Автор: admin
15.09.2011 18:44 -

Как одеваться толстушкам ?

На рисунке в журнале мод платье выглядело чудесно. Но вот вы примеряете обнову, сшитую точно по модели, и не можете скрыть разочарования. Произошла, в общем-то, довольно обычная история: вы выбирали фасон без учета особенностей своей внешности.

А ведь это очень важно – уметь трезво и объективно оценить свои достоинства и недостатки, знать, что можно себе позволить, а чего нельзя. Рост, сложение, возраст, цвет глаз, волос и кожи, даже, если хотите характер, манера держаться, образ жизни – вот сколько параметров у извечной проблемы «вещь идет или не идет».

Идеальной считается такая фигура, у которой окружность груди почти равна окружности бедер, а талия на 25 см меньше. Расстояния от ступни до колена, от колена до начала бедра, от начала бедра до самой высокой точки груди и от самой высокой точки груди до темени равны между собой.

Я привожу эти данные вовсе не для того, чтобы лишить всех, кто «не укладывается в норму», надежды хорошо выглядеть. Наоборот, я хочу подчеркнуть, что счастливиц со столь совершенными пропорциями тела не так уж много. Тем не менее, как часто встречаем мы девушек и женщин, на которых все-таки приятно смотреть!

Пожалуй, самая распространенная жалоба – на чрезмерную полноту. Тот, кто здоров и полон энергии, конечно, попытается избавиться от лишних килограммов с помощью диеты и специального комплекса упражнений. Но бывает, что все средства испробованы, а полнота не исчезает. Тут как раз может выручить одежда.

Сначала – **о нескольких нельзя**.

Нельзя раздумывать, покупать или нет узкие джинсы и облегающий свитер. От них надо сразу отказаться. Не идут полной женщине платье со сборками из воздушного шелка или широкий пояс с декоративной пряжкой, которым нередко пытаются стянуть

несуществующую талию. Обилие складок и оборок оптически делают фигуру более «объемной».

Блестящая ткань играет такую же нежелательную роль. Сочетать в одежде вещи контрастных цветов не следует, это расчленяет фигуру и подчеркивает ее недостатки.

Ну, а что можно и нужно?

Решающая роль в оптическом сужении полной фигуры принадлежит продольным швам и строчкам. Силуэт – прямой или полуприлегающий (надо следить за тем, чтобы юбка свободно облегала бёдра, при сидении не вытягивалась сзади и не мялась на животе) Костюм предпочтительнее платья. Цвета необязательно тёмные, которые, как принято считать, «худят». От радостных пастельных тонов отказываться не стоит.

Не менее, а может быть, и более важно умение в противовес недостаткам показать свои достоинства. Например, с помощью цвета платья подчеркнуть свежий цвет лица, которым часто отличаются толстушки, удачно «подать» хорошие волосы, не прятать красивую шею.

Полнота, как мы все знаем, бывает разная. Чаще всего женщины жалуются на слишком **широкие бедра**
, иногда при узких плечах, маленькой груди и довольно тонкой талии. Но подчеркивать талию было бы ошибкой. Помогут асимметричные застежки, сдвинутые на одну сторону группы складок, косо расположенные клапаны карманов. Складки на юбке не должны расходиться от талии.

Не следует делать поперечные швы там, где бедра шире всего. Лучше избегать тканей с поперечной полоской. А клетчатые ткани, скроенные по косой, наоборот, делают фигуру намного стройнее. Лиф платья или блузка, украшенные складками, кружевами, вышивкой, оборками, а также кокетка, рукав с объемной высокой головкой сделают плечи шире, отвлекут внимание от широких бедер. Блузу, джемпер, жилет всегда следует носить поверх юбки.

Для многих женщин проблема – **короткие ноги** при длинной талии. Пропорции такой фигуры изменят завышенная линия талии, втачные пояса, часто продетые в кулиску ряды резинки. Юбка – ниже колен, чулки – в цвет юбки, обувь – на высоком каблуке.

Короткую шею не надо закрывать глухим воротом. Наоборот, удлиненный вырез горловины, приподнятый сзади отложной воротник с расстегнутой верхней пуговицей скроют этот недостаток. Линию плеч подчеркивать не следует, рукав лучше всего цельнокроенный или реглан.

Как видите, всё не так уж сложно. Ведь мода любого сезона предлагает, как правило, не один, а несколько силуэтов, а способов кроя деталей – великое множество. И если кое-чем приходится жертвовать, то ведь и выбирать есть из чего. Девушка, умеющая одеваться, знает не только о том, что нынче в моде, она владеет еще и чувством меры, помнит о недостатках и преимуществах своей фигуры.

Не упускай случая посмотреть на себя в большом зеркале где-нибудь в магазине или фойе. Чужое зеркало всегда откровеннее, чем домашнее, к которому давно привыкли. К тому же, дома вы рассматриваете своё отражение с близкого расстояния, видите детали, а не общий облик.

Последний совет. **Свои недостатки надо учитывать, но не стоит преувеличивать**. Кто знает, где кончаются недостатки и начинаются достоинства? И что важнее – близость к «стандарту» или своеобразие?

Автор - **Людмила Задорожная**
Источник