Маскировки: C-

Правило 4

СОБЛЮДАЙТЕ ПРОПОРЦИИ!



вы можете быть полной женщиной маленького роста, но при этом прекрасно сложенной, и в то же время высокая худая женщина может оказаться совершенно непропорциональной. Эмма, супермодель, которую так любят все вокруг, к примеру, немного полновата, но в большинстве костюмов она выглядит великолепно, потому что ее тело удивительно пропорционально сложено.

Мода — это архитектура: главный вопрос в ней — вопрос пропорций.

— Коко Шанель,

модельер

Одна из основных причин, по которой одежда может полнить человека, — это непропорциональность костюма. Пропорции вашей одежды должны гармонизировать с пропорциями вашего тела. Непропорциональность костюма подчеркивает недостатки фигуры, пропорциональный же наряд прекрасно их скрывает. Целью Правила 4 является приведение вашего костюма в пропорциональное состояние.

Помните, что ни рост, ни вес не определяют пропорциональности:

Пропорции

Я всегда считала, что выгляжу ужасно. Если бы я могла изменить свою внешность, то хотела иметь более длинные ноги, маленькие ступни, маленький носик и... ну, вы таете... большие... Но единственную деталь своего тела я не хотела бы менять — это мои руки. Мне кажется, что у меня очень впечатляющие руки.

Мег Райан,

актриса

Пропорциональность — это соотношение между размерами различных частей вашего тела: соотноше-

ние длины ног и туловища, ширины грудной клетки и бедер, высота расположения груди и т. д. Все это кардинальным образом меняет ваш вид в одежде различных стилей. Даже небольшое изменение ширины плеч может полностью изменить впечатление от костюма. Вот почему то, что прекрасно сидит на вашей подруге, которая носит тот же размер, что и вы, может ужасно выглядеть на вас — и наоборот. Именно поэтому разные женщины по-разному выглядят в юбках, брюках и шортах.

Определение баланса

Чтобы определить пропорции своего тела, мы должны будем забыть обо всем остальном. Но прежде чем мы приступим к этому, давайте изучим основы пропорциональности одежды — правила, которые помогают выглядеть стройной и высокой вне зависимости от вашего реального размера.

Основные правила пропорциональности

- Длинное поверх короткого или узкое и короткое поверх длинного и объемного. Это означает, что длинный верх (пиджак, кардиган, туника — словом, что угодно) смотрится лучше с короткой юбкой или узкими брюками. И, наоборот, короткий верх лучше смотрится с длинной юбкой или объемными брюками. Почему? Хотя бы потому что такие пропорции разделяют тело на три части, а не пополам. Такой силуэт гораздо интереснее и приятнее глазу

Поскольку модельеры постоянно экспериментируют с новыми силуэтами, они часто нарушают это правило — всегда имея в виду своих моделей. Но, как обычный человек, вы должны дважды подумать, прежде чем самой решиться нарушить его. Небольшой жакет поверх узких брюк (короткое поверх узкого) — это рискованное сочетание для большинства женщин. То же самое относится и к объемному жакету, надетому с широкими брюками или длинной широкой юбкой (длинное и объемное поверх длинного и широкого). Все же следует сказать, что исключения из этого правила могут оказаться и весьма интересными.

Но это

правило всегда справедливо. Чем вы выше, стройнее и лучше сложены, тем смелее можете нарушать любые правила (в том числе и те, о которых говорится в этой книге).

- Зауженное, но не облегающее.



Приталенная одежда, которая подчеркивает силуэт вашего тела, оказывает удлиняющий эффект. Одежда, которая плотно облегает тело, наоборот, очень полнит. Я даже не хочу об этом говорить. Вы сами прекрасно знаете, что плотно облегающая одежда может испортить вид даже самой стройной супермодели (см. Правило 5).

- Юбки делают вас стройнее, если они не слишком широки. К тому же они должны быть больше в длину, чем в ширину.



Так вы можете добиться максимального удлиняющего эффекта. Если ваша юбка слишком коротка и кажется квадратной, то она не стройнит вас, а оказывает обратный эффект.

Если у вас широкие бедра, то юбка должна быть довольно длинной, чтобы не нарушилась пропорциональность.

- Очень широкие брюки и большие воротники придадут вам ненужный объем и делают вас полнее, чем вы есть на самом деле (см. также Правило 11).



Очень длинные пальто и зимние юбки уменьшают рост.

В таком наряде вы выглядите приземистой, как пожарный гидрант. Большая длина смотрится лучше на легких, струящихся тканях, но, как правило, все же не стоит носить одежду, которая ниже щиколотки. Исключение составляют лишь вечерние платья.



- Чем шире брюки, тем мягче и тоньше должна быть ткань — и больше длина!



Не стоит надевать широкие брюки в стиле «палаццо». Узкие брюки могут быть и не очень длинными. Но все же брюки стройнят женщину, когда они узкие, прямые и длинные.

- Брюки со складками удлиняют фигуру лишь тогда, когда они безукоризненно сшиты.

Складки должны лежать плоско, только тогда будет идеальной линия талии. Полностью откажитесь от брюк, которые обтягивают живот, увеличивают бедра, от слишком объемных брюк с большими



карманами впереди или сзади или с другими дополнительными деталями.

- Юбки в сборку или складку, плиссированные юбки очень полнят.

- Короткая стрижка делает вас выше. Если у вас открыта шея, это удлиняет вашу фигуру в целом. Любые объемные детали в области шеи (включая и волосы) делают вас ниже.
- Небольшие подплечники всегда удлиняют фигуру



Особенности вашей фигуры

У меня узкие покатые плечи, поэтому я никогда не ношу больших подплечников. Не уверена, что мне бы хотелось, чтобы мода восьмидесятых вернулась.

— Джейн Сеймур,

актриса.

А теперь давайте перейдем конкретно к вашей фигуре. Прежде чем говорить о том, какой стиль вам по-

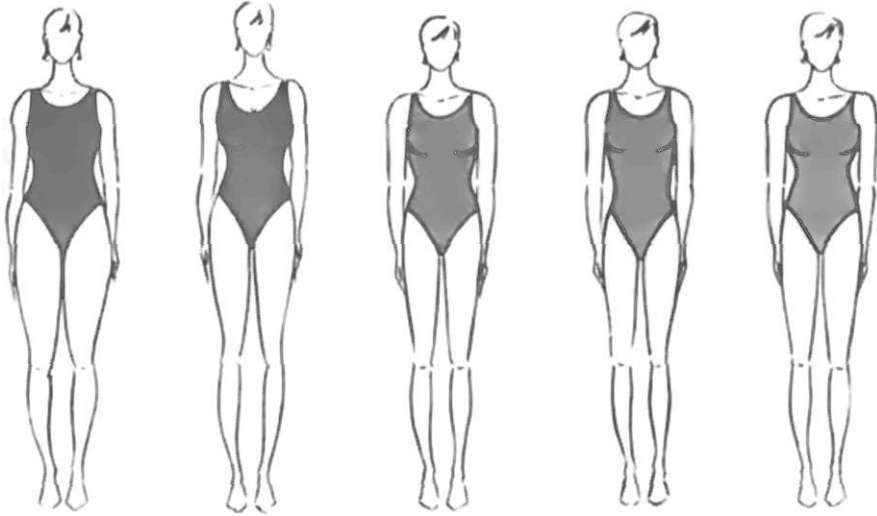
дойдет, вы должны точно определить пропорции своего тела. Поэтому присядьте на минутку и серьезно задумайтесь, какие области вашего тела не сбалансированы. Это не слишком трудно. Полагаю, что обо всех своих проблемах вы уже давно знаете.

Главной проблемой обычно является соотношение верхней части вашего тела и его нижней половины. Поэтому вам предстоит решить, к какой категории вы отнесете себя. Таких категорий четыре:

- 1) Полные бедра
- 2) Полная грудь
- 3) Длинное тело / короткие ноги
- 4) Короткое тело / длинные ноги.

Ну и что вы думаете? Относитесь ли вы к какой-нибудь категории или ваша фигура сочетает в себе черты разных категорий? Если ваш ответ отрицателен, значит, вы идеально сложены и можете пропустить несколько страниц. Но прежде чем вы это сделаете, я хочу немного поговорить о третьей и четвертой категориях, потому что такую особенность фигуры определить не очень легко. Как же это сделать?

1. Ощупайте нижнюю часть своей грудной клетки и определите, насколько близко она расположена к костям таза. Если она практически упирается в них, значит, у вас короткое тело. Если расстояние между грудной клеткой и костями таза больше ладони, то есть четыре дюйма (10 см) или около того, значит, у вас длинное тело. Средняя фигура находится где-то в промежутке.
2. Включите обогреватель, разденьтесь и встаньте спиной к большо-



Полные бедра

Полная грудь

Средняя фигура

Длинное тело

Короткое тело

му, в полный рост зеркала. С помощью маленького зеркальца посмотрите на отражение своей спины. Оцените расстояние между талией и плечами и между талией и ягодицами. Если первое расстояние больше второго, значит, у вас длинное тело. Если наоборот — короткое. Если ваша талия расположена в середине, значит, у вас средняя фигура.

3. И самый легкий способ — просто подумать о следующем: если бы перед вами явилась добрая волшебница и предложила вам добавить несколько дюймов вашим ногам или телу, что бы вы выбрали? Если бы вы решили добавить пару дюймов (5 см) ногам, значит, у вас скорее всего длинное тело. Если же вам захотелось удлинить тело, то, по-видимому, у вас короткое тело. Ну а если вам все равно, значит, у вас средняя фигура.

А теперь, когда мы уже достаточно развлеклись, а вы все еще полага-

ете, что прекрасно сложены, то можете пропустить несколько страниц, которые прочитают женщины, имеющие какие-то проблемы с фигурой. Это будет не слишком сложно — ведь мы с вами уже изучили Правила 1, 2 и 3. Одевайтесь в темные, нейтральные тона, старайтесь сделать свой костюм однотонным, используйте вертикальные линии, сведите количество горизонталей к минимуму — вот о чем всегда следует помнить всем. Ну а теперь перейдем к фигурам с длинным и с коротким телом.

Если у вас короткое тело...

Так как у вас короткое тело, значит, у вас довольно длинные ноги — и это хорошая новость, поскольку длинные ноги всегда добавляют роста. Поэтому для вас главное — подчеркнуть свою длинно-



ногость, благодаря которой вы будете выглядеть стройнее и выше. Но при этом вам нужно несколько удлинить тело, чтобы фигура оставалась пропорциональной. Вот несколько советов.

- Создавайте вертикальные и острые диагональные линии выше талии. Носите длинные шалевые воротники, глубокие V-образные вырезы, рубашки, распахнутые до талии, длинные бусы или цепочки (двадцать шесть дюймов (66 см) и длиннее) и длинные шарфы.
- Добавьте себе пару дюймов воротниками-стойками и воротом «мандарин».



- С брюками носите такие дополнения (жилеты, блузки, футболки и т. д.), которые бы заканчивались ниже талии на дюйм-другой (2-5 см). С узкими брюками без стрелок и с юбками носите блузки и жакеты, которые заканчивались бы на уровне костей таза.

- Если вы предпочитаете носить блузки, то выбирайте блузоны, которые носят с напуском и которые заканчиваются ниже линии талии. Подумайте о том, чтобы опустить ремень на юбках и брюках ниже талии. Я поступаю так всегда, и это приносит мне существенную пользу. Это любимый маскировочный прием из моего арсенала.
- Если вы носите ремни, они должны по цвету совпадать с верхней частью костюма — это добавит вашему телу дюйм-другой (2-5 см). Если у вас стройные бедра, можете попробовать надеть широкий эластичный пояс на один-два дюйма (2-5 см) ниже талии. И когда ваша блуза будет надета с напуском, то такой пояс покажется реальной линией талии. Я люблю и этот прием тоже.
- Носите узкий ремешок или цепочку на бедрах, что зрительно удлинит тело. Но если у вас пышные бедра, то выберите ремешок в тон костюма и не опускайте его слишком низко — вам же не нужна горизонтальная линия на самой широкой части вашего тела. С поясами вообще следует быть осторожной. Покрой костюма не должен подчеркивать ваши недостатки.
- На длинных ногах всегда хорошо смотрятся брюки, но не укорачивайте ноги слишком длинной верхней частью костюма. Помните, что чем длиннее верхняя часть, тем короче нижняя.



ПОПРОБУЙТЕ ЭТО

Если длина верхней части костюма вам не подходит, смело подшивайте! Это мой любимый прием. Мы часто подшиваем юбки, но длину блузки или туники воспринимаем как должное. Менять можно все — и это относится к блузкам точно так же, как и к юбкам.

Короткое тело? Попробуйте купить одежду на маленький рост!

И вот еще один прием, который лично мне нравится больше всего. Если у вас короткое тело, обязательно купите или хотя бы примерьте одежду, рассчитанную на маленький рост. Может быть, она вам и не подойдет, но попробовать вам обязательно надо. Эти размеры основаны не на весе или размере, а на пропорциях — и эти пропорции рассчитаны именно на короткое тело. Поэтому не обманывайтесь словом «маленький». Оно имеет совсем другой смысл. Вы можете найти такую одежду очень приличных размеров.

Я всегда знала, что у меня короткое тело, но прошло очень много времени, прежде чем я поняла, что мне нужна одежда именно таких размеров — а ведь я работала в бизнесе моды! При росте в пять футов шесть дюймов (168 см) я никогда не считала себя маленькой. Единственное, что я знала наверняка, — ни один пиджак, костюм, платье или блузка никогда не сидели на мне нормально. В конце концов я махнула на себя рукой и стала закатывать рукава у пиджаков, перешивать рукава и подшивать юбки. Это было ужасно, но другого выхода я не виде-

ла. Кэлвин еще не делал маленьких размеров.

Даже когда мы стали формировать гардероб для моего телевизионного шоу и нам пришлось переделывать практически все пиджаки и блузки, я все еще не поняла, что мне нужен маленький размер. Теперь я чувствую себя полной идиоткой, что не подумала об этом. Но удивительно, что и все остальные профессионалы, которые готовили меня к передаче, забыли об их существовании. Они настолько привыкли к высоченным супермоделям, что слово «маленький» вообще исчезло из их лексикона. И когда я впервые примерила «маленький» пиджак — это стало для меня настоящим откровением! Теперь я покупаю пиджаки, блузки и платья только таких размеров, а брюки нормального размера.

Я не гарантирую, что вам такая одежда подойдет так же, как она подошла мне, но настоятельно советую вам попробовать. Попытка — не пытка. Примерьте несколько размеров, выберите одежду разных фирм, поскольку покрой у каждой фирмы свой. Если вам, как и мне, нужна «маленькая» одежда только для верхней части тела, выбирайте фирмы, которые предлагают коллекцию в разных размерах. Тогда вы с легкостью подберете себе «маленький» верх и нормальный низ.

Пропорции важны не меньше, чем пластичность ткани. Когда ткань и пропорции одежды служат телу, ваша одежда даст вам власть над миром. И власть эта — сексуальность!

— Альбер Эльбаз,

модельер

Если у вас длинное тело...

Длинное тело имеет свои достоинства и свои недостатки. Платья, блузки, пиджаки и юбки на такой фигуре сидят лучше. К тому же у вас больше пространства над талией, чтобы разместить там что-то интересное. Главная проблема такой фигуры — недостаточная длина ног. Естественно, чем длиннее ваше тело, тем короче ноги. Поэтому главной целью маскировки для вас будет визуально удлинить ноги. Как же этого добиться?



- Юбки для вас предпочтительнее брюк, потому что глаз не может определить, где именно начинаются ваши ноги. Лучше всего вам подойдут длинные узкие юбки — они сделают вас выше. Короткие юбки можно носить, только если у вас красивые ноги, но не стоит делать юбку слишком короткой. Микромини-юбка прикрывает слишком малую часть ног, такая юбка выглядит как маленький ква-

дратик материала, а не прямоугольник, и тем самым она еще больше укорачивает ноги.

- Самые неприятные фасоны брюк: брюки велосипедиста, длинные шорты, слишком узкие брюки и любые брюки, сидящие на бедрах. Даже традиционные джинсы могут вам навредить. Чем ниже на бедрах сидят брюки, тем сильнее они укорачивают ноги и тем длиннее выглядит ваше и без того длинное тело.



- Наилучший покрой брюк: с высокой линией талии, особенно классические брюки с драпировкой, прямые узкие брюки, брюки со стрелками, формирующими элегантные удлиняющие вертикальные линии. Высокий пояс визуально укоротит ваше тело и сделает ваши ноги длиннее. Не носите брюки с отворотами — они укорачивают ноги. Всегда надевайте под брюки обувь на каблуке, причем брючины должны спускаться на каблук.
- В верхней части попробуйте поэкспериментировать с длиной. Пусть длина внешнего силуэта будет короче внутреннего. Например, наденьте простой темный однотонный свитер, доволь-

но длинный, и узкую юбку. А затем наденьте светлый короткий жилет или более короткий, чем свитер, пуловер. Если он отличается от остальной одежды тоном, цветом или фактурой, глаз отметит линию разрыва и ваша талия визуально покажется расположенной выше, что удлинит ноги.



- Широкие пояса помогают поднять линию талии и удлинить ноги, если они одного цвета с брюками или юбкой, а не с пиджаком или блузкой.

- Платье с завышенной линией талии для вас идеальный выбор, но будьте осторожны, этот фасон довольно сложно носить.

- И наконец полезный совет относительно вечерних платьев, не подходящих для женщин с длинным телом, — длинное платье, облегающее фигуру как перчатка, которое расширяется от линии колен. Даже с высокими каблуками такое платье укорачивает ноги. Во-



первых, оно облегает фигуру и подчеркивает длину тела, а затем, расширяясь, делит ноги на две части, что подчеркивает недостаток длины.

Я дважды видела известных актрис с длинным телом в таких платьях (Клэр Дэйнс и Кортни Кокс), и даже несмотря на то, что эти женщины очаровательны, а их платья были безукоризненно сшиты, выглядели они в них не самым лучшим образом. Я на сто процентов уверена, что им больше пошел бы другой фасон. Идеальный вариант: свободные складки, начинающиеся от линии груди.

Если у вас полные бедра...

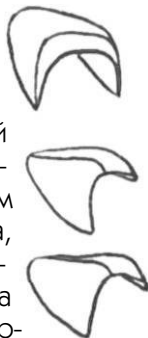


Значит, ваши плечи и грудная клетка несколько уже, чем бедра и верхняя часть ног, и это положение не изменяется, хотя вы настойчиво боретесь с лишним весом. Все лишние килограммы откладываются

именно в этой области — то есть на бедрах, ягодицах и в верхней части ног. Ваша грудь при этом остается средней или даже маленькой, а лицо и шея достаточно тонкие.

Вам это знакомо? Если это и не вы, то у вас наверняка есть такая подруга. Это один из наиболее распространенных недостатков фигуры. Существует три основных способа исправить положение: 1) добавить объема верхней части тела; 2) уменьшить объем нижней части; 3) переместить центр внимания с проблемной области на стройную верхнюю часть тела. И вот как это можно сделать.

- Всегда носите подплечники (но следите за их размером!). Подплечники — это идеальный способ придать дополнительный объем верхней части тела, поэтому не обращайтесь внимания на советы модных журналов отказаться от них.



Они прекрасно уравнивают фигуру, и их можно носить в любом сезоне. Поскольку они расширяют плечи, подплечники уравнивают верхнюю и нижнюю части тела и делают ваш силуэт более вытянутым и стройным.

Чтобы подплечники выполнили свою магическую роль, они должны быть правильного размера и формы. Слишком широкие и толстые (как у Джоан Коллинз в «Династии») уничтожат вашу шею и сделают вас похожей на Нотр-Дам; слишком маленькие и тонкие не окажут никакого эффекта

вообще. Поэтому отправляйтесь в магазин и поэкспериментируйте с тем, что там найдете, пока не добьетесь желаемого результата. Вы заметите, что подплечники разной формы подходят для разной одежды. Более округлые, мягкие подойдут для вязаной одежды и мягких шелковых тканей; плотные, толстые — для пиджаков и любой одежды с подчеркнутыми швами на плечах. Вам понадобятся и те, и другие.

Если в ваших блузках и пиджаках уже вставлены подплечники, проверьте, подходит ли их размер для вас. Если нет, то вытащите их и замените на те, которые вы выбрали в магазине. Не забывайте и о том, что всегда можно прибегнуть к помощи ближайшего ателье — они смогут решить вашу проблему за вполне приемлемую цену. Так что не стоит выбрасывать пиджаки восьмидесятых годов — они еще могут вам пригодиться.

Относительно пиджаков: поскольку во многих из них уже вставлены подплечники, следите за тем, чтобы не удваивать их. Если в пиджаке уже есть подплечники, то в блузке их можно вытащить совсем или максимально уменьшить. Перефразируя Дэна Куэйла, можно сказать: «Шея — это не та вещь, которую хотелось бы потерять!»

Внимание! Убедитесь, что подплечники не просвечивают через тонкую белую или светлую ткань верхней одежды, иначе вы нарушите Правило 2 и будете выглядеть незелегантно. Если их видно, то наденьте поверх блузки жакет, жилет или накидку. Простые белые мужские футболки могут ока-

зать вам помощь, если вы отрежете от них рукава, измените линию горловины и подошьете, — тогда их можно надеть под или поверх чего угодно. Просто поработайте ножницами, пока футболка не примет нужный вам вид. Это не слишком шикарно, но зато интересно!

- Прежде чем от подплечников перейти к другой теме, я хочу дать вам еще один совет. Если у вас очень широкие бедра и маленькая грудь, носите бюстгалтеры с прокладками, чтобы уравновесить фигуру. Я не призываю вас вытаскивать бабушкины бюсты, просто поищите что-то более объемное. Сейчас в магазинах огромное множество очень элегантных, красивых, изящных бюстгалтеров с прокладками. Они добавят вашей груди объем — и вам самой понравится свой вид в таком белье. А можете воспользоваться небольшими силиконовыми прокладками, которые вкладывают в обычные бюстгалтеры. Они выглядят на удивле-

ние естественно. Сама я их не пробовала, но отзывы о них слышала самые лучшие. Подумайте об этом варианте — это безопасно, не больно и не слишком дорого.

Есть роли, для которых требуется грудь, и есть такие, для которых грудь не нужна. Например, когда я играла Стеллу в «Трамвае «Желание» на Бродвее в 1988 году, грудь мне очень пригодилась.

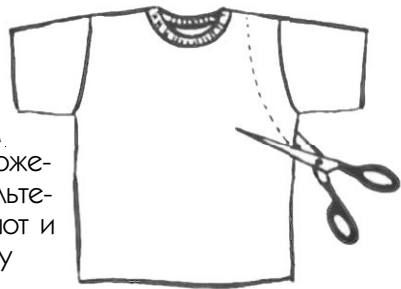
— Фрэнсис Макдорман,
актриса

Еще несколько полезных советов:

- Пиджаки и блузки с подплечниками. Никаких свитеров, рукавов реглан и всего, что обтягивает плечи.
- Многослойная одежда. Расстегнутый мягкий жилет длиной до бе-

МОЖЕТ БЫТЬ, ЭТО ВАМ ПРИГОДИТСЯ

Когда я предлагаю вам обрезать мужскую футболку, мое предложение может показаться вам странным, но все же попробуйте — может, это вам и пригодится. Отрежьте у футболки рукава — вместе с частью полочки и спинки — и носите ее под шелковыми блузками и маечками без рукавов — под пиджаками, разумеется. (Если снять пиджак, то, боюсь, вы будете выглядеть не слишком элегантно. Я этого никогда не делаю.) Можете носить такую футболку под бюстгалтером. Она будет прекрасно впитывать пот и экономит вам массу денег на химчистку.



дер или ниже можно надеть поверх блузки или свитера — так верхняя и нижняя часть соединятся в единое целое, но силуэт при этом не расширится.

- Шарфы и шали, наброшенные на плечи. Они добавляют дополнительный объем верхней части тела и привлекают внимание к лицу, отвлекая его от широких бедер.

- Вырез «лодочка», широкие лацканы и даже тонкие горизонтальные полосы на блузке или свитере. Легкие горизонталы помогут расширить верхнюю часть

тела и сбалансировать ее с широкими бедрами.



- Свободные блузы и свитера. Одежда не должна обтягивать верхнюю часть тела. Обтягивающую одежду следует прикрыть жилетом, пиджаком или кардиганом.
- Линия талии не должна быть слишком затянута. Чем туже вы затягиваете талию, тем шире

выглядят ваши бедра. Если вы носите пояса, выбирайте более узкие.



- Мягкие свободные юбки должны быть узкими и облегающими в бедрах, а расширяться они могут

уже ниже. Естественная драпировка формирует вертикальную линию, которая удлиняет ноги. Вам подойдут прямые юбки и юбки «годе». Забудьте о складках и сборках. Они придадут лишний объем нижней части тела, а вам это совершенно не нужно.



- Хорошо сшитые прямые брюки с мягкими глубокими складками, которые формируют мощную вертикальную линию. Брюки не должны быть слишком широкими. Брюки со складками подойдут вам, только если они идеально скроены. Если в области складок образуется дополнительный объем, они сразу же расширят ваши бедра. Не покупайте дешевые брюки со складками, которые подчеркнут ваши бедра и живот. Не стоит носить брюки, слишком широкие внизу, с большими карманами впереди или сзади, а также перегруженные дополнительными деталями. Всегда лучше вложить деньги в по-настоящему хорошую пару брюк, чем купить три, которые не украсят вас.
- Узкие брюки на «молнии» без карманов и без стрелок. Это может вам пойти, но все зависит от размера ваших бедер. Если бедра очень большие, то вам лучше прикрыть их чем-то надетым на выпуск. Кроме того, очень важно, с чем вы будете носить такие



брюки. Брюки без стрелок отлично смотрятся со свитером или пиджаком, но не с обтягивающим верхом. Такие брюки делают фигуру более стройной, но если они слишком узкие, то вместо этого подчеркнут все недостатки ваших бедер. Если в ткань брюк добавлена лайкра, то это только к лучшему.

Чтобы прикрыть живот, наденьте жилет или блузу которая свободно спадает с плеч, закрывая область талии и верхнюю часть бедер. Прямые брюки без лайкры должны быть свободнее в области талии и бедер.

- Размер карманов зависит от покроя и ткани, из которой сшиты брюки. Карманы прибавляют бедрам объем. Лучше всего выбирать брюки без карманов или такие, где карманы спрятаны в боковые швы. Если у вас грушевидная форма тела, то вам помогут подплечники в пиджаке. Пиджак к тому же прикроет и ненужные карманы.

Если у вас полная грудь...



Если ваши плечи и грудь шире бедер, значит, вы относитесь именно к этому типу. Ваш лишний вес концентрируется в области живота, талии, бюста и верхней части спины. При такой фигуре талия обычно не определяется, зато бедра относительно узкие, а ягодицы плоские.

Широкие плечи — это в принципе достоинство. Одежде есть где распределиться и красиво задрапироваться. Такая фигура — как дорогая вешалка. Но когда широкие плечи сочетаются с большой грудью и/или широкой грудной клеткой, большим животом или широкой спиной, женщина выглядит не самым лучшим образом.

Главный совет, который я могу вам дать, — это постараться максимально зрительно уменьшить верхнюю часть тела и привлечь внимание к наиболее стройным частям

тела — к роскошным ногам, стройным бедрам или к лицу. Теоретически вы можете добиться некоторого баланса, добавив объема нижней части тела. Но зачем? Так вы будете выглядеть громоздкой. Две крупные части тела всегда образуют крупное тело в целом. Поэтому я дам вам другие советы.

- Первое и самое главное — откажитесь от подплечников! Если они нужны, чтобы придать одежде форму выберите самые тонкие и незаметные. И вытащите их из всех своих пиджаков и жакетов. Вам не нужны эполеты — вы же не гусарский полковник!
- Выбирайте свободную, мягкую одежду, драпирующуюся и струя-



щуюся. Вам пойдут мягкие свитера из не слишком толстой пряжи. Не покупайте объемных плотных пиджаков и блейзеров, ни в коем случае не носите двубортных костюмов.

- Выбирайте одежду без дополнительных деталей в верхней части. Вам не нужны карманы на груди, складки и защипы на плечах, широкие лацканы и воротники и т. п. Лучше всего вам пойдут простые блузки с потайной застежкой (см. Правило 12).
- Сформируйте вертикаль над талией — V-образные вырезы, шалевые воротники и большие вырезы. Вам не пойдут вырезы «лодочки», квадратные вырезы и воротники-хомуты.
- Брюки должны быть узкими. Даже классические брюки вам лучше выбрать зауженные — ткань должна быть хорошей, чтобы красиво драпироваться.
- Попробуйте надеть узкую тунику с узкими брюками или узкой прямой юбкой. Никаких бесформенных свитеров.
- Очень важно правильно подобрать бюстгалтер. Вам нужен такой, который поддерживает и утягивает грудь (см. Правило 8).
- Никаких широких поясов или коротеньких топиков.

В гимнастическом зале я встречаю самых разных женщин. Безобразно смотрятся только супермодели.

— Тэнди Ньютон,

актриса

Небольшие диспропорции

Ниже мы поговорим о незначительных недостатках, о которых даже не стоит думать, но все же на них можно обратить внимание, чтобы добиться наилучшего результата. Итак...

Короткая шея

Главная цель — удлинение.

- Носите вертикальные или диагональные вырезы (см— Правило 3). Вам пойдут V-образные вырезы. Не покупайте одежду с квадратным вырезом или вырезом «лодочка», а также блузки с воротником-стойкой.
- Не повязывайте ничего вокруг шеи — никаких сложных закрытых воротников, галстуков, шейных платков и шарфов. Если вам нужно прикрыть шею от холода, выберите мягкий свободный хомут.
- Делайте короткую стрижку, чтобы волосы не закрывали шею.
- Не носите колье, коротких ожерелий и других украшений, которые привлекают внимание к шее, а также длинных серег.

Основной принцип идеального силуэта — это простой покрой, великолепный пошив и прекрасная ткань.

— Ральф Лоран,

модельер

Длинная шея

Длинная шея — это не проблема, так как она придает дополнительную длину телу. Так что, если у вас длинная шея, порадитесь этому и используйте ее на все сто. Вы можете носить воротники-стойки, воротники «мандарин», повязывать шарфы, носить колье и ожерелья. Вам подойдут вырезы «лодочка». Помните, что длинная лебединая шея прекрасно выглядит с любым декольте. Так что не стесняйтесь всегда прикрывать ее. В торжественных случаях можете надеть платье с открытыми плечами и красивое колье. Короткая стрижка также подчеркнет красоту длинной шеи.

Полные ноги — икры и щиколотки

Ваша одежда должна отвлекать внимание от проблемной области.

- Не носите узких облегающих брюк и леггинсов, мини-юбок, коротких сапожек и туфель на шпильке. Туфли с узким носом на тонкой шпильке слишком изящны и подчеркнут массивность ваших ног.
- Подбирайте цвет чулок, юбок и обуви. Обувь должна быть темнее, чем юбка или брюки, но ни в коем случае не светлее. Чулки должны быть светлее обуви, но ни в коем случае не темнее (но не надевайте белых чулок!). Чем меньше контраст, тем лучше.
- Носите классические брюки, длинные свободные юбки. Линия подола должна приходиться на самую узкую часть ноги (см. Правило 5).
- Зимняя обувь должна быть высокой и облегающей.



△ *Орогая, мои ноги не столь прекрасны сами по себе. Я просто умею с ними обращаться.*

— Марлен Дитрих,

актриса

Полные руки

Длинные рукава — вот идеальное средство от этой беды. Но важную роль играет форма рукава. Она не только скрывает ваш недостаток, но и придает общую стройность силуэту — или лишает вас изящества. Вы должны обратить внимание на три момента: размер проймы, ширина рукава и длина рукава.

- Как правило, высокая пройма делает вас стройнее, потому что она создает прекрасный вертикальный силуэт от проймы до бедра, что удлиняет фигуру в целом. Вот почему мы выглядим такими стройными в этих пиджаках семидесятых годов. С другой стороны, для полных рук нужна широкая пройма и широкий рукав. Выбирайте одежду с рукавами, которые не обтягивают верхнюю часть рук, но и не слишком свободны. Если рукава слишком широки и

коротки, вы будете выглядеть толще, чем есть на самом деле.

- Рукав должен сужаться к запястью. Если это не так, не покупайте или перешейте одежду Узкое запястье делает всю руку тоньше. Закаланные рукава дают тот же эффект.
- Никогда не носите узкие обтягивающие рукава. Особенно остерегайтесь обтягивающих коротких рукавов футболок и летних блузок. Они просто убийственны для женщин с полными руками. Надо признаться, что такие рукава вообще мало кого украшают. Если вам приходится надевать одежду с короткими рукавами, они должны иметь прямую форму, быть довольно свободными и достаточно длинными — почти до локтя.
- Если вы хотите надеть платье без рукавов, подумайте о шифоновом шарфе или шали, наброшенной на плечи, — такой наряд прекрасно смотрится летом и выглядит очень элегантно. Даже если шифон просвечивает, это не страшно. Но с шарфом или без него, всегда следует помнить о размере проймы. Узкая пройма подчеркивает полноту верхней части рук, а вам это нужно меньше всего.

Выступающий живот

Не носите ремни и не привлекайте внимания к области талии. Хорошо будут смотреться жилеты, пиджаки и кардиганы, которые прикрывают живот, но не обтягивают его. Для вас предпочтительнее юбки, а не брюки. Брюки из эластичной ткани с утягивающим эффектом могут вам пойти, но все же верхнюю часть придется прикрывать.

И последний совет, который пригодится всем: следите за длиной пиджака



Существует еще одна деталь, которая может полностью нарушить пропорциональность созданного вами силуэта, а вы этого даже и не заметите. Это такой тонкий момент, что вам не помогут даже лучшие друзья. Но сами вы обязательно почувствуете, что в вашем туалете что-то не так. И это «не так» — слишком короткая или чересчур длинная верхняя часть костюма, которая зрительно укорачивает вашу фигуру и полнит вас.

Многие женщины увлекаются слишком длинными пиджаками и жилетами, потому что хотят прикрыть полные бедра и широкую талию. Поэтому они выбирают длинный пиджак, очень длинный свободный блузон или свитер. Теоретичес-

ки они все делают правильно. Но часто верхняя часть костюма бывает такой длины, что начинает зрительно укорачивать ноги и приводит к укорачиванию всей фигуры в целом, а это делает женщину громоздкой. Запомните: верхняя часть костюма должна быть длинной настолько, чтобы прикрывать только проблемную область, и ни на сантиметр длиннее!

Теоретически короткая верхняя часть делает вас выше, что в принципе хорошо, но только для женщин со стройными бедрами. Вот почему короткие узкие пиджачки и жакетики так хорошо смотрятся на худеньких девочках-подростках. Но если у вас полные бедра, а этим страдают большинство женщин, вы должны быть осторожны. Если верхняя часть слишком короткая, то вы подчеркнете свои пышные бедра и ягодицы. Длина пиджака или жакета должна быть достаточно велика, чтобы прикрыть проблемные области, и достаточно мала, чтобы не укорачивать ноги.

ИСКЛЮЧЕНИЕ. Если у вас красивые ягодицы и вы надели юбку, то можете надеть пиджак, который не будет прикрывать эту замечательную часть вашего тела. Если пиджак хорошо сшит, то он образует сильную вертикаль в верхней части тела. Но не стоит надевать под такой короткий пиджак кожаные брюки. Этот костюм не для вас.

Еще один фактор, который следует принять во внимание, чтобы добиться желаемого результата, — это цвет верхней и нижней части костюма. Общее правило таково: чем больше контраст между верхней и нижней частями костюма, тем более критична длина верхней час-

ти. Чем они ближе по цвету друг к другу, тем более беспечны вы можете быть в отношении длины пиджака, потому что глаз будет воспринимать костюм как единое целое и линия раздела между верхней и нижней частью не будет так влиять на общий силуэт.

Н е думаю, что хотя бы одна из женщин, которых я знаю, глядя на себя в зеркало, радуется тому, что видит.

— Жанна Трипплхорн,

актриса

Правило 5

ЕСЛИ КОСТЮМ ВАМ НЕ ИДЕТ — ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НЕГО НЕМЕДЛЕННО!



Если бы надели костюм слишком маленького размера, считайте, что прибавили себе пару килограммов!

— Марсия Гэй Харден,
актриса

В гардеробе каждой женщины есть предметы, которые прибавляют ей лишние килограммы, когда она их надевает. Так зачем же она их хранит? Или все мы в глубине души скрытые мазохистки?

Окажите себе услугу и вытащите из своего шкафа все, что вам не

идет. Если одежда сидит на вас хорошо, вы выглядите в ней гораздо стройнее и элегантнее. Если же вещь сидит плохо, то, будь она хоть от самого Диора, вас она не украсит. Хороший гардероб — это набор элегантных вещей, которые вас украшают. Далее мы с вами рассмотрим принципы подбора одежды.

Запомните следующее. Если одежда вам велика, она вас полнит, но и слишком маленькая одежда тоже вас полнит. Облегающая одежда полнит вас, вне всякого сомнения, за редким исключением, но в таком случае ткани должны содержать столько лайкры, что в них даже слон превратится в щепку.

Помните, что приталенная одежда должна быть свободной, а не обтягивающей. Мы уже говорили об этом раньше, но я хочу напомнить вам об этом еще раз. Хорошо выглядеть можно только в той одежде, которая сидит на вас великолепно. Помните, что размер не всегда является определяющим. У каждого производителя свои представления о размере. (Я сама покупаю четвертый размер у Элен Трэйси и десятый у Ричарда Тайлера!) Поэтому обязательно примеряйте одежду, не полагайтесь на ярлычки.

Моя одежда не может быть слишком короткой, или слишком обтягивающей, или каким-то другим образом причиняющей мне беспокойство. У меня на это просто нет времени.

— Джеральдина Ферраро,
политик

Какая одежда сидит хорошо?

В общем смысле слова, я имею в виду одежду, которая не слишком облегает, не подчеркивает ваши недостатки, не сковывает движения, словом, не мешает жить. Такой костюм садится на вас так, словно вы в нем родились, — в нем все на месте. Он не подчеркивает вашей полноты, скрывает складки на животе, не морщит, не переезжает, позволяет вам свободно двигаться. Главное внимание обратите на линию плеч, груди, талии, ягодич, верхней части рук и ног.

Дальше я расскажу вам об основных недостатках одежды, которые легко могут прибавить вам несколько лишних граммов (или килограммов) в тех местах, где вам это совершенно не нужно. Постарайтесь избавиться от вещей, обладающих этими недостатками, и замените их тем, что вам действительно к лицу.

Удобство — это все! Зачем идти на вечеринку и страдать... Я не собираюсь закалывать, утягивать и зашнуровывать. Это не для меня!

— Филия Рашад

актриса

Проблемы, которые вас полнят

Слишком маленький размер

- Тугая линия талии. Это сразу прибавляет вам несколько килограммов. У всех нас есть плоть на костях. Мы так созданы.



Это наше неотъемлемое качество. Но когда эта плоть сжимается и утягивается в одном месте, она тут же вылезает в каком-нибудь другом. И если вы туго затягиваете талию, то ваша плоть сразу же нависает над поясом, что придает вам вид настоящей толстухи. К тому же таким образом вы формируете складки на бедрах, которые начинают выступать через ткань брюк или юбки.

Свободная линия талии не подчеркивает лишний вес. Если вы не можете просунуть два пальца между поясом и телом, значит, вы выбрали слишком маленький размер. Если ширина пояса подобрана правильно, вы сразу же почувствуете себя стройнее. Это действительно так, даже в отношении резинок в трусиках. Если она слишком тугая, то вы обязательно должны ее заменить — ведь это портит ваш силуэт в целом.

- Обтянутые руки. Если у вас полные руки, не носите длинные узкие рукава, иначе ваши руки будут похожи на сардельки. Это

предостережение касается и вегетарианцев.

- «Улыбающиеся» складки на брюках — совсем не повод для улыбки. Эти горизонтальные складки образуются на передней части брюк, если вы выбрали не свой размер. Слишком тугие брюки подчеркивают полноту бедер и верхней части ног.



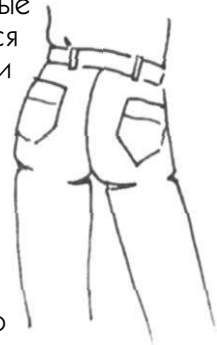
Так что, если ваши брюки «улыбаются», улыбнитесь в ответ и купите новые. Обтягивающие брюки не пойдут тем, у кого есть проблемы с животом. В таком случае следует выбирать ткань с достаточным содержанием лайкры, чтобы утянуть выступающий живот. (Единственное исключение — классические джинсы. Если они сидят хорошо, то тоже утягивают живот.)

- Торчащие складки и / или мешковатые карманы зрительно добавляют вам вес. Складки на юбках и брюках должны быть плоскими, чтобы не нарушать вертикальной линии. Если они начинают торчать, то увеличивают объем. Вот совет от модельера Роба Кинча:

«Крупные женщины приходят ко мне и говорят: «Мне не нужна одежда со складками, потому что она меня полнит». И я всегда отвечаю: «Нет, вас полнят совсем не складки. И вам сейчас покажу». Складки очень идут женщинам с полными бедрами, но эти складки должны располагаться в нужном месте и лежать правильным образом, форми-

руя идеальную вертикаль. Если эта вертикаль проходит по центру вашей ноги, вы выглядите по-настоящему стройной».

- Морщины на швах в любом месте костюма. Если шов морщит, то создается впечатление, что одежда вам мала. А может быть, так оно и есть на самом деле.
- Планка, которая должна прикрывать «молнию», оттопыривается. Причина та же.
- Брюки, которые подхватываются под ягодицами (обычно из-за того, что талия расположена слишком высоко) или чересчур туго обтягивают бедра. В эту категорию попадают и обтягивающие джинсы.



- Расходящаяся застежка на пуговицах. Если застежка расходится между пуговицами и становится видно белье — такая одежда, безусловно, полнит любую женщину. Если какая-то из ваших блузок страдает этим недостатком, пришейте незаметные крючки или кусочки липучки в промежутках между пуговицами. Можете просто застрочить застежку и надевать блузку через голову.

- Обтягивающие трикотажные вещи. Трикотаж, который облегал фигуру, — это прекрасно, но если он обтягивает вас — это никуда не годится, так как он подчеркивает

все, абсолютно все самые мельчайшие недостатки вашей фигуры. Иногда такие вещи смотрятся неплохо, но, как правило, если их надевают под верхнюю одежду — жилеты, пиджаки, кардиганы.

- Эластичные блузки и топы. Такие вещи могут выглядеть великолепно, но они же очень опасны, если ткань недостаточно плотная. Когда мы садимся, у большинства из нас образуется складка между грудью и линией талии — даже у самых стройных женщин. И



эта складка на животе становится очень заметна, если ткань вашей блузки довольно тонкая. Я бы никогда об этом не подумала, если бы во время одного телевизионного шоу мне не пришлось постоянно заглядывать в записи, лежащие у меня на коленях. В этот момент я как раз боролась с весом! Черил Тигс, у которой я брала интервью, добрая душа, после окончания шоу уверяла меня, что это было совершенно незаметно, но я страшно расстроилась. Не стоит и говорить, что больше я не надевала эту блузку, да и никакую другую из тонкой эластичной ткани. Воспользуйтесь моим печальным опытом!

- Юбки, которые подхватываются под ягодицами. Если юбка свободно лежит на бедрах, она всегда делает свою хозяйку более стройной. Когда же юбка обрисовывает ягодицы, вы сразу становитесь на пару килограммов тяжелее.

- Юбки, скроенные по косой. Я всегда любила такие юбки. Они не слишком обтягивают бедра и придают удивительное очарование — вспомните свадебное платье Кэрولين Биссет Кеннеди. К сожалению, такой покрой не подходит женщинам с выступающим животом, пышными ягодицами и полными ногами. Поэтому, если вы заметили у себя какой-либо из перечисленных недостатков, то либо надевайте с такой юбкой удлиненный пиджак или жилет, либо надевайте эти юбки на утягивающие панталоны и грации, либо совершенно откажитесь от юбок такого фасона. Надевая любую юбку, не забудьте посмотреть на себя в профиль в полный рост.



- Ягодицы, выступающие из-под пиджака или туники. Пиджак и туника должны полностью закрывать ваши ягодицы. Не стоит демонстрировать эту часть своего тела наполовину прикрытой верхней одеждой. Вы не видите себя со спины, но другие-то люди видят.

Я никогда не ношу вещей, которые обтягивают мои бедра. Мне нравится носить платья, которые либо открывают ноги, либо свободно расширяются от талии.

— Лейла Рошон,

актриса

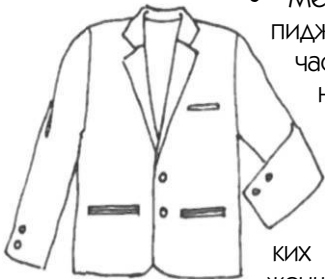
Слишком большой размер

- Футболки с отвисающим воротом. Вы наверняка не раз видели подобную картину, потому что очень многие женщины носят слишком



большие футболки, у которых, естественно, слишком широкая горловина. Такой вырез полнит вашу шею. Как-то раз я увидела Розу в свитере с V-образным вырезом и в такой футболке. Хотя я всегда восхищалась ее чувством вкуса, на этот раз мне захотелось немедленно ей позвонить и сказать: «Привет, Роза, это Лиа. Немедленно избавься от этой футболки!»

- Мешковатый пиджак. Сейчас подобные пиджаки вышли из моды, но на высоких стройных женщинах они

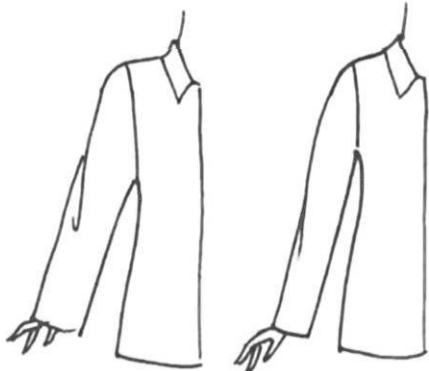


смотрятся неплохо. С другой стороны, они могут превратить миниатюрную женщину в полную, сделав ее фигуру квадратной.

- Излишек ткани над талией. Это часто случается с женщинами, у ко-

торых короткое тело, когда они надевают приталенные пиджаки. Попробуйте купить пиджак маленького размера или перешейте уже купленный.

- Перекошенный подол. Если у вас выступающий живот, полные ягодицы или вообще нестандартная фигура, подол юбки или платья может не лежать ровно. Обратитесь за помощью к профессионалам и исправьте этот дефект.
- Большие проймы. Если ваши руки более или менее нормального размера, то вам не требуется



большая пройма на рубашках, платьях и пиджаках. Почему женщины выглядели такими стройными в семидесятые годы? Да потому, что покрой одежды предполагал узкую высокую пройму. Чем выше пройма, тем тоньше

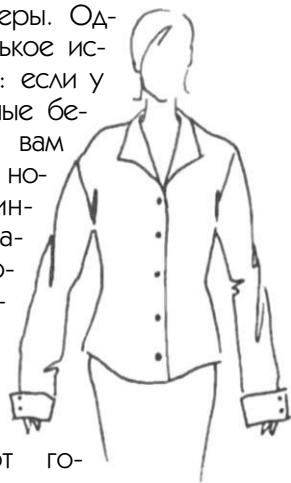
СОВЕТ

Если футболка вам велика, попробуйте надеть ее задом наперед — спинка обычно кроится более плоско. Я сама поступаю так очень часто, это мой излюбленный прием. Даже если вы считаете, что это глупо, все же попробуйте примерить футболку задом наперед и посмотрите, что получится.

вы выглядите. Но не следует забывать об удобстве и всегда выбирайте одежду, в которой вы с легкостью можете двигаться. (Исключение; рукав кимоно и одежда без рукавов.)

- Слишком широкие рукава. Чем уже рукав, тем тоньше вы выглядите. Если рукав чересчур широк, то он расширяет вашу фигуру в целом. Оптимальный рукав оставляет достаточно свободы для движения, не обтягивает руку и свободно спадает от проймы до запястья. Если между вашей рукой и телом остается свободное пространство, вы выглядите стройнее и тоньше. Так считает модельер Роб Кинч. Но чаще всего рукава настолько широки, что сливаются с одеждой в единое целое, что не украшает женщину.
- Съезжающие подплечники. Ничто не выглядит более смешно, чем подплечник, переехавший на середину спины. Такой дефект не только будет вас полнить, а вообще полностью деформирует вашу фигуру. Убедитесь, что подплечники надежно закреплены на месте при помощи липучки, крючков, бретелек бюстгалтера или иным способом.
- Слишком длинные рукава. Рукав должен заканчиваться на косточке запястья. А рукава рубашки не должны быть длиннее рукавов пиджака более чем на полдюйма (1,2 см). Если рукава вашей одежды всегда вам длинны, то наверняка вы выбираете неправильный размер. Попробуйте одежду «маленьких» размеров, рассчитанных на невысокий рост. Я всегда закатывала и подшивала рукава, пока не открыла для себя

эти размеры. Одно маленькое исключение: если у вас пышные бедра, то вам лучше не носить длинные рукава, которые достигают края пиджака, так как они усиливают горизонтальную линию. В таком случае рукав пиджака должен быть либо немного короче, либо длиннее.



- Чересчур широкие плечи. Если ваши подплечники слишком расширяют линию плеч, то вы кажетесь толще.
- Опущенная пройма. Шов вшивного рукава должен располагаться непосредственно на плечевой кости или чуть-чуть ниже ее.
- Мешковатые брюки. Они, как ничто другое, укорачивают ноги. А когда ноги становятся короче, вы прекрасно знаете, что происходит. Правильно, такие брюки вас полнят! Если в настоящее время вы похудели, то наверняка брюки стали вам велики.

Проверьте свой гардероб. Если

талия слишком свободна, то брюки выглядят мешковатыми. Либо обменяйте их, либо отложите в сторону до тех пор, пока ваш вес снова не уве-



личится, либо воспользуйтесь моим советом, который вы найдете ниже. Но ни в коем случае не носите их такими, каковы они есть в настоящий момент.

Когда речь заходит о длине — я оставляю за женщиной свободу выбора.

— Карл Лагерфельд,
модельер

Длина юбки

Длина юбки зависит от трех факторов: размеров и строения вашего тела, стиля одежды и обуви, которую вы выбрали. Не думайте, что длину одежды определяет мода, потому что мода меняется каждый сезон. Несколько лет назад модельер

ер Марк Джейкобс произвел фурор своими «школьными» юбочками длиной чуть ниже колена за шестьсот долларов. Модные журналы называли их «романтическими и волнующими». Возможно, так оно и было для Шалом или Кейт и для трех процентов изящных длинноногих манекенщиц, но для средней женщины этот фасон был настоящим кошмаром. Хотя Марк и застрочил складки в области бедер, но все равно такая модель хорошо смотрелась только на самых стройных бедрах в мире, а ее длина практически убивала обыкновенную женщину. Если я правильно помню, то Шалом носила такую юбку с остроносими туфлями на шпильке и очень сексуальной обтягивающей блузкой. Вы, конечно, понимаете, что для обыкновенной жизни такой наряд совершенно не подходит.

СОВЕТ

Это один из моих любимых приемов. Он прекрасно подходит для хорошо скроенных брюк со стрелками (Я, как правило, покупаю брюки из тонкого габардина или очень мягкой замши.)

Если брюки стали вам великоваты — излишне свободны в талии и бедрах, подтяните их вверх так, чтобы линия талии находилась на один-два дюйма (2–5 см) выше вашей талии. А затем затяните брюки ремнем на талии. Высокая талия сделает ваши ноги длиннее, а вас саму на пару дюймов (5 см) выше. Кроме того, драпирующиеся складки замаскируют выступающий живот и сделают вас несколько стройнее. Удивительно, но этот прием прекрасно подходит практически любой женщине, даже тем, у кого пышные бедра. Главное здесь — это покрой брюк: они должны легко и хорошо драпироваться. Попробуйте этот прием на себе. Если вам понравится собственное отражение в зеркале, отпарывайте шлевки и смело переставляйте их ниже.





А затем осенью 1998 года в моду вошли юбки длиной чуть ли не до пола. Женщины стали выглядеть так, словно не могут оторваться от земли, а подняться в общественный транспорт для них стало почти невозможно. Поэтому мой вам совет: смотрите на тенденции моды в модных журналах, а в жизни следуйте рекомендации Джорджо Армани, который говорил: «Найдите для себя идеальную длину и не отклоняйтесь от нее».

Какова же идеальная длина юбки?

Я великолепно выгляжу в мини-юбке. Этот костюм отражает мое представление о жизни.

— Ивана Трамп,
светская дама

ЮБКИ

Так как мода больше не диктует нам длину юбки, вы вольны руководствоваться собственным вкусом в этом вопросе. Но основное правило здесь таково: если у вас великолепные ноги — покажите их, если вы не хотите продемонстрировать ноги — не нужно. Тина Тернер может носить очень короткие юбки всю жизнь. Хиллари Клинтон не может. И это Правило номер один.

Правило номер два связано со здравым смыслом и разумом. Чем более консервативная среда вас окружает, тем более консерватив-

ными должны быть и ваши юбки. Если только вы не хотите шокировать окружающих.

Кроме всего, длина юбки определяется ее фасоном и обувью, которую вы надели. В целом, прямые узкие юбки лучше смотрятся, если они покороче — чуть выше колена. Объемные широкие юбки выглядят элегантно, когда они до-

статочно длинны. Но в любом случае все зависит от вашего вкуса. Поэкспериментируйте с юбками разной длины и определите, какая из них лучше всего подходит для вас.



Эксперимент. Возьмите сантиметр, несколько пар туфель на разных каблуках, длинный шарф (или саронг, или просто кусок ткани, или длинную юбку на резинке) и позовите на помощь подругу. Впрочем, в роли подруги может выступить любой человек старше шести лет. Если же ваши дети и друзья заняты, то неоценимую помощь вам окажет терпеливая портниха. Встаньте перед зеркалом в полный рост. Наденьте туфли и оберните ткань вокруг тела, как юбку, причем линия подола должна быть чуть выше пола. А затем медленно закатывайте ткань в области талии, наблюдая за своим отражением. Когда вы останетесь удовлетворены тем, как выглядят ваши ноги, остановитесь и попросите своего помощника измерить длину. Это



измерение покажет вам максимально допустимую для вас длину. Запишите цифру и повторите всю процедуру, чтобы определить минимально допустимую длину. Запишите и эту цифру тоже. А теперь отправляйтесь к своему шкафу и доставайте свои юбки. Что вы теперь скажете об их длине? Вы правильно выбрали длину либо ваши юбки придется удлинить или укоротить? Помните, что даже полдюйма (1,2 см) могут кардинальным образом изменить вашу внешность. Если прямую юбку нужно немного укоротить, то можете это сделать, но не забывайте о пропорциях. Прежде чем решительно изменить длину юбки, заколите ее булавками и проанализируйте пропорции. Может быть, выбранная вами длина идеальна для ваших ног, но совершенно нарушает общую пропорциональность костюма.

Я люблю носить юбки, которые на один-два дюйма (2—5 см) ниже кончиков пальцев опущенной руки.

— Марсия Гэйхарден,

актриса

Несколько замечаний по поводу экспериментов с длиной.

- Роб Кинч считает, что короткие юбки смотрятся лучше всего, когда они открывают определенную область колена. «На женской ноге есть такая область, которая определяет форму ее колена, — своеобразный изгиб, — говорит он. — Если юбка открывает этот изгиб, то ваши ноги выглядят удивительно стройными и изящными. Многие женщины носят более длинные юбки, которые закрывают этот участок ноги. В результате глазу открывается самая широкая область колена, что визуально делает женщину более крупной, а колено некрасивым». Вам стоит прислушаться к его словам.
- Если юбка заканчивается на самой полной части ноги, то это придает вам пару лишних фунтов. Если у вас стройные ноги, вы можете носить длинные юбки — длиной до середины икры, то есть до самой широкой области нижней части ноги. Если у вас полные ноги, то юбки должны быть длиннее, до более узкой части икры. Поэкспериментируйте — и вы поймете, что я права.
- Поскольку вы хотите сформировать вертикаль, помните, что юбка всегда должна быть больше в длину, чем в ширину. Вот почему широкие юбки должны быть длинными, а узкие прямые могут быть и покороче.
- Юбка длиной ниже середины икры делает вас крупной, особенно если вы не отличаетесь высоким ростом. Если вы хотите носить такую юбку, тщательно все обдумайте. Юбка длиной чуть выше щиколотки выглядит хорошо, но если у вас полные лодыжки, то вам лучше выбрать для себя что-нибудь другое. Юбки длиной ниже щиколотки подойдут только для определенных ситуаций — пожалуй, лишь для вечерних нарядов. Честно говоря, я вам их не советую.
- Юбки с разрезами по бокам всегда хорошо смотрятся на красивых ногах. Юбки же с разрезом

впереди редко выглядят красиво и мало кого украшают.

Если моя одежда заставляет меня задумываться о том, как я выгляжу, когда сажусь, это выводит меня из себя. Поэтому короткие юбки я для себя исключаю.

— Глория Эстефан,

певица

БРЮКИ

Длина брюк меняется от сезона к сезону точно так же, как и мина юбок. В одном сезоне носят длинные широкие брюки, а в следующем — короткие и узкие, бриджи и шорты. Что же делать бедной женщине? То же самое, что и всегда! Выбрать то, что подходит только ей, и носить это постоянно.



Несколько советов

- Короткие узкие брюки плохо смотрятся на полных или коротких ногах.
- Широкие брюки с туфлями на плоской подошве лучше смот-

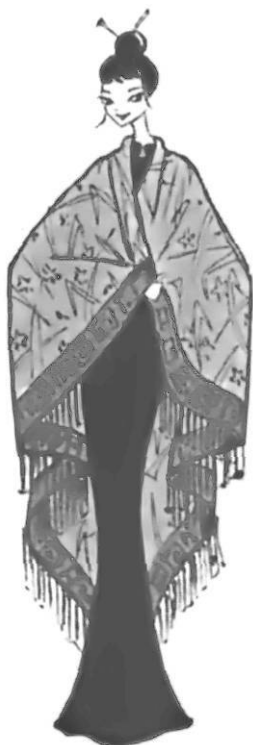
рятся, если они не слишком длинные — не стоит закрывать задник туфль. Если вы немного полноваты, то наверняка носите сужающиеся книзу брюки — но не слишком сильно. Вам нужен дополнительный объем в бедрах, но подумайте, нужна ли вам ширина в области икры? Скорее всего нет. Слишком широкие брюки делают фигуру квадратной и грузной. Если же брюки слегка сужаются книзу, то это удлиняет фигуру.

- Мягкие струящиеся широкие шелковые брюки следует носить с туфлями на каблучке (особенно в торжественных случаях). Они должны быть длинными, немного зауженными книзу и слегка прикрывать туфли. Если брюки не будут зауженными, то вы вполне можете оказаться на ковре, а это редко когда выглядит элегантно.

И еще один последний совет: в большинстве хороших магазинов всегда есть выбор. Крупные магазины, как правило, предлагают одну и ту же модель в разных вариантах длины и ширины. Если вы потратите побольше средств, то выбранную вами одежду подгонят по вашей фигуре. Если вы собираетесь носить брюки с туфлями на каблучке, обязательно возьмите их с собой, отправляясь в магазин (см. главу 4, где мы подробнее обсудим этот вопрос).

Правило 6

МАСКИРУЙТЕ СВОЮ ФИГУРУ!



Крупные женщины, как я обнаружил, придерживаются старой тактики: если одежда достаточно просторна, они считают, что никто не поймет, что под ней. Но они забывают о том, что любому ясно, что скрывает просторная одежда.

— Роб Кинч,

модельер

Вы постоянно должны помнить о том, что скрывание в моде — это то же самое, что умолчание в политике. Вы же не хотите, чтобы все догадались о том, что вы делаете это!

Поэтому любая маскировка не должна выглядеть маскировкой. Она должна быть тонкой и стильной (неплохой совет и для любого политика!). Если вы не загораете на островах Тихого океана, то накидку «муумуу» вряд ли можно назвать тонкой и стильной. То же относится и к кафтанам, бурнусам и другим восточным нарядам. Что уместно на Среднем Востоке, то не всегда идет европейской женщине. Разумеется, находясь в экзотических странах, вы можете надеть что угодно. К тому же вы должны уважать нравы и традиции хозяев. Но, возвращаясь в старушку Европу, ограничьтесь шальями, шарфами, жилетами, пиджаками и кардиганами, а летом на пляже можете надеть саронг

Может быть, я вежу больше других женщин, но почему я должна демонстрировать свой вес, вместо того чтобы замаскировать его?

— Эмми,

модель, демонстрирующая одежду больших размеров

Новые шали



Шали, разумеется, далеко не новость в мире моды. Их носила еще ваша прапрапрабабушка, чтобы согреться морозной зимой. Что нового внесла современная мода в этот старинный предмет — так это ткань, фасон и способ ношения. Современные шали очень часто лишены бахромы, их можно носить в любом сезоне, по любому случаю, а разнообразию тканей можно только подивиться — от тончайших шифонов и органди до шелка, кашемира и бархата. Они великолепны! Они придают шик и очарование любому костюму, а также прекрасно оттеняют однотонные костюмы. И, кроме того, шали — великолепное средство маскировки!

Шали, как и шарфы, прекрасно отвлекают внимание от пышных бедер. Они помогают уравновесить фигуру с пышными бедрами, придавая дополнительный объем верхней части тела. Кроме того, шали прекрасно скрывают полные

руки, широкую спину и просто не слишком красивые руки. Не у каждой женщины есть личный тренер, и не у всех такие скульптурные руки, как у Мадонны или Анджели Бассетт.

Даже самые тонкие, прозрачные шифоновые шали прекрасно скрывают все недостатки рук, и это делает их незаменимыми в летнее время, когда вам хочется надеть открытое вечернее платье, а руки не позволяют это сделать. Вязаные льняные и шелковые шарфы — еще одно великолепное летнее дополнение. Любая тонкая шаль замечательно смотрится с вечерним платьем. Кроме того, что она скрывает недостатки фигуры, она придает вашему наряду особый шик и очарование. В холодную погоду выберите кашемировую или шерстяную шаль, которую можно набросить поверх любого пиджака или пальто, чтобы почувствовать себя уютнее.



Шали могут быть самых разных размеров — от 65x178 до 76x994 см.

Это удивительно гибкий предмет одежды. Накиньте шаль на плечи, перебросьте один конец на грудь через другое плечо, завяжите концы шали на груди, задрапируйте шалью одно плечо — словом, разнообразие не знает пределов.



Прежде чем избавляться от какого-то предмета туалета, подумайте о шалах — они способны скрыть множество огрехов покроя и полностью изменить вид самого посредственного костюма. Шали великолепно переносят транспортировку, что делает их незаменимыми в любом путешествии. А главное их достоинство — они всегда прекрасно выглядят! Вы можете завтра поправиться на пару килограммов, но ваша шаль никогда не станет вам мала. Шаль никогда не предаст свою хозяйку.

А кроме того, шали не подвержены влиянию времени. Они никогда не выходят из моды, их носят всегда. Это классический предмет. Конечно, в одном сезоне шали могут быть более модными, чем в другом, но они настолько шикарны, практичны, удобны и разнообразны, что ни один модельер не может полностью от них отказаться. Если вы решили носить шаль, то купите самую качественную, какую только можете себе позволить. Шикарная ткань и выглядит шикарно. Если ваша шаль вам надоест, то можете просто отложить ее на год-другой, а когда вы снова достанете ее из шкафа, она будет выглядеть такой же новой и прекрасной... И вы снова полюбите свою шаль!

Шарфы

Как и шали, длинные широкие тонкие шарфы можно использовать, чтобы скрыть недостатки верхней части рук. Оберните шарф вокруг плеч и завяжите на груди. А можете попробовать завязать «бабочку» поверх летнего платья. Сложите шарф пополам, свяжите кончики вместе на каждом конце и проденьте руки в от-

верстия. Традиционные шарфы меньшего размера придают изюминку однотонному костюму и привлекают внимание к лицу. С другой стороны, длинные шарфы прекрасно скрывают многие недостатки фигуры.



Когда вы драпируете длинный шарф вокруг шеи и выпускаете свободные концы поверх открытого пиджака, он маскирует верхнюю часть живота, отвлекая внимание практически от любого недостатка в этой области. Кроме того, он придает очень изысканный вид вашему костюму. Это особенно заметно, если шарф не слишком тонкий (но и не массивный) и контрастный по фактуре, но почти того же тона, что и пиджак. Приведу пример: глубокий черный, шоколадный или темно-синий шелковый шарф под черным габардиновым пиджаком (см. Правило 10, где мы научимся носить длинные шарфы).

Одно небольшое предостережение: не пытайтесь при помощи шарфа замаскировать короткую или полную шею — он только укоротит ее и придаст дополнительный объем.

Саронги (парео)



Шарфы могут выглядеть старомодными, если их завязать вокруг головы. Но если их повязать поверх брюк, как парео или длинную юбку, это всегда выглядит эффектно.

— Джорджо Армани,
модельер

Саронг (или парео) почти так же незаменим, как шаль, по крайней мере в летнее время и в тропическом климате. Такой наряд великолепно скрывает пышные бедра,

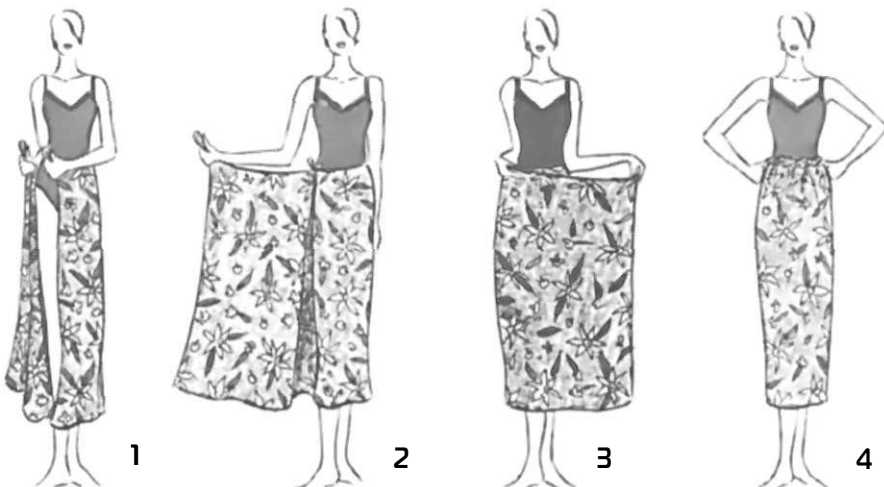


полные ноги и проблемные ягодицы. К тому же он совершенно естественно смотрится на пляже и не сковывает движений. Если вы накинете саронг на плечи, то он защитит вашу кожу от воздействия солнца

Саронги очаровали меня в Юго-Восточной Азии, где их носят и мужчины, и женщины — и ничего под ними! У нас, на Западе, где люди привыкли носить белье, лучше использовать такую одежду для отдыха

— хотя кто сказал, что вы не можете надеть роскошный шелковый саронг на торжественный прием? Моя подруга Дина постоянно носит саронг на работе. Она обычно надевает его с футболкой и джинсовым пиджаком и выглядит великолепно. Конечно, она живет в Лос-Анджелесе и работает в шоу-бизнесе. Вы понимаете, что банковская служащая из Чикаго вряд ли примет этот совет на вооружение.

Вернемся на пляж. Как правило, саронг — это кусок ткани примерно в три с половиной фута шириной и от пяти с половиной до семи футов длиной. Мои любимые ткани привозят из Индонезии, Таиланда и других стран этого региона. Это довольно тонкий хлопковый батик с декоративной каймой с одной стороны. После каждой стирки такая ткань становится все мягче. (Более дорогие батиксы, сделанные вручную, имеют одинаковый рисунок с обеих сторон. Машинные батиксы имеют левую и правую сторону.) Легкие тонкие хлопковые саронги, напоминающие большие шарфы, очень популярны в Соединенных Штатах и на



островах Карибского бассейна. Некоторые считают, что такие ткани легче драпировать, но если вы попрактикуетесь, то и батик не представит для вас труда.

Носить саронг нужно научиться. В магазине вы обнаружите огромное множество разных тканей и размеров. Обязательно примерьте саронг, потому что все они будут сидеть на вас по-разному. Попробуйте завязать его следующими способами и посмотрите, что вам больше подойдет.

- Карибский пляжный вариант. Это самый простой способ завязать саронг. Для него подойдет любая тонкая ткань, а из соображений скромности лучше носить его поверх купальника. Его можно завязать высоко (выше груди) или низко (на бедрах). Просто соберите концы ткани и завяжите их. Концы узла должны свисать свободно, чтобы маскировать область соединения ткани.
- Карибский обеденный вариант. В этом случае вы полностью закрываете себя и можете ничего не надевать под такой наряд. Этот вариант подойдет для торжественного ужина при лунном свете. Оберните ткань вокруг себя в области талии так, чтобы правая часть была длиннее левой. Завяжите конец короткой левой части с правой, а затем оберните оставшуюся правую часть ткани вокруг себя. Заправьте конец ткани под линию талии, а затем сверните верхнюю часть саронга в валик на талии.

Вариант. Если ткань достаточно длинна, вместо того чтобы завязы-

вать короткую сторону, можете просто обернуть ткань вокруг себя и связать обе стороны, когда они снова соединятся.

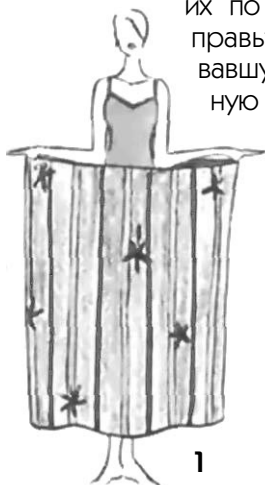


- Таиландский саронг. Такой наряд носят тайские женщины. Оберните ткань вокруг себя на уровне талии, оставив правую сторону длиннее левой (это должна быть сторона с каймой, если вы вы-



брали такую ткань). Уложите короткую сторону вокруг живота. Слегка опустите длинную сторону, скрутите ее конец и оберните скрученный конец вокруг талии, а затем завяжите его вокруг кончика левой, короткой стороны. Такой саронг можно завязать и выше груди.

- Бирманский саронг. Бирманки шьют концы саронга вместе так, чтобы образовалась своеобразная труба — ничего не расходится, скромность бирманских женщин не страдает. Такой саронг завязывают так же, как и тайландский. Мужчины носят саронг с большой складкой впереди, что совершенно не стесняет движений. Встаньте внутри тканевой трубы так, чтобы кайма располагалась по центру (если она есть), прижмите середину ткани к телу, соедините боковые стороны и завяжите их по центру. Расправьте образовавшуюся встречную складку.



1

2

3

Вы можете завязать саронг как угодно. Нет пределов разнообразию — кроме вашего воображения. Как-то раз я видела женщину, которая сделала из саронга настоящее платье. Она выглядела великолепно, но я так и не смогла понять, как же она это сделала. Когда я спросила ее об этом, она призналась, что и сама не знает. Просто они со своей соседкой по комнате экспериментировали с саронгом и случайно получили такой прекрасный результат.

Они великолепно выглядят на людях с любой фигурой... Порой вы просто их не ощущаете на своем купальнике.

— Кэти Айрленд,

модель

Искусство многослойности

Многослойность — это великолепный прием, позволяющий замаскировать любые недостатки фигуры. Иногда всего один лишний слой одежды полностью скрывает выступающий живот, делает бедра стройнее и восстанавливает утраченные пропорции. Попробуйте — и вы сами удивитесь, какие великолепные результаты сможете получить. Для начала дам вам некоторые советы.

Дублирование одинаковых предметов

Я имею в виду два предмета из похожего материала и сходных по покрою и дизайну. Вы можете надеть две шелковые блузки, причем нижнюю заправить в юбку, а верх-

нюю оставить незастегнутой и выпустить поверх юбки — словом, сделать из нее нечто вроде короткого пиджачка. Такой наряд прикроет линию талии, верхнюю часть живота и бедра. Выпустите воротник нижней блузки поверх верхней и закатайте рукава. Если верхняя блузка темного нейтрального цвета, а нижняя яркая или светлая, то вы добьетесь сразу двух целей. Светлый цвет привлечет внимание к лицу, а темный придаст фигуре стройность и скроет недостатки фигуры, создав вертикальную линию.



Того же эффекта можно добиться, если надеть длинный объемный (темный) верх поверх более узкого (светлого) предмета. Светлая блузка, которую вы наденете вниз, должна быть открыта в области шеи, что привлечет внимание собеседника к вашему лицу. А темная деталь туалета придаст фигуре стройность и замаскирует область талии и бедер. Кроме того, верхняя деталь поможет скрыть ваш бюстгальтер, если он просвечивает через тонкую светлую блузку.

Многоярусность

Многоярусность — это еще один прием, используемый в многослой-

ной одежде. На этот раз я советую вам надеть более короткий предмет поверх более длинного (см. рисунок). Такое расположение предметов одежды оказывает удлиняющий эффект, если одежда подобрана со вкусом. Сначала поэкспериментируйте с предметами, одинаковыми или близкими по тону. Если нижний слой слишком контрастен, то вы создадите нежелательную горизонталь там, где вы меньше всего этого хотели. Многослойная одежда должна быть не слишком широкой и облегать фигуру, а не обтягивать ее. И, наконец, ткань таких предметов должна быть легкой, мягкой и хорошо драпироваться. Яркий блестящий верх в сочетании с матовым темным низом всегда смотрится хорошо — хотя и немного авангардно.



Пиджаки

Пиджак — это наш верный друг, который никогда не подведет.





И действительно, он отлично скрывает многие недостатки фигуры и прекрасно подходит для многослойного костюма. Пиджаки можно носить в любое время года. Они подходят как к брюкам и джинсам, так и к платьям и юбкам.

Пиджак способен скрыть все, что угодно, — грудь, руки, бедра, талию, ягодицы и верхнюю часть бедер. А выполнит ли он свою роль или нет — зависит от покроя и стиля, который вы выбрали. Покрой пиджака может быть приталенным, полуприталенным или прямым. Стиль определяет также длину, форму лацканов, расположение карманов и т. д.

Если вы хотите создать вертикальную линию, выбирайте пиджак простого покроя и следите за пропорциями фигуры (Правила 3 и 4, 12). Вы не совершите ошибки. Короткий приталенный пиджак, который зрительно уменьшает верхнюю часть тела, не слишком подойдет женщине с пышными бедрами и узкими плечами, так как он подчеркнет непропорциональность ее фигуры. Такой женщине я бы посоветовала

выбрать полуприталенный пиджак с подплечниками и длиной до середины бедер. А если у женщины полные плечи, большая грудь и узкие бедра, то ей подойдут многие фасоны. Она будет выглядеть хорошо в любом пиджаке, который подчеркнет стройность ее бедер и выдержит вертикальную линию. Женщинам с пышными ягодицами подойдут платье или юбка, которые не обтягивают бедра, с коротеньким пиджаком длиной до начала ягодиц. Однако для такого фасона очень важен безукоризненный покррой костюма.

Но даже если пиджак идеально подходит для вашей фигуры, то, что вы наденете с этим пиджаком, может оказать огромное — я повторяю, огромное — влияние на то, будете ли вы выглядеть более стройной в выбранном костюме. Как правило, короткие пиджаки хорошо смотрятся со свободными брюками или юбками. Длинные пиджаки подойдут к более узким юбкам и брюкам. Но и это правило имеет весьма разнообразное применение. Приведу пример. Мой любимый фасон пиджака — это черный пиджак с воротником «мандарин». Он прекрасно смотрится с узкими брюками — какие я и ношу. Поэтому такой костюм я буду носить до смерти. Но он полнит меня, если я надеваю его с узкой юбкой (любой длины) или с новомодным узким платьем длиной до середины икры. Для такого наряда он слишком узок и длинен. Да, этот пиджак отлично смотрится с узкими брюками. В этом наряде нет диспропорций. А с юбками и платьями дисбаланс замечает даже мой муж. К счастью, я нашла отличный пиджак на одной пуговице, который

идет и к узкой юбке, и к платьям. Мораль такова: вы должны примерять пиджак именно с той одеждой, с которой собираетесь носить его впоследствии. Он будет совершенно по-разному выглядеть с разными юбками, брюками и платьями.

Все же чем проще покрой пиджака — чем чище линии, чем меньше на нем пуговиц и дополнительных деталей, — тем лучше. Хорошо сшитый пиджак не нуждается в украшениях. Положитесь на покрой.

Майки

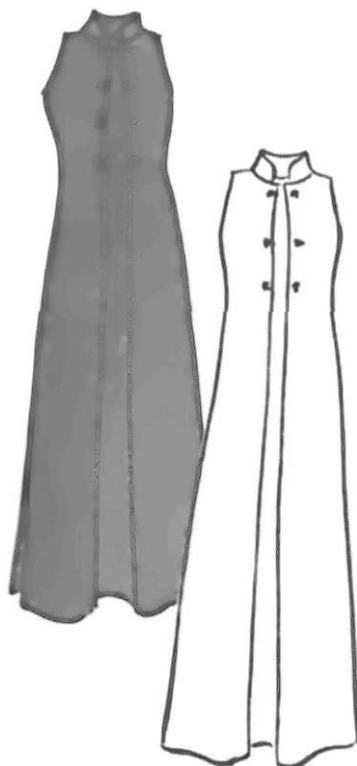


Майки — это прекрасный нижний слой многослойной одежды, который можно надеть практически подо все — под блузки, пиджаки, платья.

Жилеты

Жилет — это идеальный предмет многослойной одежды. Он замечательно маскирует большинство недостатков тела. Как всегда, важную роль играют длина, фактура ткани и покрой.

Длинный неприталенный свободный жилет. Вы много раз видели такой фасон, если смотрите сериал «Мод» — Беа Артур обожает такие жилеты. Они могут быть очень длинными или просто прикрывать бедра. Такой жилет прекрасно маскирует недостатки бедер, выступающий живот и широкую талию. Вы можете надеть его поверх практически любой одежды. Его можно носить с футболками, блузками, маечками и т. д. Этот жилет свободно спадает с плеч, его обычно носят расстегнутым, что создает мощную вертикаль по обе стороны тела. Если он довольно узок в верхней части, то оказывает более удлиняющий эффект. Но следует помнить одну вещь: такие жилеты хорошо смотрятся, если они вязаные, шерстяные, сшиты



из плотного шелка или другой мягкой, но тяжелой ткани, которая не обтягивает тело. Жесткие ткани выглядят громоздко. Если вы не очень высокого роста, то вам лучше предпочесть более короткие жилеты.



Короткие жилеты прекрасно маскируют пышную грудь, широкую талию и складки на животе, а также удлиняют короткое тело. Их можно носить застегнутыми или расстегнутыми, выбрать приталенный или узкий покрой, а длина таких жилетов может варьироваться от очень коротких (до талии) до середины бедра. Так как они не настолько подвижны, как длинные свободные жилеты, то они лучше смотрятся, когда сшиты из плотной (но не жесткой) ткани. Поэкспериментируйте с формой выреза того, что вы наденете под такой жилет. Лучше всего вам подойдет V-образный вырез, который еще более удлинит вашу фигуру. Если вы наденете короткий жилет поверх длинной блузки, то ваш облик кардинальным образом изменится.

Кардиганы

Кардиган — это роскошный и необычайно разнообразный предмет многослойной одежды.

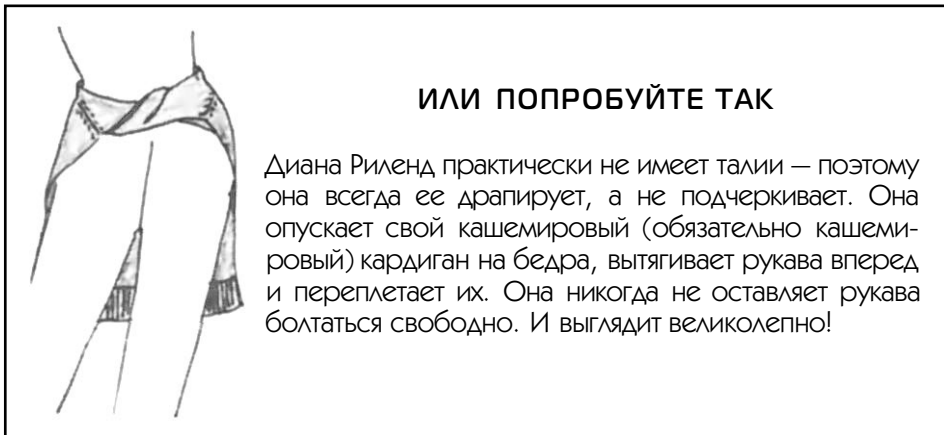
Длинный приталенный кардиган создает мощную вертикаль, особенно в сочетании с узкими брюками или пря-



мой юбкой, поскольку прикрывает бедра, ягодицы и маскирует размер талии. Кардиганы длиной до бедер или чуть ниже скрывают широкую талию и животик и помогают удлинить короткое тело. Наилучший покрой в обоих случаях — узкий, без акцента по краю. Любая резинка или кайма создает ненужную горизонталь, которая всегда располагается в ненужном месте. Кардиганы могут быть кашемировыми, хлопковыми, льняными, вязаными — словом, любыми. Главное, чтобы их материал был достаточно тяжелым, чтобы облегать, но не обтягивать вашу фигуру.

Как носить кардиган?

- Расстегнутым, как пиджак, поверх любой блузки. Длинный кардиган прикрывает бедра и маскирует линию талии.
- Наполовину застегнутым поверх футболки или майки — V-образный силуэт удлинит шею. Кардиган прикрывает живот, талию и бедра. Можно надеть длинную модель или ограничиться длиной до бедер.
- Застегнутым поверх рубашки или жакета. Предпочтительна длина до бедер.



ИЛИ ПОПРОБУЙТЕ ТАК

Диана Риленд практически не имеет талии — поэтому она всегда ее драпирует, а не подчеркивает. Она опускает свой кашемировый (обязательно кашемировый) кардиган на бедра, вытягивает рукава вперед и переплетает их. Она никогда не оставляет рукава болтаться свободно. И выглядит великолепно!

- Поверх маленького летнего платья — прикрывает руки.
- Завязанным поверх плеч — привлекает внимание к лицу.
- Завязанным вокруг талии — прикрывает ягодицы и живот. Может быть любой длины.
- Завязанным вокруг тела. Сама я предпочитаю такой способ, особенно, когда надеваю свитер, что делаю почти постоянно — даже сейчас, когда пишу эти строки. Итак, вот фасон от Лии Фэлдон: перебросьте рукав вашего свитера через плечо,

словно вы собираетесь завязать его на груди, затем вытяните второй рукав снизу с другой стороны и завяжите рукава. Это придаст дополнительное очарование вашему наряду. К тому же вы замаскируете свитер или пуловер без пуговиц.

Что-то среднее между пиджаком и кардиганом

Как уже понятно из названия, это такой тип пиджака, который напоминает кардиган. Он скроен как кардиган и шит из трикотажа или связан. Но у такого пиджака имеется воротник с лацканами или даже в стиле «мандарин» и дополнительные детали, например, небольшие карманы. Это замечательная альтернатива традиционному кардигану.

Рубашки и туники

Свободные просторные рубашки и туники, которые застегиваются сверху донизу, — прекрасный выбор для многослойного костюма, так как их можно носить вместо пиджаков.



Свободный покрой не сковывает движений. Посмотрите, не слишком ли длинна вам рубашка стандартной длины.

Плащи и пальто

Длинные плащи и пальто также прекрасно маскируют недостатки фигуры и зрительно увеличивают рост.

ЧЕТЫРЕ ОБЩИХ ПРАВИЛА МНОГОСЛОЙНОСТИ, О КОТОРЫХ НЕ СЛЕДУЕТ ЗАБЫВАТЬ

- Многослойная одежда должна быть сшита из легких драпирующихся тканей.
- Внутренний предмет должен облегать фигуру.
- Светлый цвет предпочтителен для внутреннего слоя.
- За исключением самого внутреннего, остальные слои должны облегать фигуру, но не обтягивать ее.

Правило 7



ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ЖЕСТКИХ БЛЕСТЯЩИХ И ОБЪЕМНЫХ МАТЕРИАЛОВ

поклонником журнала «Стиль», объясню, что в этом разделе редакторы помещают фотографии известных людей и обсуждают их внешний вид. В этом номере основное внимание было уделено «коротким элегантным пальто из жестких, блестящих тканей»!

Моя челюсть отвисла чуть не до пола. Жесткие блестящие ткани элегантны? Я так не думаю! Мало того, что жесткие ткани вас полнят, но еще и блестящие! Все вместе сделает вас просто ужасной. До сих пор не могу понять, что заставило редактора этого раздела высказать подобное мнение. Разве он не заметил, что все пять известных женщин выглядели в своих нарядах совсем не элегантно?

Н у и что это за безобразия? Бы настолько безумны, что думаете, что женщины станут носить юбки с турнюром? Они отвратительны. Я в них толстая. А если я, надев такую юбку, выгляжу толстой, то что же тогда говорить о пышных женщинах?

— Гвинет Пэлтроу,

актриса

Как-то раз я просматривала старые номера модного журнала «Стиль», и мое внимание привлекла маленькая статья. Раздел назывался «Облик». Для тех, кто не является

Типы тканей, которые могут повредить вашей фигуре

Жесткие

Одежда, сшитая из жестких тканей, игнорирует форму вашего тела и придает вам собственную — которая обычно бывает угловатой и громоздкой, как в том журнале. Позвольте высказать свое мнение: куб — это не свойственная человеческому телу форма. Да и все ос-

тальные формы, которые имеют платья, сшитые из жестких тканей, объемны и несуразны, как платье из штор Скарлетт О'Хары или ужасные юбки пятидесятих годов. Единственное возможное применение подобных тканей в наши дни — это пышные юбки вечерних и свадебных платьев, но даже в этих случаях я бы отдала предпочтение более мягким материалам. Поэтому я считаю, что жесткие ткани делают вас крупнее, чем вы хотите быть. Жесткость — хорошее качество для туристической палатки, а не для элегантного наряда.

Н еважно, какой размер вы носите, вы не должны выглядеть громоздкой.

— Эмми,
модель, демонстрирующая
одежду больших размеров

Жесткость может присутствовать почти в любой ткани, все зависит от способа обработки ткани и самого волокна. Любое волокно — шерсть, хлопок, лен, синтетика, даже шелк — обладает жесткостью. Поскольку состав ткани не дает вам представления об этом свойстве, вы должны положиться на собственные чувства. Потрогайте ткань, помните ее в руках, погладьте. Если ткань показалась вам жесткой — значит, она такая и есть, пусть даже на этикетке написано: 100% шелка или кашемира. Если кто-то переваливается как утка, значит, он должен кричать.

Очевидно, что некоторые предметы одежды должны иметь более фиксированную форму, чем другие. Джинсы или хлопковые брюки должны быть более жесткими, чем

шелковые широкие брюки. Летний льняной пиджак не может быть таким же мягким, как крепдешинное платье. Но даже в этих случаях более мягкая ткань предпочтительнее.

Объемные

Объемные ткани всегда полнят. В зависимости от ткани и покроя такая одежда может добавить вам в объеме дюйм (2,5 см) или даже два (5 см). Представьте себе свитер ручной вязки или тяжелые вельветовые брюки. Объем одежды передается вам в тот же момент, как вы ее надеваете. Вы тут же прибавляете в весе! Помимо объемных твидов, ручного трикотажа и вельвета, подумайте об объеме бархата, шенили и фланели. Всегда выбирайте высококачественную, более тонкую ткань. Пуховые вещи прекрасно сохраняют тепло и идеально подходят для зимы, но они всегда придают вам объем, особенно если вы заправляете такие свитера в брюки или юбки. Поэтому будьте осторожны.

Но, помня о недостатках объемных тканей, вы не должны бросаться в другую крайность и носить только тончайшие прозрачные вещи. За исключением шифона и легкого льна, все ткани должны иметь достаточный вес, чтобы облегать



фигуру, но не обтягивать ее, и хорошо драпироваться. Это очень важно! Ничто не смотрится так некрасиво, как дешевая тонкая ткань, которая подчеркивает все складки на теле и нижнем белье, которая натягивается на бедрах при ходьбе. Хорошие, дорогие ткани, содержащие лайкру, делают вас на два размера меньше, чем вы есть на самом деле. Дешевая же ткань только подчеркнет все ваши недостатки. Это справедливо как для брюк и юбок, так и для блузок и топов (если вы рискнете надеть подобный наряд). Даже простая футболка из тяжелого плотного хлопка выглядит намного лучше.

Блестящие

Блестящие ткани хорошо отражают свет, из-за чего вы выглядите крупнее. Матовые ткани поглощают свет и оптически уменьшают фигуру. Блестящие же отражают и тем самым увеличивают объем. Отраженный свет также подчеркивает любое несовершенство фигуры. Если вы рискнули заправить блестящую блузку в юбку, то будьте готовы, что все увидят самые незаметные складки на вашем теле. Поэтому дважды подумайте, прежде чем надеть атлас, парчу, тафту, бархат или кожу. Небольшой блеск — например, шелковая блузка или шарф под пиджаком, шелковые лацканы матового пиджака или атласная шаль — придают очарование и изысканность костюму. Всегда интересно соединять ткани различной фактуры. Но делать блестящую ткань доминирующей очень рискованно. Длинное атласное платье Джин Харлоу, узкое

платье из ткани с люрексом, золотой брючный костюм из «ламе» или даже шелковые брюки могут сделать крупной даже самую миниатюрную женщину.

Золотое правило: чем сильнее блестит ткань, тем выше риск. Чем более матовая ткань, тем безопаснее для вас сшитая из нее одежда. Ворсистые ткани, как бархат или шениль, тоже отражают свет, но слабее, чем атлас. Некоторые восхитительные шелка и синтетические ткани имеют скорее лоск, чем блеск. Выбирайте одежду, сшитую из таких «полублестящих» тканей, очень придирчиво. Если вы хоть чуть-чуть сомневаетесь, лучше отказаться от покупки. Кожаные пиджаки находятся на грани — если они хорошо сшиты, они не испортят вашу фигуру. Но ради всего святого — не носите их с узкими кожаными брюками!

Пух, перья, мех

Эти вещи говорят сами за себя. И что же они говорят? Они придают лишний объем. Забудьте о пушистых свитерах из ангоры, боа из перьев и искусственных мехах. Оставьте их кому-нибудь другому!

С амая ужасная мода была в конце восьмидесятых: огромные подплечники и вечерние платья, усыянные блестками, словно из «Династии».

— Ричард Тайлер,

модельер



Верный выбор — ткани, которые драпируются

Движение и драпировка — вот ключевые для вас слова. Эти качества ткани позволяют одежде выглядеть изящно и элегантно, а вас делают стройнее и выше. Самая изысканная и шикарная одежда облегают ваше тело и движется вместе с вами, а не ведет себя так, как ей заблагорассудится. Представьте себе, что вы идете по улице в мягкой струящейся юбке, которая образует восхитительную вертикаль. А теперь представьте себя в расклевшенной юбке, сшитой из жесткой ткани. Ну и как? Даже пиджаки, в ко-

торых говорить о движении и драпировке вроде бы не приходится, выглядят гораздо лучше, если ткань, из которой они сшиты, мягкая и податливая.

Хорошо драпирующиеся ткани обычно бывают высокого качества, а следовательно, и дороже стоят. Но за все в жизни нужно платить — и за качество в первую очередь. Лучше купить качественную вещь на распродаже, чем экономить на ткани. Даже самый элегантный покрой может быть безнадежно испорчен, если костюм сшит из дешевой жесткой ткани.

Мне не нравится женственная одежда и драпирующиеся ткани. В них я ощущаю себя высокой и стройной.

— Присцилла Пресли,
актриса

Если у вас еще остались какие-то сомнения, то зайдите в самый роскошный магазин, какой только есть в вашем городе, и примерьте дорогие костюмы. Неважно, собираетесь ли вы их покупать. Просто посмотрите, как вы в них выглядите. Наденьте пиджак от Армани за две тысячи долларов с платьем от Живанши за пять тысяч и обратите внимание на качество ткани. Посмотрите, как она лежит и драпируется. Чтобы эксперимент удался, советую вам обратиться внимание на классических модельеров — Армани, Майкл Корс, Кэлвин Кляйн, Ральф Лоран и Донна Каран подойдут вам как нельзя лучше. Все, что предлагают эти модельеры, всегда сшито из высококачественных тканей. Некоторые авангардисты обращают свои взгляды в семидесятые годы,

когда в моде был полиэфир, но там мало чему можно научиться.

Вечернее платье выглядит наиболее современно, когда простой покроем в нем сочетается с восхитительной тканью.

— Марк Бэдгли
и Джеймс Мишка,

модельеры

Ткани: факты и фавориты

На своих семинарах я всегда говорю о тканях, поэтому хочу уделить внимание этому вопросу и в книге. Хорошо информированный покупатель — это хороший покупатель.

В природе существует четыре основных натуральных волокна, которые известны человечеству с древнейших времен, — шерсть, шелк, лен и хлопок. Эти волокна могут смешиваться друг с другом. В 1884 году был изобретен искусственный шелк, вискоза, а затем лиоцел (торговая марка Тенцел), которые получили название «новых натуральных волокон», поскольку они производились из древесной целлюлозы, а не из искусственных волокон. А следом настала эра синтетики (полиэстр и т. п.). И наконец, появились смешанные ткани, в которых натуральные волокна соединялись с синтетическими. Но волокно всегда остается основой.

Тип нити и способ ее обработки определяет название ткани. Вот почему хлопковые ткани называются перкалем, джерси, велюром, сукном, муслином, канвой, крепом, марлей, денимом, габардином,

саржей, вельветом и шенилью. И это еще не все. Вот почему такие ткани, как креп, габардин, бархат, поплин, батист и другие, сильно отличаются друг от друга. Два габардина могут быть сотканы одинаково, но обладать совершенно различными качествами, если для их изготовления применялись разные волокна.

А теперь поговорим о фаворитах Шикарной Маскировки.

- **ГАБАРДИН.** Это легкая хорошо обработанная крученая ткань с отчетливым диагональным рубчиком, которая выглядит совершенно гладкой и прекрасно драпируется. Легкие шерстяные габардины идеально подходят для любого сезона. Из них получают самые элегантные костюмы, пиджаки, юбки и брюки. Это прекрасная ткань, на которой можно построить любой гардероб. Габардин также бывает шелковым, хлопковым, вискозным и синтетическим.
- **КРЕП.** Это простая матовая ткань со слегка морщинистой поверхностью. Она практически не мнется и великолепно драпируется, особенно шерстяной креп. Неплохо смотрится шелковый и вискозный креп. Подходит практически для любого стиля.
- **ТРИКОТАЖ.** Идеальный материал для свитеров и кардиганов — это кашемир и овечья шерсть. Для платьев и юбок вам нужен более тяжелый трикотаж. Если трикотажная вещь облегает тело, она будет его обтягивать, поэтому такие наряды подходят только для стройных женщин. Трикотаж — идеальный материал для нижнего слоя одежды.

- **ДЖЕРСИ.** Это легкий высококачественный трикотаж. Очень красиво смотрится тонкий хлопок, шелк, шерсть, вискоза и лен. Идеальный материал для многослойной одежды. Ничто не сравнится с футболкой или платьем из хлопкового джерси в жаркий летний день.
- **ШЕЛК.** Это гладкая тяжелая блестящая ткань. Да, она блестит, но для блузок или маек, которые вы надеваете под пиджак, это идеальный материал. Отличается богатством фактуры.
- **ВИСКОЗА.** Отлично драпируется. Ищите ткань, которая имеет средний вес и не мнется. Этот материал прекрасно подходит для юбок, свободных брюк, блузок и свободных пиджаков.
- **СИНТЕТИКА.** Вокруг нас живет множество снобов, которые ни за что в жизни не наденут искусственную ткань. Но на собственном опыте я убедилась, что эти ткани могут выглядеть очень красиво и быть настолько же приятными для тела, как и натуральные. Действительно, на моем любимом пиджаке до сих пор осталась

этикетка, где написано, что это стопроцентный полиэфир. Синтетика становится все лучше и лучше, и в наше время многие модельеры используют ее в своих коллекциях. В конце концов, синтетические вещи нужно выбирать, как и все остальные, — на ощупь. Некоторые микроволокна дают очень приятное ощущение и позволяют телу дышать. Это настоящий новый мир.

- **ЛАЙКРА.** Поскольку я уже не меньше десятка раз упоминала лайкру, то, пожалуй, пришло время объяснить, что же это такое. Лайкра — это изобретение фирмы Дюпон, это растягивающееся эластичное синтетическое волокно, которое получило широкое распространение в мире моды.

О *тказаться от синтетики в наши дни — это все равно что сказать: «Я не хочу работать с компьютером».*

— Донна Каран,

модельер

Правило 8



БЕЗОШИБОЧНО ВЫБИРАЙТЕ БЕЛЬЕ

Истина заключается в том, что практически любая женщина считает себя толстой, даже если это совершенно не так.

— Нэнси Ганц,

модельер белья

Сначала поговорим о нижнем белье. Речь идет о моделирующем и корректирующем белье. Но не следует думать, что я имею в виду жесткие корсеты на китовом усе, резиновые пояса и т. д. Эти древние приспособления были настоящими орудиями пытки. Потребовались столетия, чтобы моделирующее бе-

лье превратилось в то, каким мы видим его сегодня.

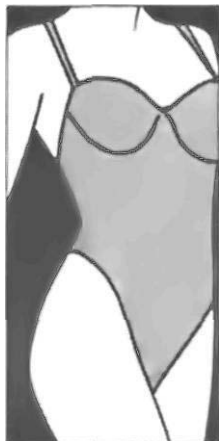
Сегодня такое белье очень изящно, приятно на ощупь, элегантно и содержит большое количество лайкры, что позволяет ему облегать, утягивать и поддерживать. С его помощью вы можете убрать пару дюймов (5 см) в самых сложных стратегических областях — и остаться в живых и с целыми ребрами. Различные модели помогут вам подтянуть живот, сузить бедра, придать форму ягодичцам — словом, обеспечить себе стройный и элегантный вид. Не стоит и говорить, что с таким бельем вы будете выглядеть совершенно иначе. Зная, что одежда сидит на вас безукоризненно и что ваш зад не напоминает «двух хорьков, дерущихся в корзинке» (определение герцогини Йоркской, не мое!), вы обретете внутреннюю уверенность в себе.

Насколько удобно формообразующее белье?



Удобство — это вопрос чисто субъективный. Все зависит от того, как вы относитесь к сжатию и утягиванию. Если вы страдаете клаустрофобией и, как пра-

вило, носите свободную одежду, то вам будет трудно к этому привыкнуть. Если вы великолепно себя ощущаете в колготках, спортивных бюстгалтелях и тренировочных костюмах, то вам не составит труда



носить моделирующее белье. На моем совершенно не научном семинаре одна женщина сказала, что подобное белье доставляет ей подлинное удовольствие — словно ее нежно обнимают. Другая сказала, что формообразующий бюстгалтель улучшил ее осанку и избавил от болей в спине. Еще одна сказала, что в таком белье она чувствует себя гораздо увереннее. Вам нужно попробовать это самой.

Почти все компании, производящие нижнее белье, производят и моделирующее белье — одни больше, другие меньше. Донна Каран, например, разработала семь стильных



предметов для своей коллекции, включая и замечательные «контурные брюки велосипедиста». Другие компании предлагают различные наборы белья—реформеров, а также утяжелятели живота и поддержива-

тели груди. Компания «Playtex» разработала замечательные панталоны, подтягивающие живот, что особенно важно для крупных женщин. «Wacoal» предлагает огромное разнообразие корректирующего белья для живота, груди, бедер и верхней части ног. Этот список можно продолжать бесконечно.

Наиболее элегантное и модное моделирующее белье разработано фирмой Нэнси Ганц. Нэнси в прошлом была модельером спортивной одежды. Она следит за тенденциями моды и всегда готова порадовать своих покупательниц свежими, интересными, сексуальными новыми моделями. Когда в моду вошли асимметричные платья, комплект ее белья состоял из слипа для тела и маечки на одно плечо. На белье от Нэнси Ганц можно надеть любой наряд, и любая одежда будет выглядеть великолепно.

Что для чего предназначено?

А теперь поговорим об отдельных предметах. Вот небольшой список того, что вы можете найти в магазине, а также описание воздействия такого белья на ваше тело.

- Для тела. Мы уже упоминали слипы для тела и облегающие комбинации. Они помогают создать уд-



линейный изящный силуэт, сглаживают складки в верхней части живота, подтягивают живот, доводят до совершенства талию и линию под грудью. Большинство моделей застегивается на крючки. Вы можете найти самые разные модели. В некоторых присутствует полубюстгальтер на косточках с отстегивающимися бретельками, что идеально подходит для вечерних платьев с открытыми плечами, а также для любой другой одежды. На таком белье великолепно сидит трикотажная и вязаная одежда. Кроме того, вы можете использовать это белье в качестве нижнего слоя многослойного костюма.

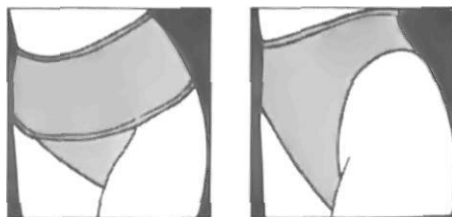
- Для бедер. Тут вам помогут как слипы для всего тела, так и отдельные предметы — юбочки и панталоны. Они утягивают живот, избавляют вас от складок в нежела-



тельных местах. В некоторых моделях присутствует своеобразный ремень, который позволяет минимизировать линию трусиков.

- Для живота. Хотя эти предметы и не создадут идеальной фигуры, избавиться от выступающего живота они вам помогут (если только процесс не зашел слишком далеко). Я сама люблю носить такое белье и нахожу его удобным и вполне эффективным. Мне нра-

вятся трусики с глубоким вырезом, напоминающие современные плавки. Другие компании предлагают более консервативные модели — если вам нужно прикрыть большую поверхность, они подойдут вам лучше. На рынке огромное множество самых разнообразных моделей.



- Для верхней части живота. Здесь тоже производители радуют покупательниц большим разнообразием белья. Особенно эффективно белье от Нэнси Ганц, поддерживающее грудь и утягивающее живот.



- Для пышных ягодиц. Вы найдете много различных панталон, ре-



шающих эту проблему. Такое белье не только утягивает ягодицы, но еще и поднимает их и придает им пикантную форму.

- Для ног. Здесь вы можете выбрать панталоны самой разнообразной длины. Зга белье утягивает бедра и придает ногам стройность. Можете попробовать надеть компрессионные шорты — прекрасная возможность для женщин, у которых в жаркую погоду ноги слишком тесно соприкасаются друг с другом.



Но не думайте, дорогие читатели, что выбор моделирующего белья ограничивается тем, что мы с вами перечислили. Мода не стоит на месте, все постоянно меняется, развивается, появляются новые модели, новые имена. Необходимость в таком белье определяете вы сами. Под свободную, просторную одежду надевать его не обязательно, а иногда вам просто хочется расслабиться и отдохнуть. Но порой вам нужно встряхнуться и почувствовать себя стройной и изящной. В большинстве магазинов вы найдете прекрасный выбор корректирующего белья для любого случая.

Нижнее белье

Не только корректирующее белье, но и обычные трусики и бюстгалтеры определяют то, как вы будете выглядеть в верхней одежде. Белье — это основа любого гардероба. Если эта основа шаткая (фигурально выражаясь), то и выглядеть вы будете так себе. Поэтому очень важно правильно подобрать белье. Хорошее нижнее белье должно облегать фигуру, не делать складок и соответствовать одежде.

Все эти швы и складки убивают женщину.

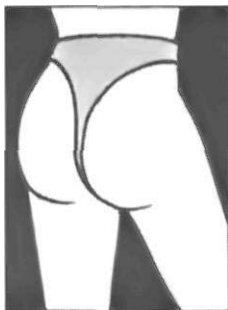
— Мэрилин Монро,

*актриса,
по поводу того, что сама она
не носит нижнего белья*

Трусики

Если на вашей одежде заметна линия трусиков, вам следует подумать о смене модели нижнего белья. Видимая линия трусиков — признак дурного тона. Кроме того, вокруг нее образуются складки, что вас полнит. Бикини в этом смысле особенно проблемны, потому что вокруг них образуются складки на ягодицах и бедрах, что привлекает внимание к тем недостаткам, которые женщинам хотелось бы скрыть.

Итак, что же делать? Прекрасным решением является формообразующее белье, о котором мы с вами уже говорили. Колготки — вот еще одна альтернатива. Тонг — вот замечательный выход из ситуации. Тонг, если вы последнее десятилетие не отрывали головы от книг или сидели с ребенком, это трусики без задней части. Нет, конечно, задняя часть



есть, но очень маленькая — что-то вроде узкой ленточки, которая практически исчезает между ягодицами. Между прочим, очень модный фасон на пляжах Рио.

Если вы никогда не носили подобных трусиков, дам вам совет. Чтобы выглядеть в них хорошо без одежды, вам потребуются твердые, скульптурные ягодицы, о которых большинству из нас приходится только мечтать. Но в одежде вы будете выглядеть почти идеально. На таких трусиках прекрасно сидят брюки, юбки, леггинсы, шорты, тренировочные костюмы и т. д. Тонги не образуют линии трусиков. Никаких складок! Если ткань тонга содержит лайкру, то передняя часть этих трусиков поддерживает живот.

Если говорить об удобстве, то тут все зависит от вашего вкуса. Это как икра — к ним надо привыкнуть. Некоторые женщины любят такой фасон, другие — нет. Я сама избегала таких трусиков, потому что они казались мне очень неудобными. Я всегда считала, что они должны причинять неудобство и вызывать раздражение. Но когда я больше не могла видеть линию трусиков на своих леггинсах, я все же купила себе пару и попробовала их надеть. Оказалось, что они совсем не так плохи, как я о них думала. Их ощущаешь, но это не раздражает. Конечно, я не ношу их каждый день, но в них мои ягодицы стали выглядеть гораздо привлекательнее, когда я надеваю узкие брюки, леггинсы или юбки. Надеюсь, на-

станет день, когда я полностью перейду на такой фасон.

Несколько советов

- Советую вам носить утягивающие живот трусики каждый день. Можете выбрать модель, содержащую меньше лайкры, тогда она не будет сковывать ваши движения, но все же будет достаточно эффективна.
- Любители бикини — если вам нужно прикрыть большую область, то просто купите трусики на размер больше, чем обычно.
- Забудьте о «мальчишковых» ногах — знаете, таких тонких в верхней части бедра. Оставьте подобные ноги мальчикам — и девочкам — подросткам. Если ваши ноги будут ровными от бедра к колену, это очень непривлекательно.

Колготки

Колготки прошли долгий путь преобразования. В наши дни микро-



волокна сделали их идеально гладкими и очень удобными. В них все еще есть недостатки, но я все равно люблю их. Мое отношение к колготкам можно выразить так: если вы должны их носить, то они должны делать вас максимально стройной.

Большинство крупных компаний производят модели для дополнительного контроля. Некоторые превратили это направление в настоящее искусство. «Shock Up» от фирмы «Orobli» (Италия) — это верх искусства. Они не только утягивают талию, бедра, ягодицы и живот (в рекламе утверждается, что эти колготки делают для ягодиц то же, что и поднимающий бюстгалтер делает для груди), но к тому же еще массируют ноги, снимают усталость и заряжают энергией. Я сама испытала справедливость этой рекламы на себе и должна признать, что реклама не обманула. Мой зад выглядел соблазнительно, живот был плоским, а ноги казались стройнее. (Я не носила их достаточно долго, чтобы почувствовать энергетический эффект.) Эти колготки вы можете купить за тридцать долларов. Но вы сможете их надеть не менее восьми раз, так что можете купить их для особо торжественных случаев, когда вам захочется выглядеть исключительно хорошо. На каждый день можете купить колготки попроще (средняя цена девять долларов). Конечно, они будут не такими роскошными, но все же достаточно эффективными. У большинства колготок с усиленным верхом цвет верха и самого чулка сильно различается. Поэтому их не рекомендуется надевать с очень короткими юбками.

Некоторые модельеры предлагают колготки, в которых верх не от-

личается по цвету от чулка, что позволяет их носить с мини-юбками. Такие колготки имеют усиленный верх, обеспечивают массаж, поддержку и утяжку ноги, но при этом выглядят совершенно замечательно.

Бюстгалтеры

Вы должны правильно выбрать бюстгалтер. Неправильно подобранный бюстгалтер делает крупную женщину еще более громоздкой и бесформенной. При выборе вы должны руководствоваться двумя основными факторами — покроем и размером,



Покрой. По своему крою бюстгалтер должен сочетаться с вашей одеждой. Это достаточно очевидно, но очень часто можно увидеть, что женщины совершенно неправильно подбирают бюстгалтер под одежду. Некоторые настолько привыкли к сексуальным бюстам, поднимающим грудь, что носят их постоянно. А ведь под вязаными вещами такая форма груди смотрится не самым лучшим образом. Запомните: поднимающие бюстгалтеры предназначены для того, чтобы между грудями образовывалась сексуальная ложбинка — идеальный вариант для открытого платья. Под вязаными, трикотажны-

ми и всеми облегающими вещами такой бюст будет выглядеть неаппетитной складкой, а ведь вы этого не хотите. Фактурные, кружевные бюстгалтеры тоже не слишком хорошо подходят для облегающей одежды. В таком случае нужно надевать модели без швов, но достаточно плотные, чтобы соски не выступали. Такой бюстгалтер хорошо выглядит практически под любой одеждой. Это реальный вариант бюстгалтера на каждый день.

Другие модели

- Для некоторых видов одежды нужны специальные бюстгалтеры. Существуют модели со скрещенными на спине бретельками, модели, у которых бретельки закрепляются за шейей, а также вообще без бретелек, что идеально подходит для открытых платьев. Есть модели, у которых бретельки можно закрепить по-разному, в зависимости от выбранной одежды.
- Для платьев с открытыми плечами вам подойдут бюстгалтеры без бретелек, типа повязки.
- Чтобы поддержать грудь, покупайте бюстгалтеры с косточками (изогнутыми проволочками в нижней части). Такие модели поднимают грудь и придают ей форму — идеальный выбор для полных женщин.
- Модели, застегивающиеся впереди, позволяют получить идеально ровную спину. Единственный их недостаток — это маленькие размеры, так как приходится ограничиться только одним крючком.
- Бюстгалтеры с прокладками — замечательный вариант для жен-

щин с маленькой грудью, которым нужен дополнительный объем, чтобы уравновесить фигуру.

- Бюстгалтеры с поддерживающими боковыми вставками подойдут женщинам, у которых образуются складки под руками. Вставки направят грудь вперед, что придаст вам более естественный вид.
- Женщинам с очень большой грудью можно носить минимизирующие бюстгалтеры, которые уменьшают размер груди, рас-



пределая массу от центра к бокам. Чтобы вам было удобнее, у таких бюстгалтеров обычно бывают широкие бретельки.

- Плотные контурные бюстгалтеры помогут вам замаскировать соски, если вы надели тонкую блузку.
- Бюстгалтеры-маечки хорошо смотрятся под любой блузкой.

Размер. Эксперты утверждают, что 70% женщины носят не тот размер бюстгалтера, который им нужен, так что и вам есть над чем подумать. Наше тело меняется с возрастом. Это связано с изменением веса, рождением детей, болезнями, физическими упражнениями — словом, со множеством причин. Поэтому если вы уже два года носите один и тот же размер бюстгалтера (Что? Даже больше?), то вам давно пора проанализировать свой выбор. В большинстве крупных магазинов есть специалисты, которые не только дадут вам совет относительно размера, но и посоветуют наиболее подходящую для вас модель. Позвоните в магазин, и если там есть такой специалист, назначьте с ним встречу. Если в вашем магазине нет квалифицированного продавца, обратитесь в другой или спросите, не собирается ли фирма

проводить презентацию. Я знаю, что многие фирмы время от времени проводят подобные презентации. А некоторые даже разработали специальные компьютерные программы, показывающие, как вы будете выглядеть в бюстгалтере, подобранном специалистом. Многие компании по производству нижнего белья проводят такие семинары, так что советую вам воспользоваться их услугами.

Определение своего размера. Если вы не смогли найти специалиста, определите размер бюстгалтера самостоятельно. Но помните, что разные производители могут иметь разные размеры: то, что в одной фирме называется 34В, в другой будет 34С и т. д. На самом деле даже в одной и той же компании размер может различаться у разных моделей. Поэтому пользуйтесь моими советами — и примерьте все возможные бюстгалтеры в доме.

Признаки того, что бюстгалтер выбран неправильно

- Он давит. Бюстгалтер верного размера неощутим.
- Над чашечками образуются складки.
- Чашечки морщат.

ФОРМУЛА РАЗМЕРА

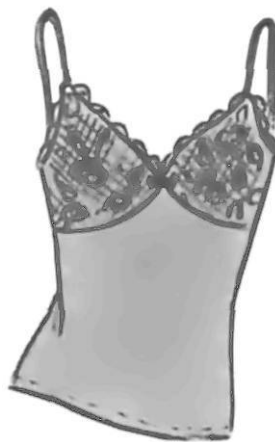
Измерьте объем вашего тела над грудью: 36 дюймов (91,4 см) соответствуют 36-му размеру бюстгалтера. Чтобы определить объем чашечек, измерьте самую широкую часть груди. Затем вычтите размер бюстгалтера из этой цифры. Каждый дополнительный дюйм означает размер чашечки: разница в один дюйм — чашечка А, два дюйма — В и т. д.

- Бретельки врезаются в спину.
- Центр бюстгалтера смещен по отношению к центру груди.
- Бретельки врезаются в плечи или спадают с плеч.

Альтернатива бюстгалтеру. Если у вас маленькая грудь, вы можете не носить бюстгалтер, а заменить его чем-нибудь другим — например, слипом (отлично смотрится под облегающими платьями), топом, комбинацией, маечкой.

Производители постоянно предлагают новые модели. Поэтому если вы давно не покупали белье, то быстрее отправляйтесь в любимый магазин и посмотрите, что там по-

явилось новенького. Консультант поможет вам сделать правильный выбор.



Правило 9



ВАШИ АКСЕССУАРЫ НЕ ДОЛЖНЫ ВАС ЗАТМЕВАТЬ

бо помочь вам в вашем деле, либо полностью уничтожить плоды ваших трудов. Давайте же разберемся со всем по порядку и начнем с обуви, поскольку она играет очень важную роль в облике женщины.

Ботинки и туфли — вот самая большая проблема в моей жизни. Все остальное можно носить и носить и с легкостью сделать так, что даже самое старое покажется новым, но ни один старый ботинок или изношенная туфля не покажутся лучше, чем они есть.

— Джордж Эллиот,
английский писатель

Я всегда чувствую себя более комфортно, когда на мне меньше одежды... Я не считаю, что драгоценности очень освежают.

— Мишель Пфайфер,
актриса

Вы никогда не думали, что такая невинная вещь, как самый обыкновенный аксессуар, может свести на нет все ваши усилия, направленные на то, чтобы стать стройнее и изящнее? Но никто не думал, что «Титаник» может затонуть, однако же... На самом деле обувь, чулки, ремни, шарфы, украшения и т. п. могут ли-

ОБУВЬ

При выборе обуви женщины совершают больше ошибок, чем выбирая любые другие аксессуары. Порой эти ошибки связаны с удобством — очень нелегко найти туфли, которые бы и выглядели изящно, и были удобными. Но гораздо чаще женщины просто выбирают для себя обувь, совершенно не подходящую им по стилю, а в результате не только выглядят маленькими и пол-

ными, но еще и портят впечатление от своего костюма в целом.

Приведу пример. Несколько лет назад Памела Андерсон Ли выступала в телевизионном шоу. В тот момент она была беременна и надела легкое летнее платье с цветочным рисунком. Если бы она надела сандалии, босоножки или летние туфли на плоской подошве, она бы выглядела как милая, очаровательная молодая мама, голливудская версия девушки, с которой встречается ваш брат. Но Памела выбрала высокие сапоги из белой кожи на шпильке и стала выглядеть... Нет, мне не хочется говорить «ужасно», но другое слово просто не приходит мне на ум. Эти сапоги просто не были созданы для того, чтобы в них ходить по земле. Такая обувь сомнительна даже для кинозвезды, а уж для беременной — это просто никуда не годилось. Может быть, на той неделе они и были в моде, но неделю спустя надеть такие сапоги было бы признаком очень дурного тона.

В обуви есть множество стилей, которых следует избегать женщинам, желающим казаться изящнее и стройнее. Туфли — это не Эверест, вы не должны карабкаться на них просто потому, что они есть. Существует огромное разнообразие обуви, которая не выходит из моды и вполне подойдет для поставленной цели. Хотя фасоны обуви, как и фасоны одежды, меняются каждый сезон, я дам вам несколько советов, которые помогут вам пробраться через опасную незнакомую территорию, выбраться целой и невредимой и добраться до земли обетованной — территории Шикарной Маскировки.

То, что что-то сейчас модно, совсем не означает, что это хорошо для вас.

— Поми Амен Мемен,
редактор модного журнала
«Allure»

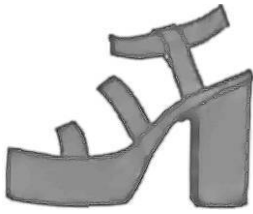
ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ЭТИХ СТИЛЕЙ



Квадратные носы и толстые каблуки. Я знаю, что сегодня в магазинах этот стиль господствует — полки забиты тяжелыми темными туфлями с квадратными носами на толстенных, тяжеленных каблуках. Но пройдет пара сезонов — и упоминание о них можно будет найти лишь в истории моды. Эта обувь, несомненно, будет вытеснена более изящной и красивой (если это уже не произошло!). Элегантность и красота такому стилю противопоказаны. Тяжелые, массивные туфли делают ваши ноги более полными и зрительно укорачивают тело. Этот номер может пройти только у тех, кто отличается действительно худыми ногами, но в таком случае ваши ноги будут выглядеть как зубочистки. Словом, назвать такую обувь соблазнительной весьма проблематично.

Это не означает, что вы должны срочно менять удобную обувь, к которой вы привыкли, на узкие шпильки. Если вам нравится ощущение

уверенности, которое придает вам массивная обувь, постарайтесь выбрать такую модель, которая хоть чуть-чуть заужена и отличается каким-нибудь изяществом. Но обувь с квадратными носами всегда будет делать вас массивнее и обязательно зрительно укоротит ваши ноги.



Я всегда беспокоилась, что высокие каблуки делают меня такой высокой, что меня могут принять за трансвестита. Но теперь я считаю, что чем выше, тем лучше.

— Кристин Ланти,
актриса ростом
в пять футов
десять дюймов (178 см),
о своих любимых каблуках
в три дюйма (7,5 см)

Шпильки. Если у вас полные ноги, то вам сложно носить туфли на очень тонкой шпильке и другие изящные модели. Контраст пропорций между ногами и туфлями делает ваши ноги еще более полными. В

ваших целях лучше всего выбрать такую модель, которая не была бы слишком изящна, но и не выглядела бы чересчур громоздко.

На самом деле высокие шпильки вызывают проблемы почти у всех, вне зависимости от формы ног. Они действительно удлинняют ноги и делают их весьма соблазнительными на глянцевых фотографиях модных журналов, но вы должны оценивать их с точки зрения нормальной женщины. Они не подходят для офиса, в них трудно подняться в общественный транспорт, они подворачиваются на улице, смешно выглядят на отдыхе, не годятся для долгих прогулок и совершенно убийственны, когда вам нужно заниматься с ребенком. Давайте посмотрим правде в лицо: шпильки годятся только для тех дам, которые разъезжают в лимузинах с личным шофером и носят только вечерние платья. Или, если верить Джерри Шпрингеру и «Космо», полураздетым дамам в роскошных будуарах.

Специалисты утверждают, что в таких туфлях центр тяжести вашего тела смещается вперед, что приводит к лишней нагрузке на пальцы ног и возникновению проблем с суставами, косточками, искривлению пальцев ног, появлению мозолей, мышечным спазмам и заболеваниям вен. Поэтому если вы хотите или должны носить туфли на шпильке, делайте это не часто и ограничьте время хождения в такой обуви несколькими часами в день. В наше



время смешно и стыдно приносить свое здоровье в жертву моде. Большинство экспертов сходятся во мнении, что для повседневного ношения вполне подходит каблук высотой два с четвертью дюйма (6 см). Если вам хочется быть повыше, подумайте о небольшой платформе или об утолщенной подошве.

Если ноги устали, то и разум спокоен.

— Дональд Дж. Плинер,
модельер обуви

Туфли на совершенно плоской подошве. Поскольку меня сводит с ума малейшее неудобство, причиняемое моим драгоценным ногам, я ношу такие туфли практически постоянно. Мне нравится комфорт. Но и такие туфли могут быть разными. Туфли на каблуке в один дюйм (2,5 см) могут считаться туфлями на плоской подошве, но они все же несколько удлиняют ваши ноги в отличие от туфель без каблука вообще. Это особенно заметно в брюках. Помните об этом, покупая обувь. Вы можете добавить себе роста и сохранить ощущение комфорта, выбрав туфли на утолщенной резиновой подошве. В наше время даже самые изысканные модельеры разрабатывают удобные туфли на каждый день. Помните, что туфли на плоской подошве очень удобны, но, к сожалению, они не делают нас ни выше, ни стройнее.



Шпильки очень удобны, а туфли от Гуччи выглядят великолепно, но все же я ношу свои кроссовки гораздо чаще. Я ценю свое удобство превыше всего.

— Шарон Стоун,

актриса

Ремешки в области подъема или вокруг щиколотки. Туфли с ремешками проблемны для всех, чьи ноги хоть немного отличаются от ног супермоделей. Хуже всего смотрятся Т-образные ремешки. Чем шире и темнее ремешок, тем выше риск. Почему? Да просто потому, что ремешок нарушает вертикаль вашей ноги и зрительно укорачивает ногу, расширяет щиколотку и привлекает внимание к икре. К тому же туфли такого фасона практически ни к чему не подходят. Они плохо смотрятся с дорогими костюмами, слишком тяжелы для маленьких платьев и бессмысленны с брюками.



С другой стороны, существует множество очень изящных и сексуальных вечерних туфель и босоножек с ремешками на подъеме. Некоторые из них действительно выглядят хорошо, потому что их ремешки очень узкие и не нарушают вертикали ноги, особенно если вы надели длинное вечернее платье или брюки.

Ремешок вокруг щиколотки тоже может выглядеть соблазнительно — если нога стройная, а ремешок уз-

кий. Но если у вас короткие или полные ноги, то такие модели вас не украсят. Вам больше подойдут простые лодочки или босоножки с глубоким вырезом. Глубоко вырезанная обувь всегда удлиняет ноги и делает их более стройными.



Вы можете надеть правильную обувь, но неправильно выбрать костюм

Наверняка вы слышали о том, что употребление несочетаемых продуктов может привести к несварению. То же самое может произойти, если вы неправильно подберете обувь к костюму и наоборот — разумеется, не в буквальном смысле слова. Это своего рода эстетическое несварение. Лодочки с «бермудами» выглядят странно. Шпильки с джинсами — смешно. Обувь должна гармонировать с вашим костюмом. Сексуальные босоножки из тонких ремешков прекрасно подойдут к открытому вечернему платью, балетные туфли без каблука — к длинной струящейся юбке, изящные туфли-лодочки — к деловому костюму, туфли на плоской подошве — к брюкам и блейзеру, ботинки — к джинсам и т. д.

Если вы выбрали личный стиль и не хотите от него отказываться, вы должны очень внимательно следить за тем, чтобы выбранная вами обувь гармонировала с костюмом. Позволить себе обратное могут только очень смелые люди, чья работа связана с ми-

ром искусства или шоу-бизнеса. Такие люди полностью игнорируют все правила хорошего вкуса и пропорций. Они могут надеть тяжелые ботинки с вечерним платьем или мотоциклетные сапоги с мини-юбкой. Действительно, модный журнал «Женская одежда» в январе 1998 года продемонстрировал очаровательный костюм от Шанель и изящное платье длиной до середины икры от Армани с зашнурованными тяжелыми ботинками. Можно было назвать эти ботинки фантазийными, но лично мне они больше всего напомнили обувь морских пехотинцев. Семнадцатилетние модели выглядели в них забавно, но нормальные женщины — вряд ли.



Мне не нравится надевать вещи, которые не сочетаются друг с другом, например, аскотский галстук с совершенно не подходящими к нему ботинками. Я думаю, что моя обувь и украшения выглядят так, словно я постоянно нахожусь в Майами.

— Теа Леони,

актриса

Такой тип поведения в области моды имеет под собой основания. Это утверждение личности и самовыражение. Вот почему многие модельеры предлагают подобные модели в своих коллекциях — они стремятся выразить себя, а не продать модель. Такие наряды привлекают внимание и становятся материалом для великолепных фотографий. Этот стиль замечают, его обсуждают, у него есть сторонники и противники. Это хорошее паблсити. Но мы, нормальные люди, хотим носить то, что будет нас украшать, а не портить. Тяжелые ботинки придают массивность костюму, а вместе с костюмом и вам. Спросите себя, недела бы такие ботинки Одри Хепберн с ее платьями от Живанши?



Слишком большие туфли. Если вы надеваете юбки или платья, то туфли с длинными горизонтальными языками сделают ваши ноги массивнее. Туфли с глубоким или с V-образным вырезом зрительно удлинняют ногу.



Чтобы нога большого размера казалась меньше, выбирайте туфли без дополнительных деталей по бокам и впереди — то есть без рантов. Обувь должна быть скроена точно по ноге. Если у вас стройные щиколотки, можете надеть туфли с глубоким вырезом или с узким ремешком вокруг щиколотки. Слишком большие туфли на тонких ногах делают их похожими на зубочистки.



Открытые туфли. Туфли с вырезом на носке и открытые босоножки выглядят великолепно, но вы должны убедиться, что размер этого выреза соответствует вашей ноге. Если вырез слишком мал, ваш палец выглядывает из него, как грудной ребенок из пеленок. Если он слишком велик, то ваши пальцы кажутся деформированными. Ни то ни другое не выглядит соблазнительно.



Соблюдайте цветовой баланс. Сообщаю для новичков: будьте осторожны с белыми лодочками! Я видела, как женщины летом носят их буквально с любой одеждой — с черными чулками и бархатными платьями и с «бермудами» и майками. Все, что я могу сказать, это то, что белые лодочки балансируют на грани допустимого. Мало того, что они делают ногу больше и привлекают внимание к полным щиколоткам, они по какой-то загадочной причине кажутся дешевыми и клеенчатыми вне зависимости от их реальной стоимости. (Наверняка, из этого правила есть исключения, но мне они не попадались.) Даже если ваш костюм выдержан в белых тонах, туфли лучше выбрать другого цвета. Белые туфли хорошо смотрятся только в очень редких случаях — например, парусиновые туфли на плоской подошве, туфли для танцев,

босоножки, балетки. Белые босоножки не вредят вашему имиджу, потому что они очень открыты — в них много ноги и мало обуви, всего лишь несколько ремешков. Но белые лодочки? Нет и еще раз нет! Если ваш консультант рекомендует вам белые лодочки, выберите цвет слоновой кости, бежевый, цвет кофе с молоком или любой металлический оттенок — бронзу, медь или олово.

И самое главное: в вашем гардеробе обязательно должны быть черные туфли, но это не означает, что они подходят к любой одежде. Со светлой легкой одеждой черные туфли выглядят излишне тяжелыми, если только в верхней части костюма нет черного акцента. Поэтому если у вас нет туфель к каждому костюму — как у Имельды Маркос (где-то она теперь?) — надевайте туфли нейтрального, промежуточного тона. Хороший вариант: бронза и медь с теплыми тонами; серый, серебряный и оловянный — с холодными. Общее правило: ваши туфли должны быть темнее, а не светлее вашего костюма.

Босоножки на платформе. Эти туфли никогда не выходят из моды. На моей памяти их носили всегда. На протяжении пяти с лишним веков они входят в моду, выходят из нее и снова возвращаются. Хотя на наших современных тротуарах мы более не нуждаемся в платформах для защиты от сырости и грязи, но они могут пригодиться нам на кухне, когда нужно достать ароматический уксус с самой верхней полки. Поэтому, если они вам нравятся — носите их. Но не забывайте: если вы надели такие туфли с короткой юбкой или с шортами, они сделают

полные ноги массивнее, а худые — худосочнее. В смысле пропорций они хорошо смотрятся только с брюками или длинными юбками, но даже тогда они могут придать вам совсем не такой вид, какой вам бы хотелось. Не рекомендую такую обувь для бега с препятствиями.

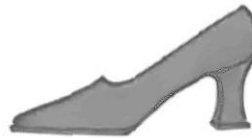


Если вы не в восторге от своих ног или немного прибавили в весе, то все легко исправить — достаточно лишь надеть туфли на каблучке. Они придадут вам удивительную осанку и уверенность в себе.

— Эшли Джадд,

актриса

Несколько полезных советов и напоминаний



- Узкие туфли на каблучке делают вас выше и изящнее, чем массивные.
- Общее правило для коротких юбок: чем короче юбка, тем ниже должен быть каблук. Если ваша юбка ниже колена, то каблук должен быть выше, чем если бы вы надели мини (если только вы

не Мэрайя Кэри). Длинные юбки, за исключением официальной одежды, обычно смотрятся лучше с обувью на плоской подошве или с ботинками.

- Чем более плоская подошва у вашей обуви, тем уже должны быть брюки.



- Обувь должна быть того же тона, что и чулки, — так вы зрительно удлините ногу.
- Обувь с узким носком удлиняет ступню и делает ее более узкой.



- Глубокий вырез удлиняет ногу, язык укорачивает ее. Лодочки с глубоким вырезом или открытые босоножки на низком или среднем тонком каблуке идут большинству женщин.
- Легкие ткани, такие как шелк или вискоза, требуют светлых изящных туфель. Более плотные ткани (твид, например) хорошо смотрятся с тяжелыми туфлями или хорошими кожаными ботинками.
- Общее правило для модельной обуви: чем больше открыта обувь, тем лучше смотрится нога.
- Когда речь заходит об обуви — не экономьте. Покупайте самое лучшее, что только можете себе позволить.

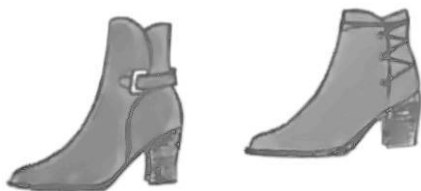
О *бувь гораздо важнее костюма или платья. Лучше купить одну пару хороших туфель, чем три пары плохих.*

— Марлен Дитрих,

актриса

И последнее...

Обувь привлекает к себе внимание больше любых других аксессуаров. Она не только определяет то, как вы выглядите, но и влияет на ваше самочувствие и движения. Поэтому постарайтесь сделать так, чтобы ваши туфли не только стройнили вас, но и позволяли вам двигаться грациозно и свободно. Всегда покупайте ту обувь, которая соответствует вашему образу. Если вы хотите выглядеть компетентной интеллектуалкой, сексуальные шпильки вам в этом не помогут.



Ч *тобы длинная юбка выглядела модно и не была громоздкой, вам потребуются тяжелые ботинки или туфли на плоской подошве. С каблуками лучше надеть элегантное официальное вечернее платье.*

— Марк Джейкобс,

модельер

ЧУЛКИ

Колготки, которые вы носите, могут сильно повлиять на ваш внешний вид и придать вам завершённый вид. Но они могут и испортить все впечатление, если вы сделаете неправильный выбор.

Положительные качества хороших колготок в том, что они утягивают, поддерживают и массируют. Высококачественные колготки так же эффективны, как и моделирующее бельё, к тому же в наши дни они стали настолько удобными!



Недостатки

Неправильно подобранные колготки могут полностью испортить впечатление от любого, даже самого совершенного костюма. Я уж не говорю о морщинах и складках...

- Не носите белые колготки! Если вы знаете, почему многие женщины покупают белые колготки, расскажите мне. Это выше моего понимания. Как-то раз у меня образовалась пара таких колготок, и я не смогла их надеть ни разу. Они привлекают внимание к полным ногам и делают их массивнее. И даже на нормальных стройных ногах такие колготки

выглядят безвкусно. Кому хочется иметь белые ноги? Как сказала моя приятельница Ронни, бывшая манекенщица и ярая противница белых колготок, «кожа большинства людей приобретает опенок, какой придают ей белые колготки, лишь перед смертью».

Очевидно, что белые чулки нужно изгнать из своего гардероба навсегда, если только вы не медик. Медсестры носят такие колготки, потому что так они выглядят более стерильными, но нормальной женщине такой имидж вроде бы ни к чему.

- Не советую вам носить колготки с рисунком. Такие колготки не оказывают удлиняющего эффекта. Они привлекают ненужное внимание к коротким и полным ногам и нарушают линию вертикали. Даже если рисунок выражен неявно, ноги выглядят неестественно в лучшем случае и болезненно — в худшем. Колготки с вертикальными полосами, которые, по вашему мнению, вас удлиняют, на самом деле

- делеукачивают полные ноги. Почему? Потому что вертикальные линии изгибаются на изгибах ноги и вместо строгих вертикалей образуются извилистые полосы.
- Не советую вам надевать авангардные колготки. К этой категории я отношу колготки со швом — по-



СОВЕТ

Когда вы покупаете прозрачные колготки, проверьте их цвет на внутренней стороне запястья, а не на тыльной стороне руки, так как рука обычно темнее ноги.

следний писк моды тридцатых годов; вычурные колготки, вроде тех, которые украшены пластиковыми цветочками; черные сетчатые колготки, которые можно надеть только в День Всех Святых. Экзотические колготки нельзя назвать изысканными, к тому же они почти всегда прибавляют вам веса. Вот что, к примеру, происходит с сетчатыми чулками (сейчас я смотрю на старую фотографию Барбары Стрейзанд в таких чулках): сеточка выглядит темной на тонких участках ноги и светлой на полных, что делает ноги более полными. Из-за контраста цвета и более явно выраженного рисунка на светлых участках взгляд тут же обращается на полные области ноги. Вы словно надели неоновую рекламу с призывом: «Эй! Посмотри-ка сюда!»

- Яркие непрозрачные колготки мало кого украшают. Если вы надели цветные колготки с костюмом другого цвета, ваш силуэт будет нарушен, и вы визуально укоротите свою фигуру, чего вовсе не хотели. А если вы надели такие колготки одного цвета с костюмом, то превратитесь в лес-

ного эльфа (если костюм зеленый) или в миссис Клаус (если костюм красный).

Мне не нравится одежда, которая не противоречит моей индивидуальности и которую я не ощущаю.

— Николь Кидман,

актриса

Достоинства

- Лучше всего выбрать прозрачные колготки, которые немного темнее цвета вашей кожи. Прозрачные черные и темно-серые колготки всегда хорошо смотрятся с темными юбками и делают полные ноги более стройными. Помните только об одном: такие колготки должны сидеть безупречно, чтобы цвет равномерно распределялся по всей ноге и под коленом не образовывались темные полосы.
- Темные непрозрачные колготки отлично смотрятся зимой — и очень украшают вашу ногу! — особенно если их цвет гармони-

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО

Со спортивной обувью нужно носить непрозрачные колготки. С изящной обувью, наоборот, максимально прозрачные.

рует с цветом юбки и обуви. Непрозрачные колготки подходят для спортивной одежды и обуви.

Два последних предупреждения



Во-первых, как я уже говорила раньше, если вы надели короткую юбку, забудьте о моделирующих колготках с усиленным верхом, который по цвету

отличается от остального чулка. Для короткой юбки подойдут только колготки, которые одинаковы по цвету по всей длине. Я как-то была на встрече с молодой девушкой, и когда она положила ногу на ногу, я заметила непривлекательную линию на ее бедре. Единственный вариант для короткой юбки — это полностью прозрачные колготки по всей длине.

И во-вторых: не надевайте колготки с усиленным носком с открытыми туфлями и босоножками, ладно? Я думаю, вы так и не делаете, но мне не раз приходилось видеть, как это делают другие, и это выглядит некрасиво. Прозрачные, прозрачные, только прозрачные! Да и зачем носить колготки с босоножками? Конечно, если вам хочется, можете их надеть, но вы не обязаны это делать. Босоножки потому так и называются, что их надевают на босую ногу в теплую погоду. В формальной ситуации или если у вас мерзнут ноги, можете ограничиться носками.

РЕМНИ



Ремень добавляет лишние килограммы сильнее, чем любой другой аксессуар.

— Лиза Гиббонс,
ведущая ток-шоу

Ремень может придать завершенность вашему костюму, но вы должны выбирать его в соответствии со своей фигурой. Большинство женщин могут носить ремни — все зависит лишь от цвета, ширины и способа, каким они их носят.

Несколько рекомендаций

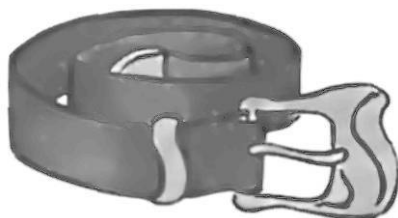
- Никогда не затягивайте ремень слишком туго. Из-за этого вы будете выглядеть слишком полной. Если ремень врезается в тело, то неизбежно возникают складки на талии и на бедрах. Если вам приходится предельно утягивать себя, чтобы застегнуть ремень на первую дырочку, то нужно смириться с тем, что пора купить следующий размер.
- Не носите ремней контрастного цвета. Они создают сильную го-

ризоньаль в области талии, что укорачивает и расширяет вашу фигуру.

- Большинству женщин, за исключением высоких, лучше выбирать узкие ремни. Они подходят практически к любому типу фигуры. Чем полнее, ниже и меньше женщина, тем уже должен быть ее ремень.



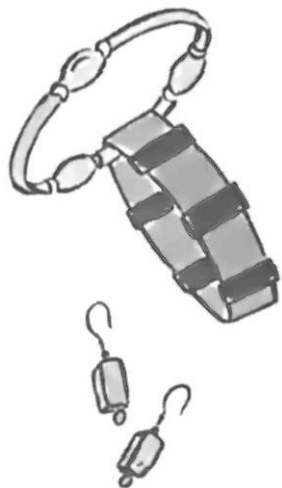
- Если у вас длинное тело, вы можете выбрать ремень пошире, но не переборщите, так как он подчеркнет короткие ноги.



- Если между верхней и нижней частью костюма существует цветовой контраст, женщины с длинным телом должны выбирать ремень в тон юбки или брюк, чтобы удлинить ноги. Женщинам с коротким телом лучше подойдет ремень в тон блузки, который удлинит тело.
- Еще один совет женщинам с коротким телом: если вы надели ремень на платье или тунику, опустите его пониже или ослабьте, чтобы впереди образовывался V-образный силуэт. Когда ремень вдет в шлевки на брюках или юбке, слегка ослабьте его, а не затягивайте — совет, который подойдет любой женщине.

- Ремень должен гармонировать с костюмом в целом. Вы не обязаны надевать ремень только потому, что на вашей одежде есть для него шлевки. Вполне возможно, что вам просто нужно их отпороть или переставить, поскольку вы лучше выглядите без ремня или с ремнем в другом положении. (Поскольку у меня самой короткое тело, я всегда переставляю шлевки на брюках, чтобы опустить ремень и удлинить тело. Точно так же я поступаю с плащами и пиджаками.)
- Дважды подумайте, прежде чем купить пиджак с поясом. Они почти всегда очень полнят. Моя подруга сказала: «Ни разу не видела пиджака, который с поясом выглядел бы лучше, чем без пояса». И я должна была признать ее правоту.
- Если вы купили юбку или брюки с ремнем — особенно с дешевым ремнем из искусственной кожи, — либо замените его на качественный кожаный, либо откажитесь от него совсем.
- Если у вас широкая талия или грудная клетка, вы все же можете носить ремень, — просто прикройте бока расстегнутым пиджаком или кардиганом. Верхняя одежда скроет реальный размер вашей талии, горизонтальная линия будет не такой длинной, а ремень завершит костюм.

УКРАШЕНИЯ



Я не думаю, что стоит советовать увешивать себя украшениями.

— Айзек Мизрахи,

модельер

В целом украшения используются скорее для подчеркивания своей индивидуальности и развлечения, чем для маскировки. Но на самом деле они могут прекрасно отвлечь взгляд от проблемной области и направить его на более привлекательный участок тела. В этом смысле некоторые украшения предпочтительнее других. Вот несколько полезных советов:

- Длинные ожерелья — нитки бус, серебряные или золотые цепочки, жемчуг — создают мощную вертикаль. Наденьте несколько предметов разной длины. С другой стороны, длинные ожерелья не слишком хороши для женщин с пышной грудью, так как они не

лежат на теле, а свисают с выступающей груди. В таком случае следует ограничиться бусами и цепочками длиной до груди.

- Широкие кольца проблематичны почти для всех, так как они создают горизонтальную линию вокруг шеи, отделяя ее от тела. Они особенно плохо смотрятся на женщинах с коротким телом и пышной грудью, которым следует удлинять шею, а не укорачивать ее. Лучше всего выбрать тонкое кольцо и немного опустить его.



- Полным женщинам не следует носить бусы из крупных бусин и кулоны. Предпочтение следует отдать плоским украшениям.
- Размер украшений должен гармонировать с вашим собственным размером. Слишком крупные украшения плохо выглядят на маленьких женщинах и, наоборот, мелкие украшения не идут крупным женщинам. Если брошь слишком мала, чтобы носить ее в одиночку, попробуйте надеть сразу несколько одинаковых предметов. То же относится к браслетам и кольцам. Такой прием всегда в моде.



- Серьги должны подходить к форме вашего лица и стилю одежды. Большие висючие серьги не идут к маленькому лицу. Крупные лица полностью подавляют маленькие серьги. Большие круглые серьги не подходят женщинам с круглыми лицами.
- Длинные серьги удлинняют лицо и делают вас выше, но они должны быть пропорциональны лицу и сочетаться с длиной волос. Если они слишком длинные или чересчур крупные, то могут испортить все впечатление. Что бы вы ни думали, очень длинные серьги не могут удлинить короткую шею. Наоборот, они привлекут ненужное внимание к проблемной области. Серьги не должны опускаться ниже линии подбородка.

ШЛЯПЫ



Шляпы делятся на три категории: ужасные, оборотительные и наступательные.

— Катарина Уайтхорн,
британская журналистка

Если вы не являетесь членом королевской семьи, то вы не часто носите шляпы — разве что зимние шапки, беретки и бейсболки. К сожалению, шляпы для современной женщины стали анахронизмом. Но, если вы все же носите шляпу, воспользуйтесь моими советами.

- Шляпа должна гармонировать с вашей личностью. Чтобы хорошо выглядеть в головном уборе, вы должны носить его так,

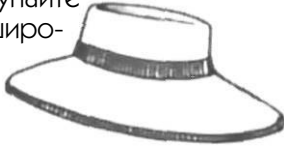


словно родились в нем. Если вам не совсем удобно в шляпе, то лучше ее не носить совсем.

- Форма шляпы должна гармонировать с размерами тела и

формой лица. Маленькие женщины плохо выглядят в шляпах с большими полями. Крупным женщинам не идут шляпы-таблетки.

- Не покупайте шляп с широкими полями, из-за которых сзади не видна шея. Шею должно быть видно. Это удлиняет фигуру.
- Высокая тулья шляпы увеличивает рост, но если это нарушает пропорциональность костюма, то лучше такую шляпу не покупать.



СУМКИ



Огромная сумка разрушает гармонию костюма... Кроме того, я всегда рассчитываю, что мой спутник, заплатит за меня.

— Присцилла Пресли,
актриса

Слушай, она тебе так идет!
Можно я иногда буду надевать ее?
Слушай, я просто хочу посмотреть,
Она действительно такая дорогая?
Ты просто неотразима в ней —
В своей шляпе из леопардовой шкуры!

— Боб Дилан,
певец, автор песен

Сумки, разумеется, должны соответствовать вашему образу жизни, гармонировать с вашей одеждой и быть достаточно стильными, чтобы вы чувствовали себя уверенно. Они должны подходить к вашему костюму, личности и типу фигуры. Главный вопрос, который вы должны себе задавать, покупая сумку: «А она меня не полнит?» Сумка не должна нарушать пропорциональность костюма. Поэтому воспользуйтесь моими советами.

- Контраст размеров всегда создает проблемы, так как он дает ма-

териал для сравнения. Слишком большая сумка сделает маленькую женщину еще меньше, а чересчур маленькая не подойдет крупной женщине.

- Ремень сумки не должен быть слишком длинным. Сумка, которая висит очень низко, уменьшает рост, потому что отвлекает взгляд вниз. Многие сумки имеют длинный ремень, чтобы вы могли носить их, как почталыон, — через плечо. И это хорошо, если вы носите их именно так. Но если нет, то зачем вам такой длинный ремень? Обратитесь в мастерскую и попросите укоротить ремень или проделать в нем дополнительные отверстия, если на нем есть пряжка.



- Широкая сумка на уровне бедра привлекает внимание к бедрам, а также создает в этой области горизонтальную линию. В таком случае предпочтительнее сумки удлиненной формы (если только они не слишком маленькие).
- Мягкие сумки с закругленными краями предпочтительнее жестких с резкими углами, так как их форма более естественна.
- Слишком мягкие, бесформенные, круглые сумки не подходят крупным женщинам, так как их можно принять за часть тела.
- Если вы постоянно носите тяжелую сумку на одном плече, то оно

становится ниже другого. Не стоит этого делать, поскольку таким образом вы нарушаете пропорции фигуры.

ПРИЧЕСКИ



Волосы не должны выглядеть так, словно вы потратили на свою прическу полдня. Это безвкусно.

— Фредерик Феккаи,
парикмахер

Волосы — неотъемлемая принадлежность любой женщины. Они могут превратить ее в красавицу или сделать уродиной. Они расположены на самой заметной части вашего тела и выставлены на обозрение весь день. Вам никогда не удастся замаскировать их элегантным пиджаком. Вот почему мы постоянно сходим из-за них с ума.

Естественно, что, когда у вас хорошая прическа, вы чувствуете себя

лучше и увереннее, чем когда ваши волосы находятся в беспорядке. Прическа и длина волос должны гармонировать с вашей фигурой и костюмом. Хотя волосы не могут сделать вас тяжеловеснее, они могут изменить форму вашего лица, повлиять на ваш рост и определить пропорциональность вашего облика в целом. Если вы выбрали неправильную прическу, то вас ждет испорченное настроение надолго. Так что советую прислушаться к моим рекомендациям.

Людям нравится их одежда, но почти никому не нравятся волосы. Волосы — это источник беспокойства. Это постоянная травма.

— Джемми Ли Кертис,

актриса

Хорошая прическа — та, которая гармонирует с вашей личностью, образом жизни, типом волос, чертами лица и — что самое главное — с типом вашей фигуры и формой лица. Хорошие парикмахеры всегда учитывают все эти факторы, прежде чем приступить к стрижке. Плохие этого не делают. Они просто стригут вас так, как привыкли, не заботясь о том, как вы будете выглядеть. Поэтому, если у вас еще нет хорошего мастера, вы должны его найти — найти того, кто не только прекрасно стрижет, но и отличается хорошим вкусом. Не пожалейте на это времени — заплатите больше, если придется. Даже если вы не можете ходить к дорогому мастеру постоянно, все же время от времени обращайтесь к нему, чтобы он

придал вашей прическе стиль. А потом менее дорогой мастер сможет следовать его указаниям — может быть, даже в том же самом салоне.

Я не говорю, что это будет легко — найти хорошего мастера очень сложно. Но вы должны проявить настойчивость. Женщина способна на подвиг, если перед ней стоит цель. Может быть, вам придется вытерпеть несколько неудачных причесок, прежде чем вы найдете своего мастера, но если проявить настойчивость, ваши поиски обязательно увенчаются успехом. Когда я переехала из Лос-Анджелеса в Нэшвилл, я была просто убита тем, что мне пришлось оставить своего обожаемого Кристофа — гениального парикмахера. Я была уверена, что теперь меня ожидает парикмахерский ад. Но все мои страдания ограничились всего одной неудачной стрижкой, а затем я нашла Жана-Шарля — еще одного гения! Этот бедолага оказался моим соседом в самолете, когда мы летели из Нью-Йорка в Нэшвилл, и я всю дорогу рассказывала ему о своих мучениях. Он все понял... а я нашла себе идеального мастера. Хорошие парикмахеры — редкость. (И большинство из них французы, надо добавить.) Вы должны постараться и найти своего мастера. Смотрите на жен-



щин с хорошими прическами, обращайтесь внимание на тех, у кого волосы похожи на ваши. Когда выдаться случай, дипломатично выясните у них, кто сделал им прическу. Чаще всего женщинам льстит такое внимание, и они с радостью откроют вам имя своего кудесника.

А до того замечательного дня, когда вы встретите своего гения, я хочу дать вам несколько полезных советов.

- Выбирая пропорции стрижки, учитывайте размер головы. Так как вы не можете изменить форму головы — и ее содержимое, — вы должны делать такую прическу, чтобы голова не нарушала общих пропорций тела. Лучше ошибиться в сторону уменьшения, чем увеличения, так как маленькая головка делает вас выше и стройнее.
- Ваша прическа должна гармонировать со стилем вашей одежды. Классический костюм требует столь же классической прически. Более авангардный облик подразумевает и авангардную стрижку.
- Не оставайтесь в прошлом. Просто из-за того, что в семидесятые годы все восхищались вашими распущенными прямыми блестящими волосами, не следует носить такую прическу всю жизнь. Если вы не отличаетесь от других женщин, то ваше лицо претерпевает изменения с возрастом, и ваша прическа должна ему соответствовать. Стиль, который подходит восемнадцатилетней девушке, может подчеркнуть нежелательные черточки на лице взрослой женщины.
- Маленькие женщины. Вам подойдут короткие стрижки. Объемные

прически слишком подавляют невысокую женщину и выглядят смешно. Длинные волосы укорачивают фигуру. Невысокие полные женщины лучше всего выглядят с короткими, но объемными прическами. (Единственное известное мне исключение — моя подруга Гейл, которая сумела выработать совершенно уникальный стиль и носит только очень короткие стрижки.)

- Крупные женщины. Крупным женщинам необходим объем, чтобы не нарушить пропорциональность фигуры, но волосы им лучше стричь покороче и открывать шею. Очень длинные волосы делают макушку плоской и зрительно укорачивают и расширяют фигуру. К тому же вы теряете вертикальную линию шеи. Женщинам с полными лицами не следует начесывать волосы на виски.
- Прически типа шапочки укорачивают фигуру.
- Асимметричные стрижки делают вас выше и привлекают взгляд. Поэтому, если вы зачесываете волосы на одну сторону или стрижете их так, чтобы они с одной стороны были длиннее, вы добавляете себе несколько дюймов роста.
- Естественно выющиеся волосы всегда добавляют вам дюйм-другой роста, особенно если они длинные.
- Стрижки, которые открывают шею, подходят большинству женщин, так как они создают удлиняющую вертикаль. Это особенно важно для женщин с короткой шеей, которым всегда следует стричь волосы выше плеч — и выше ушей при возможности.

- Прически из длинных волос, открывающие шею, оказывают тот же эффект, что и короткие стрижки, — но не делайте их слишком вычурными. Вы же не хотите походить на девушку из казино. Пучки и узлы следует делать как можно ближе к макушке. Опущенные на шею пучки создают горизонтальную линию в профиль.
- Длинные прямые, расчесанные на пробор волосы в стиле семидесятых годов не украшают почти никого. Так что попробуйте найти себе другой стиль.

Переходить от длинных волос к коротким следует постепенно. Если вам понравится, вы всегда сможете сделать следующий шаг.

— Джон Сахадж,

парикмахер

Рекомендации, связанные с формой лица

Обратите внимание: это всего лишь рекомендации. Поскольку на ваш облик влияет множество всяческих факторов — черты лица, личный стиль, образ жизни, осанка и т. д., — невозможно определить идеальную прическу исходя только из формы лица. К тому же форма лица может меняться, а часто ее трудно определить. Поэтому относитесь к моим советам снисходительно. Считайте их отправной точкой, а в остальном положитесь на своего парикмахера. Но помните, что...

- Круглое лицо. Такое лицо нужно удлинить, а не придавать ему до-

полнительный объем и ширину. Поэтому советую вам следующее: больше объема на макушке, меньше на висках. Асимметричные стрижки. Косой пробор, ни в коем случае не прямой. Не следует располагать локоны по бокам. Челку следует зачесывать набок или вообще обойтись без нее. Объемные челки укорачивают лицо.



- Квадратное лицо. Чтобы сгладить угловатость такого лица, нужна иллюзия мягкости и дополнительного объема. Объем следует сконцентрировать на макушке, а не на висках. Вам подойдут стрижки длиной до подбородка, асимметричные прически и челки набок. Прямая челка не для вас, локоны на шее — не ваш стиль. Соберите волосы в классический конский хвост — беспроегрешный вариант.



- Продолговатое лицо. Отлично смотрятся челки. Стрижки, которые придают объем вискам. Не следует делать прически из длинных прямых волос, прямых проборов и добавлять объема макушке.
- Лицо сердечком. Тут необходим дополнительный объем на уровне линии нижней челюсти, чтобы уравновесить ширину лба. Вам подойдут мягкие челки, прически,



прикрывающие уши, объемные внизу. Избегайте слишком плоских и слишком высоких причесок.

- Треугольное лицо. Вам нужна прическа, объемная в области линии нижней челюсти. Объем в области шеи поможет уравновесить баланс лица — между широким лбом и узким подбородком. Объемные прически должны быть асимметричными,

с мягкими, легкими челками, волнами и локонами, которые отвлекают взгляд от лба и области глаз.

- Овальное лицо. Теоретически к такому лицу подходят все возможные стили причесок из волос любой длины, так как это лицо прекрасно сбалансировано само по себе. Ваш выбор неограничен.



Что бы вы на себя ни надели, какую бы прическу ни сделали, какой бы макияж ни навели, в вас должно быть нечто уникальное, свойственное только вам. И чем проще, тем лучше.

— Мег Райан,

актриса

Правило 10



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТАКТИКУ УКЛОНЕНИЯ ЧТОБЫ ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ К ЛИЦУ

решения, удлиняющие вырезы, например, V-образный. Лучший способ — это красивый шарф. Еще один — негативное пространство. О нем мы сейчас и поговорим.

Негативное пространство

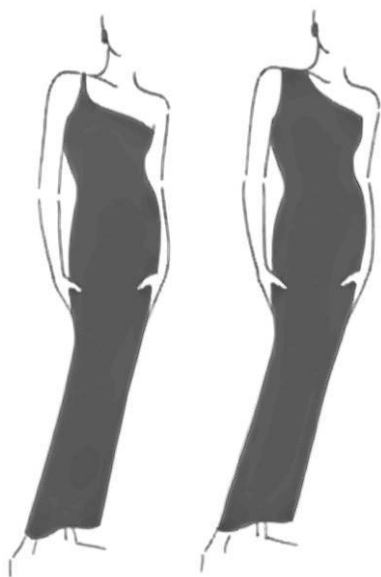
Основной принцип, лежащий в основе этого правила, очень прост: если никто не будет смотреть на полные части вашего тела, вы не будете казаться полной. Поэтому главное — это перенаправить внимание: отвлечь его от проблемных областей и привлечь к лицу. Разумеется, вы можете — и должны! — привлекать внимание к другим своим достоинствам — например, красивым ногам, или роскошным плечам, или загорелым рукам. Но главным все равно остается лицо — основной центр общения. Именно на лице отражается ваша внутренняя красота и разум, именно в лице живет ваша неповторимая душа. Все женщины в мире прекрасно это знают.

Существует немало способов привлечь внимание к лицу. Мы уже говорили о некоторых из них: мазок контрастного цвета возле шеи, ук-

В моде негативным пространством называется участок обнаженной кожи, окруженной тканью. Форма материала определяет негативное пространство. Узкая полоска тела, которую видно через разрезы платья, — это негативное пространство. Так же можно назвать и



все вырезы. Поскольку форма негативного пространства определяется вырезом вашей одежды, вы должны очень осторожно менять его. Чем привлекательнее форма выреза, тем лучше форма негативного пространства и тем эффективнее оно привлекает внимание к вашему лицу. Если мои слова кажутся вам чересчур техническими, взгляните на рисунок, и вы поймете, что я имею в виду.



Хотя разница незначительна, вырез платья слева создает более интересное негативное пространство, чем платье справа.

Шарфы

Шарфы похожи на украшения — они отражают личность, это каприз, порок.

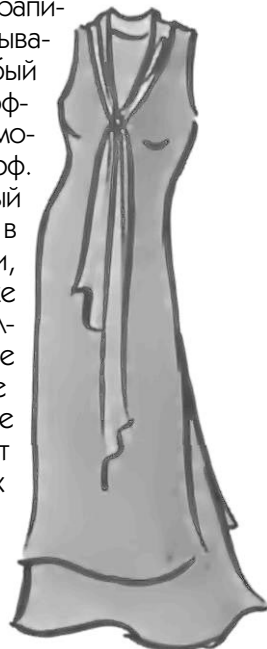
— Джорджо Армани,
модельер

Если вам нужно привлечь внимание к своему лицу, шарфы окажут

вам неоценимую помощь. Помимо того, что они помогают перенаправить внимание, эти аксессуары также удлинняют фигуру и легко превращают самый заурядный костюм в нечто уникальное. Шарфы — это главный фаворит Шикарной Маскировки.

Хотя однотонный шарф интересной фактуры, близкий по тону вашему костюму, выглядит изысканно и роскошно — представьте, глубокий изумрудный с темно-синим или темно-синий с черным, — цветные шарфы тоже смотрятся замечательно. На шарфе может быть любой рисунок, сочетание любых контрастных цветов. Цвет и рисунок позволяют вам с легкостью добиться поставленной цели — привлечь внимание, — как только вы пожелаете.

Шарфы бывают двух видов — квадратные и прямоугольные. Размер шарфа может быть совершенно любым. Квадратный шарф можно использовать как шаль, но, когда он завязан или задрапирован, он оказывает более слабый удлиняющий эффект, чем прямоугольный шарф. Если квадратный шарф завязан в области шеи, он может даже несколько полнить. Маленькие квадратные шарфы вообще не удлинняют фигуру. Если их завязать на шее в стиле банданы, они укорачивают



короткую шею. Хорошо они смотрятся только на длинной шее. Если такой шарфик выглядывает из нагрудного кармана, он нарушает общую линию силуэта. Словом, этот предмет туалета практически бесполезен.

Поэтому мой вам совет: тратьте деньги на прямоугольные шарфы. Их легко завязывать и драпировать, они редко полнят, они всегда усиливают вертикальную линию, и их можно использовать самыми разными способами. Такие шарфы легко сочетаются с самой разнообразной одеждой. Чем менее вычурно вы их завязали, тем лучше.

Как и в отношении тканей, я вам советую выбрать самое лучшее качество — шелк, шифон, крепдешин, бархат подойдут для шарфа лучше всего. Подумайте о своем гардеробе и представьте, к каким костюмам подойдет выбранный вами шарф. Одежда из легких тонких тканей требует легких шарфов. Плотный шелковый шарф может быть тяжеловат для крепового пиджака, но прекрасно подойдет к пиджаку из габардина. Тонкий шифон не сочетается с шерстью, зато идеален для летнего льняного костюма.

Хороший шарф может быть дорогим, но это разумное вложение денег — конечно, если он гармонирует с вашей одеждой. Считайте его драгоценностью из ткани. Шарф оживит и придаст очарование любому самому скучному костюму он никогда не выйдет из моды, вы сможете носить его долгие годы. Не могу сказать вам, сколько раз меня выручал мой любимый прямоугольный шарф из ткани ручной работы. Я постоянно пользуюсь им, так как люблю черные костюмы. В

тот день, когда я выложила за него 150 долларов, я пожалела об этом, но с тех пор я поняла, что он оправдал каждый вложенный в него цент. Его цена утроилась, если посчитать, сколько раз он выручал меня в самые ответственные моменты жизни.

Моя сестра Ида просто с ума сходит от шарфов. Она носит их практически каждый день и уже собрала такую коллекцию, которой можно только позавидовать. Поскольку она умеет делать покупки, я попросила ее поделиться с нами секретами выбора шарфов, и она с радостью согласилась. Вот несколько советов от Иды.

«Для меня шарф — это лучшее вложение денег, поэтому я могу провести полтора часа, прикидывая, как он будет сочетаться с моей одеждой. Я обматываю его вокруг шеи, пытаюсь завязать разными способами, чтобы убедиться, что смогу сделать с ним все, что захочу. Если шарф слишком жесткий или чересчур мягкий, узел не будет лежать хорошо... Если я знаю, что собираюсь покупать шарф, то стараюсь надеть блейзер или другую одежду, с которой буду его носить. Посмотреть на себя — совсем не то, что просто представить.

Я убедилась, что в дорогих магазинах легче получить квалифицированный совет. Если продавец хочет помочь вам, не мешайте ему. Если он завязал шарф сложным узлом, который вам потом не воспроизвести, пусть он вас научит, повторяя каждый шаг вместе с вами перед зеркалом, причем он не должен стоять перед вами, мешая рассмотреть

все движения. Но для этого надо набраться терпения. Если же продавец стоит перед вами и быстро завязывает шарф, вы никогда ничему не научитесь. Чем лучше магазин, тем легче вы найдете терпеливого продавца. Если он хочет продать двухсотдолларовый шарф, а вы говорите ему: «Что-то он широковат... А как он будет выглядеть?», он должен поработать».

А до тех пор, пока вам не попадется идеальная продавщица, дам вам несколько советов, как я сама ношу свои шарфы. Когда вы испытаете мои способы, придумайте собственные — и можете поделиться ими с продавщицей.

Вы можете купить черную одежду, которая сама по себе будет выглядеть довольно заурядно, но когда вы наденете ее с красивым шарфом и дорогой сумочкой, ваш облик радикально изменится.

— Ида Барух,

продюсер

Как носить прямоугольный шарф

- Повесьте его на шею внутри пиджака. Для этого лучше всего подойдет блузка без воротника или с V-образным вырезом. Шарф



не только создает вертикальную линию, но и прикрывает живот, грудь, талию и т. д.

- Повесьте шарф на шею снаружи пиджака, под лацканами. Такой вариант подойдет вам, если вы надели блузку с воротником или носите ожерелья. Шарф создаст прекрасную вертикаль, но не следует создавать дополнительный объем в области шеи.



- Повесьте шарф на шею внутри или снаружи пиджака и завяжите на концах узлы. Узлы придадут концам шарфа дополнительный вес, чтобы они висели вертикально. Такой способ очень удлиняет фигуру. Узел только на одном конце тоже смотрится неплохо. Понятно, что шарф должен быть из достаточно легкой ткани, иначе узел будет излишне громоздким.



- Свободный узел. Это очень простой способ.



Сложите шарф пополам, оберните вокруг шеи и проденьте концы в петлю. Очень стильно. Такой способ подходит для узких длинных шарфов.

- Скользящий узел. Повесьте шарф на шею, завяжите свободный узел на одном конце и проденьте второй через него. Расположите узел наиболее удобным для вас образом, что зависит от расположения пуговиц на пиджаке, украшений или ремня, от типа воротника и т. д.



- Закиньте концы шарфа на спину, перекрестите и свободно выпустите на грудь. Отлично смотрится с круглыми вырезами.



- Завяжите свободный узел посередине шарфа, поместите его под подбородком. Скрестите концы шарфа за шеей и снова выпустите их на грудь. Проденьте



конец через узел и слегка затяните для фиксации. Можете поместить узел по центру или сбоку.

- Обмотайте шарф вокруг шеи и выпустите свободные концы на спину. Это восточноиндийский стиль. Очень стильно с простыми костюмами. Не подходит к пиджакам.

Когда вы начнете носить шарфы, вам это понравится. Но если вы будете совершать разумные покупки, то сразу же поймете, что эта зависимость — не дурная привычка, в отличие, например, от шоколадок.

Если вы правильно выбрали серьги, браслет и шарф, вы всегда будете выглядеть на все сто!

— Венди Вассерштайн,
драматург

Несколько заключительных советов

- Шарф должен по цвету гармонировать с вашей кожей. Если вы очень светлая блондинка, вам не пойдут бежевые и все палевые тона. Большинству женщин не идут верблюжий, горчичный цвет и цвет зеленого горошка.
- Рисунок на шарфе должен обязательно содержать основной цвет костюма.
- Шарфы с золотой или серебряной нитью, а также с блестками и бусинами прекрасно подходят для торжественных случаев, особенно с черным платьем. Они превращают простой черный наряд в настоящее произведение искусства.

- Выбирайте яркие шарфы. Нейтральным может быть цвет одежды.
- Не пренебрегайте уличными торговцами, у них можно найти очень интересные экземпляры.
- Ширина шарфа должна соответствовать длине вашей шеи. На длинную шею можно надеть широкий шарф. Если у вас короткая шея, вам пойдут узкие шарфы или широкие, но из очень тонкой ткани, которую можно сложить в несколько раз.
- Полным женщинам лучше выбирать тонкие шарфы.
- Невысоким женщинам не следует носить очень минные шарфы.
- Чем меньше и уже шарф, тем мельче должен быть на нем рисунок.

Правило 11

ПОДУМАЕМ О МЕЛОЧАХ



Думать о мелочах — не значит быть мелочным, ведь в нашем мире столько мелочей. Когда вы выбираете между большим и маленьким (в смысле дизайна, не в смысле размера, разумеется), отдавайте предпочтение маленькому. Я имею в виду небольшие лацканы, маленькие карманы, мелкие пуговицы и мелкий рисунок. В вашем словаре не должно быть места словам «широкий», «большой», «расширяющийся», «объемный» и т. п. Главное правило: если вам не нравится слово, определяющее вас в целом, оно не должно описывать и предметы вашего гардероба. Мы уже говорили

о придающих лишний объем предметам — больших подплечниках, крупной бижутерии, громоздкой обуви, высоких прическах и т. п. Но осталось еще кое-что, о чем мы еще не говорили.

Никаких крупных рисунков

Я все еще полагаю, что лучше всего носить однотонную одежду, но порой даже я надеваю цветные ткани — но, разумеется, не с крупным, тропическим рисунком, если только я не на Карибских островах. Глаз тут же приковывается ко всем этим ананасам и гибискусам. Он переходит от одного рисунка к другому, а ваша фигура кажется все больше и больше. Мелкие рисунки воздействуют на глаз гораздо тоньше — и ваша фигура выглядит в такой ткани гораздо изящнее. А теперь несколько советов относительно рисунка.

- Выбирайте ткани с мелким и/или редким рисунком. Посмотрите на рисунок прищурившись. Если он сливается и кажется фактурой ткани, значит, все в порядке. Редкий рисунок тоже может смотреться довольно интересно.
- Выбирайте ткани с темным фоном. Этот принцип мы с вами уже

обсудили в Правиле 2. Темный фон всегда делает фигуру женщины более стройным.

- Выбирайте рисунки, где рисунок и фон близки по тону. Это удлинит вашу фигуру и придаст дополнительный интерес рисунку.
- Рисунки с острыми углами делают вас более стройной, чем рисунки с округлыми линиями.
- Если вы надеваете цветную одежду с однотонной, старайтесь, чтобы они гармонировали по тону, причем этот тон должен доминировать в цветном предмете одежды.

Смотреть на меня нечего, разве что я одета лучше, чем кто-либо еще.

— Уоллис Симпсон,
герцогиня Виндзорская

Пуговицы



Пуговицы по природе своей круглые (уж извините меня за банальность). Если пуговицы слишком большие, они большие и круглые. А большие и круглые вещи не подходят для вас. Единственное, что может быть хуже больших круглых пуговиц, — это блестящие пуговицы, которые так любят использовать в недорогой одежде. Зачем? Не знаю. Большие дешевые блестящие

пуговицы не только ужасно выглядят, они к тому же сильно ограничивают вас в использовании аксессуаров и очень вас полнят, так как привлекают внимание к проблемным областям.

Единственный плюс, который есть у пуговиц, — их очень легко заменить или убрать совсем. Замените пуговицы — и ваш пиджак будет выглядеть совершенно по-другому. Поэтому загляните в свой шкаф и подумайте, не нужно ли поменять пуговицы на вашей одежде. Замените дешевые пуговицы из фальшивого серебра или золота на костяные в тон одежде и постарайтесь подобрать самые маленькие, если костюм это позволяет. Чем меньше пуговицы, тем лучше. И постарайтесь избавиться от лишних пуговиц, которые используются в качестве псевдоукрашений.

Воротники и лацканы

Я считаю, что нет смысла в излишне широких лацканах и больших воротниках. Это всего лишь веяние моды и подвержено ее влиянию сильнее всего. В одном сезоне носят узкие лацканы и маленькие воротники, а в следующем они становятся широкими и большими. Но кому какое дело? Вне зависимости от направлений моды узкие лацканы и маленькие воротнички (или полное их отсутствие) всегда делают вас более стройной и высокой. Это относится к пиджакам, рубашкам, пальто и платьям.

Если у вас узкие плечи и пышные бедра, вы можете слегка расширить лацканы, чтобы восстановить утраченный баланс, но не переборщите, чтобы верхняя часть тела не стала шире нижней.

СОВЕТ

Если вы собираетесь выбросить одежду с качественными пуговицами, предварительно отпорите их. Они могут вам пригодиться в будущем. Не забывайте о пуговицах в антикварных лавках или комиссионных магазинах — может быть, имеет смысл купить старую одежду, чтобы использовать хорошие пуговицы. Иногда пуговицы способны испортить даже самую замечательную одежду, поэтому смело заменяйте плохие на хорошие.

Широкие лацканы всегда создают сильную горизонталь, поэтому они делают круглое лицо еще более круглым, а шею и тело укорачивают. То же относится и к большим воротникам. Поэтому выбирайте вещи с узкими лацканами и маленькими воротниками, а времена широкого и большого пережидайте.

Карманы

Большие карманы можно размещать лишь там, где их никто не уви-

дит. Все остальные должны быть маленькими и незаметными. Большие карманы, которые мне так не нравятся, красуются на пиджаках в стиле «сафари» — большие квадратные карманы, отстроченные контрастной нитью. Они всегда придают лишний объем — и боже вас сохрани что-то в них положить!

Следите за расположением ложных карманов с прямоугольными клапанами. Не следует размещать их на бедрах — особенно если клапаны выделены контрастным цветом.

Правило 12

ВЫБИРАЙТЕ ПРОСТОТУ



Н а мой вкус, простота — это признак подлинной элегантности.

— Коко Шанель,

модельер

Это главное из правил Шикарной Маскировки. Я часто думаю, что если вспомнить о нем, можно забыть обо всех остальных, так как оно их полностью охватывает. Простота — это философия, не подверженная влияниям времени. Она означает отсутствие ненужных украшений. Вам не нужно награждение лишних деталей, кото-

рое отвлекает взгляд от чистоты линий и делает вас полной. Именно об этом говорил Ив Сен-Лоран, утверждая, что «женщина должна носить одежду, а не одежда должна носить женщину». Слишком много сборок, оборок, зашипов и складочек, чересчур много украшений и деталей — и ваша одежда начинает носить вас. Простота — вот ключ элегантности и Шикарной Маскировки.

Единственное исключение из этого правила составляют те редкие женщины, которые могут создать собственный эксцентричный стиль, основанный на излишестве и преувеличении. Я говорю о британской поэтессе Эдит Ситвелл, которая часто носит капюшоны, золотые платья и огромные серьги из слоновой кости. Ее византийские черты лица и высокий рост (шесть футов — 180 см) делают ее заметной, что бы она ни надела, но ее выбор одежды превращает эту женщину в нечто совершенно уникальное. Ее не назовешь красивой — но ее облик работает на нее. Обычным женщинам редко удается с успехом воспользоваться столь нестандартными приемами. Наш образ жизни резко отличается от образа жизни леди Эдит.

Я ненавижу то, как я выглядела в молодости, — слишком экзотично, да и блондинкой я тогда не была. В общем, непривлекательно. Но мы все видим, что стило со мной позже.

— Анжелика Хьюстон,
актриса

Эксцентричность и авангардизм недоступны для большинства простых смертных, поэтому нам лучше последовать примеру более элегантных и земных женщин, таких, как Одри Хепберн, Кэтрин Хепберн, Джекки Онассис, Слим Кейт, Бэйб Пэйли и других, чей невероятный шик и изысканность видны невооруженным глазом. А теперь давайте обсудим некоторые конкретные моменты.

Она всегда была идеально причесана, простота ее одежды выдавала безупречный вкус, в одежде преобладали голубые и серые тона, а матовые ткани заставляли сиять ее саму, а не ее костюм.

— Трумэн Капоте,
писатель

Оборки

От этой детали туалета стоит отказаться навсегда. Оборки подходят женщинам не старше восьми лет — единственное исключение составляют танцоры фламенко, которым они нужны как народный элемент. Оборки вокруг выреза или на подо-

ле юбки или блузки — всегда очень рискованное предприятие. Они создают горизонтальную линию и ненужный объем. Даже если оборки располагаются вертикально, они не удлиняют и отдают дурным вкусом. Это не изысканно. Это старомодно и неинтересно. Оборки вам не нужны. Разве вам хочется носить то, что напоминает картофельную кожурку?

Отделка и декоративные детали

Под отделкой мы понимаем всевозможные дополнительные орнаментальные детали: каймы, бордюры, ленты, банты и бахрому столь часто встречающиеся на женской одежде. Они особенно заметны на платьях для беременных, но встречаются и на любых других женских платьях и костюмах.

Честно говоря, у меня самой никогда не было одежды с подобными декоративными деталями — особенно контрастного цвета. Какой смысл в подобных украшениях? На мой взгляд, все эти ленточки, бантики и кисточки не дают женщине ничего, кроме избытка ненужных округлых линий. Они привлекают взгляд и существенно ограничивают выбор аксессуаров. К тому же вы наверняка обращали внимание, что чаще всего они встречаются на дешевой одежде, а дорогие вещи вполне обходятся и без них. Может быть, производители одежды для среднего класса считают, что обилие украшений заставит вас закрыть глаза на посредственный покрой или плохую ткань? Мой вам совет: остановитесь, подумайте и спросите себя, зачем здесь

все эти ненужные детали? Подумайте: улучшают ли они приглянувшийся вам предмет одежды? Что они дадут вам? Если вы не найдете удовлетворительного ответа на эти вопросы, то лучше пройти мимо.

Аппликации

Аппликация бросается в глаза еще сильнее, чем другие декоративные детали. По какой-то необъяснимой причине в массовой одежде они приобрели невероятную популярность. Я люблю ходить в недорогие супермаркеты, потому что там всегда можно найти множество хороших футболок, свитеров и кардиганов. Когда я нахожу хороший экземпляр, то покупаю сразу несколько штук, ношу их до конца сезона, а затем отдаю в благотворительный фонд. Эта одежда прекрасно подходит для работы в саду, прогулок с собакой, езды на велосипеде и покупок. Если такая футболка запачкается, порвется или выгорит, вы без сожаления замените ее новой. Но не могу передать вам словами, сколько великолепных хлопковых пуловеров мне пришлось отвергнуть только потому, что на них красовалась огромная безвкусная аппликация. И производителю она обошлась в дополнительные деньги. Ведь любая кошечка или слоненок стоят каких-то денег. А



я не купила их вещь. Могу вам сказать с полной уверенностью, что все эти кошечки, кролики, скунсы, зигзаги молний, собачки, маргаритки и другие картинки, которыми так щедро украшены футболки и пуловеры, вас совершенно не украшают. Крупная картинка на груди нарушает изящную вертикальную линию.

Даже покупая самую недорогую одежду, старайтесь выбирать простые, невывчурные предметы, которые вы сможете украсить аксессуарами по вашему выбору. Пусть украшения отражают вашу индивидуальность. Советую вам тщательно обдумать собственный гардероб и предстоящие покупки. Нужна ли вышивка на кармане этой рубашки? Украшает ли бархатный воротник этот пиджак? Нужна ли блестящая пряжка этому ремню?

Бижутерия



Н а торжественный прием я надеваю или большие серьги и отказываюсь от кольца, или останавливаюсь на красивом колье, но тогда не надеваю серег или выбираю самые маленькие.

— Салма Хайек,

актриса

Бижутерия — это прекрасный способ украсить простое платье и превратить обычный костюм в нечто торжественное и запоминающееся. Чем проще ваш костюм, тем больше украшений вы можете с ним надеть. Помните только одно: слишком много украшений затмевают друг друга. Вы начинаете походить не на элегантную женщину, а на рождественскую елку. Украшения должны выглядеть естественно и гармонировать с вашим личным стилем. Если вы склонны к преувеличениям, проанализируйте выбранные вами украшения, до того как выйти из дома. Недостаток украшений выглядит гораздо лучше, чем их излишек. Если вы решили обойтись одним предметом или вообще обойтись без бижутерии, это подчеркнет ваш хороший вкус. Если вы переборщили — вы будете выглядеть смешно.

Если вы любите носить много украшений, то лучше наденьте несколько одинаковых, а не смешивайте разные. Лучше надеть несколько одинаковых браслетов, пару одинаковых брошек, три-четыре золотые цепочки, чем десяток разнообразных предметов. Это должно стать основным принципом подбора украшений: букет тюльпанов смотрится гораздо лучше, чем один тюльпан в одной руке, а второй — в другой.

Еще несколько советов

- Всегда помните о гармонии. Если вы надели крупные серьги, не стоит надевать кольца. Лучше ограничиться одним браслетом. Если вы выбрали крупное кольцо, к нему подойдут только очень маленькие, почти незаметные сережки. Когда на руке надето сразу несколько браслетов, не советую вам украшать себя кольца, а серьги лучше выбрать маленькие или среднего размера.
- Всегда оцените свой вид перед зеркалом, в котором вы видите себя в полный рост. Вас всегда оценивают целиком, если только вы не диктор теленовостей.
- Экспериментируйте с украшениями. Даже самые элегантные и следящие за модой женщины пробуют много разных вариантов, прежде чем остановиться на оптимальном. Одни и те же украшения с разными костюмами смотрятся по-разному.
- Чтобы не скатиться в безвкусицу, выбирайте украшения, гармонирующие по тону с вашим костюмом. К темным нейтральным цветам великолепно подойдут оникс, темный нефрит, дерево, сердолик разных оттенков или другие самоцветы. И дополнит ваш наряд серебряная или золотая цепочка.



Пустая страница

3

БОЛЬШАЯ ЧЕТВЕРКА — НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ, КОТОРЫЕ СОВЕРШАЮТ ЖЕНЩИНЫ



Я

НОШУ ТО, В ЧЕМ Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ХОРОШО, А ВО ВСЕ НЕ ТО, ЧТО СЧИТАЮТ МОДНЫМ СОВРЕМЕННЫЕ МОДЕЛЬЕРЫ

— Хами Берри,
актриса

Пустая страница

Если вы изучили предложенные мной двенадцать правил, то вы уже поняли вред прямой и узкой одежды, но осталось еще несколько подводных камней, которые могут помешать вам выглядеть элегантно и стройной. В этой главе мы с вами поговорим о наиболее распространенных ошибках, которые все мы время от времени совершаем. Не воспринимайте мои слова как относящиеся лично к вам. Даже самые известные красавицы порой совершают такие промахи.

На самом деле светские дамы, которые постоянно находятся на виду, очень часто одеваются не самым лучшим образом. Им приходится бывать на стольких мероприятиях, и каждое требует нового наряда. А каждый новый наряд — это новая возможность катастрофы, особенно если женщина стремится следовать последнему писку моды. Это простая математика, понятная даже младшему школьнику: чем чаще вы кардинальным образом меняете свой облик, тем выше вероятность провала.

Мне не нравится то, что я ношу, и мне наплевать на то, что думают об этом другие.

— Дебби Мазар,

актриса

Если светская львица осознает возможность провала, она обязательно прибегает к советам профессиональных модельеров, стилистов и визажистов. Но даже эксперты порой делают совершенно необъяснимые ошибки, которые тут же становятся очевидными и известны всему свету. К счастью, наши с вами ошибки менее заметны и не служат материалом газетных колонок. В этом преимущества жизни не слишком богатого и не слишком известного человека.

Самое замечательное в ошибках суперзвезд — это их очевидность.

Мы с вами можем учиться на них, не делая себя предметом насмешек.

Это бесплатное высшее образование.

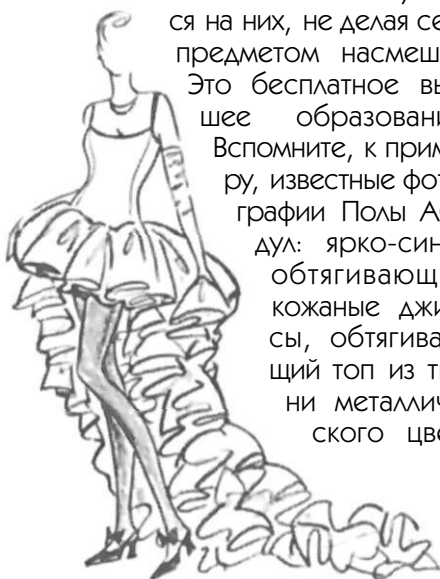
Вспомните, к примеру, известные фотографии

Полы Абдул: ярко-синие

обтягивающие кожаные джинсы,

обтягивающий топ из ткани

металлического цвета



с пушистым боа из перьев и кожаные ботинки на платформе и на высоком каблуке-шпильке. О, Пола явно не следует нашим правилам! Обтягивающие блестящие кожаные брюки сделали ее ягодицы более массивными и тяжелыми и подчеркнули ее маленький рост (Правило 7), а пушистое боа сделало этот недостаток еще более заметным (Правила 11 и 12). Справедливости ради надо признать, что в этом сомнительном наряде были и свои плюсы: он был выдержан в монохромной гамме, что помогло несколько увеличить рост (Правило 1), а высокие каблуки сделали этот костюм пропорциональнее (Правило 4). Но в целом этот костюм звезды можно назвать колоссальной ошибкой. Кожа и перья — сочетание весьма сомнительное, на грани дурного вкуса.

Если уж мы заговорили о перьях... Помните пресловутое платье Джинны Дэвис для церемонии присуждения «Оскара» много лет назад? Это было белое атласное платье с глубоким декольте на тонких черных бретельках с пышной мини-юбкой, переходящей сзади в длинный оборчатый шлейф. Джина надела это платье с черными чулками и черными лодочками с ремешками. Как вы думаете, что она имела в виду, говоря, что не представляет себе, как можно совершить ошибку в одежде? А недавно я видела ее фотографию, на которой она изображена в серой однотонной мини-юбке и красных чулках. Мне показалось, что ее ноги обварили. Я нахожу подобный выбор весьма рискованным, но, может быть, это мое субъективное мнение.

Я считаю, что если ваша одежда носит вас, это не современно. Я предпочитаю большую изысканность и тонкость. Я хочу показать саму женщину, ее индивидуальность, ее уникальность и ее внутреннее «я». Я надеюсь, что благодаря моим костюмам каждая женщина сможет добиться этой цели.

— Вера Ванг,

модельер

Ну ладно, не будем задерживаться на светских дамах... Давайте вернемся на грешную землю и подумаем о себе. Я полагаю, что пушистое ультрамариновое боа и красные чулки — это не самые излюбленные предметы вашего гардероба. Ошибки обычной женщины менее колоритны, но все же довольно заметны. Как правило, они происходят из-за неправильного понимания тенденций современной моды. Итак, перейдем к собственным ошибкам.

ОШИБКА 1: БУКВАЛЬНОЕ СЛЕДОВАНИЕ МОДЕ

Слепое следование моде неизысканно, незелегантно и безвкусно.

— Стефано Габбана,

модельер

И в этих словах скрыта истина. Слепое следование моде создает для вас серьезную проблему. Хуже



того, женщины начинают выглядеть смешно и подчеркивают свой возраст.

Чем моложе девушка, тем смелее она может следовать самым свежим тенденциям моды. С возрастом нужно относиться к моде критичнее и рациональнее.

Подростки могут носить самую авангардную, нетривиальную одежду — они могут наносить на себя татуировки, носить башмаки на бешеной платформе и майки с изображением Леонардо Ди Каприо.

Они должны

показать, что являются членами своего сообщества, не выделяются из него. Это своеобразная подростковая игра — и она вполне приемлема, даже в чем-то симпатична.

Во взрослой женщине то, что было естественным для девочки-подростка, кажется странным и смешным. Синий лак на зрелой руке выглядит непривлекательно. Трудно ожидать, что имидж «Спайс Герлз» подойдет кому-нибудь, кроме пятнадцатилетних девчонок. К тому же я считаю, что слепое следование моде — это отражение подростковых комплексов. Теоретически двадцатилетние девушки находятся на переходном этапе, превращаясь из подростка в женщину, и уже на-

чинают понимать, что быть такой, как все, совсем не обязательно. Когда мы перешагиваем за тридцать, наши вкусы становятся более изысканными, мы хотим проявить свою индивидуальность, подходим к одежде творчески. Сорок лет для женщины — вот пик элегантности. Именно в этот момент наступает полная гармония между личностью и костюмом. После пятидесяти женщины могут расслабиться и наслаждаться заслуженной уверенностью и элегантностью.

Но когда пятидесятилетняя женщина надевает модное прозрачное платьице поверх блестящего бюстгалтера и трусиков-бикини это выглядит совершенно не так, как если бы тот же наряд надела двадцати-



летняя девушка. Даже если пятидесятилетняя дама находится в превосходной форме, в лучшем случае она будет выглядеть странно. Окружающие начнут задаваться вопросом: чего она добивается? Что она хочет сказать своим костюмом? Но ответ на этот вопрос в общем-то неважен, потому что все видно невооруженным глазом. Бессмысленно состязаться с подростками на арене моды. Вам никогда не выйти победительницей.

Я предпочитаю классический стиль, как Одри Хепберн. Я стараюсь быть элегантной, не быть смешной. Я терпеть не могу авангардных нарядов. Я чувствую себя в них, как собачка в штанишках.

— Джуэл,

певица

Различие между тенденцией и слепым следованием моде

Я вовсе не хочу сказать, что, выйдя из подросткового возраста, мы должны забыть о современной моде. Это вовсе не так. Но между использованием модных тенденций и слепым следованием моде есть большая разница. Тенденции — это общее направление силуэта и настроения костюма в данном сезоне. Тенденциями можно назвать романтизм, минимализм, строгость и изысканность. Тенденции моды оказывают влияние на всех, хотя в некоторых случаях бессознательно. Когда вы перестаете ощущать себя комфортно в старом любимом мешко-

ватом пиджаке с огромными плечами, значит, вы инстинктивно почувствовали, что в моду входит более изящный, приталенный силуэт. И это вполне естественно. Если женщина не обращает внимания на общее направление современной моды, она словно попадает в ловушку времени и возраста, выпадает из жизни, которая ее окружает. К примеру, в наше время носят очень небрежные, свободные прически. Женщина с залитой лаком прической в стиле пятидесятых годов будет выглядеть смешной.

Слепое следование моде подразумевает использование авангардных предметов одежды — краткосрочных гипертрофированных отражений общей тенденции. К примеру, таким гипертрофированным отражением модного в настоящее время изящного узкого силуэта стали обтягивающие платья и туфли на тонких каблуках-шпильках — весьма рискованный наряд для большинства женщин. Поэтому советую вам наблюдать картину моды в целом, учитывать основное направление и не поддаваться искушению надеть авангардный костюм, который не соответствует вашей индивидуальности и вместо того, чтобы превратить вас в элегантную, уверенную в себе женщину, делает из вас жертву моды.

Мне физически больно видеть женщину, которая своими руками превратила себя в жертву моды, лишила себя индивидуальности и выглядит смешно и странно.

— Ив Сен-Лоран,

модельер

Исключение. Иногда костюм с подиума может оказаться именно тем, что вам нужно, но только в том случае, если он отражает вашу индивидуальность. В таком случае стиль работает на вас, а не против вас. Если в вашей жизни произошло это чудо, пользуйтесь им, не бойтесь. Если это действительно ваше, вы сможете носить купленный наряд и после того, как сезон закончится. Меня всю жизнь покоряли магически звучащие слова «восточные мотивы», потому что мне нравятся воротники в стиле «мандарин». Я постоянно ищу такие модели в магазинах. Поэтому меня не беспокоит, модно это или нет, но если такие воротники появились в магазинах, я — первая покупательница. Если современный стиль идеально подходит для вас, если это ваш стиль, то вы никогда не будете выглядеть, как другие: это все другие будут выглядеть, как вы.

Еще одно исключение — это развлечение. Иногда бывает очень забавно надеть что-то авангардное, и, если это не отдает дурным вкусом, я сама не прочь развлечься подобным образом. Если вы обладаете чувством юмора, то превратиться в жертву моды вам не грозит. Все зависит от вашего отношения. Пара ядовито-зеленых босоножек с легким белым летним платьем выглядит не так уж и плохо — своего рода дань поп-культуре.

С другой стороны, школьные юбочки в складку, которые были так популярны в 1998 году, — это совсем другой случай. Они уродовали практически всех, и в них не было ничего смешного — разве что мнение некоторых женщин о том, что они прекрасно в них выглядели.

Единственный способ элегантно носить авангардную одежду — это относиться к ней насмешливо, без лишнего почтения. Если вы надели юбку с белыми носочками и теннисными туфлями или с другими несколькими юмористическими аксессуарами, вы не будете выглядеть шикарно, но по крайней мере всем будет ясно, что вы не относитесь к своему наряду всерьез.

Полагаю, что не стоит и говорить о том, что тратить нервы и деньги на слепое следование моде — просто смешно. Срок жизни авангардных предметов настолько короток, что вкладывать в них деньги просто неразумно. Коротенькие юбочки в складку вышли из моды быстрее, чем я успела улыбнуться.

Я никогда не возвращаюсь к тому, что мне не понравилось с первого взгляда... В костюме главное, чтобы он вас украшал, был хорошо сшит и выполнен из качественной ткани.

— Гвинет Пэлтроу,

актриса

ОШИБКА 2: ОТСУТСТВИЕ ЕДИНООБРАЗИЯ

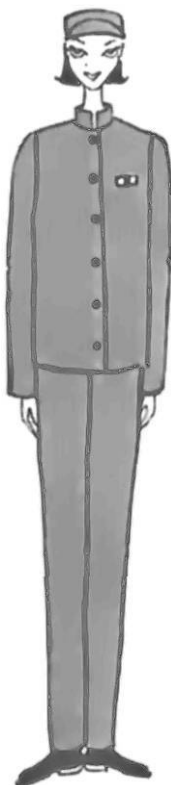
Нет смысла пытаться постоянно выглядеть, как манекеницы из журнала «Вог». Собственный стиль означает попытку найти собственный образ, нечто такое, что люди связывали бы только с вами.

— Кэлвин Клайн,

модельер

Ни один человек не может хорошо выглядеть абсолютно во всем. У всех нас есть свои мнения относительно цвета, стиля, покроя и силуэта, которые нам подходят, просто красивы или ужасны. Большинство из нас предпочитают вещи, которые просто красивы, но практически ничего не говорят о нас самих. Возможно, такие вещи нас не полнят, но мы и не выйдем в них изящнее и стройнее. Это то, что я называю «тряпками».

Одна из причин, по которой такие вещи оказываются в нашем гардеробе, в том, что мы стремимся к разнообразию. Мы считаем, что у



нас должны быть вещи разных стилей и всех направлений — немного того, немного другого. Но мы не можем хорошо выглядеть во всем. Кто сказал, что каждый день женщина должна выглядеть по-другому? На самом деле всем нам нужно выбрать несколько стилей, которые действительно соответствуют нашему имиджу, настроению и фигуре, и напроочь забыть обо всем остальном. Пусть наш гардероб напоминает униформу. В единообразии нет ничего ужасного — оно всегда смотрится великолепно!

Единообразие

Будь моя воля, все носили бы форму!

— Хелен Хант,

актриса

В смысле Шикарной Маскировки единообразие означает ограниченный набор стилей, фасонов и цветов, которые идеально подходят вашей фигуре, личности и образу жизни. Вы должны определить этот набор и строить свой гардероб именно на нем. Не следует метаться по карте моды из стороны в сторону. Вашей униформой должен стать силуэт, а не конкретные предметы одежды, и этот силуэт будет вашим личным стилем. Кэтрин Хепберн любила брюки и водолазки, Диана Риленд носила кашемировые свитера, свободные брюки и крупные экзотические украшения, Одри Хепберн предпочитала изящные силуэты и восхитительную простоту. Многие из умопомрачительных нарядов принцессы Дианы

имели одинаковый покрой, отражающий личный стиль этой уникальной женщины.

Единообразие совсем не означает, что вы должны постоянно быть одинаковой. Основные стили могут выглядеть совершенно по-разному, все зависит от того, как вы их примените. Вы всегда можете добавить неожиданный элемент, который придаст вашему костюму изюминку. В вашем распоряжении разнообразные аксессуары, фактура ткани и нетрадиционные сочетания. Говоря об единообразии, я подразумеваю, что в вашей одежде должна проследиваться основная тенденция, которая идеально подходит именно вам. Полагаю, лучше будет назвать такой подход «непредсказуемым единообразием», если это название нравится вам больше.

Я считаю, что люди слишком много внимания уделяют тому, во что одеты окружающие. Ощущение постоянного соревнования угнетает. Вы должны думать только о себе, а не о том, во что одеты другие люди.

— Диана Риленд,
бывший редактор журналов
«Харперс Базар» и «Вог»

Как только вы определите, что идет именно вам — и правила Шикарной Маскировки окажут вам в этом неоценимую помощь, — более не будет смысла надевать те вещи, которые вам не идут, только для того, чтобы разнообразить гардероб. Если юбки идут вам больше, чем брюки, то в вашем гардеробе

должны преобладать именно юбки (если, конечно, это позволяет ваш образ жизни). Если V-образный вырез украшает вас больше, чем закрытый воротник, почему у вас все еще остались старые водолазки? Если длинные пиджаки подходят вам больше, чем короткие, не покупайте коротких пиджачков вообще. Если вы великолепно выглядите в красном, зачем портить себя кардиганом из бежевой альпаки? Все зависит от вас. Подумайте об единообразии, и скорее всего вы оставите в своем распоряжении не более 25 процентов своего гардероба. Это относится практически ко всем женщинам.

Я ношу одежду, которую давно пора выбросить. Одежду, которую следует отбелить. Одежду, которую легко снимать... одной рукой.

— Джулия Лоиз-Дрейфус,
актриса (и мать)

Естественно, ваше единообразие должно приобретать новые измерения и развиваться по мере того, как изменяются тенденции моды и ваш собственный вкус. Единообразие — это не нечто застывшее и раз и навсегда определенное. В течение какого-то периода времени, который может длиться от нескольких недель или нескольких лет до десятилетий, вы станете придерживаться определенного стиля одежды. Но цель собственного стиля всегда одна и та же — вы должны заглянуть в шкаф, выбрать первый попавшийся костюм и выглядеть в нем восхитительно. И это вполне возможно!

Одежда очень многое говорит о вас. То, как вы подбираете различные предметы одежды, характеризует вас не меньше, чем ваша речь. Все в вашем костюме символично. Если вы надели футболку с логотипом Шанель, это многое говорит о вас. Но если вы надели ее с камуфляжными брюками, такой костюм говорит о вас совершенно другое.

— Дезире Мейер,
модельер

ОШИБКА Э: КОЛИЧЕСТВО В УЩЕРБ КАЧЕСТВУ

Качественная одежда всегда смотрится лучше, чем совершенная, но посредственная.

— Дэвид О'Грэйди,
художник

Я знаю, что у американцев страсть к покупкам заложена в генах, и я не собираюсь призывать вас к экономии, что противоречит самой вашей натуре. Поэтому покупайте, покупайте и покупайте — только не делайте этого в ущерб качеству. Вам не нужно много одежды, вам нужна хорошая одежда. Единственный роскошный костюм даст вам гораздо больше, чем двадцать посредственных. Вот почему я напоминаю вам основную мантру Шикарной Маскировки: «Много — еще

не хорошо. Хорошо — вот что хорошо».

Вам не нужно много одежды. Просто покупайте хорошо скроенные вещи из хорошей ткани. Одежда должна быть простой и высококачественной.

— Фернандо Санчес,
модельер

Как мы с вами уже говорили выше, большинство из нас могут носить довольно ограниченный набор моделей одежды. Поэтому не следует стремиться покупать много вещей в ущерб качеству. Выбирайте качественные вещи. Качество — вот основное условие красоты. В моде качество переводится как дорогая ткань, идеальный покрой и разумный фасон — то есть такой, в котором вы выглядите стройной и изящной. Но в магазинах средней руки найти одежду, удовлетворяющую этим требованиям, довольно сложно.

Массовое производство стремится быть максимально недорогим, удовлетворять всеобщему вкусу и подходить по размеру большинству людей. Драпировка, крой, силуэт, отделка и элегантность не являются основными приоритетами — если о них вообще думают. Уверена, что вам удавалось купить хорошие вещи в недорогих магазинах, особенно если вы пропорционально сложены. И такие вещи хороши в качестве дополнений, но строить на них весь гардероб рискованно. Чтобы выглядеть изящно и элегантно, вы должны вкладывать деньги в высококачественные

вещи. Их количество зависит от вашего финансового состояния. Если деньги для вас не проблема, покупайте только лучшее. Если бюджет вас ограничивает, составьте разумный план.

Разумное вложение средств

Э *то не просто покупки. Это вложение средств.*

— Пол Рудник,

драматург

В своем плане в первую очередь предусмотрите покупку наиболее важных и сочетаемых друг с другом предметов — хорошего пиджака, который можно надеть с любым костюмом, отличной юбки или брюк, мягкого кашемирового свитера или кардигана, восхитительного шарфа. Затем постепенно добавляйте более качественные предметы, по мере того как вам позволит ваше финансовое положение. Если одежда высокого качества, ей не страшно время. Выбирайте классические предметы, которые вас делают более стройной и соответствуют вашему стилю. Такие вещи сразу же поднимают уровень более средних предметов одежды, которые вы наденете вместе с ними. И даже такая мелочь, как вешалки для одежды, является настоящим вложением денег. Они не должны портить вашу одежду.

Реальная стоимость одежды зависит не от того, сколько вы за нее заплатили, а от того, как часто вы ее надеваете и доставляет ли она вам удовольствие. Если костюм делает вас более стройной и соответствует вашему образу жизни, вы будете

надевать его часто. Он оправдает все затраченные на него средства. Предположим, что вы купили пиджак за 500 долларов и надели его 150 раз в течение первого года. Стоимость одного раза свелась к 3 долларам 33 центам — не слишком много за элегантность, удовольствие и красоту. За второй год эта стоимость снизится до 1 доллара 66 центов — совсем мелочь! Согласитесь, такое вложение средств более разумно, чем покупка пиджака за 100 долларов, который вы наденете десятков раз, потому что он не доставляет вам такого удовольствия.

Можно потратить крупную сумму, если это оправданно. Купите вещь, которая вам идет и вас украшает. Я не призываю вас покупать вещи, цена на которые явно завышена — например, футболки от знаменитых модельеров, в которых нет ничего, кроме этикетки с известным именем. Я видела футболки за 180 долларов, которые практически ничем не отличались от тех, которые стоили всего 18 долларов и на которых не было знаменитого имени. Да, они были сшиты из льна, а не из хлопка, но выглядели почти так же, как и хлопковые, и не оказывали особого влияния на весь ваш облик в целом. Разумнее вложить лишние 162 доллара и купить действительно красивый пиджак или пару брюк — изящный и элегантный костюм.

По мере того как ваш качественный гардероб будет расти, вам не понадобится новый костюм на каждый день недели. Вам не придется страдать оттого, что вы каждый день будете выглядеть одинаково. Умение сочетать различные предметы придаст вам настоящую элегант-

ность. Посредственные же вещи — это постоянная проблема. Дешевое и выглядит дешево... И что хуже всего, дешевая одежда почти всегда вас полнит!

Н е очень дорогая модельная одежда всегда лучше, чем мертвые посредственные вещи из недорогих магазинов. Я всегда это понимаю.

— Джил Сандерс,

модельер

Чем отличаются высококачественные вещи

В наше время даже самые качественные вещи могут быть далеки от совершенства. Но если вы уж решились вложить деньги в покупку по-настоящему качественной одежды, вы должны обратить внимание на следующие моменты:

- «Молния» должна гармонировать по цвету с костюмом и быть совершенно незаметной, то есть закрытой планкой.
- Прямые швы не должны морщить или вытягиваться (и на самом костюме, и на подкладке), край должен быть обработан, лучше оверлоком.
- Линии швов и нижний край должны быть ровными.
- Подкладка должна быть шелковой или из шелковой тафты, чтобы ткань костюма хорошо лежала. Подкладка никогда не должна выглядывать снизу.
- Подшивка не должна быть замешана на тонких или блестящих тканях она должна быть выполнена вручную.

- Пуговицы в тон костюму должны свободно проходить через петли. Они должны быть пришиты нитками, подходящими по цвету и обязательно иметь маленькую пуговку на изнанке, если ткань плотная. На тонких тканях пуговицы укрепляются небольшим кусочком уплотняющей ткани.
- На брюках должны быть глубокие карманы.
- На хорошей одежде не должно быть лишних швов, карманов и деталей.
- Костюм должен идеально сидеть именно на вашей фигуре.

И наконец, об этикетках

Большинство этикеток с именами известных модельеров служит гарантией качества, потому что в такой одежде используются только качественные ткани, а покрой соответствует направлению современной моды. К тому же этикетки — это хорошая отправная точка. Из журналов вы наверняка знаете, что Армани предлагает более традиционную и классическую одежду, чем Тодд Олдхэм, а одежда от Кэлвина Клайна менее вызывающая, чем модели Версаче.

Однако знаменитое имя на этикетке — это еще не гарантия того, что костюм будет сидеть на вас идеально. Не все работы Пикассо имеют музейную ценность. Модельеры — деловые люди, и это означает, что каждые три месяца они разрабатывают новую коллекцию. Они постоянно находятся под мощным давлением, поэтому не все их предложения одинаково хороши. Если модельер в каждом сезоне предла-

гает одну и ту же вещь, пусть даже исключительно красивую, редакторы модных журналов заскучают, модельер потеряет прессу, а следовательно, клиентов и деньги. Поэтому они должны постоянно привлекать внимание к своей работе, предлагать нечто новое и необычное. Советую вам относиться к одежде от знаменитых модельеров критически и разумно. Помните, что вам нужна элегантность, а не имя на этикетке.

ОШИБКА 4: ОТСУТСТВИЕ ОСНОВНОЙ ИДЕИ

Мы следим за своими детьми, за домом, за карьерой, организуем отпуск, присматриваем за мужьями, но почему-то совершенно безалаберны в отношении собственной одежды. Мы стоим перед шкафом, забитым самыми разнообразными нарядами, и сетуем на то, что нам нечего надеть. А когда все же делаем выбор и достаем вещи из шкафа, оказывается, что одни из них нам велики, а другие давно малы. К каким-то платьям нет подходящего бюстгалтера, под брюки не найдется нужных трусиков, к красивому костюму не подходят ни одни туфли, нет нужных аксессуаров, шарфов и так далее и тому подобное. Эти проблемы доставляют нам массу неприятных минут — и в такой ситуации трудно составить по-настоящему элегантный костюм. Мы перетряхиваем вещи, бесцельно бродим по комнате, с тоской смотрим на свое отражение в зеркале. Мы хотим быть стройными и изящными, но вместо этого выглядим посред-

ственно и кажемся самим себе отвратительно толстыми. Это плохо. Вам нужно разобраться со своим гардеробом и правильно его организовать. Выбросьте все ненужное, а то, что собираетесь носить, держите отглаженным и готовым к тому, чтобы надеть.

Может быть, идея разобраться в платяном шкафу вас пугает, но это самая лучшая возможность применить правила Шикарной Маскировки на практике. По мере того как вы будете перебирать и примерять различные вещи (а это обязательная часть процесса!), вы должны серьезно проанализировать, почему какой-то костюм вас полнит, а другой, наоборот, украшает. Какие правила нарушены или соблюдены? Может быть, ткань слишком блестит или воротник чересчур велик? Или костюму не хватает вертикальной линии, хотя она очень нужна? Процесс анализа собственного гардероба поможет вам лучше осознать собственный стиль. Когда вы разберетесь с тем, что у вас уже есть, и подготовитесь к следующему походу по магазинам, вы должны ясно представлять, что именно вам нужно. Тогда вы придете в магазин как профессионал, а не как растерявшаяся провинциалка.

Разберемся в шкафу

Подготовка

Сначала вам нужно подготовить несколько предметов, которые понадобятся вам в процессе разборки шкафа.

- Одна или две переносные вешалки для одежды. Большие вешалки



на колесиках, как в магазинах, подойдут для этой цели идеально, но и маленькие недорогие тоже сгодятся.

- Несколько белых картонных коробок с ручками, которые можно купить в магазине.
- Бумажные или пластиковые пакеты. Этого добра у всех в изобилии.

Вам пригодятся и пластиковые коробки и растяжки для обуви, но всему свое время. Вы можете купить их позже.

Затем вам потребуется время. Будьте готовы к тому, что весь процесс займет у вас от нескольких часов до нескольких дней. Разобрать все вещи, находящиеся в вашем шкафу, дело нелегкое и кропотливое. Планируйте свое время в зависимости от размеров гардероба. Сколько времени вам требуется, чтобы достать вещи из самого дальнего ящика шкафа? Лежат ли ваши вещи в порядке или вы об этом только мечтаете? У меня такой беспоря-

док в шкафу, что порой мне нужно несколько часов, чтобы навести там хотя бы относительный порядок. Зато моя подруга Бетси... Когда я у нее была в последний раз, мы два часа подбирали туфли к ее костюму. Чтобы привести в порядок ее шкаф, потребуется несколько дней, а может быть, и целая неделя! Но не думайте, что вам предстоит тяжелая, нудная и неинтересная работа. Отнеситесь к ней творчески — и вас ждут приятные мгновения. Подумайте о том, как замечательно вы будете выглядеть в идеально подходящей для вас одежде. Встретить новый век новым имиджем — какая великолепная мысль! Вам выпал шанс, который случается раз в сто лет!

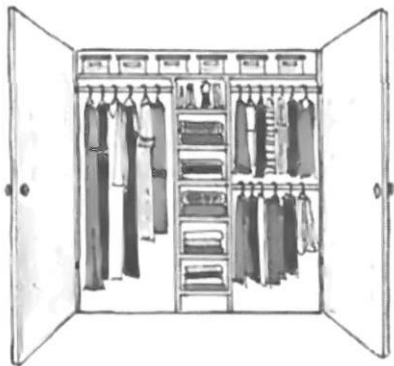
В вы должны разработать собственный стиль, который отражал бы вашу индивидуальность.

— Малькольм Ливин,
британский модельер,
портной, имиджмейкер



Процесс

Лучше всего будет вытащить из шкафа все, что там есть. Если у вас есть две вешалки, то перевесьте одежду на одну из них, но если у вас только одна, то сложите одежду на постель или просто на пол. Затем начинайте перебирать вещи одну за другой. Те предметы, которые идеально вам подходят и на сто процентов готовы к носке, вешайте обратно в шкаф. Если вы больше не можете носить какие-то вещи (например, свитера с вытянутой горловиной или шелковые блузки со следами пота под мышками), смело выбрасывайте их или отдавайте жертвам наводнений в странах «третьего мира». Некачественную одежду или те вещи, которые вы никогда больше не наденете, можете сдать на благотворительные цели в ближайшую церковь. Вещи, которые нуждаются в переделке, складывайте в другую коробку. Качественную одежду, которая сейчас вам не подходит, но вы знаете, что в будущем она вам пригодится (если вы похудеете килограмма на два-три), вешайте в другую половину шкафа или складывайте в коробки либо пластиковые пакеты и укладывайте в ящики. (Все ящики должны быть по-



мечены — например «Это мне мало-маловато». Не забудьте поставить дату.) Вещи, вызывающие сомнение, то, что вам нравится, но вы носите не слишком часто, повесьте на вешалку для дальнейшего анализа. (Эта вешалка окажется у вас заполненной больше всего остального.) Итак, мы с вами завершили первый этап.

Второй этап

Теперь пришло время разобраться с тем, что лежит на постели или висит на первой вешалке. Хорошая одежда возвращается в шкаф, сомнительная — в коробки, стоящие на полу. Что-то вы уже упаковали, пометили и убрали. Остается заполненная вещами вешалка. Подойдите к анализу одежды реалистично. Здравое оцените, стоит ли хранить выбранные предметы. Нужно ли их каким-нибудь образом переделать или можно сразу повесить в шкаф с хорошей одеждой? В чем проблема? Может быть, стиль или цвет одежды не соответствуют вашему новому облику когда вы решили пользоваться правилами Шикарной Маскировки? Почему эти вещи вызывают у вас сомнение? Подходит ли вам этот силуэт? По-прежнему ли в моде фасон или вы храните это платье только потому, что когда-то вас выбрали в нем королевой красоты?

Попробуйте примерить разные блузки и футболки с разными юбками и брюками. Посмотрите, как сочетаются юбки и брюки с вашими пиджаками. Может быть, вам нужно что-то купить, чтобы дополнить костюм, — если так, то начинайте составлять список будущих покупок. Поэкспериментируйте с аксессуа-

рами. Вполне возможно, что вам удастся составить совершенно неожиданный и интересный костюм. И в конце концов повесьте все, что вы будете носить, обратно в шкаф. А то, что осталось, сдайте в комиссионный магазин, отдайте знакомым или родственникам либо пожертвуйте на благотворительные цели.

Следующий этап

Ну как, повеселились? А теперь нужно навести порядок. Развесьте одежду в шкафу по типу, по цвету и по фасону. Советую вам повесить все пиджаки в одном месте, брюки в другом. Отведите специальное место платьям, блузкам, жилетам и другим вещам. Внутри каждой секции разделите вещи по цвету: от темных к светлым — начните с черного и переходите к белому. Отдельно повесьте яркие вещи. Внутри каждого цвета разделите вещи по фасону. Например, черные блузки с V-образным вырезом отдельно, свитера отдельно, английские воротники отдельно. Не забывайте — летом придется перевесить теплые зимние вещи в другой шкаф или на другую вешалку. То же самое проделывайте с летними вещами с приходом зимы.

Ваш комод

Теперь перейдем к ящикам комода. Сколько здесь скопилось старых колготок с затяжками, отдельных носков, вытянутых бюстгалтеров! Будьте безжалостны. Новое белье — это необходимая роскошь, которая всегда оправдывает себя. Советую вам хранить новое белье в пластиковых пакетах, чтобы его было хорошо

видно. Составьте список того, что нужно заменить, и в течение недели купите все необходимое, чтобы белье было под рукой в нужный момент. Убедитесь, что у вас есть колготки всех необходимых цветов, бюстгалтеры нужных фасонов, свежие белые носки для гимнастического зала. Ну что я вам рассказываю, вы и сами все отлично знаете.

Аксессуары

Все, что вы проделали со своей одеждой, нужно повторить с аксессуарами. Если вы храните обувь в картонных коробках, напишите, что именно лежит внутри, или переложите обувь в прозрачные пластиковые коробки. Обувь, для которой коробок нет, следует рассортировать по стилю и цвету — черные шпильки в одну сторону, коричневые кожаные туфли в другую, кроссовки в третью. Выделите для обуви специальное место или приобретите специальный держатель. Безжалостно выбросьте всю старую, изношенную обувь. Если вам не подходит размер, а с возрастом у всех нас нога становится больше, то такие туфли тоже не стоит хранить. То, что вы надеваете редко, сложите в отдельную коробку и напишите на ней, что именно вы туда положили. Драгоценности и украшения лучше хранить в небольших коробочках так, чтобы их сразу было видно. Для этой цели подойдет специальная шкатулка или пластиковая коробка с множеством небольших отсеков. Ремни следует повесить вместе или сложить в прозрачную коробку.

Ну вот, процесс закончен! Вы стали новым человеком! Мне кажется, что вы даже немного похудели!

4

ПОКУПКИ, ПЕРЕДЕЛКИ И КУПАЛЬНИКИ (ДА-ДА!)



ПРОДАВЦАМ
БЕЗРАЗЛИЧНО,
ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ
ВЫГЛЯДЕТЬ В
КУПЛЕННОЙ
ОДЕЖДЕ ИДИО-
ТОМ. ОНИ ХОТЯТ
ПРОДАТЬ ОДЕЖДУ.
А ВАШ ВИД ИХ НЕ
БЕСПОКОИТ.

— Роб Кинч,
модельер

Пустая страница

Теперь, когда вы знаете, чего не хватает в вашем гардеробе, вам осталось только купить все недостающее. Это может быть забавно и интересно — все зависит от вашего отношения к покупкам. Понимаю, что порой это бывает нелегким делом, особенно если вы отправляетесь по магазинам с мамой. Некоторые женщины настоящие «магазинные-лики», которые не могут жить, если не посетят все магазины в радиусе трех миль от их дома. Другие, наоборот, ненавидят покупать и считают поход по магазинам настоящей пыткой, сравнимой только с походом к дантисту. Большинство же из нас находятся где-то в промежутке между этими двумя крайностями — нас радует по-настоящему удачная покупка, сделанная за разумную цену, правда, сам процесс не всегда оказывается столь же радостным. Порой, проведя несколько часов в переполненном магазине, мы так и выходим из него с пустыми руками.

Вопрос удачной покупки всегда зависит от времени и от везения, особенно на распродажах. Но правильно составленный план покупок позволит вам сэкономить время и сделать разумный выбор. Вы сможете повысить свои шансы найти именно то, что вам нужно, и получить удовольствие от самого про-

цесса. Итак, давайте же перейдем к вопросу магазинной стратегии. Считайте покупки внутренней игрой. Это позволит вам придать процессу посещения магазинов внутренний смысл.

ЛЮБИМАЯ ИГРА — ПОКУПКИ

- Отправляйтесь в магазин в одиночку или с профессиональным консультантом, который посвятит все свое время именно вашим покупкам. Не слушайте никого, кто будет утверждать, что за покупками лучше отправляться с друзьями. Это не так. Удачную покупку можно сделать, только полностью сосредоточившись. Иначе вам не удастся заметить все необходимые детали — цвет, крой, силуэт и т. д. Друзья и родственники будут вас отвлекать, а если они не прочли эту книгу, то не смогут дать вам разумный совет. Вам нужно время на эксперимент. Так что советую вам положить на собственный здравый смысл.
- Как правило, мнения других людей отражают их личный вкус и соображения. То, что подходит им, совсем не обязательно будет

хорошо для вас. К тому же все видят вас совершенно по-разному. Для мамы вы всегда останетесь ее маленькой девочкой. Ваш любящий муж считает, что вы хороши в любой одежде, и не способен дождаться, пока вы соберете полный, законченный костюм. А друзья видят вас такой, каковы вы сейчас, и не понимают того образа, которого вы хотите добиться, используя правила Шикарной Маскировки. Все это слишком рискованно. Почти невозможно найти идеального, объективного партнера для похода по магазинам. Делайте покупки в одиночестве. Берегите собственное время. Наслаждайтесь самим процессом.

- Отправляйтесь в магазины, когда хорошо себя чувствуете и располагаете достаточным временем. Менструация — не самый подходящий момент для похода по магазинам. Вы же не хотите разрываться, если продавщица скажет вам, что вашего размера в магазине не найти. К тому же в это время вы можете показаться себе уродливой даже в самом дорогом костюме от Шанель или Диора.
- Составьте план покупок заранее. Если вам нужно купить что-то к торжественному случаю, не откладывайте покупки до последней минуты. В последний момент вы можете и не найти того, что вам нужно. Возможно, вы купите вполне приличную вещь, наденете ее пару раз, повесите в шкаф и навсегда о ней забудете. Выделите себе время. Если вы отложили покупку на последний момент, то вам придется походить. Отправляйтесь в самый лучший магазин, обратитесь к своей любимой продавщице и опишите ей, что вы хотите купить. Если она предложит вам несколько вариантов, не пожалейте времени и примерьте все, что вам принесут. Нет никакой гарантии, что вы найдете именно то, что вам нужно, но попробовать следует все.
- Не соглашайтесь на компромиссы. Не покупайте одежду, которая вам не нравится и которая вас полнит. Если костюм вам действительно понравился и хорошо сидит, не жалеите денег. Вы будете гораздо чаще носить то, что вам нравится, так что вложенные деньги не будут потрачены впустую. Если вам позарез нужно купить вещь, которая далека от идеала, то постарайтесь хотя бы не переплатить — тогда вы не будете жалеть о ней, когда подвернется возможность заменить ее на что-то более подходящее.
- В примерочной должны быть зеркала, позволяющие вам видеть себя со всех сторон в полный рост. Вид со спины и в профиль не менее важен, чем вид спереди.
- Покупайте несколько цветов. Если вы нашли вещь, которая идеально вам подходит по размеру и крою, подумайте о том, чтобы купить несколько вещей разного цвета или даже одного и того же. Я говорю о таких мелких предметах, как блузки, футболки, свитера, брюки, туфли, а не о полных костюмах от дорогих модельеров. В идеале, хорошо было бы купить понравившуюся вам вещь, надеть ее несколько раз, оценить, оправдала ли она ваши ожидания, а тогда вернуться и купить другую такую же. Но если вы считаете,

что у вас не будет времени еще раз зайти в магазин, то можете рискнуть. Если вещь окажется не такой идеальной, как вам показалось сначала, верните ненадетые покупки обратно, что плавно переводит нас к другому совету...

- Совершайте покупки только в тех магазинах, которые принимают вещи обратно. Если вы купили что-то, что вам понравилось, но оказалось не идеальным — подчеркиваю, идеальным! — вы должны иметь возможность вернуть покупку. Вам же не нужны лишние вещи в вашем и без того переполненном шкафу. Сохраняйте чеки — это облегчит вашу жизнь.
- Если вы нашли хорошую продавщицу, поддерживайте с ней отношения. Это необычайно полезно для любой женщины. Хорошая продавщица не только сможет направить вас в нужном направлении и всегда принесет вам нужные вещи, когда вы находитесь в примерочной, и вам не придется носиться по магазину полуодетой, но и сможет предложить интересные варианты. К тому же она будет хорошо знать ваш стиль и ценить ваше отношение. Она всегда сможет сообщить вам о том, когда на нужную вам вещь будет снижена цена.
- Помните, что продавцы мало чем отличаются от остальных людей — им нужно заработать. Если продавщица говорит вам, что это именно то, что вам нужно, и что вы выглядите прекрасно практически во всем, что вы примеряете, значит, ей не стоит доверять.
- Не так давно я покупала костюм для нового телевизионного шоу, где я должна была выступать.

Продюсер хотел, чтобы я надела что-то серое, гармонирующее с фоном студии. Продавщица говорила мне, что я великолепно выгляжу во всех серых нарядах, которые я примеряла. Кое-что действительно выглядело неплохо, но все же этот цвет совершенно не подходил для меня. Хорошая продавщица все же предложила бы мне какой-нибудь более подходящий цвет. Эта же стремилась всего лишь уговорить меня на покупку.

- Прибегайте к услугам персональных консультантов. В большинстве крупных магазинов есть такие службы, и их услуги бесплатны. Вы вызываете консультанта, сообщаете ему, что вам нужно, и он предлагает вам те вещи, которые есть в наличии. Как и продавцы и доктора, одни консультанты лучше, чем другие. Поэтому не стоит слепо полагаться на их советы. Сначала убедитесь, что их вкус соответствует вашему. Но не отвергайте их советы безоговорочно. Никогда не знаешь, где для тебя откроется дверь к новому образу, новому стилю. В конце концов, вы же не обязаны покупать то, что предложил консультант, только потому, что он потратил на вас свое время. Это его работа. Если вам понравился его совет, пользуйтесь его услугами и в дальнейшем. Тогда вы сможете купить именно то, что вам нужно.
- Одевайтесь удобно, но красиво. Вы же не хотите выглядеть старомодно и некрасиво в только что купленной одежде. Чтобы сделать правильный выбор, перед походом в магазин сделайте легкий макияж, наденьте легкую

одежду, которую вам будет сложно снять. (Если вы покупаете одежду, которую собираетесь носить с каблуками, обязательно наденьте туфли на каблуках.) Зимой следите за своим пальто или оставьте его в машине. Если вам приходится носить его на руке, лучше попросить у продавца дополнительный пакет. Я всегда беру с собой легкую пластиковую вешалку. Она практически ничего не весит, а бывает очень полезна. У вас должны быть свободны обе руки, чтобы вы могли полностью сосредоточиться на покупках.

- Если вы подбираете одежду в тон, обязательно возьмите с собой образец. Вам потребуется очень маленький кусочек ткани, но он окажет вам большую помощь.
- Покупайте методом исключения. Когда вы знаете цвета, покрои и фактуру тканей, которые вам не подходят, не тратьте время на изучение всего, что есть в магазине. Сначала обращайте внимание на цвет, затем переходите к покрою и ткани. Это особенно полезный совет на распродаже, где хорошие вещи приходится отыскивать среди кучи хлама. Спокойно идите, останавливайтесь, если вас привлек цвет, смотрите, щупайте и примеряйте — или идите дальше.
- Берегите свое время. Не покупайте в спешке, так вы можете совершить ошибку.
- Держите в сумочке небольшую бутылочку с водой. (Я никогда не отправляюсь за покупками без нее.) Причиной усталости или голода во время покупок часто становится обезвоживание.
- Изучайте магазины при любой возможности. Гораздо легче от-

правиться в нужный магазин и быстро совершить покупку, чем бродить по совершенно не подходящим для вас магазинам. Не стоит делать все покупки в один день. Гораздо лучше покупать по мере необходимости и пользоваться услугами продавцов. Это экономит вам время, затраченное на покупку.

- При возможности делайте покупки в течение недели. По выходным магазины закрыты или их рабочий день короче. К тому же в такой день гораздо труднее привлечь внимание продавца.
- Смотрите на себя в зеркале критически (см. Правило 5). Подумайте о том, что можно переделать, а что нельзя. Мы поговорим об этом подробнее чуть позже. Например, если вам попался отличный пиджак, но лацканы немного широковаты, вы можете подумать о том, как их заузить. С другой стороны, чересчур широкая пройма — существенный недостаток. Переделать рукава будет довольно трудно, да и дорого.
- Даже если вы ограничены в средствах, все же обратите внимание на коллекцию «высокой моды». Прежде чем делать покупки, зайдите в дорогие секции магазина, чтобы понять тенденцию современной моды и получить представление о качественной одежде. Я называю это сравнительными покупками. Пусть цена и надменность продавцов вас не смущают. Если бы они были аристократами, они не работали бы в магазине, а катались на яхтах вдоль Ривьеры.
- Если ваш бюджет весьма скромный, покупайте вещи во время распро-

даж. Распродажа — отличное время для того, чтобы обновить свою одежду и купить самые необходимые вещи, на которых и строится ваш гардероб. Но если вы хотите купить что-то авангардное, то для этого придется выбрать другое время, так как к моменту распродажи подобные предметы уже выходят из моды. Лучшие распродажи проходят до и после праздников, в январе распродают осенне-зимние вещи и аксессуары, в июле начинается распродажа летних вещей и обуви.

- Не покупайте вещи только потому что вам кажется это выгодным. Даже если скидка на понравившуюся вам вещь довольно существенна, не стоит покупать то, что вы потом не будете носить. Это капкан, который довольно сложно обойти, особенно в дорогих магазинах. Будьте внимательны!
- Всегда просите дополнительную скидку, если вы заметили в покупаемой вещи какой-нибудь дефект. Почти всегда вы можете получить такую скидку.

П окупки для меня — это мучение, настоящая пытка! Похоже, у меня недостает женских генов.

— Глория Эстефан,

невица

ПЕРЕДЕЛКИ: ЧТО МОЖНО ПЕРЕДЕЛАТЬ, А ЧТО НЕЛЬЗЯ

Массовая одежда — под которой мы понимаем и прет-а-порте от известных модельеров, и то, что про-

дается в сети супермаркетов, — шьется так, чтобы подходить подавляющему большинству населения большую часть времени. Если ваша фигура чем-то отличается от стандартной, то скорее всего вам придется подгонять одежду по себе или шить ее на заказ. Нью-йоркский модельер Роб Кинч, специализирующийся на одежде, которая делает женщин стройными, утверждает, что 75% женщин, покупающих одежду в магазинах, только думают, что вещи сидят на них хорошо. Всего 25% или даже меньше действительно покупают одежду, которая хорошо сидит.

Помимо вопросов пропорциональности, о которых мы с вами уже поговорили, обсуждая Правило 4, Роб указывает на то, что у многих из нас тело несимметрично. «Когда вы покупаете одежду, а приходя домой, обнаруживаете, что она сидит не идеально, этому есть вполне разумное объяснение. С одной стороны костюм сидит как влитой, зато с другой морщит или подтягивается. Большинство женщин не осознают, что причина в них самих. Но никто не совершенен. Даже многие супермодели, которых мы видим на подиуме, имеют несимметричное тело. Возможно, это отражается на бедрах, плечах, длине рук, даже размере груди... Обычно одна грудь отличается по размеру от другой. Если вы не подогнали купленную одежду по фигуре, она не будет сидеть идеально».

Роб будет рад предложить вам одежду, которая исправит любую имеющуюся в вашем теле асимметрию. Но все же большинство из нас продолжают покупать одежду для себя в магазинах, а магазины далеко

не всегда могут предложить вам услугу по подгонке купленной одежды под вашу фигуру. Это означает, что рано или поздно нам приходится прибегать к помощи портных. Главное — найти хорошего специалиста. Талантливый портной — большая редкость. Почти в любом ателье вам могут подшить или отпустить юбку и брюки, но только хороший специалист сможет исправить имеющиеся диспропорции. Ушивая брюки, хороший портной не станет убирать излишки ткани только в боковые швы. Он (или она) понимает, что таким образом нарушается пропорциональность брюк, что испортит их вид. Обычный портной об этом, как правило, не задумывается.

К сожалению, способа определить квалификацию портного до того, как прибегнуть к его услугам, не существует, но вы можете обратить внимание на следующие важные моменты. Хороший портной всегда выслушает клиента и объяснит, что он собирается сделать, чтобы решить возникшую проблему. Если он не хочет тратить на это время или перебивает вас, советую обратиться к другому специалисту.

Многое можно узнать, наблюдая за тем, как портной общается с другими клиентами. Однажды я заметила, что портниха, к которой я собиралась обратиться, не могла посоветовать своей клиентке, какая длина юбки для той оптимальна. Почему же она этого не знала? Если бы я вовремя поняла, что эта женщина не имеет отчетливого представления о стиле, то предпочла бы уйти. Но я осталась — в результате великолепный новый шелковый жилет был безнадежно испорчен. Век живи — век учись.

Даже для самой простой переделки — например, укорачивания юбки — нужен хороший специалист, которого можно найти в большом магазине, химчистке или в ателье. Не советую вам полагаться на тех портных, которые делают все буквально на коленке. Вполне возможно, что они хорошие портнихи, но все же лучше будет обратиться к тем мастерам, которые работают в соответствующих местах. Когда вы нашли портниху, на которую можно положиться, все же будьте осторожны. Для начала принесите ей одну или две вещи и посмотрите на результат. Не стоит подвергать весь свой гардероб риску одновременно — это чревато катастрофой.

Поговорим о том, что может быть переделано, а что нет. Вот что говорят мои друзья — Роб, которого вы уже знаете, и Мануэль, замечательный портной из Нэшвилла, занимающийся одеждой звезд музыки «кантри». Они считают, что некоторые недостатки в одежде исправить очень легко, другие возможно, но довольно трудоемко, а кое-что не поддается исправлению вообще.

Легко сделать

- Укоротить брюки, юбки, пиджаки, платья и рукава. Единственное серьезное исключение: подшивать вещи, скроенные по косой, довольно сложно. Это требует опыта и очень легкой руки. Для такой операции нужно быть настоящим профессионалом. Подшивая пиджак, следите за расположением карманов и общими пропорциями вещи. Довольно рискованно подшивать пиджак более чем на дюйм (2,5 см).

- Заузить в талии брюки или юбку и убрать лишнюю ширину в задний шов у брюк.
- Расширить юбку или брюки в талии не более чем на дюйм (2,5 см).
- Расставить пиджак в талии.
- Укоротить рукава (если пройма нормальная).
- Переставить карманы на брюках.
- Заузить прямую юбку. (Если вы все же хотите иметь возможность передвигаться, то не стоит убирать более двух дюймов (5 см).

Сложно сделать

- Изменить форму лацканов. Это скорее трудоемко, чем сложно. Чтобы сделать это правильно, портной должен помнить об общем покрое пиджака. Он может пойти на уловку, немного подрезав лацканы и зашив их потайным швом, что будет несколько дешевле. В любом случае эта работа только для хорошего специалиста.
- Изменить пройму. Мануэль говорит, что если пройма уже скроена, сделать ее меньше невозможно, разве что пришить треугольную полоску ткани внутри. Но это можно делать только на темных тканях, где подобная уловка не будет заметна (еще один плюс темных нейтральных цветов).
- Удлинить рукав, когда на сгибе нет достаточно ткани. Один из способов — пришить дополнительный кусочек ткани. Главное при этом — соблюсти пропорции и сделать это так, чтобы добавленная часть выглядела естественно и не нарушала пропорций и покроя вещи в целом.

Невозможно сделать

- Изменить посадку брюк. Брюки должны сидеть идеально, в противном случае вам остается только выбросить их и купить новые.
- Расширить шелковую, вискозную или бархатную вещь. На столь деликатных тканях всегда сохраняется линия шва, как утверждает Мануэль. Не перешивайте вещи из тонких тканей.

Стоимость

Стоимость работы по переделке костюма всегда зависит от портного. На цену влияют также и материал, из которого сшита вещь, и масштаб переделки. Как правило, чем сложнее работа, тем она дороже. Вот некоторые примерные цены (на этот год): укоротить брюки — от 10 до 20 долларов; укоротить рукава — от 8 до 25 долларов; укоротить юбку — от 15 до 40 долларов; заузить или расширить рукава — от 40 до 120 долларов; заузить талию — 30 долларов; заузить юбку или брюки — от 10 до 40 долларов; заузить пиджак — от 35 до 110 долларов (чем больше вертикальных швов на пиджаке, тем легче выполнить эту операцию).

Стоит или не стоит связываться с переделками, всегда зависит от качества вещи и от вашего отношения к ней. Может быть, имеет смысл заузить пиджак от Валентино восьмидесятых годов, но возиться с пиджаком из рядового супермаркета я вам не советую. Все же лучше поискать и купить то, что будет сидеть на вас нормально без дополнительных хлопот.

Одежда, сшитая на заказ

Если вы можете себе это позволить, то лучше заказать одежду у профессионального портного. По крайней мере несколько основных предметов. Чем нестандартнее ваша фигура, тем сложнее вам подобрать себе одежду в магазине. В таком случае вам всегда поможет портной-профессионал. Тогда ваша одежда будет сидеть безукоризненно! Стоимость пошива очень различна. Пиджаки и платья от Роба Кинча обойдутся вам примерно в 1000 долларов, а юбки, брюки и блузки будут стоить от 450 до 550 долларов в зависимости от качества ткани. У других модельеров могут быть другие расценки. Собираясь в ателье, не стоит скупиться — ведь одежда будет сидеть на вас так, словно она сшита специально для вас... поскольку она действительно будет сшита специально для вас.

У портных и швей (не модельеров, как Кинч) цена будет ниже. Они могут скопировать покрой вашей любимой вещи из ткани по вашему выбору. Они могут выполнить несложную переделку, и тогда новая вещь будет сидеть еще лучше оригинальной. Так поступает моя сестра Ида. «У меня был блейзер, который я очень любила, — говорит она, — но он износился, да я еще к тому же и распорнула. Тогда я пошла к портному, купила ткань, и он сшил мне точно такой же блейзер, прибавив пару дюймов (5 см) в ширину. Результат оказался настолько впечатляющим, что я заказала еще несколько пиджаков из разных тканей на день и на вечер». Цены за такую работу могут варьироваться, но в общем пиджак обойдется вам долларов в триста-четыреста, если вы принесете собственную ткань.

Купальники: покупка и элементы маскировки



Купить купальник очень сложно, а переделать купленный совершенно невозможно. Покупка купальника ставит вас лицом к лицу с неприятной действительностью — вот почему я так не люблю это делать. Если вы хотите нырять и плавать в море, вам не обойтись без купальника, поэтому давайте постараемся выбрать его так, чтобы он не портил вашу фигуру.

Т ерпеть не могу стоять в бикини в окружении посторонних. Я никогда не стою в бикини, даже в бассейне. И я отлично понимаю любую девушку, которая не хочет выставлять свою фигуру на показ.

— Элизабет Херли,
актриса, модель, продюсер

Элизабет Херли удалось сформулировать одну из наилучших стратегий маскировки — не стоять! Еще один выход — загорать на Черном море где-нибудь в Крыму, где вы будете выглядеть худышкой по сравнению с окружающими. Еще более практично носить саронг (см. Правило 6) или легкую хлопковую рубашку — это и замаскирует вашу фигуру, и защитит вас от солнечных лучей. Но хореография, география и верхняя одежда не помогут вам выглядеть хорошо в купальнике. Поэтому дам вам несколько советов.

- Выбирайте купальник не спеша. Это очень важно, когда вы собираетесь покупать купальный костюм. Вы должны примерить несколько купальников. Уверена, что все они будут сидеть по-разному. Примерьте даже те фасоны, которые кажутся вам странными: иногда они выглядят на фигуре гораздо лучше, чем ожидалось. И, как всегда, выбирайте те купальники, которые подчеркивают ваши достоинства и визуально маскируют недостатки. Если у вас соблазнительная грудь и пышные бедра, то купальник должен подчеркнуть грудь и отвлечь внимание от бедер.
- Обращайте внимание на ярлыки, которыми снабжают купальники многие производители. Они помогут вам понять преимущества той или иной модели. На ярлыке указываются шесть свойств (минимизация бюста, максимизация бюста, поддержка большой груди, утяжка живота, удлинение торса, максимизация бедер), причем напротив каждой строчки есть небольшое отверстие. Если это отверстие покрашено, значит, купальник обладает указанным свойством. Это не панацея, но для начала сойдет.
- Всегда выбирайте купальник на размер больше одежды. Когда костюм сидит очень плотно, его края врезаются в тело и образуют некрасивые складки. Купальники большего размера слабее сдавливают тело, а следовательно, складки не образуются.
- Выбирайте ткань с лайкрой. Чем больше лайкры в купальнике, тем лучше он будет сидеть.
- Проверьте внутреннее «устройство» купальника. Во многих костюмах имеются косточки для поддержки груди, увеличители бюста, двойная подкладка или вшитые детали, утягивающие живот, которые могут вам пригодиться.
- Отдавайте предпочтение темным цветам или тем, которые по тону гармонируют с цветом вашей кожи. Не забывайте, что темные цвета стройнят и удлинняют фигуру. Если тон купальника сочетается с тоном вашей кожи, создается замечательная однотонная вертикаль, которая вас обязательно украсит.
- Не покупайте купальников с крупными рисунками. Мелкий редкий рисунок будет смотреться на вас лучше всего. Крупный рисунок сделает вас крупнее. Если вы не можете удержаться, выберите купальник так, чтобы рисунок отвлекал внимание от проблемных областей. Рисунок, расположенный на груди, отвлечет внимание от пышных бедер.
- Разумно расположенные вертикальные и диагональные полосы и / или цветочные пятна помогают со-

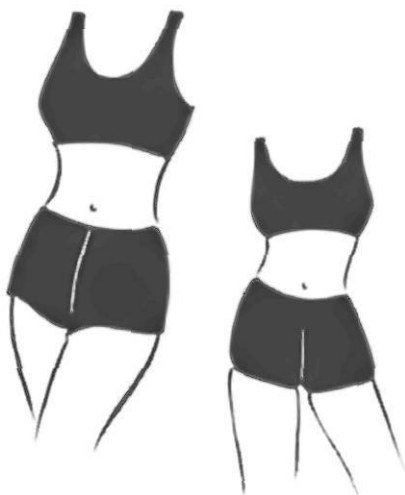


здать стройный силуэт. Это ключевой момент выбора купального костюма. Но понять, расположены ли полосы и цветные пятна правильным образом, можно, только примерив купальник.

- Не покупайте купальник из блестящей ткани — вы знаете, как влияют на фигуру ткани, отражающие свет! Вам нужна матовая фактура, чтобы скрыть мелкие недостатки.
- Темная полоса вдоль передней части костюма помогает скрыть живот, но проследите, чтобы купальник не выглядел чересчур массивным и старомодным.
- Выбирайте такой вырез на трусиках, который вам наиболее удобен. Высокие вырезы по бокам зрительно удлиняют ноги. Купальники с юбочками в стиле Эстер Вильямс укорачивают ноги и делают вас массивнее. Забудьте об этом фасоне! И не стоит покупать трусиков-шортиков. Если они будут хоть чуть-чуть тесны, они обязательно врежутся в тело и образуют некрасивые складки. Это

ужасно! Если вы купили шорты, они должны быть достаточно широки внизу и ни в коем случае не должны врезаться в ноги.

- Если вы любите бикини, но живот не позволяет вам по-прежнему носить их, можете купить раздельный купальник, но трусики должны сидеть на талии, а ткань содержать достаточно лайкры.
- Следите за размером подкладок в поднимающем бюстгальтере. Если только у вас не микроскопическая грудь, лучше от них избавиться или заменить на подкладки меньшего размера. Как правило, они выглядят неестественно — и к тому же долго не просыхают.
- Женщинам с коротким телом бывает сложно подобрать цельный купальник, который подходил бы для их фигуры. Попробуйте купить раздельный купальник, в котором верхняя часть выполнена в виде маечки, а трусики сидят на талии. (Это мой излюбленный фасон.)



Шорты хорошо смотрятся только тогда, когда они достаточно широки...

и ужасны, если они хоть немного туговаты.

- Если у вас разные размеры груди и бедер, обратитесь в магазин, в котором трусики и бюстгалтеры от купальников продают отдельно. Будьте внимательны — купленные вами предметы не должны нарушать пропорциональности фигуры. Маленький изящный бюстгалтер будет нелепо смотреться с высокими трусиками, поскольку это нарушит пропорции тела.



- Женщинам с пышной грудью нужны купальники, поддерживающие грудь. Покупайте купальники с косточками и/или большим содержанием лайкры. Примерьте также купальники для длинного тела, так как ваша грудь заберет излишек ткани на себя.



- И поговорим о бикини-тонг. Прислушайтесь к совету модели Кэти Айрленд, демонстрирующей купальники: «Они не очень удобны, хорошо смотрятся лишь на очень немногих людях, к тому же ваши ягодицы будут постоянно обгорать на солнце».

Δ ля журнала мы примеряем сотни купальников. Очень важно выбрать такой костюм, который подходит именно вам, и не пытаться покупать то, что вам совсем не идет.

— Кэти Айрленд,

модель

Пустая страница

5

И ПОСЛЕДНЕЕ: КАК БЫТЬ ЭЛЕГАНТНЫМ МУЖЧИНОЙ



ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК ЧАСТО ВЫГЛЯДИТ НЕЛЕПО, ПОТОМУ ЧТО ОН НЕ ИСПОЛЬЗУЕТ ПРЕИМУЩЕСТВА МНОЖЕСТВА МЕЛОЧЕЙ, БЛАГОДАРЯ КОТОРЫМ МОЖЕТ БЫТЬ ЭЛЕГАНТНЫМ И СТИЛЬНЫМ. ПРЕДПОЧИТАЯ СОДЕРЖАНИЕ ФОРМЕ, ОН ПРОСТО НЕ ХОЧЕТ ЗАНИМАТЬСЯ СОБСТВЕННОЙ ВНЕШНОСТЬЮ.

— Айрис Мердок,
британский романист, философ

Пустая страница

Поскольку вопрос «А это меня не полнит?» не имеет половой принадлежности, я не могу не предложить вам кое-какие сведения, которыми вы можете поделиться с любимым мужчиной — или мужчинами. Мужчины тоже беспокоятся о своей внешности, но они стесняются задавать вопросы — вероятно, по этой причине они реже обращаются за консультациями... Но этому мы посвятим другую книгу. Итак, если вы хотите всегда выглядеть специалистом по вопросам одежды, прочитайте эту главу. И тогда на вопрос любимого мужчины: «А это меня не полнит?» — вы сможете дать вполне определенный ответ.

Я не считаю, что я толстый. Попробуйте заработать столько денег.

— Марлон Брандо,

актер

В целом правила Шикарной Маскировки вполне применимы и для мужчин. Может быть, главы о белье, колготках и каблуках-шпильках они могут пропустить, но в принципе вся остальная информация им не повредит. Темные тона, гармонич-

ные цвета и однотонность костюма — вот совет, полезный для любого мужчины. Вертикальные и диагональные линии, необъемные ткани, пропорциональность костюма — это принципы, справедливые для представителей любого пола. Поэтому многое из того, что вы узнали, будет полезно и для вашего друга, мужа или сына.

Но есть некоторые моменты, о которых должны думать именно мужчины. Так что давайте перейдем к ним и начнем с костюмов.

КОСТЮМЫ

Выбор покроя костюма всегда зависит от личного вкуса. Но для большинства мужчин — за исключением смелых авангардистов и европейских щеголей — подойдет не слишком узкий и не слишком бесформенный костюм. Ищите что-то среднее между бесформенными американскими и узкими европейскими костюмами. Ваш костюм должен сочетать в себе удобство американского стиля и элегантность европейского. Следовательно, идеальный костюм должен быть слегка притален, с подчеркнутой линией



плеч и обладать умеренно высокими, но удобными проймами.

Перейдем к деталям.

- Лацканы пиджака не должны быть ни слишком узкими, ни слишком широкими. Идеальная ширина — примерно три с половиной дюйма (9 см). Лацкан должен заканчиваться примерно посередине между воротничком сорочки и проймой. Широкие лацканы всегда делают фигуру мужчины шире.
- Как правило, прорезные карманы с клапанами более соответствуют официальному костюму, хотя они и придают дополнительный объем бедрам. Накладные карманы оставьте для спортивных пиджаков и костюмов. Прорезные карманы всегда делают вас более стройным.
- Остерегайтесь разрезов сзади. Они очень изменяют вид пиджа-

ка, влияют на посадку и движения. Из трех возможных вариантов пиджаков — без разрезов, с одним разрезом или с двумя — специалисты по мужской одежде рекомендуют двойные разрезы, что типично для английских костюмов. Такой фасон делает стройным любого мужчину, за исключением тех, у кого очень полные бедра (в таком случае лучше ограничиться одним разрезом). Почему два разреза делают мужчину выше? Линии разрезов визуально удлиняют ноги, делают движения более свободными. Когда мужчина кладет руки в карманы, разрезы позволяют пиджаку не натягиваться на ягодицах. А когда вы садитесь, ваш пиджак меньше мнется. Разрезы не должны быть слишком глубокими. Глубина разреза, по мнению специалистов, должна ограничиваться линией прорезных карманов (то есть 7-9 дюймов (18-23 см) от края пиджака для стандартного костюма сорокового размера).

Мои руки слишком коротки, а тело чересчур длинно. Я компенсирую свои недостатки, надевая одежду, которая зрительно делает мои плечи шире, а талию тоньше и создает классический V-образный силуэт.

— Джонатан Шех,

актер

Покрой

Плохой покрой костюма делает мужчину толстым и непропорциональным точно так же, как и женщину. (Наконец-то равенство!) Хотя в большинстве магазинов мужской костюм подгонят под фигуру, но полностью перешить костюм вам там не смогут. Естественно, они предпочитают ограничиться самыми минимальными переделками. Другими словами, вы не можете рассчитывать на то, что в магазине решат все ваши проблемы. Вам следует знать основные моменты.

Пиджаки

Самые проблемные области пиджака — это плечи, проймы, грудь и длина. Если три первых элемента не сидят хорошо, когда мужчина впервые примеряет пиджак, это уже навсегда. Как правило, исправить эти дефекты невозможно. Длину пиджака можно изменить на дюйм-другой (2–5 см). Если вы укоротите пиджак больше, то нарушите пропорциональность костюма в целом. Вот как должен сидеть хороший пиджак.

- Плечи должны быть достаточно широки. Если они слишком узкие, вам будет трудно двигаться, а в области плеч появятся некрасивые складки. Рукав должен свободно спадать с плеча, не образуя складок или заломов.
- Пиджак должен быть достаточно широк в груди, чтобы вам было в нем удобно, когда пуговицы застегнуты. Для проверки сядьте в застегнутом пиджаке.
- Проймы должны быть вырезаны достаточно глубоко, чтобы рукав

не врезался в подмышку. Слишком глубокие проймы (и широкие рукава) полнят мужчину, а рукава закатываются, если поднять руку.

- Пиджак идеальной длины полностью закрывает ягодицы. Обычный способ проверки длины — опустить руку и померить длину — не всегда точен, так как у разных людей руки разной длины. (Для высокого мужчины пиджак должен быть длиннее, чтобы соблюсти пропорциональность костюма.)

Примеряя пиджак, мужчина должен надеть официальную рубашку, чтобы проверить длину рукава и высоту воротника. Традиционно воротничок рубашки должен выступать над пиджаком на полдюйма (1,2 см), а рукава могут на те же полдюйма (1,2 см) выглядывать из рукавов.

То, как выглядит костюм или спортивный пиджак, во многом зависит от следующих моментов (причем все это очень несложно исправить!):



- Воротник пиджака должен плавно закругляться вокруг шеи, а лацканы, напротив, должны плотно прилегать к груди.
- Пиджак должен быть слегка притален. Прямой пиджак кажется мешковатым. Но и слишком приталивать пиджак не стоит, поскольку в таком случае могут расходиться разрезы.
- Рукава должны быть длиной до запястья, когда руки свободно опущены вдоль тела. Если вам нужно переделать рукава, портной должен измерить обе руки, так как их длина может различаться. (Однажды мне довелось работать с мужчиной, бывшим бейсболистом, так у него правая рука была на три дюйма (примерно 8 см) длиннее левой!)

Брюки

- Если вы подшиваете брюки, обязательно примеряйте их с обувью. Брюки с отворотами следует подшивать по прямой линии, причем они должны быть достаточно длинными, чтобы примерно на полдюйма (1,2 см) прикрывать подъем ботинок.
- Стандартный размер отворота — 1 5/8 дюйма (4,13 см) для мужчины среднего роста и 1 3/4 (4,45 см) для высокого мужчины. Брюки без отворотов подшиваются так, чтобы впереди они были немного короче, а сзади свободно спускались на ботинки, причем их длина должна быть до того места, где ботинок переходит в каблук.
- Брюки должны сидеть на талии, а не на бедрах, как джинсы, и уж ни в коем случае с бедер не сваливаться, как у нетрезвого сантех-

ника. На талии брюки не только хорошо сидят, но и маскируют выступающий живот.

- Брюки должны слегка сужаться от бедра к щиколотке. Забудьте о брюках-клеш и о совершенно прямых брюках — они делают мужчину невысокого роста совсем маленьким.
- Шаг брюк должен быть удобным. Если брюки в шагу висят, это делает фигуру мешковатой и приземистой.
- Передние карманы не должны отвисать. То же справедливо и по отношению к складкам. Ширина брюк в бедрах должна быть такой, чтобы карманы плотно прилегали к телу, а складки оставались прямыми и не расходились.



Мне нравятся брюки со свободной талией, хотя я знаю, что сейчас это не в моде. Все любят более узкий покрой, но для того, чтобы носить такие брюки, нужно вечно оставаться маленьким мальчиком.

— Мэтт Диллон,

актер

РУБАШКИ, ВОРОТНИЧКИ И ФОРМА ЛИЦА

Поскольку воротничок рубашки является продолжением лица мужчины, форма воротника может не только визуально изменить форму лица, но и оказать существенное воздействие на общий вид человека. Значит, рубашку надо подбирать правильно. Как же это сделать?

Форма воротничка бывает следующей:

- 1) с острыми уголками;
- 2) отложной с прямыми уголками;
- 3) на пуговке;
- 4) на стойке;
- 5) итонский воротничок (с булавкой);
- 6) воротничок-стойка.

Как правило, форма воротничка подбирается в зависимости от формы лица и длины шеи. Золотое правило в этом вопросе — противоположности притягиваются. Круглолицему мужчине подойдут воротнички с острыми уголками, длинное лицо будет лучше смотреться, если воротничок более широкий. Длина шеи влияет на форму воротничка

иначе. Для короткой шеи нужны короткие воротнички, для длинной шеи — более высокие. Вы должны всегда помнить следующее:

- короткая шея — низкие воротники-стойки, плоские воротники;
- длинная, тонкая шея — высокие воротники-стойки, воротнички на стойке;
- худощавое, длинное лицо — воротнички средней ширины и широкие;
- круглое лицо — воротнички с острыми уголками, длинные или средней длины.
- короткая толстая шея или полное круглое лицо — никаких маленьких отложных воротничков и воротничков на пуговках. Вам больше пойдут воротнички с острыми уголками. Скругленные уголки подчеркнут форму лица.
- лицо и шея среднего размера — воротнички среднего размера.

Общие правила

- Двубортные костюмы выглядят официально и хорошо смотрятся, когда застегнуты — на верхнюю или на нижнюю пуговицу, но не на обе вместе. Невысоким мужчинам лучше застегивать только нижнюю пуговицу. Но следует помнить, что большинство мужчин выглядят более стройными в однобортном костюме.
- К спортивным пиджакам относится все вышесказанное, но они могут быть несколько свободнее, чтобы под них можно было надеть свитер.
- Длина пальто. Пальто не должно быть выше колена. Если пальто слишком короткое, пропорции



Воротничок с длинными острыми уголками



Воротничок на стойке



Отложной воротничок



Итонский воротничок



Воротничок на пуговицах



Воротничок-стойка

нарушаются и мужчина выглядит мешковатым, приземистым и неуклюжим. Оптимальная длина — шесть-восемь дюймов (15—20 см) ниже колена, но, разумеется, все зависит от телосложения.

- Большие блестящие пряжки на ремнях привлекают внимание к области живота, поэтому лучше выбирать менее заметные пряжки и не слишком широкие ремни — не более 1 1/4 дюйма (3,18 см) шириной. Длину ремня нужно также выбирать правильно. Ремень не должен выступать за первую шлевку более чем на несколько дюймов. Но и слишком короткий ремень смотрится некрасиво. А что касается ремней в ковбойском стиле... не могу сказать, что они делают мужчину очень стройным, но для Дикого Запада вполне сойдут.
- Галстук тоже должен быть правильной длины. В завязанном виде кончик галстука должен достигать талии брюк (еще одна причина, по которой не следует носить брюки на бедрах).
- Выбирайте ткани, не обладающие лишним объемом. Вельветы и твиды придают дополнительный объем. Костюм лучше всего шить из качественных тонких натуральных тканей. Ткань должна быть мягкой и хорошо драпироваться.
- Если у вас крупная голова, линия плеч у пиджака может быть шире.
- Мужчинам с животиком не стоит надевать свитера с широкой резинкой в области живота.
- Чересчур широкие брюки идут только высоким мужчинам. Мужчинам ниже среднего роста лучше предпочесть слегка зауженные или совсем узкие брюки.
- Пиджаки на трех или даже четырех пуговицах могут сделать мужчину более высоким и стройным, но они должны соответствовать его образу жизни. Такие костюмы выглядят немного вычурно, поэтому они должны гармонизировать с личностью хозяина.
- Не стоит носить тяжелые большие ботинки с узкими брюками — особенно, если у ботинок квадратные носы.
- Не советую носить мешковатые широкие пиджаки. Приталенный пиджак выглядит гораздо более элегантно.
- Не носите широких ярких галстуков с цветными рубашками. Не стоит носить галстук в полоску с полосатой рубашкой.
- Забудьте о том, чтобы держать руки в карманах — это нарушает вертикальную линию.
- Для официальных случаев мужчине с животиком можно надеть жилет, а не завязывать широкий шелковый пояс. Если вам все же нужен этот пояс, помните, что складки должны смотреть вверх — чтобы крошкям было куда падать, наверное.
- Воротнички на официальных рубашках должны прилегать к шее, не врезаясь в нее, но и не отставая. Слишком большой воротничок смотрится так же плохо, как и чересчур маленький. Сама рубашка должна быть удобной, но не слишком просторной, чтобы материал не собирался в складки. (Хлопковые рубашки могут сесть при стирке. При покупке такой рубашки прибавьте полдюйма (1,2 см) на длину рукава и размер воротничка.)

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ КРУПНЫХ МУЖЧИН

- Вертикальная линия, которую создает мелкая полоска, вам очень подойдет. О клеточке лучше забыть, разве что она будет очень мелкой и почти незаметной. Выбирайте однотонные темные ткани — это самый безопасный для вас вариант.
- Костюмные ткани должны быть гладкими, не слишком объемными. Выбирайте такие ткани, которые хорошо драпируются.
- Одежда не должна быть слишком облегающей, иначе она подчеркнет все складки.
- Пиджак должен быть немного длиннее обычного и свободно сидеть на спине. Рукава следует немного заузить.
- Брюки должны быть немного шире в бедрах, чем обычно.
- Двубортные пиджаки вам не подойдут, но если вы все же носите двубортный костюм, застегивайте пиджак на нижнюю пуговицу.
- Вам лучше предпочесть брюки без складок и защипов на талии. Брюки со стрелками следует выбирать такие, чтобы вы легко могли дотянуться до карманов. Брюки должны сидеть строго на талии.

- Мужчинам с большими животами лучше носить брюки с подтяжками. В таком случае брюки сидят лучше (а под пиджаком подтяжки совершенно не видны!). Если вы собираетесь носить брюки с подтяжками, то они должны быть немного длиннее и на полдюйма (1,2 см) шире в талии, чем обычно.
- Выбирайте простую обувь, без лишних украшений.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ НЕВЫСОКИХ МУЖЧИН

- Покупайте одежду маленьких размеров, рассчитанную на невысокий рост. Не стоит покупать одежду обычного размера и укорачивать ее — так вы нарушите пропорциональность.
- Плечи у пиджака должны быть не слишком широкими, но квадратными.
- Длина пиджака решает все — не носите ни слишком длинных, ни чересчур коротких пиджаков.
- Брюки следует сузить книзу немного больше, чем обычно.
- Обувь не должна быть слишком изящной.
- Пальто и плащи не должны быть слишком длинными. Идеальная длина — чуть ниже колена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ — ПОСЛЕДНЯЯ МЫСЛЬ

Красота — порождение разума. Женщины должны развивать свой ум, и тогда они будут прекрасными, потому что обретут глубину и значимость. Жизнь станет приносить им больше радости.

— Ева Лом,
специалист по уходу за кожей

Итак, мы с вами изучили все правила Шикарной Маскировки. Теперь нужно понять, что вы и только вы можете внести в уравнение красоты. Одежда может сделать вас более стройной, но она не может определить весь ваш облик. Ваш персональный стиль зависит от множества факторов, таких, как ваш вкус, отношение к жизни, манеры, чувство юмора, энергичность, ухоженность и походка. (Обязательно изучите приложение, чтобы узнать о полезных рекомендациях по упражнениям и питанию.) Личный стиль — это ваши личные качества в сочетании с выбранной вами одеждой.

Мода преходяща, стиль вечен.

— Ив Сен-Лоран,

модельер

Шикарная Маскировка помогла вам скрыть свои недостатки и подчеркнуть физические достоинства. Теперь пришло время поговорить о распознавании и развитии менее заметных достоинств. Можете ли вы блеснуть интеллектом? Приятно ли слышать тембр вашего голоса? Можно ли устоять перед вашей улыбкой? Отличаетесь ли вы остроумием? Добры ли вы? Обладаете ли вы королевской осанкой? Не пренебрегайте даже мельчайшими свойствами, которые делают вас уникальной. Развивайте их. Пусть они окружают вас своим сиянием.

Если у вас есть некоторые недостатки (в конце концов, идеальных людей не бывает), составьте список и начните бороться с ними. Если это удалось Кортни Лав, значит, это под силу любому. Ведите дневник своих достижений и неудач — если вы будете делать это честно и с любовью, он окажет вам неоценимую помощь. Отмечайте в нем все — от приемов по уходу за собой до отношения к жизни. Истинно стильную женщину определяют такие прилагательные, как энергичная, целеустремленная, веселая, грациозная, очаровательная, остроумная, скромная, жизнерадостная, колоритная, предприимчивая, упорная, оригинальная, бесстрашная, образован-

ная, привлекательная, искрящаяся, добрая, оптимистичная. Мне кажется, подобные характеристики польстят любой женщине.

«Не нужно быть слишком модной, чтобы иметь собственный стиль, — сказала однажды Диана Риленд. — Стиль — это уникальное качество человека, свойственное только ему одному. Стиль почти не имеет отношения к одежде. Просто одежда может отразить его». Несомненно, Диана права. Стоит вспомнить имена тех выдающихся женщин и мужчин, которые всегда отличались собственным неповторимым стилем: Одри Хепберн, Джекки Кеннеди-Онассис, Кэтрин Хепберн, Марлен Дитрих, Фред Астер, Гэри Грант, Лорен Бэком и сама миссис Риленд. Люди запоминали не их одежду, а их личность, манеру говорить, отношение к жизни и к окружающим. И все это справедливо по отношению к любому человеку.

Разумеется, личный стиль нельзя создать за день или два. Он создается и развивается на протяжении всей вашей жизни. Он меняется по мере того, как меняется ваше отношение к людям, к жизни, к моде. Если вы вырабатываете собственный

стиль, моя книга будет вам полезна. Теперь вы знаете все необходимое для того, чтобы выглядеть стройной и изящной — и стильной, конечно. От вас зависит, примените ли вы эти знания на практике. Возможно, вы и не захотите играть по правилам Шикарной Маскировки постоянно, да, признаться, я этого от вас и не ожидаю. Если вы похожи на меня, то порой вас охватывает лень. Можно выглядеть не слишком изысканно, подстригая газон перед домом, отправляясь в бакалейную лавку или в турпоход. Иногда можно и расслабиться. Но когда вам нужно выглядеть элегантно, вспоминайте правила Шикарной Маскировки. Конечно, исключения бывают. Но эти правила работают всегда. Они так же абсолютны, как бриллиант от Тиффани.

Многие говорят мне, что я красива. Но сильнее всех тронул меня Стиви Уандер. Он не может видеть, но сказал, что во мне есть внутренняя красота, которую он почувствовал.

— Эрика Баду,

певица

ПРИЛОЖЕНИЕ — ПОСЛЕДНИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ СТРОЙНЕЕ

Хотя я написала эту книгу о стиле и моде, я не могу не упомянуть еще о нескольких приемах, которые позволят вам выглядеть стройнее и изящнее. Это физическая часть Шикарной Маскировки.

ОСАНКА

Это главный козырь в вашей колоде. Хорошая осанка делает женщину вдвое красивее. Благодаря осанке вы будете выглядеть более высокой, стройной и изящной. Ваша одежда будет сидеть на вас безукоризненно. Осанка — это основная нить, связывающая женщину с элегантностью и красотой. В осанке есть непередаваемый магнетизм, она придает нам уверенность в себе, обаяние и привлекательность. Это своеобразный язык тела.

Когда я чувствую свою осанку и не забываю держать спину прямо, мне всегда говорят: «О, вы похудели!»

— Дебора Кахан,
хореограф / балерина

мама. Вы можете думать, что стоите прямо, но на самом деле совершенно неправильно изгибаете позвоночник, что приводит к возникновению проблем с шейным и поясничным отделами.

В действительности хорошая осанка — это правильное расположение тела, которое не сводится к тому, что вы должны подогнуть живот, отвести плечи назад, поднять голову и оцепенеть, как солдат на плацу. Нет, вы должны сделать так, чтобы ощутить центр тяжести своего тела, отвести ребра от костей таза, выровнять голову, ребра и бедра. Проведем небольшой эксперимент. Встаньте прямо и попробуйте принять правильную осанку. Расслабьтесь. Руки должны свободно свисать вдоль тела, представьте, что ваши уши находятся непосредственно над вашими плечами, плечи над бедрами, бедра над коленями, а колени над щиколотками. А теперь приподнимите ребра. Это почти неуловимое движение, но благодаря ему вы станете казаться выше. Клянусь вам, что благодаря этому приему добавила себе лишний дюйм.

Но хорошая осанка значит гораздо больше, чем утверждала ваша

РАБОТА НАД ТЕЛОМ

Некоторые эксперименты показывают, что приемы работы над телом помогают улучшить осанку и позволяют обрести гибкость и легкость движений. Некоторые из них весьма популярны в среде танцоров и спортсменов. В наши дни они стали вполне доступны и для простых смертных.

Йога

Среди всех способов работы над телом йога наиболее широко известна. Это набор замечательных упражнений для поддержания себя в хорошей форме и улучшения осанки, хотя называть йогу упражнениями не совсем справедливо. Это нечто гораздо большее. Йога включает в себя движения (различные позы) с медитацией, правильным дыханием и расслаблением, целью которых является достижение баланса между духовным и физическим. Если йогой заниматься регулярно, она оказывает самое благотворное влияние на тело и разум. Тело становится крепче и закаленнее, а разум спокойнее и яснее. Другими словами, йога питает личность как физически, так и духовно. В этом причина столь широкого распространения йоги на Западе.

*Г*ибкость не только способствует хорошей осанке, но и удлиняет мышцы, придавая вашему телу более стройный вид.

— Рэчел Велш,

актриса

Возможно, лучшее свойство йоги в том, что вы можете начать занятия в любом возрасте и выполнять их на протяжении всей жизни. Для йоги нет ни слишком молодых, ни слишком старых. Ваша осанка и самочувствие будут улучшаться вне зависимости от вашего состояния перед началом занятий.

Индивидуальные занятия или занятия в маленькой группе — идеальный вариант для начала, поскольку учитель может уделить вам больше внимания. Как и в любой другой области, один учитель может быть лучше, другой хуже. Поэтому попросите друзей посоветовать вам хорошего специалиста — в этом можно положиться на мнение других людей. Когда вы пришли к учителю, поговорите с ним и узнайте, какую именно школу йоги он исповедует и соответствует ли ваш уровень подготовки его требованиям. Если вам не понравились занятия, обратитесь в другую школу, пока не найдете учителя, с которым ощутите духовную связь. Не стесняйтесь. Интернет дает массу информации по йоге. В книжных магазинах вы найдете массу литературы и видеокассет, посвященных этому вопросу.

Я рекомендую своим клиентам заниматься йогой. Это учит их любить себя.

— Арт Луна,
специалист по окраске волос

Современные танцы

Классы современных танцев — вот еще одно средство улучшения осанки. В таких занятиях меньше духовности, зато больше замечательной ритмичной музыки. Вы вполне можете сочетать занятия танцами с упражнениями по концентрации. В некоторых классах используют живую музыку, что придает дополнительную привлекательность этим занятиям. Если вы можете найти хороший танцкласс поблизости, обязательно сделайте это. Вы не пожалеете.

Метод Пилата

Метод Пилата поможет улучшить осанку и укрепит ваше тело — особенно мышцы живота, спины и ягодиц. Это своеобразный комплекс упражнений и растяжек, разработанный еще в двадцатые годы тренером Иосифом Пилатом. Система строится из цикла контролируемых упражнений, которые требуют пяти тренажеров — Реформер, Кадиллак, Баррель, Таужр, Чер — и напольного мата. (В некоторых классах занимаются просто на мате.) Выпрямление тела и правильное дыхание — вот основные моменты этого метода. Пилат работает над животом, нижним отделом позвоночника и ягодицами одновременно. Он считает их энергетическим центром тела, позволяющим остальным органам функционировать нормально. Основная цель занятий — мускульная гармония, гибкость и сила.

Заниматься по методу Пилата лучше в одиночку или в небольшой группе под руководством квалифицированного тренера (чтобы получить сертификат, тренер должен

пройти длительные занятия и шестьсот часов практики). В таком случае занятия принесут вам настоящую пользу. Этот способ подходит практически всем. Иосиф Пилат обычно говорил, что его студенты «начинают чувствовать себя лучше после первых десяти занятий, выглядят лучше после вторых десяти, и их тело полностью перерождается после третьих десяти занятий». Сама я почувствовала себя лучше после первого же занятия и продолжаю заниматься по этому методу по сей день.

Осанка — это кратчайшая программа похудения в мире.

— Марсия Гэй Харден,

актриса

Техника Александра

Этот метод не связан с физическими упражнениями. Он был разработан в начале XX века Ф.М. Александром, австралийским актером, обнаружившим, что проблемы с голосом вызваны его привычкой откидывать голову назад и напрягать шею во время выступления. Сегодня эта техника основывается на исправлении привычной осанки. Основной прием — это ощущение связи между головой, шейей и телом и избавление от привычек, ведущих к возникновению напряженности. Основные цели: изменение осознания тела, удлинение спины, достижение равновесия между головой и спиной, гармоничность осанки. Положительный эффект: улучшение осанки и правильное распределение веса тела. Этой техникой овладевают только на ин-

дидивидуальных занятиях, чтобы тренер мог уделить вам максимум внимания.

Метод Фельденкрайса

Цели этого метода, разработанного Мойше Фельденкрайсом в 40-е годы XX века, весьма сходны с техникой Александера — осознание тела и легкость движений, Фельденкрайс, ученый и спортсмен, отличается от Александера, как боевые искусства от биомеханики. Как и техника Александера, метод Фельденкрайса основывается на цикле уроков, направленных на изменение привычных двигательных функций.

Все эти способы работы над телом прекрасно снимают стресс и напряженность, которые накапливаются в нас годами, если не десятилетиями, из-за привычки неправильно сидеть, стоять и двигаться. Моя теория заключается в том, что, если бы мы все прошли курс таких занятия хотя бы в течение года во время обучения в школе, мы бы не только чувствовали себя лучше, но у нас бы не было никаких проблем со спиной и шеей.

РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Исправляйте осанку при помощи регулярных упражнений — и вы выиграете. Упражнения помогут вам выглядеть изящнее, потому что вы действительно станете изящнее. Но контроль за весом — это всего лишь одно из многих достоинств этого способа. Выполняя различные упражнения, вы станете

привлекательнее и почувствуете себя лучше. Ваша походка будет более легкой, вы станете энергичнее, перестанете подвергаться стрессам, ваша кожа засияет самым волшебным образом, ваше настроение и самооценка поднимутся, осанка улучшится, вы почувствуете себя молодой и жизнерадостной, и, разумеется, ваше тело станет удивительно красивым. Вся одежда будет сидеть на вас идеально. Упражнения — это настоящая панацея.

Профессионалы утверждают, что любые упражнения улучшают метаболизм — даже самые простые, такие, как ходьба или подъем по лестнице, вместо того, чтобы пользоваться эскалатором или лифтом. И все сходится на том, что упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую деятельность, улучшают гибкость тела и укрепляют организм. Главное в любых занятиях — это регулярность. Это не означает, что вы должны постоянно выполнять одни и те же упражнения — все тренеры рекомендуют разнообразить занятия, чтобы избежать травм и скуки. Регулярность означает, что вы должны заниматься каждый день или хотя бы через день — а не просто думать о том, чтобы позаниматься! Мы, люди, созданы для работы, и если мы не занимаемся физическим трудом, то заболеваем. Поскольку наше физическое состояние тесно связано с духовным и ментальным благополучием, то невозможность выплеска физической энергии приводит к проблемам во всех других областях. Если вы не занимаетесь, то вряд ли будете хорошо выглядеть даже в костюме от Шанель.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ / ЗДОРОВЬЕ

На протяжении всей книги я говорила о весе только в самом общем смысле. И это потому, что мне неважно, сколько вы весите. Некоторые из нас от природы крупнее других. У кого-то красивые волосы. Кто-то лучше готовит. Разнообразие делает нашу жизнь интереснее. Я забочусь о здоровье, а не о размере одежды. Если вы крупная женщина, но у вас крепкое здоровье и вы полны жизненной энергии — великолепно. Но если ваш вес чересчур велик и начинает влиять на ваш образ жизни и здоровье, вам нужно его контролировать. По данным исследований, от 22,5 до 33,3% американцев могут считаться тучными и подвержены риску хронических заболеваний, таких, как гипертония, диабет, артрит и многие виды рака, включая рак молочной железы, матки, шейки матки и яичников. Не слишком оптимистичный прогноз, правда?

Поэтому, кроме упражнений, очень важно правильно питаться. Специалисты утверждают, что лучше есть меньше и следить за тем, чтобы ваш стол был богат фрукта-

ми, овощами, зерновыми и белками, а не сахаром и жирами. К тому же доказано, что потребление большого количества воды благотворно влияет на кожу, способствует нормальному функционированию органов и выводит токсины из организма, а также утоляет чувство голода. Относитесь к своему телу как к доброму другу. Оно это заслужило. Здоровье — это главное ваше богатство. Вы можете быть баснословно богаты, ваш шкаф может ломиться от самой дорогой одежды, вы можете быть похожи на Синди Кроуфорд, но если у вас не будет здоровья, все это не принесет вам радости.

Здоровый дух в здоровом теле — это краткое, но полное описание состояния счастья в нашем мире: тому, у кого есть оба эти качества, не о чем мечтать; тому, у кого есть хотя бы одно из них, лучше, чем тому, кто лишен и того и другого.

— Джон Локк,
английский философ

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	7
----------------------	---

1. Десять основных причин для Шикарной Маскировки

1. Всем нам есть что скрывать	15
2. Наступила Эпоха Стройности	16
3. В отличие от хирургии, маскировка — это не больно!	17
4. Шикарная Маскировка поможет вам почувствовать себя увереннее	18
5. Первое впечатление — это главное!	20
6. Ваша одежда говорит — причем очень громко!	21
7. Что делать, если вам не хватает роста	22
8. Что делать, если у вас избыток веса	23
9. Мелкие недостатки: складки на животе, на бедрах, полные руки, пышные бедра	24
10. Будьте элегантной — вы это можете!	26

2. Основные правила Шикарной Маскировки

Правило 1: Однотонность — настоящее чудо!	29
Преимущества однотонной одежды, а также правила использования фактуры, украшений и вспомогательных цветов	
Правило 2: Выбирайте для своего гардероба темные нейтральные цвета	37
Цвета, скрадывающие недостатки фигуры	
Правило 3: Вертикальные линии — ваши лучшие друзья	42
Линии и модели, придающие стройность	
Правило 4: Соблюдайте пропорции!	49
Пропорции и универсальный баланс Что надеть, если вы высокого роста, если вы маленькая, если у вас полные бедра, если у вас худые бедра	

Как замаскировать полные руки, полные ноги, выступающий живот
Правильно подбирайте длину пиджака

Правило 5: Если костюм вам не идет — избавьтесь от него немедленно! 67

Что вам к лицу?
Проблемы, которые добавляют вам вес
Правильно подбирайте длину юбки

Правило 6: Маскируйте свою фигуру! 77

Шали, саронги, покрывала, пиджаки, жилеты и кардиганы

Правило 7: Остерегайтесь жестких блестящих и объемных материалов 90

Фактура материала, придающая стройность и лишаящая ее

Правило 8: Безошибочно выбирайте белье 96

Трусики, бюстгалтеры, чулки и колготки

Правило 9: Ваши аксессуары не должны вас затмевать 105

Обувь, колготки, пояса, украшения, шляпы, сумки и прически

Правило 10: Используйте тактику уклонения, чтобы привлечь внимание к лицу 125

Как завязать шарф

Правило 11: Подумаем о мелочах 131

Детали, придающие стройность, — пуговицы, воротнички, лацканы и карманы

Правило 12: Выбирайте простоту 134

Как пользоваться деталями и дополнениями

3. Большая четверка — наиболее распространенные ошибки, которые совершают женщины

Ошибка 1: Буквальное следование моде 142

Ошибка 2: Отсутствие единообразия 146

Ошибка 3: Количество в ущерб качеству 148

Ошибка 4: Отсутствие основной идеи 151

4. Покупки, переделки и купальники (да-да!)

Любимая игра — покупки.	157
Переделки: что можно переделать, а что нельзя.	161
Купальники: покупка и элементы маскировки.	164

5. И последнее: как быть элегантною мужчиною

Костюмы.	171
Рубашки, воротнички и форма лица.	175
Дополнительные советы для крупных мужчин.	178
Дополнительные советы для невысоких мужчин.	178

Заключение — последняя мысль.	179
--	------------

Приложение — последние советы для тех, кто хочет выглядеть стройнее

Осанка.	181
Работа над телом.	182
Регулярные занятия.	184
Правильное питание / здоровье.	185

Ли Фэлдон
КАК ВЫГЛЯДЕТЬ БЕЗУПРЕЧНО

Редактор Е. Басова
Художественный редактор С. Киселева
Компьютерная верстка О. Ярьсько
Корректор С. Горшкова

Налоговая льгота — общероссийский классификатор
продукции ОК-005-93, том 2; 953000 — книги, брошюры.
Подписано в печать с готовых диапозитивов издательства 25.12.2000.
Формат 70x100/.. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,6
Тираж 10 000 экз. Заказ 6553.

ЗАО «Издательство «ЭКСМО-Пресс»
Изд. лиц. № 065377 от 22.08.97
125190, Москва, Ленинградский проспект, д. 80, корп. 16, подъезд 3.
Интернет/Home page — www.eksmo.ru
Электронная почта (E-mail) — info@eksmo.ru

КНИГА — почтой:
Книжный клуб «ЭКСМО»
101000, Москва, а/я 333. E-mail: bookclub@eksmo.ru

Оптовая торговля:
109472, Москва, ул. Академика Скрябина, д. 21, этаж 2
Тел./факс: (095) 378-84-74, 378-82-61. 745-89-16
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Мелкооптовая торговля:
Магазин «Академкнига»
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1
Тел./факс: (095) 932-74-71

ООО «Унистрон индастри». Книжная ярмарка в СК «Олимпийский»,
г. Москва, Олимпийский проспект, д. 16, метро «Проспект Мира».
Тел. 785-10-30. E-mail: bookclub@eksmo.ru

Дистрибьютор в США и Канаде — Дом Книги «Санкт-Петербург»
тел.: (718)368-41-28. **Internet: www.st-p.com**

Всегда в ассортименте новинки издательства «ЭКСМО-Пресс»:

ТД «Библио-Глобус», ТД «Москва», ТД «Молодая гвардия»,
«Московский дом книги», «Дом книги на ВДНХ»
ТОО «Дом книги в Медведково». Тел.: 476-16-90
Москва, Заревый пр-д, д. 12 (рядом с м. «Медведково»)

ООО «Фирма-Книинком». Тел.: 177-19-86
Москва, Волгоградский пр-т, д. 78/1 (рядом с м. «Кузьминки»)

ГУП ОЦ МДК «Дом книги в Колтево». Тел.: 450-08-84
Москва, ул. Зои и Александра Космодемьянских, д. 31/1

АООТ «Тверской полиграфический комбинат»
170024. г. Тверь, пр-т Ленина, 5.



Чтобы быть стройной и выглядеть элегантно, совсем не обязательно изнурять себя диетами и упражнениями на тренажерах, мечтая избавиться от ненавистных килограммов, — вам всего лишь нужно выяснить:

Какая одежда вас полнит, а какая придает стройность

Найти «свой» цвет и навсегда отказаться от

неподходящего

Выбрать правильный фасон брюк

Убедиться, что ткань не «прибавит» вам килограммы

Подобрать свою форму выреза

А затем всегда придерживаться выбранного стиля

НОВЕФ ИМ

КАК ВЫГЛЯДЕТЬ БЕЗУПРЕЧНО

СЕКРЕТЫ СТРОЙНОСТИ И ЭЛЕГАНТНОСТИ

ISBN 5-04-006693-7



9 785040 066933 >