



Овладейте  
искусством  
иллюзии

И вот настало время открыть вам мои секреты... Я расскажу вам о хитростях, которые я узнала за время собственных экспериментов, и поделюсь опытом, который приобрела, работая стилистом.

Дело в том, что иметь собственный стиль означает не только грамотно сочетать одежду и аксессуары, но и находить в модных тенденциях то, что подчеркнет именно ваши достоинства.

Именно здесь вступают в дело морфологические трюки. Немного иллюзии, чуть-чуть хитрости, и вот образ, который вам понравится.



*Темный  
делает тоньше*

*Светлый  
придает объем*



*Блестящий  
расширяет*

*Матовый  
уменьшает*



## Секрет № 1 ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ ЦВЕТА НА ФИГУРУ

Темные цвета делают силуэт тоньше и удлинняют его, потому что поглощают свет. Светлые цвета придают объем, потому что они отражают свет. Используйте светлые цвета там, где что-то нужно сделать визуально крупнее:

- Носите светлый верх, если вам нужно увеличить грудь или если тип вашей фигуры — «пирамида» или «груша».
- Носите светлый низ, если хотите сделать ваши бедра массивнее или если тип вашей фигуры — «сердце» или «перевернутый треугольник».

### ПРЕВОСХОДНО

Аккуратно используйте этот трюк. Конечно же, вы можете носить черное и белое, но результат получится не хуже, если одна часть одежды просто будет светлее другой. Помните о том, что чем сильнее контраст, тем больше он влияет на фигуру.

## Секрет № 2 МАТОВЫЕ ТКАНИ ПРОТИВ БЛЕСТЯЩИХ

Матовые ткани поглощают свет и скрадывают объем. Блестящие ткани отражают свет и придают объем.

### ПРЕВОСХОДНО

Как вы думаете: черные сатиновые брюки сделают вас стройнее? Нет, даже если они темные. Будьте осторожны, потому что фактура ткани не менее важна, чем цвет. Мы привыкли думать, что черный стройнит, и не обращаем внимания на ткань, в то время как именно она влияет на восприятие. Носите матовые ткани там, где вы хотите уменьшить объем, и используйте блестящие фактуры в местах, которые хотите подчеркнуть.

## Секрет №3

### ОДНОТОННОЕ ВСЕГДА ВЫГЛЯДИТ БОЛЕЕ СДЕРЖАННО РЯДОМ С ПРИНТАМИ.

Итак, используйте принты там, где вы хотите создать объем и куда хотите привлечь внимание. Рядом с однотонными тканями принты всегда будут притягивать взгляды.

#### ПРЕВОСХОДНО

Чем крупнее и контрастнее принт, тем больше он придает объем. Чем меньше узор и чем ближе он по цвету к фону, тем больше ткань похожа на однотонную.

## Секрет №4

### ВЛИЯНИЕ ЛИНИЙ НА СИЛУЭТ

Тут всё просто: когда мы видим линию, наш взгляд машинально следует вдоль нее.

**Горизонтальные линии** увеличивают в объеме и расширяют.

**Вертикальные линии** вытягивают и утончают.

**Диагонали...** Тут всё зависит от наклона.

#### ПРЕВОСХОДНО

Не останавливайтесь на простых полосках, как на матроске. Есть много способов создать в вашем образе горизонтальные и вертикальные линии. Благодаря им вы незаметно структурируете силуэт и усовершенствуете ваш стиль.

**Горизонтальные линии:** вырез-лодочка, видимые швы, ремень.

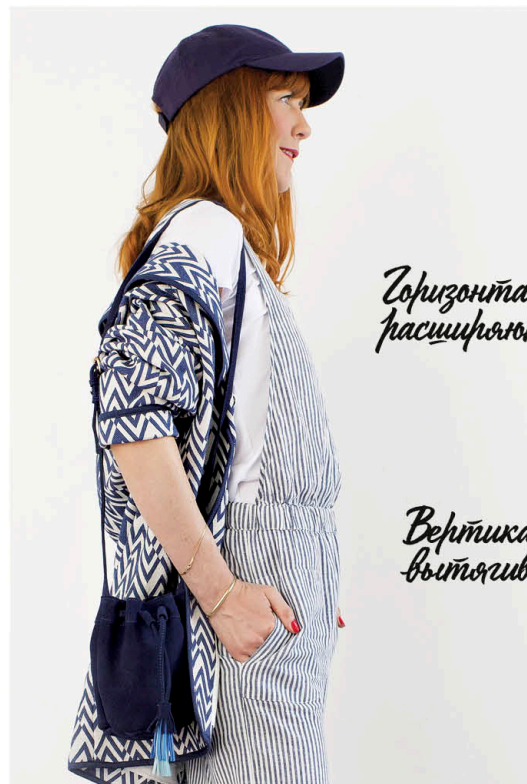
**Вертикальные линии:** стрелки на брюках, борта пиджака, ровный ряд пуговиц.

**Диагонали:** асимметричные юбки и пиджаки, декольте определенной формы. Эффект будет зависеть от наклона диагонали.



*Принт  
притягивает  
взгляды*

*Однотонная одежда  
облегчает силуэт*



*Горизонталли  
расширяют*

*Вертикали  
вытягивают*

*Заметная  
деталь*



*Легкий  
клевс*



## Секрет № 5 МАГИЯ ТОЧКИ ФОКУСА

**Точка фокуса** — это деталь вашего образа, которая притягивает взгляды. Зная это, **делайте фокус на той части тела, которая вам нравится, которую вы хотите подчеркнуть.**

Во всех образах есть деталь, сразу же привлекающая внимание: это может быть узор, вышивка, пуговица, карманы, пояс, складки, драпировка...

**ПРЕВОСХОДНО**

Сфокусируйте внимание на ваших достоинствах, чтобы отвлечь его от маленьких недостатков.

## Секрет № 6 ИЛЛЮЗИЯ ОБЪЕМА

Сделайте сначала этот тест на оптическую иллюзию. Какой из этих кружочков в центре больше другого?



Левый? На самом деле они одинакового размера.

Этот принцип иллюзии так же работает с вашей фигурой или какой-то частью тела. В зависимости от того, какой объем будет рядом с точкой фокуса, она будет казаться меньше или больше.

Вы хотите сузить бедра или верхнюю часть рук? Носите джинсы-клевс или рукава-кимono. Большой объем рядом с важной областью делает ее меньше.

Вы хотите уменьшить живот? Схитрите и используйте объемные аксессуары, которые привлекут внимание к вашей груди, а не к животу.

**ПРЕВОСХОДНО**

Поиграйте с объемом аксессуаров. Чтобы выглядеть стройнее, носите сумки-корзины, тяжелые браслеты по несколько штук или красивые ожерелья с шарами. И наоборот, чтобы выглядеть веселее, носите тонкие ремни, легкие украшения или маленькие плоские сумочки

# Секрет № 7

## СОБЛЮДАЙТЕ БАЛАНС ОБЪЕМОВ

Вот чего не стоит делать: носить несколько объемных вещей одновременно и надевать одежду слишком маленького размера, чтобы казаться миниатюрнее. Эффект будет противоположным тому, которого вы ожидаете. Подумайте о равновесии!

### Объем + объем = объем

Когда кто-то смотрит на вас, он видит в первую очередь общий силуэт. Объемные вещи, свободный трикотаж, складки и плиссировки, многослойность — всё это делает вас крупнее, чем вы есть на самом деле. Используйте объем аккуратно и только на тех частях тела, которые нужно увеличить.

### Слишком маленький объем = объем

Ваше тело имеет собственный объем. Его нельзя уменьшить, он никуда не испарится. Вещи слишком маленького размера перетягивают тело, и вы рискуете увидеть складки там, где у вас их никогда не было. Самый банальный пример — слишком узкие джинсы с заниженной талией, которые создают «ушки» на талии.

## ПРЕВОСХОДНО

### Не стоит слишком полагаться на этикетки.

В зависимости от бренда, кроя и ткани вам может понадобиться больший или меньший размер. Поэтому не стесняйтесь померить несколько вещей, если у вас есть сомнения.

**Правильный размер** — это тот, при котором одежда сидит безукоризненно, принимает форму вашего тела, не сдавливая его и не болтаясь, и идеально подчеркивает достоинства вашей фигуры.



*Подходящий  
размер*

*Идеальная  
посадка*



*Выверенный  
размер*

*Подчеркнутый  
силуэт*

## 8 СОВЕТОВ, которые помогут скорректировать фигуру

**Как вы уже поняли, мы все созданы разными, и один из важных секретов стиля заключается в том, чтобы разобраться в особенностях своей фигуры. После того как вы поймете про свою фигуру всё, вы можете грамотно играть объемами, чтобы подчеркнуть свои сильные стороны.**

### КАК ИСПРАВИТЬ СУТУЛОСТЬ?

Скрыть изгиб задней части шеи и создать иллюзию, будто вы держите голову прямее, можно с помощью объемных воротников рубашек, воротников-хомутов или большого платка.



### КАК ПОДЧЕРКНУТЬ ГРУДЬ?

Помните: объем + объем = объем. Это принцип бюстгалтеров пуш-ап. Поэтому добавьте складки, шуршащие детали, кружево, карманы на грудь или наденьте что-нибудь еще сверху. Получится идеальная иллюзия.



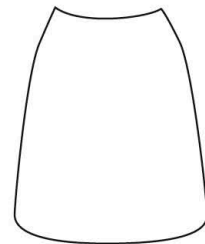
### КАК УМЕНЬШИТЬ ГРУДЬ?

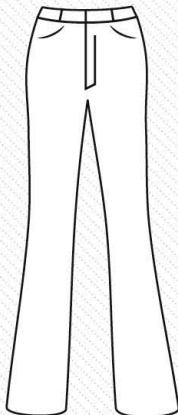
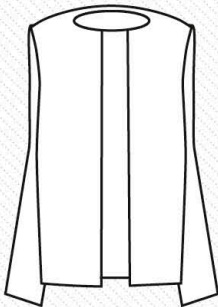
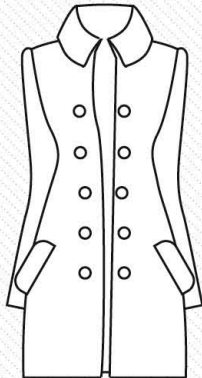
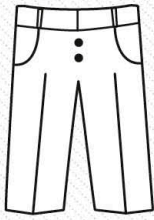
Выбирайте плотно облегающее нижнее белье. Помогут также темные цвета, прямой крой в верхней части тела, V-образные вырезы, длинные колье и так далее. Эффект гарантирован!



### КАК УМЕНЬШИТЬ БЕДРА?

Выбирайте прямые или расклешенные брюки и юбки. Это поможет визуально перераспределить объемы. Носите колготки и обувь одинакового цвета, чтобы удлинить ноги.





### КАК УМЕНЬШИТЬ ЯГОДИЦЫ?

Получить силуэт как у Кейт Мосс очень просто: выбирайте темные цвета, однотонные и матовые ткани, для низа — гладкие и держащие форму. Для верха выбирайте прямой крой, который скрадывает изгиб спины, тогда ягодицы будут казаться меньше.

### КАК УДЛИНИТЬ СИЛУЭТ?

Для этого верх и низ должны быть одного цвета или близких цветов. Тогда весь силуэт будет восприниматься как единая вертикаль. Поиграйте также с другими вертикальными линиями: это может быть стрелка на брюках, лампасы, вертикальные ряды пуговиц, незавязанный шарф и так далее.

### КАК УМЕНЬШИТЬ ЖИВОТ?

Решение простое: увеличьте объем груди, чтобы живот казался плоским, и добавьте вертикали, чтобы его удлинить. Потрясающая одежда в этом случае — незастегнутый пиджак: его борта служат вертикальными линиями, а в профиль скрывают лишние округлости. Магия, я же говорю!

### КАК СДЕЛАТЬ ОБЪЕМНЫМИ ЯГОДИЦЫ?

С появлением новых медийных персонажей, таких как Ким Кардашьян, каноны красоты заметно изменились. В современном мире принято гордиться своим задом! Чтобы сделать его выпуклым, массовые бренды одежды и нижнего белья выпускают массу специальной одежды: моделирующие и подтягивающие ягодицы джинсы, трусики и колготки.

Выбирайте также светлые тона и блестящие ткани для нижней части тела. Носите брюки с карманами сзади.





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

