

Инна Криксунова

## ЭЛЕГАНТНОСТЬ И ШИК при небольшом бюджете



### Вступление

Дорогие читательницы!

Можно ли обрести внешний лоск и безупречную элегантность, не располагая слишком большими средствами? Можно! Правда, для этого вам понадобится в полной мере овладеть секретами элегантности. Я надеюсь, что книга, которую вы держите сейчас в руках, поможет вам в этом.

Будучи по профессии художником-модельером и специалистом по созданию имиджа, я за многие годы разнообразной профессиональной деятельности накопила большой опыт в этой сфере. Впрочем, некоторые из читательниц, возможно, уже знакомы с моими предыдущими книгами, посвященными теме женской красоты и обаяния: «Создай свой имидж», «От угловатой девочки к роскошной женщине», «Как стать сексапильной».

Истинная элегантность – это, прежде всего, свой стиль. Благодаря уникальному «тесту красоты», приведенному в книге, вы получите полное представление о том, каковы самые сильные стороны вашей внешности. Соответственно, вы узнаете о том, какая прическа и макияж, фасоны и цвета одежды максимально выигрышно подчеркивают вашу неповторимую индивидуальность.

Безусловно, желание элегантно выглядеть потребует от вас определенных расходов. Этого я не буду отрицать. Однако сегодня все мы становимся все более прагматичными, и каждая из нас хотела бы тратить свои деньги с максимальной выгодой. Поэтому я и решила поделиться с вами своим профессиональным и личным опытом, рассказать о том, как тратить деньги с умом, а именно, как правильно организовать свои расходы на одежду,

дополнения, косметику и пр., так, чтобы каждая ваша покупка была, что называется, «попаданием в десятку».

В наше время представительная, элегантная внешность чрезвычайно важна. Красота и обаяние, что уж здесь скрывать, существенно помогают нам добиться успеха, как в личной, так и в социальной сфере. Дорогие читательницы, я надеюсь, что знания, почерпнутые из этой книги, будут вам полезны для достижения ваших целей.

Искренне желаю вам успеха!

*Инна Криксунова*

## **Часть 1.**

### **УМЕЙТЕ ПОДАТЬ СЕБЯ**

#### **КАК МАКСИМАЛЬНО ВЫИГРЫШНО**

#### **ПРЕПОДНЕСТИ СВОЮ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ**

Вы хотите овладеть приемами максимально выигрышной подачи вашей индивидуальности? Для того чтобы этому научиться, вам нужно, в первую очередь, всесторонне изучить свою внешность, четко уяснить себе сильные и слабые ее стороны.

Главными ценителями женской привлекательности являются, как известно, мужчины. К счастью, их вкусы и предпочтения в этом вопросе очень разнообразны. Привлекательными, интересными, сексапильными в глазах мужчин могут быть не только те женщины, которые отличаются стандартными параметрами красоты, но и обладающие маленьким ростом, весьма пышными формами и другими индивидуальными особенностями внешности. Для того чтобы убедиться в этом, достаточно посмотреть газеты, публикующие брачные объявления. Вспомните в качестве примера некоторых известных женщин, не отвечающих шаблонным представлениям о красоте, но, вместе с тем, сумевших создать чрезвычайно эффектный и запоминающийся облик. Барбра Стрейзанд, Лайза Минелли, Патрисия Каас, Кристина Орбакайте отнюдь не соответствуют общепризнанным канонам красоты. Но каждая из них, безусловно, сумела сделать из себя интересную, неотразимую, шикарную женщину.

Итак, не огорчайтесь, если ваши внешние данные не соответствуют общепринятым стандартам. Уверяю, у вас, как и у каждой женщины, есть свой, уникальный потенциал красоты и привлекательности. Вы обладаете присущей вам, и только вам, индивидуальностью. Как ее наиболее полно раскрыть? Изучите свою внешность, и благодаря этому вы научитесь максимально выигрышно подавать себя. Вы должны досконально, как никто другой, знать все нюансы вашей внешности. Тогда, и только тогда вы сможете ими уверенно, а, главное, целенаправленно пользоваться.

#### **ТЕСТ ВАШЕЙ КРАСОТЫ**

Предлагаю вам провести «тест красоты», разработанный мною для того, чтобы помочь каждой женщине познать свою внешность. Как он делается? Наденьте купальник и встаньте на дневном свете перед большим, во весь рост, зеркалом. Пройдите перед ним, посмотрите на себя со всех сторон, сбоку, со спины (с помощью ручного зеркала). Не упускайте из вида ни одной мелочи. Однако не будьте к себе чересчур придирчивой, не заостряйте внимание на несущественных мелких недочетах своей внешности. С другой стороны, не будьте слишком самовлюбленной.

Постарайтесь быть объективной. В этом вам поможет следующий подход. Сначала попробуйте посмотреть на себя глазами недоброжелательной соперницы (хотя это и не слишком приятно!) Оцените свою внешность с этой позиции. А теперь представьте себе, что на вас смотрит влюбленный мужчина, это поможет вам отметить ваши несомненные достоинства. После того, как вы закончите свои наблюдения, проставьте себе оценки по пятибалльной системе напротив каждого пункта в том списке, который предлагается ниже.

## **ОБЩИЙ ВИД**

Рост  
Вес (степень полноты)  
Пропорции (соразмерность частей тела)  
Осанка (стройность, статность)  
Цвет волос  
Цвет кожи  
Качество кожи

## **ГОЛОВА**

Волосы (густота, фактура)  
Лицо (в целом)  
Качество кожи лица  
Овал лица  
Форма лба  
Брови  
Глаза  
Нос  
Губы  
Зубы  
Подбородок  
Уши  
Линия профиля

## **ФИГУРА**

Шея  
Плечи  
Область декольте  
Грудь  
Талия  
Живот  
Бедра  
Боковая линия туловища (в фас)  
Передняя линия туловища (в профиль)  
Спина  
Ягодицы  
Задняя линия туловища (в профиль)  
Длина ног

Форма ног:  
верхняя часть (до колена)  
нижняя часть (от колена)  
Щиколотки  
Ступни  
Прямизна ног  
Руки:  
верхняя часть (до локтя)  
нижняя часть (от локтя)  
Запястье  
Кисть  
Пальцы  
Ногти

Готово? Отлично! А теперь мы перейдем к следующему этапу.

### ***ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ «ИЗЮМИНКОЙ» ВАШЕЙ ВНЕШНОСТИ?***

Обведите красным карандашом те параметры внешности, по которым вы поставили себе наивысшие оценки, то есть, «пятерки» (или «четверки», если вы чересчур самокритичны и «пятерок» у вас не оказалось). Обратите внимание, эти элементы являются «козырями» вашей внешности! Вы вправе гордиться ими и смело выставлять на всеобщее обозрение. Выбирайте одежду, косметику и дополнения, максимально подчеркивающие их. «Козыри» внешности являются оружием вашей женской неотразимости, и поэтому просто нелепо скрывать их от окружающих.

А сейчас обведите черным карандашом те элементы вашей наружности, против которых вы поставили себе «двойки» (или «тройки», если «двоек» вы не заслуживаете). Это – проблемные зоны вашей внешности. Вам надо научиться их умело маскировать, скрывая от глаз зрителя и ни в коем случае не выставляя на всеобщее обозрение. Выбирайте одежду, косметику и дополнения, максимально скрывающие ваши недочеты.

Имейте в виду, что женщинами класса люкс становятся не только и не столько те счастливицы, чьи внешние данные безукоризненны и совершенны. Гораздо более важным является умение женщины привлекать внимание окружающих к достоинствам своей внешности, и одновременно искусно маскировать свои недостатки. Поэтому, стремясь великолепно выглядеть, заботьтесь, в первую очередь, о том, чтобы «козыри» вашей внешности были поданы максимально эффектно и броско! Одновременно не забывайте о том, что вы должны обязательно скрывать свои недостатки и не демонстрировать окружающим ваши слабые места. Неукоснительно следуйте этим правилам. Учитесь мастерски манипулировать вниманием зрителя. Тогда окружающие всегда будут считать вас красивой женщиной, и вы часто будете слышать комплименты в свой адрес!

Поясню на примерах. Если у вас великолепная грудь, но полная талия, то носите тонкие облегающие джемперы, шикарные колье, блузы с глубоким декольте, а сверху – прямой свободный пиджак. Если у вас чересчур худые ноги, и при этом вы обладаете густой копной блестящих волос, то не носите короткие юбки и обтягивающие брюки, но зато старайтесь роскошно подать свои волосы. Придайте им самый модный оттенок и следите за тем, чтобы ваша прическа всегда выглядела свежо и безукоризненно. Не пренебрегайте даже малейшими «козырями» вашей внешности. Имея, например, красивые кисти рук, не

упускайте возможность продемонстрировать их с помощью эффектного маникюра, браслетов, перстней, манжет нестандартных, интересных фасонов. Сделайте так, чтобы красоту ваших рук невозможно было не заметить. Если у вас длинная, стройная шея и изящные ушки, то привлеките к ним внимание с помощью изысканных, нешаблонных украшений. Главное – осознайте, в чем состоят «козыри» вашей внешности и делайте все, чтобы окружающие просто не могли оставить их без внимания.

И вот еще что. Советую вам проделывать тест красоты не реже, чем раз в два года. Почему? Потому что за это время ваша внешность может измениться. Например, вы можете пополнеть после родов или, наоборот, похудеть в результате физических упражнений или диеты. Вы можете сделать себе красивые зубы, которые преобразят ваше лицо, придав ему особо привлекательный, холеный вид. Пределов для совершенствования нет. Для этого необходимо лишь ваше желание и упорство в достижении цели!

## **КАКИЕ ФАСОНЫ ОДЕЖДЫ ЛУЧШЕ ВСЕГО**

### **ПРЕПОДНОСЯТ ВАШУ ФИГУРУ**

А теперь мы поговорим о том, как можно замаскировать те или иные недочеты фигуры, сделать их незаметными для окружающих. Это совершенно несложно, так как любая мода всегда предоставляет для этого массу возможностей. Ниже вы найдете рекомендации, относящиеся к конкретным типам фигур. Найдите среди них свою, и неукоснительно следуйте указанным советам. Не давайте окружающим никакого шанса заметить ваши недочеты!

### **НЕБОЛЬШОЙ РОСТ**

Всегда старайтесь подчеркнуть и акцентировать вертикальную линию фигуры в вашем облике. Носите одежду скорее прилегающую, нежели широкую, просторную. Делайте свою фигуру выше с помощью всевозможных вертикальных линий.

#### **Это вас украсит:**

удлиненная юбка, платье,  
пальто  
вертикальные фасонные линии  
покроя  
длинный вертикальный ряд  
часто расположенных пуговиц  
застежка на длинную  
декоративную молнию сверху донизу  
вертикально расположенная  
отделка  
одежда в узкую вертикальную  
полоску  
одежда одного цвета сверху  
донизу  
длинные узкие шарфы, цепочки  
и т.п.  
узкие брюки, прямые юбки

#### **Это вам не подходит:**

чрезмерно объемная, широкая  
одежда  
горизонтально расположенная  
отделка, широкие декоративные пояса,  
ремни и пр.  
верх и низ одежды, сильно  
контрастные по цвету (например,  
темная юбка и светлая блуза)  
пальто и плащи с пелериной,  
большим капюшоном  
орнаменты в горизонтальную  
полоску  
крупные, объемные дополнения  
(например, большой широкий шарф,  
большая сумка или головной убор,  
обувь громоздких фасонов)

изящная обувь на высоких каблуках

## **НЕДОСТАТОЧНО ДЛИННЫЕ НОГИ**

Старайтесь не акцентировать линию талии, маскируйте ее месторасположение. Не давайте возможности зрителю оценить соотношение между верхом и низом фигуры.

### **Это вас украсит:**

цельнокроеное платье или пальто  
покрой платья или блузки с завышенной линией талии  
одежда, выдержанная в одном и том же цвете сверху донизу  
прямые или чуть прилегающие жакеты, жилеты, кардиганы  
обувь на высоких каблуках

### **Это вам не подходит:**

пояс или ремень с декоративной отделкой, привлекающей к себе внимание зрителя  
светлая блуза, заправленная в темную юбку  
брюки или юбка с заниженной линией талии  
обувь без каблука

## **ПОЛНЫЕ ИЛИ ХУДЫЕ ИЛИ НЕДОСТАТОЧНО ПРЯМЫЕ НОГИ**

Здесь действует то же самое правило. Старайтесь не дать возможности окружающим заметить эти недочеты фигуры. Не выставляйте их на всеобщее обозрение. Кстати, вы можете легко отвлечь внимание зрителей от своих ног, приковав все их внимание, например, к вашей голове. Как? С помощью великолепного, модного цвета ваших волос. Или с помощью стильной стрижки и безукоризненной укладки. Или с помощью изысканного макияжа и интересных, нестандартных украшений и т.п.

### **Это вас украсит:**

удлиненная юбка или платье прямого или расклешенного фасона, закрывающего ноги  
брюки прямого или свободного покроя  
присобранная юбка из слегка прозрачной ткани

### **Это вам не подходит:**

юбка или платье длины мини  
узкие, обтягивающие брюки или джинсы  
юбка или платье с длинным разрезом

## **МАЛЕНЬКАЯ ГРУДЬ**

Для того чтобы ваша грудь красиво выглядела, старайтесь следить за своей осанкой. Ходите с выпрямленной спиной, расправленными плечами, высоко поднятой головой. В этом случае ваша грудь будет смотреться более соблазнительно. А вообще-то, не считайте свою маленькую грудь недостатком, так как подобный тип фигуры сейчас пользуется успехом. Вы легко можете убедиться в этом, глядя на показы мод, в которых участвуют знаменитые топ-модели. Подавляющее большинство из них имеет очень маленькую грудь, но это отнюдь не мешает миллионам мужчин восхищаться ими.

### **Это вас украсит:**

блузка или платье с карманами, клапанами, отлетными кокетками на груди

блузка или платье с пышной драпировкой, рюшами, воланами на груди

свободный пиджак, жакет, жилет

многослойная одежда

бюстгальтер на «косточках», снабженный объемными поролоновыми прокладками

### **Это вам не подходит:**

облегающий тонкий джемпер  
блуза, платье, джемпер без

воротника

одежда без застежки

ношение платья, блузки, джемпера без бюстгальтера

## **ЧЕРЕСЧУР БОЛЬШАЯ ГРУДЬ**

Большая грудь не должна доставлять вам никаких хлопот, если вы имеете при этом стройную фигуру и достаточно высокий рост. В таком случае вам многие позавидуют, так как вы обладаете таким же типом телосложения, как Софи Лорен или Памела Андерсен. Большая грудь может быть проблемной лишь тогда, когда вы имеете небольшой рост и достаточно полную фигуру. Но и в этом случае вы можете замаскировать чересчур большую грудь с помощью умело подобранных фасонов одежды.

### **Это вас украсит:**

платье или блуза со сквозной застежкой по переду

узкий щелевидный вырез на платье, блузе, джемпере

глубоко расстегнутая блузка

кулон или подвеска на длинной цепочке

расстегнутый пиджак или жилет прямого фасона

### **Это вам не подходит:**

блуза, платье, джемпер без воротника

джемпер с высоким отворачивающимся воротником

блуза, платье, джемпер без застежки

воротник-стойка

кокетка и карманы на груди

пышный шарф, декоративный платок, броская отделка на груди

## **НЕДОСТАТОЧНО ВЫРАЖЕННАЯ ТАЛИЯ**

Если ваша талия оставляет желать лучшего, то всегда носите одежду, свободную в области талии. Не предоставляйте окружающим никакой возможности визуально оценить объем вашей талии. Элегантность прямого покроя создана именно для вас. В противовес проблемной талии старайтесь приковать внимание зрителей к вашим достоинствам, которых, не сомневаюсь, у вас достаточно!

### **Это вас украсит:**

пиджак прямого покроя

### **Это вам не подходит:**

блуза, заправленная в юбку

свободный жилет или кардиган, блуза на выпуск, свободный удлиненный джемпер	пояс или ремень с декоративной отделкой, привлекающей внимание фасоны, облегающие фигуру в области талии
прямое пальто или плащ довольно узкого покроя	платье, пальто, плащ с поясом
пальто или плащ в виде свободной накидки	пиджак или джемпер светлых тонов
однобортная застежка длинный узкий шарф, длинная цепочка с кулоном, длинные бусы	

## ЧЕРЕСЧУР ШИРОКИЕ БЕДРА

Если вы, имея широкие бедра, при этом обладаете высоким ростом и достаточно длинными ногами, то отнюдь не считайте эту особенность вашей фигуры недостатком. Как я уже говорила выше, подобное телосложение имеет Софи Лорен, и оно выглядит очень сексуально. Если же ваш рост невелик, то, стараясь замаскировать широкие бедра, одевайтесь так, чтобы ваша фигура от талии до низа выглядела как можно нейтральнее, то есть, там не должно быть никаких декоративных деталей, привлекающих внимание (карманы, отделка, орнамент и т.п.). Если у вас есть так называемые «галифе», то следуйте тем же правилам.

### Это вас украсит:

одежда, выдержанная в одном  
цвете от талии до низа (например,  
юбка, брюки, колготки и обувь  
черного или иного темного цвета)  
прямой удлиненный пиджак,  
жилет или блуза, прикрывающие бедра  
удлиненное платье, пальто или  
плащ полуприлегающего покроя  
блуза или платье с большим  
воротником, с эффектным шейным  
платком (подобные детали отвлекают  
внимание от бедер)  
обувь на высоких каблуках

### Это вам не подходит:

юбка или платье короткой  
длины  
блуза, заправленная в юбку  
талиа, подчеркнутая широким  
декоративным поясом  
обтянутый узкий джемпер или  
блуза  
короткий джемпер или блуза, не  
закрывающие бедра  
узкие брюки, джинсы, леггинсы

## ЧЕРЕСЧУР УЗКИЕ БЕДРА

С одной стороны, узкие бедра придают вашей фигуре стройность и изящество. С другой стороны, если вы худощавы, и при этом разница между талией и бедрами настолько малозаметна, что фигура напоминает мальчишескую, то замаскировать этот недочет можно с помощью следующих фасонов.

### Это вас украсит:

пышная, присобранная в талии  
юбка (фасон «балерина»)

### Это вам не подходит:

платье или пальто  
цельнокроеного прилегающего покроя



юбка с многоярусными воланами, нашитыми каскадом плиссированная или гофрированная юбка свободные, широкие, мягко драпирующиеся брюки «пижамного» типа широкий, эффектный, декоративный пояс или ремень свободный блузон, жакет, плащ, пальто, туго перетянутые широким поясом

облегающий джемпер, надетый вместе с узкой юбкой облегающая блуза, заправленная в узкие брюки

## КОРОТКАЯ ШЕЯ

Если у вас короткая шея, то позаботьтесь, в первую очередь, о том, чтобы подобрать себе такую прическу, при которой ваша шея будет высоко открыта. Тем самым, она будет выглядеть длиннее и стройнее. И, во-вторых, выбирая для себя одежду, обращайтесь особое внимание на фасон ворота.

### Это вас украсит:

прическа из длинных или коротких волос, высоко открывающая шею  
блуза, платье, джемпер с узким удлиненным вырезом (треугольным, щелевидным, ромбовидным)  
узкий воротник (например, шалевый)  
низко расположенная застежка на платье, блузе, жакете  
изящные длинные серьги  
длинная тонкая цепочка, кулон на длинном шнурке и т.п.

### Это вам не подходит:

блуза, платье, джемпер без воротника, с вырезом «по шейке»  
воротник-стойка  
прическа с пышными волосами до плеч  
блуза или джемпер с горизонтально расположенным орнаментом (например, полосами)  
декоративный шейный платок  
экстравагантные кольца, привлекающие внимание

## ЧЕРЕСЧУР ДЛИННАЯ ШЕЯ

Если ваша шея длиннее, чем хотелось бы, то этот недочет можно очень легко затушевать. В первую очередь, следите за тем, чтобы ваша прическа как можно больше закрывала шею. Во-вторых, выбирая для себя одежду, обращайтесь внимание на фасон ворота.

### Это вас украсит:

блуза, платье, джемпер без воротника, с вырезом «по шейке»  
воротник-стойка  
джемпер с высоким, треугольным вырезом

### Это вам не подходит:

прическа, высоко открывающая шею  
блуза, платье, джемпер с узким

закрывающим шею воротом  
блуза или джемпер в  
горизонтальную полосу  
прическа с пышно уложенными  
волосами до плеч  
декоративный шейный платок  
воротник, украшенный  
воланами или рюшами  
броское декоративное кольцо,  
крупные бусы, медальон на ленточке,  
камень и т.п.

длинные серьги  
длинная цепочка или бусы  
узкий, удлиненный воротник  
вертикально расположенная  
отделка на платье, блузе, джемпере

### **ЧЕРЕСЧУР ШИРОКИЕ ПЛЕЧИ**

Эту особенность телосложения можно назвать недочетом лишь в том случае, если ваш рост невелик. Впрочем, излишнюю ширину плеч вы можете без труда замаскировать с помощью подходящих фасонов одежды. Вместе с тем хочу обратить ваше внимание, что спортивный тип фигуры с прямыми и умеренно широкими плечами сейчас в моде.

#### **Это вас украсит:**

блузка, платье, жакет с узкими  
втачными рукавами  
блуза, платье, джемпер, пиджак  
в тонкую вертикальную полосу  
блуза, майка, платье без  
рукавов с высоко вырезанной, так  
называемой «американской» проймой  
блуза (джемпер, пиджак)  
темного цвета  
узкий, удлиненный воротник  
узкий вырез на блузах, платьях,  
джемперах  
длинный шарф  
длинная цепочка, кулон на  
длинном шнурке и т.п.

#### **Это вам не подходит:**

покрой реглан  
пальто или плащ с пелериной,  
отлетней кокеткой  
рукава, присобранные сверху  
рукава со спущенной проймой  
чересчур широкие рукава  
широкий большой воротник,  
погоны на плечах

### **ЧЕРЕСЧУР УЗКИЕ ПЛЕЧИ**

Хотя узенькие покатые плечи выглядят довольно женственно, особенно в обнаженном виде, но в настоящее время мода, увы, не благоволит к ним. Ничего страшного, вы легко можете компенсировать недостаточную ширину ваших плеч с помощью правильно подобранной одежды.

#### **Это вас украсит:**

широкие подплечники  
объемной формы

#### **Это вам не подходит:**

модели с узкими втачными  
рукавами

платье или блуза с модели с узким глубоким разнообразными декоративными вырезом, большим декольте деталями на плечах, такими, как длинная цепочка или бусы погоны, кокетки, воланы, драпировки модели с покатым покроем плеч и т.п. темный облегающий джемпер

пальто или плащ с пелериной, или блуза большим капюшоном  
покрой реглан  
горизонтально расположенная отделка на блузе, платье, джемпере

## **НЕДОСТАТОЧНО ИЗЯЩНЫЕ КИСТИ РУК**

Старайтесь не привлекать внимание окружающих к кистям ваших рук. Но не пренебрегайте маникюром, так как он придает вашему облику шик и ухоженность.

### **Это вас украсит:**

тщательный маникюр с прозрачным или телесным лаком для ногтей

одежда с удлинненными рукавами или с манжетами в форме волана, «воронки»

отсутствие колец, перстней, браслетов на руках

### **Это вам не подходит:**

манжеты с отделкой (рюшами, вышивкой, запонками и т.п.), привлекающие внимание к кистям рук

маникюр с ярким лаком

кольца, перстни, браслеты

блуза, платье, джемпер с

короткими рукавами

Итак, старайтесь всегда придерживаться тех фасонов, которые максимально выигрышно подадут вашу фигуру. Не стремитесь в этом смысле к разнообразию, храните верность тому стилю, который лучше всего выражает вашу индивидуальность. Приверженность к фасонам, которые лучше всего подходят для вашей фигуры, как раз и создает ваш неповторимый стиль. Не опасайтесь того, что вы будете выглядеть монотонно. Уверяю вас, есть масса способов удовлетворить вашу потребность разнообразить свой облик. О них мы еще поговорим.

Однако, я хочу еще раз напомнить: вашей основной задачей является не столько беспокойство о маскировке недостатков, хотя и это, безусловно, важно. В первую очередь заботьтесь о том, чтобы максимально эффектно и ярко подать несомненные достоинства вашей внешности. Следуя этому правилу, вы всегда будете выглядеть неотразимо!

## **КАК УЛУЧШИТЬ СВОЮ ВНЕШНОСТЬ**

### **И ОБРЕСТИ ЛОСК**

#### **ВОЛОСЫ**

Ваша красота и сексапильность будут неполными, если вы не позаботитесь о том, чтобы выглядеть холеной и ухоженной. Не ленитесь часто мыть волосы, потому что после

мытья они выглядят гуще и пышнее. Я знаю женщин, которые моют голову чуть ли не каждый день. Это не составляет никакого труда: в продаже есть много шампуней с мягкой, щадящей формулой, а фен позволяет высушить волосы буквально за 10-15 минут. Зато как преобразается лицо, обрамленное чисто вымытыми волосами! Оно становится моложе и здоровее на вид: кожа приобретает более свежий оттенок, а глаза – яркость и живой блеск.

Если же, несмотря на все предпринимаемые усилия, ваша шевелюра остается не столь густой и роскошной, как вам хотелось бы, то существует простой способ исправить этот недочет. В этом случае вас может выручить парик, шиньон или отдельные пряди волос. Я не призываю вас обязательно носить накладные волосы на каждый день. Но в ответственных ситуациях они могут оказаться для вас просто незаменимыми.

Выбирая парик, следите за тем, чтобы он был ни слишком тесным, ни слишком свободным. Искусственные волосы сейчас выглядят практически неотличимыми на вид от натуральных. Особенно удобно то, что парик можно стричь и укладывать, придавая ему ту форму, которая больше всего подходит к вашему лицу. Очень практичны также шиньоны и отдельные пряди волос. С их помощью вы можете сделать себе густую, роскошную прическу, незаметно подкалывая их к своим волосам.

## **НОГТИ**

Ухоженные кисти рук и ступни придают вашему облику шик. Следите за тем, чтобы ваш маникюр и педикюр были всегда свежими, без изъянов. В продаже есть большой ассортимент быстросохнущих лаков для ногтей. Правда, они не столь прочно держатся, как обычные лаки. Но благодаря тому, что они моментально сохнут, их ежедневное нанесение не составляет труда.

Однако если форма ваших природных ногтей не идеальна, то вас могут выручить искусственные накладные ногти, которые приклеиваются специальным клеем. Их, так же, как и парик, вовсе не обязательно носить на каждый день. Но они могут оказаться для вас весьма полезными в ответственных и торжественных случаях. Поэтому я советую вам иметь их в своем арсенале. Удобно то, что вы можете покрывать накладные ногти лаком нужного цвета. Покупая искусственные ногти, следите за тем, чтобы качество клея, с помощью которого они приклеиваются, было надежным.

Кроме того, вы можете сделать свои природные ногти абсолютно идеальными, используя распространенную сейчас процедуру по наращиванию ногтей. Что это такое? Эта процедура проводится в косметическом салоне. Вашим ногтям придается идеально красивая форма путем нанесения на них специального состава. Он, застывая, твердеет и «срачивается» с вашими природными ногтями, делая их вид безукоризненным. Этот состав чем-то напоминает современные композитные материалы, применяемые для незаметного пломбирования зубов.

## **РЕСНИЦЫ**

Если ваши ресницы недостаточно густые и длинные, то выручить вас могут искусственные ресницы. Лучше всего они смотрятся при вечернем освещении, поэтому особенно они пригодятся вам для торжественных случаев. Аккуратно приклейте искусственные ресницы к краю верхнего века с помощью специального клея, который продается вместе с ними. После того, как клей высохнет, вы, при желании, можете нанести на верхнее веко тени и подводку, а также подкрасить ресницы тушью. Ваши глаза с накладными ресницами будут смотреться весьма эффектно и выразительно. Покупая накладные ресницы, следите за тем, чтобы клей для них был самого надежного качества.

## **ЗУБЫ**

Приведите в порядок зубы, если это необходимо. Это недешево, поэтому, в первую очередь, постарайтесь сделать безупречными хотя бы те зубы, которые находятся спереди, на виду. Сейчас нет проблем с зубами, неподвластных достижениям современной

стоматологии. Впрочем, разброс цен на стоматологические услуги достаточно велик, и это вполне позволит вам найти оптимальный вариант. Красивые, ухоженные зубы просто преображают внешность! Они придают шик и блеск даже самому невыразительному лицу с неправильными чертами.

### **ЗАПАХИ**

Помните, что облик неотразимой женщины немислим без тонкого запаха духов, окружающего ее. Вспомните, как интригует воображение проходящая мимо женщина (или мужчина!), оставляя после себя едва уловимый волнующий аромат. Выбирая духи, полагайтесь на свою интуицию, хотя на духи тоже существует мода. Имейте в виду, что выгоднее покупать дорогие духи (пусть даже в маленьком пробном флакончике), нежели дешевые. Последние из них моментально выдыхаются, и, соответственно не выполняют свою задачу. В то же время капля стойких дорогих духов может сохранять свой запах длительное время. Каким бы прекрасным запахом не обладали дешевые духи, они почти никогда не отличаются стойкостью, и поэтому не являются выгодной покупкой.

Ухоженность придает вашему облику особый лоск и шик. Холеная женщина, пусть даже она обладает самыми скромными внешними данными, воспринимается окружающими как женщина класса люкс. Ухоженность свидетельствует о вашей высокой самооценке, а это всегда интригует окружающих, вызывает их интерес. Помните об этом!

## **КАК БЫСТРО ПРИВЕСТИ ФИГУРУ**

### **В ПОРЯДОК**

Вы можете использовать для этой цели эффективную и несложную в применении белково-витаминную диету. Не только я сама, но и мои знакомые убедились в ее эффективности. С ее помощью вы можете быстро привести фигуру в порядок не только перед поездкой на отдых, но и перед ответственным выходом в свет.

Несомненные плюсы этой диеты таковы:

- она легко переносится и не вызывает чувства голода,
- она не наносит вреда здоровью,
- с ее помощью вы сбрасываете за десять дней 4–5 кг веса.

Во время проведения этой диеты разрешается употреблять только белковую и витаминную пищу. Жиры и углеводы необходимо полностью исключить из питания. Пищу нужно есть без всяких соусов и приправ (кетчупа, майонеза, сметаны и т.п.). Допускается лишь умеренное употребление соли. Белковые и витаминные компоненты этой диеты принимаются отдельно, во время разных приемов пищи. Как известно, раздельное питание само по себе способствует похудению.

Вы можете пить в период проведения этой диеты минеральную воду, обычную воду (лучше горячую), чай без сахара и травяные настои. Количество этих жидкостей не ограничивается. Другие напитки (лимонады, соки, пиво, алкоголь и пр.) исключаются. Пищу необходимо принимать шесть раз в день, через каждые 2,5 часа. Благодаря тому, что от одного приема пищи до другого проходит не так уж много времени, чувство голода не возникает.

Вот как эта диета выглядит на практике:

- 8. 00 – два вареных яйца (белковый компонент)
- 10. 30 – один грейпфрут (витаминный компонент)
- 13. 00 – 200 граммов отварного нежирного мяса (белковый компонент)
- 15. 30 – два яблока (витаминный компонент)

- 18. 00 – 200 граммов отварной рыбы (белковый компонент)
- 20. 30 – один большой апельсин (витаминный компонент).

Теперь вы видите, что количество пищи, предусмотренное на один день, вполне достаточное для того, чтобы не испытывать чувства голода. В качестве белковых компонентов вы можете, наряду с яйцами, мясом и рыбой, использовать обезжиренный творог, брынзу (и другие белые, нежирные сыры), нежирную дичь, вареную колбасу. В качестве витаминных компонентов подойдут не только фрукты, но и сырые или вареные овощи без приправ, например, свекла, морковь, огурцы, помидоры, перец, репа, брюква и пр. Не употребляйте только слишком сладкие фрукты, такие, как виноград, бананы, курага, хурма (в них слишком много углеводов). По той же причине не подходит и картофель.

Я уверена в том, что эта диета вас не разочарует. Если же вам необходимо сбросить большой вес, нежели 5-7 кг, то можете поступить так: после проведения диеты сделайте перерыв на одну-две недели, а затем повторите цикл снова.

## **КАКИЕ ЦВЕТА СДЕЛАЮТ ВАС ОСОБЕННО ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ**

Вы хотите знать, какие цвета одежды (дополнений, косметики и т.д.) наиболее выигрышны для вас? Вас интересует, в каких оттенках вы выглядите молодо, свежо и эффектно? Для того чтобы получить ответы на эти вопросы, познакомьтесь с системой 4-х цветовых типажей.

### **КОНТРАСТНЫЙ ТИП**

Если у вас темные волосы и явно светлая кожа, и между ними существует отчетливый контраст, то вы принадлежите к контрастному типу. Его характерными представительницами являются Элизабет Тейлор и Лайза Минелли.

Вы будете лучше всего выглядеть в таких цветах, как: черный, ослепительно-белый, ярко-красный, чистый синий, малахитово-зеленый, ярко-фиолетовый, кукурузно-желтый и т.п. Кроме того, для вас будет безошибочным выбором комбинирование очень темных и очень светлых тонов в одежде. Вы всегда будете великолепно смотреться в черно-белых нарядах. Также вам очень пойдет сочетание любого яркого, броского цвета, скомбинированное вместе с черным. Подобные цветосочетания подчеркнут эффектную контрастность вашей внешности, заложенную природой. А вот блеклые, чересчур спокойные тона вам не подходят, так как они могут сделать вашу внешность безликой и невыразительной. Подобные тона могут даже придать вам болезненный вид, сделать вас старше.

Удачные примеры цветосочетаний для вас:

- черный костюм плюс ослепительно-белая блузка
- черное платье плюс шейный платок в ярко-зеленой цветовой гамме
- черная юбка и черная блузка плюс красный пиджак.

### **СИЯЮЩИЙ ТИП**

Если у вас светлые или рыжеватые волосы, а также светлая кожа теплого, сливочного оттенка, то вы принадлежите к сияющему типу. Характерные представительницы этого типа – Мэрилин Монро, Татьяна Дороница.

Вы будете великолепно выглядеть в одежде чистых, ярких, звонких тонов. Ваши лучшие цвета: белый, кремовый, рябиново-красный, кукурузно-желтый, светло-синий, травянисто-зеленый, ярко-сиреневый. Вас украсят яркие цвета, соединенные со светлыми. Лучше всего вам пойдет сочетание любого яркого цвета, скомбинированное вместе с белым. Для вас являются невыигрышными грязноватые, неопределенные тона. Они могут пригасить природное сияние вашего облика и отнять большую часть вашей красоты.

Удачные примеры цветосочетаний для вашего типа:

- светло-синий костюм плюс ослепительно-белая блузка (а ля Маргарет Тэтчер)
- красный костюм плюс белая блузка
- белые брюки (или юбка) плюс кукурузно-желтый джемпер.

### **НЕЖНЫЙ ТИП**

Если у вас достаточно светлые (платиновые, русые, рыжеватые, пепельные) волосы и светлая, почти белая кожа с розоватым оттенком, то вы являетесь представительницей нежного типа. Природный облик Патрисии Каас и Кристины Орбакайте является наглядным примером этого типа внешности.

Ваш «ангельский» облик наиболее выигрышно подчеркнут нежные, деликатные, мягкие тона. Вы будете очаровательно выглядеть в одежде таких цветов, как: белый, песочный, серый, голубой, розовый, абрикосовый, сиреневый, салатный. Вам очень подходят ткани с мелким узором. А вот чересчур сильные контрасты (например, такие, как сочетание черного цвета с белым) для вас не годятся. Они могут перечеркнуть вашу мягкую женственность и даже сделать ваш облик вульгарным.

Удачные примеры цветосочетаний для вас:

- светло-серый костюм плюс белая блузка
- костюм абрикосового цвета плюс кремовая блузка
- белые брюки (или юбка) плюс нежно-голубой джемпер.

### **БЛАГОРОДНЫЙ ТИП**

Если ваши волосы выглядят скорее темными, чем светлыми, а кожа имеет матовый, смугловатый оттенок, то вы принадлежите к благородному типу. Между цветом ваших волос и тоном кожи нет сильного контраста. Характерными представительницами этого типа являются Синди Кроуфорд, Софи Лорен, Ирина Хакамада.

Вашу индивидуальность лучше всего подчеркнут сложные, спокойные, сдержанные тона. Для вас наиболее выигрышными являются такие цвета, как: шоколадно-коричневый, вишневый, темно-зеленый, бежевый, серый, темно-синий, сине-фиолетовый, сливовый и т.п. Одежда таких оттенков будет выглядеть на вас элегантно и богато. В то же время избегайте слишком ярких, броских, чистых тонов. Они невыигрышны для вашего цвета лица, так как могут придать ему нездоровый оттенок. Кроме того, они могут лишить ваш облик природного благородства и сделать его проще.

Удачные примеры цветосочетаний для вашего типа:

- коричневый костюм плюс светло-бежевая блузка
- темно-синий костюм плюс шейный платок в вишневой гамме
- серые брюки (или юбка) плюс темно-синий джемпер.

Итак, теперь вы уже знаете, к какому типу принадлежите, и какие цвета одежды, дополнений, косметики лучше всего смогут выявить и подчеркнуть присущую вам красоту. Советую вам обязательно иметь в своем гардеробе хотя бы блузку, джемпер, шейный платок и помаду, выдержанные в ваших лучших тонах (их еще называют «комплиментарными»). Располагаясь непосредственно около лица, они будут наиболее удачно оттенять вашу индивидуальность. Вы сами убедитесь в том, что они вскоре станут вашими самыми любимыми вещами.

Хочу еще добавить вот что. Иногда женщины испытывают некоторые затруднения с определением своего цветового типа. Если вам сложно определить, к какому типу вы относитесь, то выберите тот, к которому вас тянет интуитивно. Мой вам совет: покрасьте волосы, сделайте их цвет чуть ярче, определеннее, это поможет вам выявить свой типаж. Впрочем, об этом мы подробно поговорим далее.

## **БЫСТРЫЙ СПОСОБ СТАТЬ БОЛЕЕ ЯРКОЙ И ИНТЕРЕСНОЙ**

Известно, что мужское воображение волнуют женщины с сочным, выразительным цветом волос. Достаточно вспомнить облик таких общепризнанных красавиц, как Элизабет Тейлор, Рита Хэйворт, Мэрилин Монро, Шэрон Стоун, Дэми Мур, Клаудиа Шиффер и многих, многих других. Особ с невыразительным цветом волос среди них, как вы видите, нет. Если вы хотите великолепно выглядеть, то ваша внешность должна обладать определенной «мастью», если можно так выразиться. Сочная «масть» делает ваш облик более эффектным и эротичным.

Итак, если вы чувствуете, что цвет ваших волос недостаточно выразителен, то мой вам совет: покрасьте волосы, придайте им актуальный, модный оттенок. Ваша внешность от этого только выиграет. Конечно, если вы обладаете от природы красивым, сочным, богатым цветом волос, то в таком случае вы не нуждаетесь в их окрашивании. Но таких женщин меньшинство. По моему мнению, большинству женщин окрашивание волос идет на пользу, заметно улучшая их облик, делая его стильным и современным.

Добавлю, что красители нового поколения не нанесут никакого вреда вашим волосам. Напротив, они даже улучшат их структуру. Ваши волосы, будучи хорошо окрашенными, приобретут красивый, равномерный тон и блеск, которым далеко не всегда обладают природные волосы. Мнение о том, что окрашивание в какой-то мере может портить волосы, является неверным, устаревшим.

Но как выбрать тот цвет волос, который вас, действительно, украсит? Прежде всего скажу, что я не советую вам кардинально, на 180 градусов, менять свой природный цвет, то есть становиться из брюнетки блондинкой и наоборот. Почему? Во-первых, учтите, что, если цвет красителя будет чрезмерно контрастировать с вашим природным цветом волос, то вам придется подкрашивать отрастающие корни один раз в 10-12 дней, то есть в три раза чаще, чем обычно. В противном случае отросшие корни будут очень сильно выделяться, и весь эффект сойдет на нет. И, во-вторых, резкая смена цвета – это довольно большая химическая нагрузка на волосы.

Поэтому я советую вам не менять чересчур радикально свой природный цвет. Достаточно будет лишь оттенить, усилить его, сделав ярче и интереснее. Для достижения нужного эффекта вы можете остановить свой выбор на красителе на пару тонов темнее или светлее, чем ваш природный тон. При этом обязательно выбирайте для себя цвет из модной палитры оттенков, актуальной для данного сезона. Вышедшие из моды тона волос смотрятся устаревшими (вы, наверное, это и сами замечали на других женщинах), поэтому они не украсят вас.

Для того чтобы облегчить себе задачу выбора подходящего цвета волос, можете проделать вот что. Подумайте хорошенько, к какому типу из всех известных кинозвезд, актрис, манекенщиц вы могли бы себя условно отнести, и выберите для начала тот цвет, который «носят» те, чей тип вам близок. Кроме того, это поможет вам определиться, к какому цветовому типу вы принадлежите. Об этом я уже говорила выше.

И еще я хотела бы затронуть тему седины. Крайне редко можно встретить красивый, чистый и даже яркий тон седины. В подавляющем большинстве случаев она имеет непривлекательный (сероватый или желтоватый) оттенок. А такая седина, будучи даже частичной, старит. Она делает цвет лица матовым, поблекшим. Поэтому я абсолютно убеждена, что в девяноста девяти случаях из ста седину нужно закрашивать.

Надо сказать, что окрашивание волос потребует от вас некоторой дисциплины. Но – красота требует жертв! Чтобы получить нужный эффект, вам придется один раз в месяц подкрашивать отрастающие корни. Впрочем, современные красители настолько удобны, что



сделать это даже в домашних условиях не составляет никакого труда. Вся процедура окрашивания занимает полчаса времени. Результат – ваша великолепная внешность!

## **КАК ПОДОБРАТЬ ЛУЧШУЮ ПРИЧЕСКУ ДЛЯ ВАШЕГО ЛИЦА**

Прежде, чем задумываться о том, какая прическа подойдет вам лучше всего, надо определить форму вашего лица. Если у вас безукоризненный овал лица и правильные черты, то для вас не существует ограничений в выборе прически. Если же овал вашего лица отличается от идеального, то его можно скорректировать с помощью правильно подобранной прически. Возможности прически в этом плане чрезвычайно велики. Благодаря ей вы можете преобразить свое лицо, сделав его более интересным и выразительным.

Каковы же основные формы лица? Их пять: круглая, удлиненная, треугольная, грушевидная и ромбовидная. Вы можете без труда определить форму своего лица, встав перед зеркалом рядом с вашими знакомыми или сравнивая свой овал с фотографиями лиц из модных журналов. При этом с одной стороны, будьте объективной и критичной, а, с другой стороны – не приписывайте себе несуществующих недостатков.

### **КРУГЛОЕ ЛИЦО**

Имеет широкие боковые части и довольно полные щеки. Высота и ширина лица выглядят почти одинаковыми.

При круглом лице выбирайте прическу, вытянутую вверх (например, с высоким начесом). Старайтесь также закрывать широкие боковые части лица вертикальными прядками, это сделает его более изящным. Прически с высоко поднятыми волосами созданы как будто специально для вас. Сплошная челка вам, скорее всего, не пойдет.

### **УДЛИНЕННОЕ ЛИЦО**

Овал этого лица вытянут по вертикали. Высота его выглядит заметно большей, чем ширина.

Если у вас удлиненное лицо, то вам больше всего пойдут прически, пышные по бокам, в области висков и щек. Носите пышную челку, поскольку она зрительно сделает ваше лицо круглее. Вам очень пойдут прически, открывающие уши.

### **ТРЕУГОЛЬНОЕ ЛИЦО**

Для этого овала лица характерен очень высокий, объемный, широкий в височной части лоб, а также узкий, маленький подбородок.

При этом овале лица надо обязательно закрывать лоб длинной, пышной челкой (прямой или диагональной). Избегайте очень коротких стрижек.

Вам пойдет прическа «каре» с пышно завитыми концами волос (их длина должна быть до подбородка или чуть ниже), а также прически с волосами, заложенными за уши.

### **ГРУШЕВИДНОЕ ЛИЦО**

На лице преобладает широкая по бокам, явно выраженная нижняя челюсть. По сравнению с нею лоб смотрится более узким.

При грушевидном овале старайтесь маскировать волосами нижние части лица, например, опуская на них длинные прямые или завитые пряди. Сверху и в районе висков укладывайте волосы пышно, чтобы отвлечь внимание от нижней части лица. Челка на вас, скорее всего, будет смотреться неплохо.

### **РОМБОВИДНОЕ ЛИЦО**

Наиболее широкая часть этого лица расположена в районе ушей, по сравнению с ней лоб и нижняя челюсть выглядят более узкими.

При ромбовидном лице ограничений в выборе прически не так уж много. К нему подходят практически все прически, кроме тех, которые оставляют открытыми *одновременно* уши и лоб.

Важное замечание для тех женщин, которые обладают небольшим ростом, полной фигурой и недостаточно длинной шеей. Постарайтесь носить такую прическу, которая будет оставлять вашу шею полностью открытой. Это сделает ваш облик более легким, изящным. Вам лучше всего подойдет стрижка или прическа с волосами, поднятыми высоко вверх.

И, наконец, совет для всех: старайтесь, чтобы ваша прическа всегда находилась в русле моды. Вышедшая из моды прическа (так же, впрочем, как и неактуальный макияж) старит. Любая мода всегда даст вам возможность выбрать для себя что-либо подходящее.

### **УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРИЧЕСКИ, ПОДХОДЯЩИЕ К ЛЮБОМУ ЛИЦУ**

Есть два типа причесок, которые с полным основанием можно назвать универсальными. Они подходят ко всем формам лица без исключения. И, что особенно важно, эти прически весьма удачно смягчают неправильные черты лица, делая их более женственными и привлекательными. Так что, если вы сомневаетесь, какую прическу для себя выбрать, можете смело остановиться на одной из тех, о которых рассказано ниже.

Каковы же эти прически? Первая из них выглядит так. Подстригите волосы длиной чуть выше подбородка и завейте их крупными, пышными локонами, мягко обрамляющими ваше лицо. Это любимая прическа Маргарет Тэтчер. Кроме того, ее носила (в более кокетливом, сексапильном варианте) Мэрилин Монро. Эта классическая прическа выглядит очень женственно и одновременно благородно. Если вы выберете ее для себя, то можете не сомневаться, что в глазах окружающих (как мужчин, так и женщин), вы будете выглядеть весьма привлекательно.

Вторая прическа – это та, которую носила принцесса Диана. Для того чтобы получить такую прическу, сделайте умеренно короткую стрижку, оставляющую открытыми уши. После этого завейте волосы сверху на крупные бигуди и затем начешите их. При этом приподнимите волосы достаточно высоко вверх. Сделайте пышную челку и также приподнимите ее с помощью начеса вверх, так, чтобы лицо выглядело открытым.

Обе эти прически особенно хорошо подойдут для вас в том случае, если вы постоянно находитесь на виду (работаете с людьми, занимаетесь торговлей, бизнесом, общественной деятельностью и пр.). Они помогут вам создать безукоризненный, позитивный облик, выглядеть «женщиной, приятной во всех отношениях».

### **СЕКСАПИЛЬНЫЕ ПРИЧЕСКИ**

Вспомните, почти все участницы разнообразных конкурсов красоты имеют волосы ниже плеч, пышно уложенные крупными кольцами. Такие же прически носят в большинстве случаев, невзирая на возраст, героини многочисленных американских фильмов. Далее, на страницах журнала «Плэйбой» вы тоже чаще всего увидите подобные прически.

Действительно, густые, длинные, распущенные по спине волосы выглядят весьма и весьма эротично. Поэтому, если вы обладаете богатой фактурой здоровых, блестящих волос, то, распустив их, вы, без сомнения, сделаете свой облик очень сексапильным. Помните лишь о том, что для достижения нужного эффекта ваши волосы должны быть в этом случае особенно тщательно ухожены, чисто вымыты, посеченные кончики должны быть подстрижены и т.п.

Есть еще один тип прически, способный придать вашему облику эротичность. Вспомните французские кинофильмы. Их героини почти всегда имеют в своей прическе элемент легкой небрежности. Желая сделать себе такую прическу, добейтесь того, чтобы ваши волосы выглядели чуточку растрепанными, то ли от ветра, то ли от пылких объятий... Впрочем, слегка «взломаченные» волосы всегда выглядят сексапильно, так как они своим видом навевают определенные ассоциации. Поэтому, если вы хотите достичь подобного эффекта, позвольте отдельным прядкам вашей прически якобы небрежно выбиваться из нее. Не бойтесь этого импровизированного беспорядка, он украшает лицо, придавая ему ненарочитый, легкий шарм.

Если вы носите короткую стрижку, то вы тоже можете сделать так, чтобы она выглядела сексапильно. Для этого необходимо, чтобы в ней присутствовал какой-то элемент неожиданности, способный «зацепить» внимание. Например, это могут быть асимметрично подстриженные на одну щеку волосы (при этом второе ухо остается открытым). Или это может быть тоненькая прядочка, оставленная сзади и спускающаяся на шею. Или это могут быть волосы, гладко уложенные фестономы спереди, как будто «лакированные» и т.п.

Ну, и, конечно, для того, чтобы ваша прическа выглядела сексапильно, лучше всего, если ваши волосы будут обладать ярко выраженной «мастью». Об этом мы с вами уже говорили выше.

## **ЧТО ВАМ ПОНАДОБИТСЯ ДЛЯ СОЗДАНИЯ КРАСИВОЙ ПРИЧЕСКИ**

Понятно, что о шампуне, кондиционере или бальзаме для волос я говорить не буду. Все это у вас есть. Я расскажу о тех вещах, которые менее известны, но, тем не менее, могут оказаться для вас весьма полезными.

Если вы красите волосы, то сделайте себе очень удобный пеньюар для предохранения одежды при окрашивании волос. Это невероятно просто. Возьмите кусок плотной полиэтиленовой пленки размером 200 x 80 см. Вырежьте в середине этого куска отверстие для шеи диаметром 16-17 сантиметров. Затем сделайте дополнительно небольшой вертикальный разрез по центру, так, чтобы могла пройти голова. Готово! Такой «пеньюар» вам очень пригодится для окрашивания волос в домашних условиях.

Процедура окраски волос станет намного проще, если вы при этом будете пользоваться щеточкой-расческой. Она выглядит так: на конце длинного стержня одновременно находится и щеточка, и небольшая расческа. Это существенно убыстряет процесс распределения краски на волосах.

Без фена невозможно представить себе арсенал красоты современной женщины. Как выбрать подходящий фен? Поищите модель не с круглым, а с узким, как бы «сплюсненным» соплом (так называется отверстие, из которого выходит горячий воздух). Также, покупая фен, выбирайте модель без всяких насадок, «пальчиков» и т.п. (все эти приспособления ничего толком не дают). Что же касается надежности, то лучше всего зарекомендовали себя в этом отношении фены марки «Филипс».

Лак, мусс, гель у вас, конечно, есть. Нелишним в вашем арсенале красоты окажется специальный парикмахерский воск. Он отлично фиксирует отдельные тонкие прядки, челку, завитки и другие элементы прически.

Чрезвычайно удобной вещью, позволяющей быстро сделать красивую прическу, являются термо-бигуди. Они представляют собой герметично запаянные пластмассовые трубки, наполненные воском. Термо-бигуди продаются разного диаметра, так что с их помощью вы можете получить как крупные, так и мелкие локоны. Для этого разогрейте термо-бигуди в кипящей воде в течение 10 минут, а затем накрутите на них волосы. Через

полчаса ваша прическа готова. Такие бигуди исключительно удобны для ежедневного создания красивой прически.

Имея такой арсенал, вы можете быть абсолютно уверены в том, что у вас есть все необходимое для того, чтобы содержать ваши волосы в идеальном порядке. Прическа является обрамлением для вашего лица. Не жалейте усилий, чтобы оно всегда выглядело красиво!

## **КАК ПРИВЕСТИ ЛИЦО В ПОРЯДОК ПЕРЕД ВАЖНОЙ ВСТРЕЧЕЙ**

Вы можете быстро привести кожу лица в порядок, выполнив три несложные процедуры. После них кожа лица будет выглядеть гладкой, упругой, порозовевшей. Каковы эти процедуры? Это пилинг, компресс и маска. Они делаются комплексно, именно в той очередности, в какой перечислены выше. Сейчас мы поговорим о каждой из них более подробно.

В первую очередь надо сделать чистку лица, то есть, пилинг. Сейчас в продаже имеется множество разнообразных пилинговых и скрабовых кремов, предназначенных для мягкой чистки кожи. Вы ими, наверное, пользовались. Но лично мне гораздо больше нравится содовая или геркулесовая чистка лица. Я считаю их более эффективными. Попробуйте эти способы, думаю, что они вам тоже понравятся.

### **СОДОВЫЙ ПИЛИНГ**

Сначала хорошенько намыльте лицо с помощью мягкой косметической губки. Не смывайте мыльную пену. Затем возьмите ватный тампон и нанесите на него пол чайной ложки обычной пищевой соды. Этим тампоном нежно массируйте лицо круговыми движениями. Особенно тщательно проработайте нос, лоб, подбородок, то есть, те места, где обычно засоряются поры. Важное замечание: не перестарайтесь, пусть ваши движения будут легкими. Не трите кожу изо всех сил, чтобы она не покраснела. Особенно это касается тех, у кого сухая тонкая кожа. После того, как вы помассировали лицо в течение 2-3 минут, обильно сполосните его чуть тепловатой или прохладной водой.

### **ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЧИСТКА**

Вместо содового пилинга вы можете сделать геркулесовую чистку лица. Одну столовую ложку геркулесовых хлопьев не крупного помола залейте двумя столовыми ложками горячей воды или молока. Минут через десять, когда хлопья набухнут, нанесите полученную кашу на ватный тампон и помассируйте ею предварительно вымытое лицо в течение трех минут. После этого обильно сполосните лицо чуть тепловатой водой.

После пилинга сразу же сделайте на лицо горячий травяной компресс. Он разгладит кожу, снимет ее раздражение. После него ваше лицо будет выглядеть помолодевшим.

### **ТРАВЯНОЙ КОМПРЕСС**

Перед тем, как делать компресс, подготовьте салфетку. Для этой цели лучше всего подойдет кусок льняной или махровой ткани размером примерно 30 x 30 сантиметров. Сделайте салфетку заранее, пусть она лежит наготове.

Теперь возьмите одну столовую ложку ромашки и залейте ее неполным стаканом крутого кипятка. Закройте настой крышкой, и пусть он настаивается 12-15 минут. Затем процедите его через ситечко. Сразу же, не допуская остывания настоя, намочите в нем салфетку и наложите ее на лицо. Важное замечание: настой должен быть настолько горячим, насколько терпит рука, иначе эффект от компресса будет минимальным.

Как только компресс остынет, то есть, через пару минут, его надо снять. Вы сразу увидите, как посвежело ваше лицо. Ромашка великолепно действует на кожу, она немного отбеливает ее и разглаживает морщинки. Она является одной из трав, наиболее часто

употребляемых в косметических целях. Однако если у вас под рукой нет ромашки, можете использовать для компресса липу или череду.

## **МАСКА**

И, наконец, после компресса сделайте маску для лица. Сейчас в продаже имеется множество разнообразных масок для любого типа кожи, и вы наверняка пользуетесь ими. Однако вы можете получить не худший результат, приготовив маску самостоятельно из тех компонентов, которые всегда имеются под рукой.

### **Дрожжевая маска (для жирной кожи).**

Для приготовления этой маски возьмите одну столовую ложку свежих (не гранулированных) дрожжей и пол чайной ложки молока. Размешайте дрожжи вместе с молоком до консистенции густой сметаны. Нанесите маску на лицо (за исключением области вокруг глаз), и подождите, пока она не высохнет. По прошествии этого времени, то есть, через 12-15 минут, смойте ее тепловатой водой. Дрожжевая маска отбеливает и очищает кожу, стягивает поры.

### **Желтково-медовая маска (для сухой кожи).**

Для приготовления этой классической маски вам понадобится один желток, пол чайной ложки меда и пол чайной ложки растительного масла. Тщательно смешайте все компоненты и нанесите получившуюся массу на лицо на 12-15 минут. По прошествии этого времени смойте маску чуть тепловатой водой. Эта маска питает сухую кожу, а также разглаживает морщинки.

Вы можете объединить компресс и маску вместе, выполнив процедуру, которую я называю «косметической баней». Это не что иное, как своеобразная паровая ванна для лица. Сейчас я расскажу, как ее надо делать.

### **«Косметическая баня».**

Тщательно уберите волосы со лба, и затем нанесите на лицо (включая глазницы) довольно толстым слоем питательный крем. После этого вскипятите в широкой миске полтора стакана воды вместе с одной столовой ложкой ромашки (можно также использовать липу, череду). Затем, не удаляя крем с лица, приступайте к процедуре. Наклоните голову над миской с горячим травяным отваром и накройтесь банным полотенцем. Пусть горячий травяной пар оказывает свое освежающее, целительное воздействие. Посидите так минуты три-четыре, больше не надо. После окончания ванночки походите с кремом на лице еще минут пятнадцать-двадцать (в это время он особенно интенсивно проникает в распаренную кожу), а затем удалите его с помощью косметических салфеток. Теперь слегка ополосните лицо прохладной водой. Через минут пятнадцать, когда лицо полностью успокоится, вы можете приступать к макияжу. Паровая ванночка заметно освежает лицо, единственным противопоказанием для нее служат расширенные капилляры.

Выполнение пилинга, компресса и маски (или паровой ванны) займет у вас, в общей сложности, не более двадцати минут. Возможно, в первый раз, пока у вас нет навыка, вам потребуется для этого больше времени. В дальнейшем вы сможете выполнять все эти действия почти автоматически. А результат? Он говорит сам за себя. Посмотрите в зеркало: ваше лицо сейчас выглядит просто великолепно!

## **КАК ДОБИТЬСЯ ПРЕВОСХОДНОГО ЦВЕТА ЛИЦА**

Если вы обладаете прекрасной молодой кожей без единого изъяна, то можете пропустить этот раздел и сразу перейти к следующему. Но если ваша кожа не столь безукоризненна, то давайте поговорим о том, каким образом вы можете придать ей великолепный вид.

В этом вам поможет тональный крем. Прежде всего хочу сказать, что тональные кремы нового поколения отличаются от тех, что применялись прежде. Они не только

позволяют вашей коже дышать, но и ухаживают за ней. Такие тональные кремы имеют облегченную структуру, они не забивают поры и не создают на лице ощущения «маски».

Как подобрать цвет тонального крема? Покупая его, выбирайте такой цвет, который максимально соответствует тону вашей шеи. Тогда тональный крем не будет выделяться на вашем лице, и оно будет выглядеть естественно.

Для того чтобы достичь наилучшего эффекта, тон надо правильно наносить. Сначала смажьте лицо нежирным кремом (например, увлажняющим) и дайте ему впитаться. Затем нанесите тональный крем на кончики ваших пальцев и равномерно распределите его по лицу деликатными движениями. Теперь возьмите косметическую губочку, намочите ее водой и затем хорошенько отожмите через полотенце так, чтобы она оставалась лишь чуть-чуть влажноватой. Идеально растушуйте тональный крем по лицу губочкой. Старайтесь делать это на дневном свете (лучше всего у окна), это позволит вам добиться наилучшего результата. Замечание: если ваша кожа имеет некоторые изъяны (покрасневшие капилляры, пигментные пятна, угри, прыщики и пр.), то для того, чтобы лучше затушевать эти дефекты, нанесите тональный крем повторно.

Для того чтобы ваше лицо весь день великолепно выглядело, тональный крем надо закрепить на нем с помощью пудры. Она будет впитывать кожные выделения, и, благодаря этому ваше лицо будет иметь безукоризненный, матовый тон. Возьмите большой ватный тампон или пуховку и нанесите пудру на все лицо (включая глазницы) легкими движениями. Затем снимите излишки пудры с помощью увлажненной и сильно отжатой косметической губки. Теперь ваше лицо стало идеально гладким, бархатистым, и пудра на нем совсем не видна.

Как подбирать цвет пудры? Покупайте ее на один-два тона светлее, чем цвет вашей кожи. Почему? В течение дня на отдельных участках лица появляются естественные выделения, от которых пудра неравномерно темнеет. При светлых тонах пудры это незаметно.

И, наконец, нанесите на лицо румяна. Они сразу оживят его, сделают свежим и помолодевшим. Как подобрать цвет румян? Это зависит от моды. Сейчас модны румяна мягких, неагрессивных тонов, таких, как бежевый, нежно-коричневый, розово-бежеватый, персиковый, золотистый загар и т.п. Возьмите большую круглую кисть и легкими движениями нанесите румяна. Если у вас круглое, грушевидное или ромбовидное лицо, наносите румяна почти вертикально. Если ваше лицо имеет удлиненную или треугольную форму, наносите румяна почти горизонтально. Можете слегка оживить румянами также подбородок, виски и лоб (там, где он соприкасается с волосами). Снимите излишек румян ватным тампоном или косметической бумажной салфеткой. Теперь все готово. Ваше лицо прекрасно выглядит, не так ли?

Я не призываю вас пользоваться тональным кремом ежедневно. Если у вас неплохая кожа, то это вовсе необязательно. В этом случае вы вполне можете обойтись на каждый день пудрой и румянами. Однако не пренебрегайте тональным кремом, когда вам предстоит отправиться на важное, ответственное мероприятие, особенно, если оно состоится при вечернем освещении. С тональным кремом вы будете выглядеть вечером намного эффектнее.

И вот еще что важно. Посмотрите внимательно на фотографии красивых лиц в модных журналах. Они безукоризненно выглядят благодаря обязательному нанесению тонального крема перед съемками. Причина в том, что линзы фото- и кинокамер обладают способностью высвечивать даже малейшие дефекты кожи и придавать ей излишний блеск, в то время как тональный крем позволяет устранить все эти недочеты. Поэтому обязательно используйте тональный крем в тех случаях, когда вам предстоит фотографироваться. Ваша красота достойна того, чтобы быть запечатленной в наилучшем виде!

## **КАК СДЕЛАТЬ ИСКУСНЫЙ МАКИЯЖ**

Приступая к макияжу, прежде всего распределите по лицу дневной крем, и, после того, как он полностью впитается, нанесите на лицо пудру. Затем снимите излишек пудры и оживите лицо румянами. О том, как их наносить, рассказано выше. Советую вам использовать для макияжа рассыпчатую пудру, так как она дает легкий, воздушный слой и не забивает поры. Наносите рассыпчатую пудру большим ватным тампоном. Маленький тампон втирает пудру в поры, в то время как большой позволяет нанести ее воздушно, легко. Компактной, прессованной пудрой пользуйтесь лишь для того, чтобы припудриться в течение дня, находясь вне дома.

Теперь займитесь бровями. Красиво сделанные брови преображают внешность. Они придают эффектный, породистый вид даже лицу с маловыразительными чертами. Не поленитесь научиться мастерски оформлять брови, с их помощью вы сможете буквально преобразить свое лицо, сделать его холемым и элегантным.

В первую очередь тщательно удалите пинцетом излишние волоски под бровями. Для того чтоб эта процедура прошла безболезненно, чуть-чуть смажьте место, где растут лишние волоски, вазелином. И, кроме того, выдергивая волоски пинцетом, другой рукой обязательно подтягивайте кожу. Ну, и, конечно, хороший пинцет с плотно смыкающимися кончиками – важный компонент успеха. Болезненные ощущения могут возникнуть лишь в первый раз. По мере появления у вас навыка, вы сможете делать это легко и быстро.

Имейте в виду, что сейчас тоненькие, как ниточки брови, не в моде, впрочем, как и чересчур широкие, заросшие. После того, как вы останетесь довольны красивым изгибом ваших бровей, займитесь их верхней линией. Сверху волоски не выщипываются, но, если надо, вы можете осторожно подрезать их в самом широком месте бровей тонкими маникюрными ножницами.

Теперь вам понадобится карандаш для подводки бровей. При покупке выбирайте карандаш скорее с твердым, чем с мягким стержнем, и на один-два тона светлее, чем естественный цвет волосков. Тогда подводка будет выглядеть незаметно. Хорошенько заточите карандаш, тупым стержнем вам не удастся провести изящную линию. Затем подведите брови легкими движениями, имитирующими естественный рост волосков (для исправления неудавшихся штрихов используйте ватные палочки).

Как добиться красивой формы бровей? Очень просто. Положите рядом с собой модные журналы с крупными фотографиями различных женских лиц и внимательно рассмотрите, как выглядят идеальные брови у этих моделей. А теперь, получив представление о том, что именно вам нужно скорректировать, постарайтесь придать своим бровям красивую, изысканную форму. Получилось? Отлично, я не сомневалась в том, что у вас все получится как нельзя лучше.

После окончания макияжа бровей, вы можете нанести на них гель (он продается в точно таких же баллончиках, как тушь для ресниц, но только прозрачных). Когда гель хорошенько высохнет, аккуратно расчешите брови. Теперь они будут весь день лежать безукоризненно.

Теперь приступайте к макияжу глаз. Сразу скажу, что облик шикарной, элегантной женщины не предусматривает чересчур сильного макияжа глаз, особенно в дневное время. Однако оттенить глаза необходимо. Лицо, вовсе лишённое макияжа, никогда не будет смотреться таким холемым и интересным, как с искусно нанесенной косметикой.

Для макияжа глаз вам понадобятся тени, как минимум двух тонов: светлые и более темные. Неплохо, если это будут оттенки одного и того же цвета. Сейчас в моде неяркие, деликатные цвета теней. Ваш выбор будет безошибочным, если вы возьмете такие тона, как кремовый, белый, серый, коричневый, дымчато-лиловый и т.п. Кроме того, вам пригодится карандаш или жидкая подводка с кисточкой для нанесения контура. Ну, и, конечно, вам не обойтись без туши для ресниц.

На верхнее веко нанесите светлые тени и хорошо растушуйте их. Складку верхнего века подчеркните более темными тенями и растушуйте их по направлению к бровям и вискам. Делайте это деликатно, не переусердствуйте. Лучше, в конце концов, иметь лишь

намек на тени, нежели нанести их грубо, избыточно. Впрочем, вы всегда можете снять излишек теней с помощью косметической салфетки, ватного шарика или ватных палочек.

Теперь сделайте контурную подводку. Возьмите хорошо заточенный карандаш (напоминаю, тупым карандашом вы не сможете провести красивую линию) и нанесите контур на край верхнего века. Совет: вы сможете без труда провести четкую, тонкую линию, если будете делать это сидя, поставив локти на стол и другой рукой подтягивая веко вверх. Что касается нижнего века, то я не советую вам подчеркивать его край контуром, так как по опыту знаю, что большинству женщин это не идет. Впрочем, возможно, вы относитесь как раз к тем немногим, кого это может украсить. Во всяком случае, вы можете получить неплохой результат, если будете подводить нижнее веко не черным, а довольно светлым карандашом (серым или бежевым). Завершая макияж глаз, покрасьте ресницы тушью. При этом пусть движения вашей щеточки будут направлены в сторону висков, тогда глаза будут казаться больше и выразительнее.

Теперь приступайте к макияжу губ. Прежде всего определите, достаточно ли хороша форма ваших губ, не нуждаются ли они в коррекции. Как это сделать? Тем же самым способом, о котором уже говорилось выше. Посмотрите на крупные фотографии красивых женских лиц, помещенные в модных журналах, это поможет вам путем сравнения определить, в какой именно коррекции нуждаются ваши губы. Сейчас в моде эротичная форма рта с полными, чувственными губами. Вы можете достаточно легко создать у себя столь же изысканную, красиво очерченную форму губ. Для этого вам понадобится карандаш такого же цвета, как ваша помада или чуть-чуть темнее. Излишне говорить о том, что он должен быть хорошо заточен. Для того чтобы вы могли поддерживать свои косметические карандаши в хорошем состоянии, обзаведитесь специальной косметической точилкой, она вам, несомненно, пригодится.

Итак, возьмите карандаш и нарисуйте красивый контур губ, при этом корректируйте их форму в нужном направлении. Если у вас тонкие губы, то не бойтесь увеличить и округлить их. Ваш облик станет от этого более женственным и притягательным (возможно, новая форма губ покажется вам поначалу несколько непривычной, «чужой», но после того, как вы услышите комплименты в свой адрес, ваши сомнения рассеются). После этого заполните полученное пространство помадой. Если вы хотите, чтобы ваши губы смотрелись наиболее эффектно, нанесите на них дополнительно немного блеска. Посмотрите в зеркало. Ваш макияж готов. Вы великолепно выглядите!

Описание макияжа занимает гораздо больше времени, чем его выполнение. Когда вы будете опытны в этом деле, то нанесение ежедневного макияжа займет у вас не более двадцати минут. Стоит постараться, чтобы чувствовать себя неотразимой, шикарной женщиной!

## **ГЛАВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СЕКСАПИЛЬНОГО**

### **МАКИЯЖА**

Каковы основные элементы сексапильного макияжа? Это удлиненные, мерцающие, как бы немного хищные глаза и чувственные, рельефные губы с влажным блеском. Макияж этого типа наиболее эффектно смотрится при вечернем освещении.

Если вы хотите сделать свой взгляд волнующе-сексуальным, то, нанося тени на веки, старайтесь выйти за пределы глаза и зрительно удлинить глазную щель. Положив тени на верхнее веко, растушуйте их по горизонтали и одновременно по диагонали. Вы можете подчеркнуть тенями также и нижние веки. При этом тоже старайтесь удлинить разрез глаз.

Теперь нанесите контурную подводку. Нарисуйте линию по краю верхнего века, а затем продолжите ее по направлению к вискам тонкой, аккуратной стрелочкой. Если вы хотите получить четкую линию, пользуйтесь жидкой подводкой с кисточкой. Если вам



больше нравится нерезкий контур, то подведите глаза мягким карандашом, а затем растушуйте линию. Закончив это, накрасьте ресницы.

Теперь настала очередь заняться губами. Обведите губы контурным карандашом, при этом старайтесь сделать их более полными и округленными. Придайте верхней губе чувственный, изогнутый контур. Затем заполните полученное пространство помадой самого сочного, насыщенного цвета из вашей палитры оттенков. После этого нанесите на центр нижней губы пятнышко тонального крема величиной буквально в один миллиметр и тщательно растушуйте его. Это сделает ваш рот более выпуклым, рельефным. И, наконец, в завершение макияжа нанесите сверху блеск для губ.

Некоторые считают, что в макияже этого типа есть нечто вульгарное. Ну, что ж, в чувственной женственности всегда есть оттенок агрессивности. Если у вас есть желание заявить о себе, как о привлекательном сексуальном объекте, то не бойтесь быть яркой и эффектной. Смелость города берет!

## **КАК ПОДОБРАТЬ ОПРАВУ, КОТОРАЯ**

### **ВАС УКРАСИТ**

Если вы носите очки, то посмотрите, достаточно ли хороша их оправа? Не упускайте из виду, что очки находятся на лице – самой важной и заметной части вашего облика! Оправа устаревшего дизайна наносит существенный ущерб вашему облику, делает его менее конкурентным, если можно так выразиться. Учтите, очки частично заслоняют красоту и выразительность ваших глаз, поэтому вам необходимо компенсировать это красотой и изяществом вашей оправы. Если ваше зрение оставляет желать лучшего, то сделайте из этого недочета достоинство. Закажите элегантную, стильную оправу, она придаст вашему облику своеобразный шик и оттенок пикантной недоступности.

Обязательно меняйте оправу не реже, чем раз в два года. За это время она, не успев износиться, устаревает по дизайну. Не забывайте о том, что мода на оправы меняется, так же, как и мода на одежду, обувь, макияж и т.п. Немодная оправа портит облик, вы, наверное, и сами это замечали на других людях.

Как подобрать для себя подходящую форму оправы? Надо сказать, что большие оправы сейчас, как вы заметили, не в моде. Итак, если у вас круглое лицо, то на вас будут неплохо смотреться маленькие очки с тонкой оправой круглой формы. Если у вас удлиненное или ромбовидное лицо, то выбирайте для себя оправу, вытянутую по горизонтали. Если ваше лицо имеет треугольную форму, то вам пойдет оправа в форме «бабочки». При грушевидной форме лица, на вас будет неплохо смотреться маленькая круглая или овальная оправа. Выбирая оправу, помните о том, что она должна быть больше похожа на изящное, женственное украшение, нежели на утилитарное приспособление для коррекции зрения.

И, наконец, нельзя не сказать о темных очках. Они, скрывая глаза, придают вашему облику интригующе-загадочный вид, делают его сексапильным. Правда, это касается только очков с черными, но не дымчатыми стеклами. Закажите себе для весны и лета дополнительную пару очков с черными линзами. Их оправа может быть более броской, экстравагантной, например, из белого или «тигрового» пластика, полированного металла и т.п.

## **КАКИЕ ТКАНИ ДЕЛАЮТ ОДЕЖДУ**

### **СЕКСАПИЛЬНОЙ**

Если вы хотите выглядеть сексапильно, то при покупке одежды обращайтесь внимание на то, из какой ткани она сшита. Те материалы, которые вызывают ассоциации с женской кожей, являются наиболее сексапильными. Они такие же мягкие, нежные и гладкие на ощупь, как женская кожа, такие же шелковистые или бархатистые. К сексапильным материалам относятся также и эластичные ткани, обрисовывающие линии фигуры, а также прозрачные материалы, через которые просвечивает тело. Придают облику элемент эротичности и меха, так как они напоминают по своему виду одно из главных украшений женщины – густые, пышные волосы.

Итак, ваш облик будет восприниматься сексапильно, если ваша одежда сшита из следующих материалов:

- шифон
- жоржет
- кружево
- гипюр
- батист
- атлас
- шелк
- бархат
- тонкая, мягкая замша
- тонкий трикотаж
- эластичные ткани с эффектом стретч
- пушистые длинноворсовые меха
- перья
- трикотаж с мягким, нежным ворсом (мохер, ангора)

Хотите убедиться в том, насколько та или иная ткань влияет на сексапильность облика? Представьте себе, например, блузку строгого фасона, сшитую из хлопчатобумажного поплина. А теперь представьте себе ту же самую блузку, но сшитую из атласа, жоржета или гипюра. Второй пример. Представьте себе брюки свободного, широкого покроя, сшитые из шерстяной фланели. А теперь вообразите брюки того же покроя, но сшитые из тонкого трикотажного полотна. Почувствовали разницу? Надеюсь, знание этого нюанса поможет вам в необходимых случаях внести в свой облик эротичный акцент.

## ***КАКИЕ ДЕТАЛИ ПРИДАЮТ ЭРОТИЗМ***

### ***ВАШЕМУ ОБЛИКУ***

Вы всегда можете, независимо от вашего возраста и внешних данных, сделать свою внешность волнующе-эротичной. Для того чтобы добиться этого, используйте в своем облике привлекающие мужское внимание сексапильные элементы. Перечислю их. Это:

- туфли на высоких изящных каблуках
- черные колготки в сеточку
- длинные ногти с лаком яркого цвета
- сочная, блестящая губная помада
- крохотная сумочка на цепочке
- высокие, плотно облегающие, изящные сапоги
- вещи из отделкой из меха с пушистым, длинным ворсом
- длинный узкий шарф-боа из пушистого меха или перьев
- длинные, распущенные волосы, завитые локонами
- духи со сладким, волнующим ароматом
- вещи из шифона, гипюра и т.п. прозрачных тканей
- тоненький, плотно облегающий пуловер с большим вырезом

- мини-юбка
- длинная, узкая юбка с высоким разрезом
- шелковые вечерние перчатки длиной до плеч
- кружевные перчатки
- изящный мундштук для сигарет
- темные солнечные очки.

Используйте те или иные элементы из этого списка в тех случаях, когда вам понадобится быстро преобразовать ваш деловой имидж в интимный, вечерний облик. Например, вам предстоит после работы личное свидание, ужин в ресторане, визит в гости и т.п. Наденьте к вашему деловому костюму ажурные колготки, туфли на высоких каблуках, покрасьте ногти ярким лаком, нанесите пару капель духов с волнующим запахом – и ваш соблазнительный вечерний облик готов!

Возможно, некоторые из этих элементов покажутся вам слишком смелыми или даже вульгарными. Не отрицаю, в сексапильности почти всегда присутствует некий вызов, претендующий на мужское внимание. Об этом я уже говорила выше. Ну, что ж, в таком случае выберите из этого списка те элементы, которые соответствуют вашему характеру и темпераменту, это позволит вам чувствовать себя вполне уверенно.

## Часть 2.

### ТРАТЬТЕ ДЕНЬГИ С УМОМ

#### **КАК СОЗДАТЬ ВПЕЧАТЛЕНИЕ ОБШИРНОГО ГАРДЕРОБА**

Даже если вы имеете не так уж много вещей, но все они удачно сочетаются друг с другом, создавая продуманные, элегантные комплекты, то в этом случае у окружающих создается впечатление, что вы располагаете довольно обширным гардеробом. Такое ощущение возникает у людей оттого, что ваш облик каждый раз привлекает их внимание своим изысканным, изящным видом. Таким образом, если все вещи в вашем гардеробе тщательно подобраны, то это позволяет вам свободно комбинировать их, создавая впечатляющие, запоминающиеся ансамбли.

Если же ваш шкаф плотно забит одеждой, но вещи, находящиеся в нем, случайны, маловыразительны, а также плохо сочетаются друг с другом, то в таком случае вы не сможете произвести на людей впечатления хорошо одетой и, тем более, шикарной особы. Тогда, несмотря на обилие вещей, у окружающих создается впечатление, что вы одеваетесь неинтересно, без «изюминки». Мало того, они даже могут считать, что у вас, что называется, «ничего надеть».

Я думаю, что вы, несомненно, хотели бы производить на окружающих впечатление женщины, обладающей отличным гардеробом. И при этом, вы, естественно, хотели бы обойтись как можно меньшими тратами. Иначе вы не держали бы сейчас в руках эту книгу, не так ли? Уверяю вас, вы вполне можете добиться этой цели, если при составлении вашего гардероба вы будете руководствоваться определенными правилами.

#### **ПЕРВОЕ ПРАВИЛО**

Вам необходимо научиться составлять свой гардероб *исключительно* из таких вещей, которые прекрасно сочетаются, комплектуются друг с другом. Как это сделать? Существует два основных условия, которые позволят вам беспрепятственно комбинировать вещи между

собой. Во-первых – это *простота их фасонов*, а, во-вторых – *единая цветовая гамма*, избранная вами на ближайшие пару сезонов. Как именно выполнить эти условия, как это сделать – об этом мы поговорим позже. Сейчас я только обращаю ваше внимание на те факторы, благодаря которым вы сможете создать впечатление обширного гардероба.

### **ВТОРОЕ ПРАВИЛО**

Для того чтобы создать впечатление разнообразного гардероба, вам необходимо широко использовать всевозможные дополнения, те мелочи, которые можно уподобить приправам к пище. Без таких приправ пища, как известно, кажется безвкусной, пресной. Так и здесь: без стильных, со вкусом подобранных дополнений вы не сможете создать интересный, эффектный, запоминающийся облик.

### **ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО**

Настройте себя на то, что отныне вам придется тщательно планировать покупки и относиться к комплектованию своего гардероба сугубо рационально. Поступая таким образом, вы сможете добиться того, что каждый вложенный вами рубль будет работать с полной отдачей. Прежде всего, вам надо заложить основу вашего гардероба. Я имею в виду то, что вам необходимо создать тот базовый минимум, который позволит вам чувствовать себя достойно в большинстве ситуаций. Но об этом мы подробно поговорим ниже.

## **ПОЧЕМУ ВЫГОДНО ПОКУПАТЬ ВЕЩИ**

### **ПРОСТЫХ ФАСОНОВ**

Если вы хотите создать отличный гардероб с минимальными расходами, то, покупая вещи, старайтесь выбирать модели самых простых фасонов. Пусть на них будет как можно меньше деталей и отделки. Если же эти вещи имеют какую-то отделку (например, вышивку и пр.), то пусть она будет деликатной, малозаметной. Почему я советую вам поступать именно так? Потому что простые модели с лаконичным дизайном обладают неопределимым достоинством: они прекрасно сочетаются, комбинируются с любыми другими вещами.

Покупая вещи простых фасонов, вы можете быть совершенно уверены, что эти обновы прекрасно впишутся в ваш гардероб. Вещи, не перегруженные деталями, будут «работать» на все 100%, а не висеть мертвым грузом в шкафу, как напоминание о вашей непрактичности. Вы будете постоянно пользоваться этими вещами, и они долгое время будут доставлять вам удовольствие. Таким образом, простые вещи являются выгодным вложением, которое впоследствии себя, несомненно, окупит.

Простые, не обремененные отделками вещи обладают, кроме всего прочего, еще одним достоинством. В них вы никогда не будете чувствовать себя чересчур «разодетой». Наоборот, из вещей простых фасонов вы легко сможете составлять комплекты в стиле непринужденной, непритязательной элегантности. Это именно то, что сейчас ценится. Сейчас особенно популярен слегка небрежный, деликатный шик, не имеющий ничего общего с провинциальной «разнаряженностью выходного дня».

Впрочем, вы и сами, безусловно, заметили, что в повседневной жизни, задумываясь о том, что надеть, вы чаще всего достаете из шкафа именно простые, непритязательные вещи. Иногда у вас вроде бы и возникает настроение надеть на себя что-либо более нарядное, экстравагантное, но по большей части в последний момент ваша рука все равно тянется к простым, обычным вещам. Не так ли?

Каковы же эти простые, классические вещи? Вы их прекрасно знаете. Это блузка с английским или рубашечным воротником, прямая юбка, прямые брюки, классический пиджак, тонкий гладкий джемпер, жилет, кардиган и т.п. Такие вещи вы носите долго и с удовольствием. А вот вещи со сложной отделкой, с обилием деталей часто месяцами висят в

вашем шкафу, не находя себе применения, хотя, возможно, они красивы, нарядны и идут вам. Вещи вычурных, экстравагантных фасонов, пусть они даже выглядят эффектно и даже шикарно, вы надеваете лишь изредка. Бывают сезоны, во время которых вы вообще ни разу не достаёте из шкафа подобную вещь. Это происходит потому, что такие вещи требуют особого подхода, для них нужно иметь подходящие дополнения. Но не только это. Подчас для того, чтобы надеть такую вещь, необходимо сделать особую причёску и макияж. Все это требует определенных усилий. Но вы, как и большинство женщин, цените удобство и внутренний комфорт. Поэтому, не желая «напрягаться», вы и достаёте из шкафа нечто, в чем вы будете чувствовать себя непринужденно, свободно.

Надо признать, что, когда вы идёте в поход по магазинам с целью купить себе что-нибудь из одежды, ваше внимание больше всего привлекают именно вещи, украшенные разнообразными деталями и нарядной отделкой. Бросаясь в глаза среди массы товара, они подчас вызывают желание купить именно их («ах, какая прелесть!»). Я отнюдь не исключаю, что подчас вещи с эффектной декоративной отделкой, если рассматривать их отдельно от вашего гардероба, могут прекрасно выглядеть. Но если рассматривать подобные вещи с точки зрения рационального расходования денег, то они не являются выгодным вложением. Увы, это так. Поэтому запомните: вы можете позволить себе покупать экстравагантные, декоративные вещи лишь после того, как скомплектуете основной, базовый гардероб.

Признаюсь, что предвижу вопрос, который вы можете задать. Не будут ли все эти простые вещи, за которые я столь ратую, выглядеть слишком однообразными и скучными? Понятно, что вы не хотели бы экономить деньги за счет своей привлекательности и женственности. Но, говоря о простых вещах, я отнюдь не имею в виду нечто «простецкое». Не будем путать примитивную простоватость с простотой высшего класса. Первая из них происходит от недостатка мастерства и воображения. Другое же понятие простоты означает, что вещь очищена, освобождена от всего ненужного, лишнего. Как вы понимаете, я ратую именно за благородную, высшую простоту. Она является признаком изысканного вкуса и истинной элегантности. Чтобы убедиться в этом, зайдите в бутики, где продаются самые лучшие вещи, созданные именитыми дизайнерами, и вы увидите, что это, действительно, так.

Конечно, для того, чтобы простая модель выглядела по-настоящему шикарно, в ней обязательно должна быть своя «изюминка». Без нее вещь будет выглядеть скучно, неинтересно. Изюминка простой вещи заключается в тонких нюансах. Каковы же они?

Итак, если вы хотите купить не только простую, но и, действительно, элегантную, классную вещь, обращайте внимание на следующие моменты. Во-первых, важен материал, из которого она сшита. Смотрите, чтобы он не был чересчур обыденным, невыразительным. Ткань должна быть современной, модной по фактуре, переплетению нитей, характеру волокон и пр. Во-вторых, большое значение имеет покрой модели. Он должен быть изящным, стильным, с благородными линиями. Кроме того, важно качество пошива, оно должно быть безупречным. Все эти нюансы, вроде бы не бросающиеся в глаза с первого взгляда, и создают истинный шик, как вещи, так и вашего облика.

## ***ПОЧЕМУ ВЫГОДНО ПОКУПАТЬ КЛАССИКУ***

Чем хороша классика? Она хороша тем, что вещи классических фасонов долгое время не выглядят устаревшими, старомодными. Эти вещи вы можете носить много лет, и все равно они вполне достойно смотрятся. Конечно, при том условии, если они находятся в хорошем состоянии. Особенно долго можно носить классические вещи, если они мастерски сшиты хорошим профессионалом. Я уж не говорю о вещах от именитых дизайнеров. Например, одна моя приятельница, будучи за границей, купила по случаю на распродаже скромный по фасону пиджак от Ив Сен-Лорана. Так вот, его покрой был настолько изящным

и безукоризненным, что даже через много лет эта вещь все еще производила неординарное, шикарное впечатление.

Не знаю, замечали вы или нет, но американцы в большинстве своем весьма привержены к классическому стилю. Чтобы убедиться в этом, присмотритесь к многочисленным американским кинофильмам. Глядя на те вещи, в которые одеты актеры, не сразу определишь год создания такой кинокартины. Чаще всего актеры (причем, как женщины, так и мужчины) одеты в классическую одежду. И, надо признать, что подобный облик всегда выглядит вполне достойно и элегантно.

Я уже говорила, что иногда у вас, безусловно, может возникнуть желание совершить некое «безумство» и потрясти окружающих, представ перед ними в каком-либо экстравагантном, сногшибательно эффектном наряде, весьма далеком от понятия «спокойная классика». Все мы женщины, и каждой из нас знакомо такое желание. Но в этой главе мы с вами говорим о том, как научиться выглядеть достойно и элегантно, не нанося ощутимого урона своему бюджету. Классика для этого подходит как нельзя лучше. Кроме всего прочего, она помогает вам создать достойный стиль, сформировать «облик леди».

Классические вещи сами по себе воспринимаются спокойно, привычно, они выглядят, как нечто, уже виденное. Все их детали вам хорошо известны: длина, силуэты, объемы, воротники, карманы и т.п. Все выверено временем. Именно это и важно: все лишнее отброшено, и оставлено только самое лучшее. Поэтому-то классика и называется классикой, что она представляет собой, если можно так выразиться, непреходящие ценности.

Итак, покупка классических вещей – это, несомненно, очень выгодное вложение денег. Такие вещи вы будете носить долго. Они не надоедают, в них вы всегда будете выглядеть достойно. Украсить же, оживить классические вещи, придать вашему облику индивидуальность и даже пикантность вы сможете с помощью интересных дополнений, прически и макияжа, всех тех мелочей, которые свидетельствуют о вашем вкусе и о том, что вы идете в ногу со временем. Впрочем, о дополнениях мы подробно поговорим далее.

## **КАК ОПРЕДЕЛИТЬ КАЧЕСТВО ТКАНИ**

Для того чтобы вещи долго вам служили, и при этом выглядели, как новые, при их покупке уделяйте особое внимание выбору тканей, из которых они сшиты. Надо сразу сказать, что лучше всего служат вещи из синтетических тканей. Они быстро сохнут после стирки, не мнутся, и долго сохраняют хороший вид. Особенно удобно то, что вы можете стирать такие вещи хоть каждый день. Достаточно их после стирки просто стряхнуть и повесить, а в утюжке они практически не нуждаются.

Некоторые люди имеют стойкое предубеждение против синтетики, считая, что в ней тело не дышит и пр. Сразу скажу, что такое предубеждение сегодня выглядит устаревшим. Синтетические ткани *нового поколения* становятся все более и более похожими на натуральные. Они имеют мягкую фактуру, приятны к телу, пропускают воздух, «дышат». В то же время они сохраняют все достоинства синтетики: не мнутся, моментально сохнут и пр. Ведь производители тканей тоже не стоят на месте и вынуждены учитывать требования покупателей.

Покупая вещь, не поленитесь как следует изучить ярлычок, который располагается на горловине, на подкладке или в боковом шве. Существует ошибочное мнение, что все синтетические волокна мало отличаются друг от друга и имеют схожие свойства. Но это далеко не так. Есть множество видов как искусственных, так и натуральных волокон, и все они имеют разные свойства. Перечислю самые распространенные из этих волокон:

- *полиэстер* – в настоящее время это наиболее распространенное синтетическое волокно, оно долго носится и при этом сохраняет свой хороший внешний вид. Из него вырабатывают как тонкие, так и плотные ткани.

- *ацетат* – вещи из этого волокна отличаются мягкостью, они приятны на ощупь и не мнутся, но их нельзя назвать очень практичными, так как они довольно непрочные и сильно электризуются.
- *акрил* (иногда еще он на этикетках обозначается PAN) – вещи из этого волокна напоминают по виду шерстяные, они столь же мягкие и пластичные. Но их недостатком является то, что они после стирки теряют упругость, сильно растягиваются и мнутся.
- *вискоза* – это волокно «дышит», вещи из него легко носятся, они мягкие и приятные в прикосновении. Вискозное волокно получают химическим путем из древесной целлюлозы, поэтому некоторые люди считают его натуральным. Но вискоза легко рвется (особенно в мокром состоянии!) и достаточно быстро изнашивается. Кроме того, она мнется. Покупая вещи из вискозной ткани, выбирайте такую, которая имеет гладкую, шелковистую выработку, как у поплина, так как она более прочная и дольше сохраняет хороший вид. Вискозная ткань с мягкой и матовой выработкой изнашивается быстрее.
- *натуральный шелк* (атлас, крепдешин, шифон и пр.) – красив и элегантен, но он хорош только до первой стирки. Натуральный шелк дает очень сильную усадку. Вещи из натурального шелка нередко линяют при стирке, так как натуральные волокна не столь прочно держат краску, как искусственные. Кроме того, на натуральном шелке некрасиво выделяются потемневшие влажные пятна (например, от пота или дождя). Вещи из натурального шелка сильно мнутся. Натуральный шелк, как бы красиво он не выглядел, нельзя назвать практичным и экономичным.
- *шерсть* – вещи из нее красиво выглядят, но они довольно быстро изнашиваются, например, в местах швов, на краях бортов, обшлагах рукавов, на внутренней поверхности брюк и т.п. Кроме того, натуральная шерсть мнется. Конечно, несложно погладить юбку или брюки простого фасона. Несравненно сложнее хорошо отутюжить пиджак на подкладке. Покупая вещи из шерстяных тканей, отдавайте предпочтение тем, в которых шерстяное волокно в той или иной мере смешано с синтетическим.
- *хлопок* – незаменим для лета, особенно в жарком климате. Но он мнется и нередко линяет, особенно, если вещь темная или яркая (напоминаю, что натуральные волокна не так прочно держат краску, как синтетические). Покупая вещи из хлопка, отдавайте предпочтение светлым тонам, в таком случае меньше вероятность, что краски поблекнут при первой же стирке.
- *полиамид, спандекс, полиуретан, эластан, лайкра* – все эти волокна отличаются особой прочностью и эластичностью (растяжимостью), но они не пропускают воздух, не впитывают влагу и сильно электризуются. Следите за тем, чтобы содержание какого-либо из этих волокон в вещи было не более 10%, иначе вы будете чувствовать себя в ней очень некомфортно! Более высокое содержание этих волокон допустимо лишь в колготках, рейтузах и т.п., так как они носятся на тех участках тела, где потовых желез мало.

Итак, теперь понятно, что самые лучшие материалы – это так называемые смесовые. Они содержат в себе одновременно искусственные и натуральные волокна в разном процентном соотношении. Благодаря этому они сочетают практичность синтетики с экологическими свойствами натуральных тканей.

**ЧТО НУЖНО, ЧТОБЫ ВСЕ ВЕЩИ**

**СОЧЕТАЛИСЬ МЕЖДУ СОБОЙ**

Если вы хотите, чтобы все вещи в вашем шкафу легко сочетались и комбинировались между собой, то поступите следующим образом. Выберите для себя цветовую гамму на предстоящие два-три сезона. Изберите *два* цвета, один из которых будет основным, а второй – дополняющим. Понятно, что цветовая гамма, которую вы выберете, во-первых, должна быть максимально выигрышной для вас, то есть, подходить к вашему типу внешности. Во-вторых, эти цветовые оттенки должны соответствовать духу времени, быть модными. Не бойтесь того, что цветовая гамма вашего гардероба будет ограничена всего лишь двумя тонами. Свободно комбинируя свои вещи между собой, вы создадите у окружающих впечатление о том, что вы обладаете обширным гардеробом. Попутно замечу, что главный секрет шика и элегантности кроется именно в ограничении, отборе нужного и отбрасывании лишнего. Именно так и формируется ваш индивидуальный, неповторимый стиль.

Итак, в ближайшие пару сезонов комплектуйте свой гардероб вещами только двух цветов, избранных вами. Тогда все они будут прекрасно сочетаться друг с другом, создавая непринужденные, элегантные комбинации. Поясню на примере. Допустим, вы выбрали для себя два благородных, модных тона: темно-синий и серый. Приступая к комплектованию своего гардероба, купите, в первую очередь, следующие вещи: темно-синий костюм и светло-серую блузу на каждый день, а также темно-синюю шифоновую блузу, которую вы сможете надеть для вечера вместе с темно-синей костюмной юбкой. Кроме того, вам пригодится тонкий темно-синий джемпер со светло-серым орнаментом.

Или второй пример. Предположим, вы избрали в качестве цветовой основы своего гардероба черный и белый цвета. Если вы наденете черный костюм с белой блузой, то у вас получится элегантный офисный вид. А если вы наденете пиджак от этого костюма с шелковой юбкой в мелкий белый горошек и с гипюровым или атласным топом черного цвета, то у вас получится шикарный вечерний наряд. Если вы наденете юбку в черно-белый горошек с белым вязаным джемпером, то у вас получится еще один стильный комплект, в котором вы можете отправиться, например, в гости или на прогулку. Примеры можно множить до бесконечности. Приводя их, я лишь хочу продемонстрировать, что цветовое ограничение вовсе не означает того, что ваш облик станет безликим.

Вы можете развивать базовую основу вашего гардероба, покупая вещи в той же самой цветовой гамме, но с узорами, например, в клетку, полоску, с цветочным орнаментом и т.д. Все эти вещи будут превосходно сочетаться между собой, образуя множество разнообразных вариантов.

## **ВАРИАНТЫ ЦВЕТОВОЙ ГАММЫ**

Я хочу предложить вам несколько беспроигрышных, универсальных цветосочетаний. Вы можете с успехом взять один из предложенных здесь вариантов в качестве основы для комплектования своего гардероба. Сейчас, в 2000 году, излюбленными являются спокойные, неагрессивные тона. Поэтому сегодня я предлагаю вам цветовую гамму, состоящую именно из таких тонов. Но модные предпочтения меняются, и в дальнейшем не забывайте это учитывать.

Итак, помимо тех цветовых пар, что приведены выше, вы можете выбрать для себя в качестве основного и дополняющего следующие комбинации цветов:

- черный плюс светло-серый
- черный плюс ореховый
- темно-синий плюс белый
- шоколадно-коричневый плюс бежевый
- светло-коричневый плюс кремовый
- серый плюс сиреневый.

Конечно, можно было бы предложить и большее количество цветовых вариантов. Я ограничилась лишь тем, что привела беспроигрышные, стопроцентно удачные варианты цветовых пар. Все это, в конечном итоге, зависит от моды, так как хорошо смотрятся лишь актуальные, модные цветосочетания и оттенки.



Итак, установив для себя цветовую гамму, в предстоящие два-три сезона покупайте себе вещи только этих тонов, и никакие другие (если вы, конечно, хотите рационально тратить свои деньги). При этом я хочу обратить ваше внимание на один очень важный момент. Придерживайтесь *только тех конкретных цветовых оттенков*, которые вы избрали. Поясню на примере. Если вы взяли для себя орехово-коричневый тон, то покупайте вещи именно орехового оттенка, а не других нюансов коричневого цвета (например, таких, как шоколадный или цвет «кофе с молоком» и пр.). Или, если вы избрали для себя определенный оттенок синего цвета (например, так называемый, «цвет капитанского мундира»), то придерживайтесь именно его, и не покупайте вещи других оттенков синего. Только при этом условии все вещи будут между собой, действительно, прекрасно сочетаться.

Предвижу ваш вопрос. А не будет ли гардероб, ограниченный всего двумя цветами, скучным, лишенным «изюминки»? Рациональное вложение средств – это, конечно, хорошо, но вы, как и большинство женщин, не хотели бы экономить за счет своей женственности и привлекательности, не так ли?

Начнем с того, что ограничение цветовой гаммы всего двумя тонами, разумеется, не означает, что все вещи в вашем гардеробе должны быть непременно однотонными. Как я уже говорила, вы можете использовать узорные ткани во всем их разнообразии, например, с такими орнаментами, как клетка, полоска, горошек, цветочный узор и т.п. Смело включайте вещи с узорами и орнаментами в свой гардероб, только пусть они будут выдержаны в избранной вами цветовой гамме. Вы можете купить себе юбку в горошек, пиджак в полоску, блузку или шейный платок с цветочным узором и пр. Если все орнаменты будут выдержаны в этой же гамме и в тех же оттенках, то все ваши вещи будут, как нельзя лучше, сочетаться между собой. И, кроме того, одежда состоит не только из вещей, сшитых из ткани. Не забывайте и о трикотажных или вязаных изделиях, об одежде, сшитой из замши, кожи, фактурных тканей, таких, как твид, букле и пр. Примеры можно продолжить. Так что вы превосходно можете разнообразить свой гардероб, используя материалы разных фактур.

Кроме того, вы можете придать вашему облику неповторимый индивидуальный стиль с помощью дополнений. Огромное разнообразие всевозможных аксессуаров для этого и создано. Если вы обладаете истинно женским качеством, а именно, желанием нравиться окружающим, то вы, несомненно, найдете способ, как это сделать. Шейные платки, пояса, сумки, обувь, украшения и многое другое помогут сделать ваш облик интересным, запоминающимся, шикарным. Впрочем, о дополнениях, как я уже обещала, мы поговорим подробно далее.

## **КАК СОВЕРШАТЬ УДАЧНЫЕ ПОКУПКИ**

Если вы поставили перед собою цель как можно рациональнее расходовать деньги, то отныне, формируя свой гардероб, приучите себя к мысли, что вам придется отказаться от спонтанных, импульсивных покупок. Наоборот, каждая ваша покупка, каждое денежное вложение должно быть тщательно продуманным заранее. Удачный гардероб при небольшом бюджете не может создаваться стихийно, непродуманно.

Первое правило. Отныне никогда не отправляйтесь за покупками с мыслью: «Мне хотелось бы купить что-нибудь симпатичное!». Не покупайте вещи импульсивно, только лишь потому, что какая-либо из них привлекла ваше внимание и заставила воскликнуть: «Ах, какая прелесть!» Как правило, те вещи, которые бросаются в глаза своей нарядной декоративностью и оригинальностью, не способны сочетаться с другими предметами из вашего гардероба, так как они перегружены деталями и отделками. При этом я не считаю, что подобные вещи вообще не заслуживают внимания, и что их никогда не стоит покупать. Вовсе нет! Вы можете покупать их, так сказать, «сверх программы», если хотите. Но если вы стремитесь создать элегантный гардероб *с минимальными расходами*, то воздержитесь от

импульсивной покупки тех вещей, которые, возможно, потребуют для себя особых дополнений и пр.

Стихийные, не продуманные заранее покупки могут привести вас впоследствии к глубоким разочарованиям. Вы приходите домой, начинаете примерять свою «прелестную вещицу» и убеждаетесь в том, что вам не с чем и некуда ее носить. Вас охватывает сожаление из-за впустую потраченных денег. Впоследствии подобная вещь может месяцами, а то и годами висеть в шкафу, так и не дождавшись своего часа. Самым существенным недостатком подобного подхода к покупкам может стать такое положение: в шкафу висит немало вещей, но надеть нечего. Это называется: «иметь много *лишнего*, но не иметь *нужного*». Я не устаю повторять, что лучше иметь небольшой, тщательно скомплектованный гардероб, чем множество случайно купленных, пусть даже и красивых вещей. Если у вас много одежды, но все вещи разнородны, случайны, то вы не сможете с их помощью построить изысканный целостный облик, и вам не удастся создать о себе стойкое впечатление, как об элегантной женщине с хорошим вкусом.

Итак, теперь вы отчетливо видите, насколько невыгодно совершать спонтанные, непродуманные покупки. Хотя это, безусловно, бывает приятным, так как дает ощущение неограниченной, безмятежной свободы. Но, я думаю, вы уже поняли, что элегантность и шик – это умение отсеивать второстепенное в пользу главного. Да, это, безусловно, ограничение. Но искусство элегантности, как и всякое искусство, начинается с умения делать отбор.

Запомните также второе правило. Для того чтобы совершать только удачные покупки, сделайте вот что: возьмите карандаш и запишите все, что вам необходимо купить себе из одежды в ближайшие полгода-год. Тем самым вы составите для себя смету предстоящих расходов. Особое внимание в этом списке уделите крупным покупкам (в нашем климате это чаще всего касается верхней зимней одежды). Теперь определите, что из этих предстоящих покупок является самым главным. Решите, что вам надо купить в первую очередь, а какие покупки можно отложить на потом.

Иметь такой список очень полезно. Вы сами убедитесь, что он поможет вам сосредоточиться на том, что вам, действительно, нужно, и не отвлекаться на стихийные покупки. Кроме того, важно иметь этот список перед глазами и тогда, когда к вам могут поступить неожиданные, незапланированные доходы, например, оплата за дополнительную работу, денежный подарок и т.п. В таких случаях вам не придется раздумывать, куда бы потратить неожиданно полученные деньги. Вы будете точно знать, куда их вложить. Это поможет вам не поддаваться соблазну и не совершить «на радостях» сумасбродные, неудачные покупки.

Третье правило. Я хочу рассказать вам еще об одном приеме, благодаря которому вы всегда сможете совершать удачные покупки. Допустим, вы увидели в магазине вещь, которая вам очень понравилась, и которую вы захотели купить. Прежде, чем покупать эту вещь, придите домой и сделайте вот что. Достаньте из шкафа и разложите на диване все свои самые любимые, ходовые вещи, которые вы постоянно и с удовольствием носите. Разложили? Теперь мысленно положите рядом с ними ту вещь, которую вы хотели бы купить. Если вы чувствуете, что будущая покупка будет сочетаться и комплектоваться с большинством тех вещей, которые вы *уже* имеете и с удовольствием носите, то тогда смело покупайте ее. Если же она практически ни с чем не комбинируется, то без сожалений отказывайтесь от нее, как бы она вам не нравилась. Что толку покупать ее, когда она так и останется висеть в шкафу мертвым грузом?

Итак, в результате рационального подхода вы в итоге получаете отличный гардероб, все вещи которого являются носимыми и любимыми. Вы также приобретаете имидж женщины с хорошим вкусом, которая знает толк в элегантности.

## **ЧТО НОСЯТ ЖЕНЩИНЫ С ИЗЫСКАННЫМ**

### **ВКУСОМ**

Если вы, имея небольшой бюджет, стремитесь к облику женщины люкс, то я советую вам выработать у себя еще одну полезную привычку. Она существенно поможет вам воплотить это желание в жизнь. Итак, что вам необходимо для этого делать? Допустим, вы собрались купить себе какую-либо вещь. Прежде, чем вы совершите покупку, не поленитесь обойти бутики известных фирм, то есть, те магазины, где продается самая изысканная и дорогая одежда. Внимательно изучите имеющиеся там вещи. И, пожалуйста, при этом не думайте: «Зачем мне это нужно? У меня все равно сейчас нет возможности купить столь дорогие вещи. Так зачем же я буду без толку ходить в эти магазины? Не лучше ли мне сразу пойти в те места, где цены, действительно, мне по карману и присмотреть для себя те вещи, которые я реально могу позволить себе купить?»

На это я отвечу вам вот что. Не думайте, что экскурсия по дорогим магазинам ничего вам не даст. Такой поход, если вы себя должным образом настроите, принесет вам большую пользу. Изучая подобные вещи, отмеченные изысканным, непринужденным шиком, созданным лучшими профессионалами, вы постепенно, шаг за шагом начнете понимать, что именно вам надо изменить в своем облике. Вы увидите, в каком направлении вам нужно двигаться, чтобы приблизиться к облику женщины класса люкс. Видя вещи высокого класса воочию, изучая их в живом виде, а не на расстоянии, вы незаметно для самой себя будете «пропитываться духом эксклюзива». Ваш вкус будет оттачиваться, он будет становиться все более тонким, искушенным. Таким образом, вы сможете прикоснуться к истинному шик.

Надо сказать, что многие люди испытывают безотчетный страх перед подобными магазинами, являющимися «оазисами роскоши». Попадая туда, они чувствуют себя очень скованно. У них возникает мысль, мол, «что я здесь делаю?». Советую вам освободиться от подобных чувств и комплексов, если, конечно, у вас есть жизненные амбиции.

Однако вернемся к теме. Кроме похода по магазинам, вы можете для получения полезной информации время от времени просматривать модные журналы. Изучение модных журналов, конечно, необходимо, если вы хотите выглядеть женщиной, которая идет в ногу со временем. Но этого все же недостаточно. В журналах вы воспринимаете зрительную информацию на бумаге, пусть даже это красивые глянцевые фотографии. В то время как в магазинах класса люкс вы видите вещи вживую, ощущаете их, получая, таким образом, более доходчивую визуальную информацию.

Приведу пример, свидетельствующий о том, что люди, постоянно вращающиеся среди красивых вещей (например, по роду своей деятельности), существенно меняются в лучшую сторону. В то время, когда я работала в Доме Моделей, я нередко наблюдала, как женщины, поступившие туда на работу, через какое-то время явно хорошели. Они становились подтянутыми и элегантными, приобретали какой-то особый, пусть даже неброский лоск. Впрочем, вы, наверное, и сами замечали, что те женщины, которые работают продавцами модной одежды, как правило, также отличаются ухоженностью, подтянутостью и стильностью.

А теперь – самое важное. Допустим, вы насмотрелись красивых, шикарных вещей класса люкс, «пропитались духом эксклюзива», и что дальше? А вот что: теперь вы знаете, каков дух времени, какой стиль является сегодня самым изысканным, самым престижным. Благодаря этому для вас не составит особого труда приобрести нужные вам вещи в других местах, с более сходными ценами. Попробуйте, и вы сами убедитесь, что отныне ваш взгляд будет легко «выхватывать» среди массы товара изящные, культурно сделанные вещи.

Кстати, многие известные люди так именно так и поступали в те времена, когда у них не было возможности приобретать сверхдорогую одежду от именитых дизайнеров. Например, известная телеведущая, обаятельная Наталья Д. рассказывала, что, вскоре после того, как она переехала в США на постоянное жительство, она была приглашена на один

важный прием. Подходящего туалета у нее не было. Денег, чтобы его купить, пока еще тоже не было. А надо было на этом приеме не ударить в грязь лицом, завязать нужные связи, наладить необходимые контакты. От того, какое впечатление на людей она смогла бы произвести, зависело многое в ее дальнейшей судьбе. Как же она поступила в этом случае? Она обегала все секонд-хэнды и распродажи и нашла-таки на одной из этих распродаж очень красивое платье, причем с невиданной скидкой по цене. Это платье великолепно на ней сидело. Она выглядела в нем на приеме так элегантно, что присутствующие дамы засыпали ее вопросами: от какого кутюрье ее великолепный наряд?

Еще один пример. Знаменитый певец, звезда эстрады Сергей П. рассказывал в чем-то похожую историю. В самом начале карьеры, когда к Сергею пришел первый успех, его стали приглашать в элитные круги на модные «тусовки». Денег на дорогую одежду у Сергея тогда еще не было, но вкус и жизненные амбиции были. Когда он появлялся на светских мероприятиях, то никому из присутствующих и в голову не приходило, глядя на стильного и экстравагантного Сергея, что некоторые из его вещей куплены на вещевых рынках.

Приводя эти примеры, я, тем самым, хочу еще раз подчеркнуть, что, если вы твердо знаете, что вам нужно, если вы имеете в уме «образ» нужной вам вещи, то вы обязательно найдете ее именно по той цене, которая вас устроит.

## **ПРАВИЛА УСПЕШНОГО ПОПОЛНЕНИЯ**

### **ГАРДЕРОДА**

Итак, будем считать, что вы уже сформировали основу своего гардероба, купили самые необходимые вещи. А как запланировать последующие покупки, чтобы они тоже оказались удачными?

Сделать это не так уж сложно. Давайте посмотрим на примере, как выполнить эту задачу. Предположим, базовой основой вашего гардероба является хороший деловой костюм темно-серого цвета и строгая белая блузка. Это отличный наряд для деловой жизни, который позволит вам, где бы вы ни работали, производить самое лучшее впечатление на людей. А что еще можно было бы купить в дальнейшем в дополнение к этому костюму?

Удачным дополнением к вашему серому костюму была бы, например, блуза из черного шифона с орнаментом из светло-серых цветов. Элегантно? Безусловно. С такой блузкой и подходящими украшениями этот костюм смотрелся бы уже как нарядная, и даже вечерняя вещь. Далее прекрасно подошли бы к вашему гардеробу черные брюки из шерстяного или шелкового крепа. Такие брюки вы могли бы носить и с серым пиджаком, и с обеими блузками: шифоновой и белой. Затем, вещью, удачно вписывающейся в ваш гардероб, была бы черная шелковая/атласная блуза или тонкий черный джемпер. Обе эти вещи прекрасно сочетались бы и с черными брюками, и с серой юбкой. Великолепно дополнил бы ваш гардероб и изящный белый джемпер (возможно, с ажуром, деликатными «косичками» и т.п.). Этот джемпер можно было бы носить с серой юбкой или черными брюками.

Продолжая развивать свой гардероб, вы могли бы совершить в дальнейшем и более крупную покупку, например, приобрести хороший темно-синий костюм (юбочный или брючный). Как пиджак, так и юбка/брюки от этого костюма великолепно сочетались бы со всеми вещами, уже имеющимися в вашем гардеробе. Благодаря этому вы смогли бы составлять множество элегантных и вместе с тем непринужденных комплектов.

Далее, развивая свой гардероб, вы могли бы купить к нему, допустим, бледно-голубую блузу. Она также хорошо комбинировалась бы с большинством имеющихся у вас вещей. В общем, я надеюсь, что моя мысль ясна: поступая так, вы можете развивать свой гардероб до бесконечности. Результатом продуманного развития гардероба является то, что все ваши вещи будут, если можно так выразиться, активно «работать». Благодаря этому, все ваши затраты, несомненно, окупятся. При таком подходе каждая новая вещь будет

органично вписываться в тот набор предметов, который у вас уже имеется, помогая вам составлять все новые и новые комбинации. В данном случае каждая вещь, которую вы приобретаете, становится как бы очередным звеном цепи, очередным элементом тщательно продуманной мозаики. Все это способствует созданию вашего неповторимого облика, вашего индивидуального стиля.

А теперь я хочу обратить ваше внимание еще на один момент, касающийся развития гардероба. Можете ли вы эффективно и, главное, быстро преобразовать свой облик из делового в вечерний? Безусловно, и в этом неоценимую помощь вам окажут разнообразные детали и дополнения, которые могут радикально изменить весь стиль вашего облика. Правда, подробно о дополнениях и о том, какую огромную роль они играют в женском облике, мы поговорим отдельно. Сейчас я хочу рассказать лишь о том, как, поменяв лишь некоторые детали, вы можете радикально изменить свой облик. Например, представьте себе все тот же серый деловой костюм, о котором говорилось выше. Если вы, вместо белой деловой блузки, наденете к нему облегающее боди (или топ) из черного гипюра или бархата, а также туфли на высоком каблуке и черные колготки в сеточку то ваш облик неузнаваемо преобразится. Из деловой женщины вы моментально превратитесь в волнующую, эротичную особу. В таком наряде вы вполне можете отправиться на вечернее мероприятие.

Еще пример. Если вы наденете черную блузу/джерсер и черные брюки и дополните этот достаточно скромный наряд комплектом эффектных серебряных украшений (включающим кольцо, браслет, серьги и т.п.), то ваш облик сразу приобретет торжественный, нарядный вид. Вместо серебряных украшений вы можете надеть столь модный сейчас большой шарф-палантин, например, из шифона. Набросьте его на плечи или небрежно повяжите на талии. Сделать такую супермодную, эффектную вещь очень легко. Для этого купите кусок шифона размером 220x70 см и обработайте края зигзагом или же сделайте бахрому, это придаст палантину восточный колорит.

Итак, теперь вы убедились, что, тщательно продумывая свои покупки и приобретая подходящие вещи и дополнения, вы можете развивать свой гардероб, действительно, до бесконечности.

## **КАК, ИМЕЯ ВСЕГО ОДИН КОСТЮМ, ВЫГЛЯДЕТЬ ЖЕНЩИНОЙ КЛАССА ЛЮКС**

В том, как окружающие воспринимают ваш облик, очень большую роль играют дополнения (аксессуары). Тщательно подобранные дополнения создают вокруг вас ауру особого шарма и лоска. Если вы достаете из сумочки изящную пудреницу, а также помаду в футляре с изысканным дизайном, если вы пользуетесь нешаблонной зажигалкой или даже длинным, тонким мундштуком, то, тем самым, вы невольно привлекаете к себе внимание людей. Благодаря подобным элегантным мелочам вы притягиваете к себе взгляды окружающих и интригуете их (особенно мужчин).

Надеюсь, что вы, как и большинство женщин, уделяете должное внимание подбору обуви и сумки. Но я призываю вас не ограничиваться только этим. Не забывайте также и о значимости других дополнений, таких как перчатки, кошелек, косметичка, часы, футляр для очков и пр. Не считайте их вещами малозаметными и поэтому не очень важными. Имейте в виду, что окружающие всегда замечают подобные мелочи, пусть даже неосознанно. Часто именно благодаря ним у окружающих складывается то или иное представление о вас.

Итак, относитесь с особой тщательностью к подбору дополнений, потому что именно в них кроется один из главных секретов шика и элегантности. Приведу пример. Если вы, надев изысканный, прекрасно сшитый костюм, при этом дополните его обувью и сумкой среднего уровня, то впечатление, производимое вами, будет, тем самым, снижено, если не сказать, испорчено. А если вы наденете скромный черный джерсер и узкую юбку, и

дополните этот неброский наряд элегантными, стильными туфлями и сумкой класса люкс, то ваш внешний вид будет смотреться просто шикарно. Имейте в виду, что даже если вы имеете всего лишь один-единственный костюм, но носите его с дополнениями класса люкс, то вы всегда будете производить впечатление женщины высокого уровня. Поэтому советую вам, планируя расходы на комплектование гардероба, поставить дополнения на одно из первых мест.

Теперь поговорим о том, как покупать аксессуары. Применяйте и в этом случае уже известное вам правило. Прежде, чем купить себе какое-либо дополнение (будь то обувь, сумка, перчатки, портмоне, украшения и другие мелочи), сделайте следующее. Не поленитесь, пройдитесь по тем магазинам и бутикам, где продаются товары самых лучших фирм. Вещи, которые там имеются, созданы знаменитыми дизайнерами, а уж они-то знают толк в создании шикарного облика. Изучите дополнения, которые продаются в этих магазинах, проникнитесь духом эксклюзива. Кроме похода по магазинам, полистайте также хорошие журналы мод. При этом обращайте ваше внимание исключительно на дополнения, пропуская все остальное мимо.

А потом, стараясь сохранить в себе ощущение увиденного лоска и шика, поищите в других местах вещи подобные по стилю. Не исключено, что вы сможете найти в больших магазинах и торговых центрах аналогичные вещи по сходной цене. Ведь в бутиках экстра класса покупатели платят *большую* часть денег отнюдь не за фактическую стоимость вещи, а за имя дизайнера или фирмы, за подтверждение собственного престижа и элитарности. Но для того, чтобы выглядеть элегантной, стильной женщиной, гораздо важнее другое. Главное – это то, насколько вы умеете создать «образ класса люкс», а не то, сколько денег вы заплатили за ту или иную вещь.

### **КАК ВЫБИРАТЬ ОБУВЬ, СУМКУ, ПЕРЧАТКИ**

Итак, если вы, покупая кожаные или замшевые дополнения (такие, как обувь, сумка, пояс, перчатки, портмоне и т.п.), хотите выгодно распорядиться своими деньгами, то я советую вам руководствоваться следующими соображениями. Запомните главное правило подбора дополнений. Приобретая эти вещи, следите за тем, чтобы все они были едиными по цвету, материалу, фурнитуре, стилю и дизайну. Если все ваши кожаные или замшевые дополнения будут выдержаны в едином стиле, то они будут выглядеть как эффектное, тщательно подобранное «обрамление» для вашей одежды. Кроме того, подобный набор дополнений подойдет ко всем вещам из вашего гардероба. Между прочим, в дорогих бутиках вы можете увидеть целые наборы таких дополнений (называемые по-английски «set»). Все они выполнены в едином ключе, в едином дизайнерском решении и, благодаря этому, прекрасно смотрятся.

Приведу пример. Представьте себе, что все ваши дополнения: сапожки, сумка, перчатки, пояс, портмоне и даже ремешок для часов – сделаны из черной замши (крокодиловой кожи, лака и т.п.). Стильно, правда? Или вообразите себе противоположный пример. Допустим, вы одновременно носите следующие дополнения: коричневые замшевые туфли, черную кожаную сумку с фурнитурой из белого металла, вязаные перчатки, лакированный ремешок для часов и т.п. Подобный «разнобой» создает впечатление о том, что у женщины недостаточное развит вкус. Конечно, в этом случае об элегантности и шике говорить не приходится. Впрочем, возможно, вам не удастся подобрать полный комплект дополнений без единой погрешности. Но, как бы то ни было, выбирая дополнения, держите в уме необходимость их стилевого единства и стремитесь, по крайней мере, к тому, чтобы в этом деле у вас не было грубых ошибок.

Теперь поговорим подробнее об обуви. Сразу скажу, что обувь на высоких каблуках, несомненно, придаст вам более изящный и сексапильный вид, нежели обувь без каблуков. Это вы, конечно, знаете. Но ходить в обуви на высоких каблуках на протяжении длительного

времени довольно трудно, какой бы удобной не была колодка. Поэтому, если ваши средства ограничены, и у вас нет возможности иметь сразу несколько пар обуви, то при покупке выбирайте обувь на средних, достаточно устойчивых каблуках. Но, как бы то ни было, если вы хотите выглядеть сексапильно, то на выход, для вечера предпочитайте все же обувь на высоких каблуках.

Теперь поговорим о том, как следует относиться к разнообразным кожзаменителям, из которых нередко делаются дополнения. Насколько они сочетаются с элегантностью и шиком? Лично я не имею ничего против заменителей, как таковых, особенно, если они красиво, качественно сделаны. Но что касается обуви, то я советую покупать ее только из натуральных материалов. Обувь из искусственной кожи или замши, конечно, привлекает своей невысокой ценой. Но такую обувь очень тяжело носить, так как в ней нет циркуляции воздуха, и ноги в ней, как говорится, «не дышат». Стремление к рациональности оправдывает себя до тех пор, пока оно не идет в ущерб физическому комфорту. Однако и в этом случае есть приятное исключение. Вы вполне можете покупать из заменителей сандалеты, босоножки (или любую другую *открытую* обувь с перепонками, ремешками и т.п.), так как в подобной обуви обеспечивается свободный доступ воздуха к стопе.

Что же касается сумок из заменителей, то иногда вам могут встретиться отлично сделанные сумки из искусственной кожи или замши. Они бывают настолько искусно выполнены, что поверхностным взглядом их невозможно отличить от натуральных. Кстати, есть простой способ определить, из какого материала сделаны кожаные вещи: надо понюхать их. Вещи из натуральной кожи/замши имеют характерный запах, присущий натуральной коже. Вещи из заменителей имеют запах со специфическим оттенком бензина.

Несмотря на то, что сумка из заменителя может иметь очень элегантный дизайн, в ее приобретении все же есть определенный риск. Некоторые заменители не выдерживают действие низких температур воздуха. Зимой, в морозную погоду на них могут появиться трещинки, особенно в таких местах, как уголки, сгибы, ручка, ремешок. Если сумка из заменителя сделана в стране, где не бывает таких холодных зим, как в России, то не исключено, что производитель не учел возможность воздействия столь низких температур, как у нас.

Однако встречаются и заменители, сумки из которых хорошо переносят российскую зиму, не теряя при этом своего вида. Поэтому однозначного ответа, покупать или нет сумки из заменителей, здесь нет. Подводя итог, скажу, что, поскольку сумки из заменителей существенно ниже по цене, чем натуральные, а носятся они один, максимум, два сезона, то вы вполне можете их покупать. То же самое относится к поясам, ремешкам для часов, портмоне.

## **КАК ВЫБИРАТЬ УКРАШЕНИЯ**

Надевая украшения, помните о том, что не стоит носить вместе камни разных цветов, например, бирюзу вместе с рубином, янтарь вместе с малахитом и т.п. Если камни имеют мелкий размер, то это еще не так заметно, в противном случае это может выглядеть вульгарно. Старайтесь подбирать украшения (серьги, кольцо, перстень, колье и т.п.) таким образом, чтобы все они сочетались между собой.

Покупая украшения, старайтесь приобретать их единым комплектом, тогда они будут смотреться элегантно и дорого. Комплект всегда выглядит эффектнее и богаче, нежели вещи разрозненные, отличающиеся друг от друга по цвету, стилю и дизайну. Кроме того, этот комплект скорее всего подойдет к большинству вещей вашего гардероба.

Если вам не удастся найти подходящие украшения единым гарнитуром, то вы вполне можете составить его самостоятельно, купив по отдельности вещи, сочетающиеся друг с другом по цвету и стилю. Вы можете, приложив некоторые усилия, скомпоновать

великолепные гарнитуры украшений из таких материалов, как золото, серебро, жемчуг, бирюза, янтарь, агат, малахит, гранат, перламутр, слоновая кость и пр.

Поэтому, как бы вам не понравились какие-либо серьги, браслет или кольцо, приобретайте их в том случае, если вы уверены, что у вас уже есть или будут украшения, с которыми вы впоследствии сможете скомплектовать понравившуюся вещь. Иначе эти украшения большую часть времени пролежат в вашей шкатулке, не находя особого применения.

Насколько совместимы с элегантностью искусственные украшения, называемые бижутерией? Подобные украшения, если они сделаны качественно и со вкусом, могут выглядеть просто великолепно. Бижутерию ввела в повсеместный обиход знаменитая Шанель. Она дополняла свои модели множеством эффектных цепочек «под золото», длинными бусами из искусственного жемчуга и пр.

Вы вполне можете использовать украшения, выполненные из искусственных материалов, причем, не только имитирующих натуральные драгоценности, но и таких, как пластик, стеклярус, бисер и пр. Главным критерием остается одно: они должны быть выполнены качественно, со вкусом. Иногда вы можете встретить столь искусно сделанные «драгоценности», что их, на первый взгляд, невозможно отличить от натуральных (искусственные янтарь, жемчуг, малахит, бирюза, кораллы, позолоченные вещи и т.п.).

В связи с этим я хочу привести в качестве примера рассказ Мопассана. Одна женщина была приглашена на великосветский бал. Не имея подходящих украшений для такого случая, она попросила напрокат у своей приятельницы роскошное жемчужное ожерелье. Приятельница, имея более высокое положение в обществе, была вхожа в великосветские круги.

Бал прошел великолепно, и героиня рассказа имела там большой успех. Однако, возвращаясь домой в карете, она потеряла чужое ожерелье (возможно, застежка случайно расстегнулась, и оно соскользнуло с ее шеи). Когда она обнаружила это, ее отчаянию не было предела. Она призналась во всем своему мужу. Боясь скандала, они заказали у ювелира точно такое же жемчужное ожерелье, как утерянное, и женщина затем вернула его своей приятельнице, ничего не сказав ей о случившемся.

Поскольку это жемчужное ожерелье было невероятно дорогим, они с мужем потом долгие годы выплачивали долги. Они вынуждены были сменить квартиру на меньшую, и их жизнь существенно изменилась в худшую сторону. Через много лет эта женщина, обедневшая и подурневшая, встретила свою богатую великосветскую приятельницу и честно рассказала ей обо всем. Каково же было ее изумление, когда та, ахнув, сказала ей, что одолженное ожерелье было искусственным!

Отсюда делайте вывод. Если искусственные украшения сделаны благородно, со вкусом (то есть, если они не производят вульгарного впечатления), то вы можете смело использовать их. Они, по крайней мере, имеют одно неоспоримое преимущество: об их сохранности не надо так беспокоиться, как о настоящих драгоценностях.

## **ЭФФЕКТНЫЙ ВЕЧЕРНИЙ НАРЯД**

### **С ОПТИМАЛЬНЫМИ РАСХОДАМИ**

Какой бы образ жизни вы не вели, вам трудно обойтись без вечернего или, по крайней мере, выходного наряда. В жизни любой женщины время от времени возникают ситуации, вызывающие вполне естественное желание выглядеть максимально эффектно и привлекательно. В таких случаях вы ощущаете приятный внутренний подъем, а также потребность продемонстрировать всю полноту своего женского обаяния, весь потенциал своей красоты. В жизни встречается достаточно таких ситуаций. Это и визит в гости, и посещение дискотеки, ночного клуба, ресторана, и, прежде всего, конечно, свидание с



мужчиной! Я уже не говорю о больших торжествах, таких, как юбилей, званый вечер, презентация и т.п. Надо признаться, что нередко подобные ситуации застают многих из нас врасплох.

Но, с другой стороны, вы знаете по опыту, что, если вы не ведете активную светскую жизнь, то вечерние наряды пригождаются вам довольно редко. Даже если у вас есть шикарный вечерний туалет, то чаще всего он, будучи надетым считанные разы, висит сейчас в шкафу и постепенно выходит из моды.

Как же совместить вашу естественную женскую потребность блистать, выглядеть эффектно и торжественно с желанием быть практичной и рациональной? Объединить эти два стремления вполне возможно, и мы сейчас поговорим о том, как это делается.

Итак, вы поступите наиболее разумно, если, вместо покупки вечернего платья, будете комплектовать свои выходные наряды из двух (а то и трех) частей. Сейчас я поясню это на примере. Начните, допустим, формировать свой вечерний гардероб из такой беспроегрешной вещи, как черная бархатная юбка или такие же брюки. Если вы дополните эту юбку или брюки эффектным декольтированным топом, у вас получится великолепный вечерний наряд. Далее, вы можете купить к этой бархатной юбке или брюкам нарядную блузу из черного гипюра или атласа. И вот у вас имеется уже новый вариант вечернего туалета. Затем, по прошествии какого-то времени, вы можете создать новый вариант, например, приобрести к вашей гипюровой блузе юбку (или брюки) из шифона. Таким образом, у вас появится очередной вариант. Правило здесь такое: вы как бы составляете «щепочку» из вещей, «нанизываете» их одну за другой. При этом каждая обнова прекрасно сочетается, что у вас уже есть. Понятно, что блуза или юбка стоит не так много денег, как вечернее платье (как правило). Таким образом, при составлении вечернего гардероба вы можете обойтись меньшими средствами, достигая в то же время не меньшего эффекта. По мере накопления в вашем гардеробе элементов вечернего наряда, ваши возможности комбинирования будут возрастать.

Для того чтобы все элементы вашего вечернего гардероба «работали» и на протяжении многих сезонов доставляли вам удовольствие, следуйте уже известному вам правилу. Приобретайте вечерние вещи самых простых фасонов, свободные от ненужных деталей. Но вот что очень важно. Пусть эти вещи имеют простые фасоны, но при этом они должны быть сшиты из самых нарядных и эффектных вечерних материалов. Например, из таких, как бархат, панбархат, шифон, люрекс, ткань, расшитая пайетками (блестками), креп-клоке (рельефная жатая ткань) и тому подобные сугубо вечерние ткани, ничем не напоминающие спокойные дневные материалы.

Что же касается цветов вечерних нарядов, то признанным лидером среди них является черный цвет. Он беспроегрешно элегантен, и в нем вы всегда будете шикарно, утонченно выглядеть. Хорошей альтернативой черному является темно-синий цвет. Впрочем, большинство глубоких, насыщенных, «драматических» тонов (таких, как вишневый, фиолетовый, темно-зеленый и пр.), прекрасно подходит для вечера.

Великолепным цветом, создающим праздничное, торжественное настроение, является красный цвет (чтобы убедиться в этом, посмотрите на фотографии светской хроники в журналах). Красный цвет является самым сексуальным, он способен моментально превратить вас в яркую, эффектную, притягивающую взгляд, женщину.

Впрочем, вы поступите лучше всего, если возьмете за основу вечернего гардероба тот цвет, который вам больше всего идет, и в котором вы ощущаете себя неотразимой. Допустим, вам больше всего идет жемчужно-серый (или сиреневый) цвет. Приведу пример. Представьте себе, насколько изысканно вы будете выглядеть в топе-майке из серебристого люрекса, надетом вместе с шелковыми светло-серыми брюками или юбкой.

Старайтесь комплектовать элементы вашего вечернего гардероба так, чтобы все они сочетались между собой. Откажитесь от многоцветья, и тогда вы сможете делать это без особого труда. Комплекуйте ваш вечерний гардероб вещами одного цвета, и тогда, из какой бы ткани вы не купили их, все они будут сочетаться друг с другом. Например, вы избрали

для своего вечернего гардероба вишнево-фиолетовый тон. Какие бы вещи этого цвета вы впоследствии не приобрели, например, бархатные брюки, гипюровую блузу, атласный пиджак, топ из ткани с пайетками (блестками), шифоновую юбку и пр., все эти элементы будут отлично сочетаться между собой, создавая эффектные вечерние комплекты. Хочу напомнить: сознательно ограничивая себя теми цветами, силуэтами, фасонами, которые вам лучше всего подходят, вы формируете свой уникальный, неповторимый, присущий именно вам стиль.

Если же вы хотите *предельно* рационально подойти к созданию праздничного наряда, то вы можете без лишних затрат выйти из положения с помощью эффектной блузы, надевая ее вместе с вашей повседневной юбкой или брюками. Кроме того, неоценимую помощь в создании торжественного облика вам окажут украшения. Используя их, вы можете придать праздничный вид даже самому спокойному, скромному наряду. Вам, безусловно, встречались в продаже эффектные кольца, серьги, браслеты, выполненные из искусственного жемчуга или стразов (так называются искусственные бриллианты, рубины и пр.). Вы можете выглядеть весьма изысканно, если, надев блузку и брюки простого фасона, сшитые из черного шелка или шерсти, дополните свой наряд эффектным гарнитуром украшений из стразов или жемчуга. Если же вы добавите к своему наряду еще и вечернюю сумочку, то это придаст вашему облику поистине шикарный, светский вид.

Готовясь к ответственному мероприятию и стараясь создать эффектный, нарядный облик, не забывайте также и о «стилеобразующих» (как я их называю) деталях. Впрочем, о них я уже говорила в первой части книги. Одна или несколько перечисленных ниже деталей помогут придать вашему облику обольстительный, сексапильный вид:

- открытые туфли с тонкими ремешками на высоких изящных каблуках
- черные ажурные колготки
- маникюр с ярким лаком
- сочная, блестящая губная помада
- длинный шарф-боа из пушистого меха или перьев
- длинные вечерние перчатки из шелкового трикотажа
- кружевные перчатки
- вечерний шиньон, парик, подкалывающиеся пряди или локоны.

## **КАК ВЫБИРАТЬ ШУБУ И ДУБЛЕНКУ**

Как известно, в нашем климате одной из самых существенных статей расходов гардероба является теплая, функциональная верхняя одежда. Причем, речь идет не только о шубе, дубленке, пальто, но и о зимней обуви, головном уборе, свитерах, перчатках и пр. Не будем забывать, что Россия – это большая северная страна, и основная часть ее территории находится в северных широтах. Российский климат сопоставим с климатом Канады, Исландии, Аляски и скандинавских стран. Поэтому нам, россиянам, экономить на зимней одежде не приходится.

Как же достичь того, чтобы крупные денежные вложения, предназначенные для покупки верхней зимней одежды, были потрачены наиболее рационально? Об этом мы сейчас и поговорим.

Лучшей одеждой для российской зимы является, безусловно, шуба из натурального меха или дубленка. Эти вещи находятся вне конкуренции как с точки зрения их функциональности, так и с точки зрения элегантности, респектабельности и шика.

Если вы задумываетесь о том, какую именно шубу или дубленку вам стоит приобрести, то я, прежде всего, советую вам предпочесть модели полной длины, нежели короткие (такие, например, как полущубок или укороченная дубленка). Почему? Имея полущубок, вы каждый раз будете решать проблему, подойдет ли к нему юбка или брюки, которые вы собираетесь сегодня надеть. Будьте готовы к тому, что вам придется носить свой

полушубок, в основном, с одной и той же юбкой или брюками, то есть, с теми, которые лучше всего с ним сочетаются. Таким образом, вы столкнетесь с определенными ограничениями. Вы не будете чувствовать себя полностью свободной в выборе тех вещей, которые вы собираетесь надеть вместе с полушубком. В то же время длинная шуба или дубленка удобны, кроме всего прочего, тем, что под них вы сможете надеть все, что пожелаете. Таким образом, вы сможете использовать весь свой гардероб без ограничений.

Во-вторых, неоспоримое преимущество длинной шубы/дубленки перед полушубком заключается в том, что эта вещь несравненно теплее (в нашем климате, где зимой не так уж редко бывают морозы минус 25-30 градусов, это немаловажно). Благодаря этому вы сможете надевать под нее более легкие вещи. Таким образом, вы будете чувствовать себя вполне комфортно. Все это делает не только ваш облик, но и поведение более изящным и непринужденным. И, наконец, элегантная длинная шуба/дубленка всегда выглядит престижно, импозантно и респектабельно.

Какой же предпочесть фасон шубы или дубленки? Выбирайте модели, имеющие достаточно свободный (но не громоздкий) фасон. Обращайте особое внимание в первую очередь на то, чтобы рукава шубы или дубленки не были чересчур узкими. Избегайте также моделей тесных и узких в плечах и груди. Иначе вы не сможете надеть под вашу шубу/дубленку костюм, пиджак или свободный вязаный джемпер.

Теперь поговорим о качестве шубы/дубленки. Старайтесь, по возможности, покупать шубу из цельных шкурок или из крупных пластин меха (будь то кролик либо норка). Если же шуба или дубленка сшита из мелких кусочков, то в ней имеется очень много швов. Если нитки на швах недостаточно прочные, то они быстро изнашиваются («сгниют») от действия снега, влаги, тумана и пр. В таком случае шуба/дубленка начнет расползаться, доставляя вам массу хлопот. Но шуба/дубленка из цельных шкурок стоит дорого. Шуба же из кусочков, будучи хорошо сшитой, выглядит вполне достойно, и в то же время она стоит значительно дешевле, чем шуба из цельных шкурок.

Покупая новую шубу, бывает очень трудно распознать, насколько прочны нитки, использованные производителем. Вы, конечно, можете попытаться проверить качество швов. Для этого попробуйте раздвинуть мех и, найдя шов (нащупав его пальцами), внимательно рассмотрите, насколько качественно и аккуратно он сделан, не торчат ли нитки и т.п.

И вот еще что важно. Если вы решили приобрести шубу из кусочков меха, то учтите, что в данном случае большую роль играет то, насколько профессионально они составлены. Если кусочки со вкусом подобраны и аккуратно сшиты, то вещь смотрится красиво. Но если шуба сшита из случайно собранных обрезков меха, как это нередко делают скорняки-непрофессионалы, то это не имеет ничего общего с хорошим вкусом и элегантностью.

Исходя из всего вышесказанного, я советую вам в любом случае покупать шубу или дубленку у солидного, проверенного производителя. Не гонитесь за сомнительной выгодой, приобретая шубу или дубленку в ненадежном месте. Иначе впоследствии такая «выгода» может обернуться неприятностями. Учтите, что солидный производитель, имеющий развитое, крупное производство, заинтересован в постоянном притоке покупателей, в добром имени своей фирмы. Поэтому он не позволит себе использовать, например, некачественные нитки для изготовления дорогого товара. В то же время мелкий, случайный производитель (сегодня его фирма есть, а завтра ее нет), как правило, менее щепетилен в таких вопросах. Помните поговорку: «Скупой платит дважды».

Кроме шуб, сшитых из кусочков, бывают шубы, сшитые «в роспуск». При этом способе пошива между полосками меха встрачиваются (вшиваются) узкие полоски кожи или замши. Делается это, во-первых, для экономии ценного меха, а, во-вторых, для того, чтобы шуба стала более легкой по весу. В роспуск шьются преимущественно шубы из пушистого меха, такого, как лиса, енот, песец и пр. В этом случае длинный пушистый ворс перекрывает полоски кожи, так что они становятся незаметными. Шубы, сшитые в роспуск, также имеют очень много швов. Поэтому вероятность того, что эти швы могут со временем расползтись, достаточно велика.

Покупая шубу, обращайтесь также особое внимание на то, как выделана мездра. Правильно выделанная мездра должна быть мягкой на ощупь. Чтобы проверить, насколько хорошо выделана мездра, хорошенько помните мех пальцами. Если вы чувствуете, что мездра жесткая (скрипит, хрустит и т.п.), то это означает, что во время обработки шкурок был нарушен технологический процесс и использовались неподходящие химикаты. Значит, производитель этой шубы/дубленки не является настоящим, опытным профессионалом, знатоком своего дела. Пусть вас это насторожит. Неправильно выработанный мех может впоследствии преподнести сюрпризы, например, потрескаться или издавать неприятный запах.

Теперь поговорим о цветах шуб и дубленок. Наиболее практичной покупкой является однотонная шуба/дубленка. Конечно, иногда на модных показах демонстрируются роскошные орнаментированные шубы, созданные знаменитыми дизайнерами по меху (например, такими, как Ирина Крутикова, модельеры фирмы «Лена» и пр.). Такие вещи являются настоящими произведениями искусства, предназначенными скорее для элитных показов, нежели для повседневного практического использования. Шубы же с декоративным меховым орнаментом, созданные рядовыми производителями массовой одежды, редко выглядят по-настоящему элегантно. Впрочем, вы сами можете убедиться в том, что самые шикарные шубы, продающиеся в дорогих магазинах, как правило, однотонные. Итак, я советую вам относиться к шубам с меховым орнаментом достаточно осторожно. Покупайте такую шубу лишь тогда, когда она, действительно, безупречно выполнена, иначе ее вид может наводить на мысль о недостаточно развитом вкусе той женщины, которая ее носит.

Также, приобретая шубу, проверьте, не является ли вообще ее мех крашеным. Это делается так: раздвиньте мех и посмотрите, какого цвета мездра. В естественном виде она имеет белый или кремовый оттенок. Если же мех окрашен, то мездра принимает цвет краски. Шуба из крашеного меха может выглядеть очень эффектно, но покупать ее все же довольно рискованно. Во время сильного снега (особенно, мокрого!) мех может полинять, и краска может местами перейти на подкладку, шарф и т.п. В связи с этим снова хочу напомнить: если вы хотите все-таки приобрести крашеную шубу, то покупайте ее у надежного производителя. В этом случае можно предполагать, что для окраски меха использован качественный, стойкий краситель.

Что же касается фасона шубы, то лучше всего выглядит, безусловно, классическое манто. Напомню характерные особенности этой модели. Манто имеет форму трапеции, причем расширение книзу иногда может быть весьма значительным. Длина манто колеблется в зависимости от моды, сейчас она доходит почти до щиколотки. Встречаются и более длинные манто, и хотя они шикарно выглядят, но в них трудно ходить, особенно в непогоду, когда под ногами лежит мокрый снег. Как бы то ни было, длина классического манто не должна быть короче середины икры ног. Хорошо сшитое манто имеет пластичный, подвижный силуэт, благодаря чему его линии выглядят особенно изящными. Шуба-манто практически не выходит из моды. Она будет доставлять вам удовольствие, по крайней мере, несколько сезонов. Подобный фасон шубы (сшита ли она из дорогого или из более дешевого меха) всегда выглядит достойно и элегантно.

Если говорить о дубленках, то длинная дубленка хорошего покроя тоже выглядит более импозантно и респектабельно по сравнению с короткой. Покупая дубленку, обязательно хорошо рассмотрите не только видные, но и невидные места. Отверните подборта, отогните воротник, проверьте подгиб, поднимите рукава и осмотрите их в подмышечной области. Изучите все малозаметные места. По тому, как выработаны эти места, вы поймете, насколько тщательно производитель подходит к своему делу. Хороший, надежный производитель одинаково тщательно обрабатывает всю вещь, а не только те места, что находятся на самом виду. Если вещь выполнена качественно также и в малозаметных местах, то это является более надежной гарантией того, что она длительное время будет доставлять вам удовольствие. И вот еще что важно. Покупая дубленку, хорошенько потрите ее кусочком белой ткани (например, носовым платком), чтобы определить, насколько она

хорошо покрашена. Если краска оставит следы даже на белом платке, то, что же будет, когда пойдет мокрый снег? В этом случае краска может полинять, и ваш шарф, джемпер, блуза будут испорчены.

И, наконец, скажу несколько слов по поводу зимних пальто *с утепляющей прокладкой* (ватинном, синтепоном и пр.). В последнее время они утратили свою популярность. Почему? Те прокладки, которые, *действительно*, обладают утепляющими свойствами, являются, в связи с этим, довольно толстыми и объемными. Это делает линии пальто непластичными и неподвижными, а его силуэт достаточно тяжелым и статичным. Поэтому я не советую вам покупать пальто, снабженное настоящей утепляющей прокладкой. Подобные пальто редко выглядят современно и элегантно.

## **КАК ВЫБИРАТЬ ПАЛЬТО**

Лучшие демисезонные пальто шьются преимущественно из мягкого драпа или кашемира. В последние годы в качестве альтернативного варианта получили весьма широкое распространение пальто из кожи и замши.

Сначала поговорим об оптимальной длине демисезонного пальто. Как я уже говорила, наиболее практичной и элегантной длиной для верхней одежды является та, которая, по крайней мере, закрывает вашу самую длинную юбку. Имейте в виду, что под длинное пальто вы сможете надеть любую вещь, таким образом, вы сможете использовать весь ваш гардероб, без ограничений. Кроме того, в нашем климате, при котором дождь и даже мокрый снег весной и осенью не являются редкостью, длинное пальто является наиболее практичной одеждой. Что может быть уютнее элегантного длинного пальто, в котором вы сможете чувствовать себя полностью защищенной от непогоды? Не забывайте также и о том, что длинная вещь всегда делает фигуру статной, представительной. Поэтому в хорошо сшитом длинном пальто вы в большинстве случаев будете выглядеть более импозантно и респектабельно, нежели в коротком.

Теперь поговорим о фасонах. Вы, конечно, заметили, что в последние пару сезонов стали особенно популярными узкие, плотно облегающие фигуру длинные пальто, плавно расширяющиеся книзу. Слов нет, такие пальто выглядят очень красиво, поскольку они зрительно вытягивают фигуру и делают ее необычайно стройной, изящной. Но если смотреть с точки зрения практичности и рациональности, то пальто столь узкого силуэта не является наилучшим выбором. Вы не сможете надеть под столь облегающее пальто ни костюм, ни пиджак, ни свободный джемпер.

Каков же оптимальный фасон демисезонного пальто? Я советую вам выбрать классическое удлиненное пальто достаточно свободного покроя, с поясом или без, с капюшоном или без него. Если пальто не имеет капюшона, то старайтесь выбрать модель с большим воротником, так как он хорошо защищает от ветра.

Удачным выбором является также удлиненное трапецевидное пальто фасона свингер, с подвижными, мягкими фалдами на спине. Но здесь есть одно ограничение. Такие пальто выглядят стильно и элегантно лишь на высоких женщинах.

И, наконец, хочу сказать несколько слов об отделках. Если воротник и манжеты вашего демисезонного пальто отделаны мехом, то это выглядит просто превосходно. Подобная меховая отделка делается не столько для тепла, сколько для шика, хотя и утепление здесь, безусловно, присутствует. Сейчас, в 2000 году, наиболее модна меховая отделка точно такого же цвета, как цвет пальто. Лучше всего смотрится отделка из тех сортов меха, которые имеют благородную фактуру и украшают лицо. Например, из каракуля, каракульчи, песца, лисы, норки и т.п.

Теперь поговорим о том, какая цветовая гамма является практичной и одновременно элегантной. Несомненно, необычайно шикарно выглядят светлые пальто, например, бежевые, кремовые, светло-серые и пр. Если вы хотите иметь такое пальто, то я вам советую

приобретать его лишь после того, как вы купите себе практичную модель, подходящую для повседневного использования. Представьте себе, как вы будете выглядеть в светлом пальто после моросящего осеннего дождя или мокрого снега, лежащего под ногами. Весь вид вашего пальто будет потерян, и от элегантности не останется и следа. Российский климат – это реальность, с которой всем нам приходится считаться!

Если вы хотите выглядеть элегантно, учитывая при этом реальные погодные условия, то предпочитайте цвета немаркие, темные. Для того чтобы ваше пальто было не только практичным, но и интересным, выразительным, выбирайте темные, но вместе с тем насыщенные цвета, с красивым, богатым оттенком. Тогда ваше пальто будет выглядеть не менее шикарно, чем светлое. Вот лучшие цвета для демисезонных пальто: черный, темно-синий, темно-серый, шоколадно-коричневый, темно-вишневый, табачный и пр. Пальто в этой цветовой гамме будет выглядеть особенно эффектно, если оно сшито из ткани с интересной фактурой, например, букле, с ворсом и т.п. Кстати, вы можете буквально преобразить свое пальто, подобрав к нему выразительные пуговицы с благородным дизайном.

Покупая демисезонное пальто, обращайте также внимание на то, чтобы материал, из которого оно сшито, не был жестким и грубым, иначе силуэт будет выглядеть громоздким. Чтобы ваше демисезонное пальто смотрелось, действительно, элегантно, оно должно быть сшито из ткани/кожи/замши с мягкой фактурой. Пусть материал будет даже толстым, плотным, но он обязательно должен быть пластичным, гибким. Тогда линии вашего пальто будут стильными, непринужденными. Особенно важно учитывать это замечание, выбирая пальто расширенного силуэта.

Стоит ли покупать в качестве демисезонной одежды накидку или пелерину? Если смотреть с точки зрения элегантности, то объемная, мягкая накидка/пелерина благодаря своим непринужденным, пластичным линиям выглядит весьма эффектно и экстравагантно. Но все же надо признать, что этот вид верхней одежды не столь практичен, как пальто. В пелерине/накидке не столь удобно носить сумку или, тем более, пакеты. То есть, она не является самой удобной одеждой для совершения покупок (редко какой день обходится без этого, не так ли?). Поскольку при покрое накидки/пелерины наличие рукавов не предусмотрено, то в ней не слишком-то удобно поднимать руки (например, держась за поручни в транспорте). Кроме того, накидка неудобна и при ветреной погоде, так как ветер легко проникает внутрь нее, развевая полы и т.п. Короче говоря, накидка/пелерина, при всей своей элегантности, все же не столь практична, как пальто. Поэтому советую вам покупать пелерину/накидку лишь после того, как вы обзаведетесь уютным и практичным демисезонным пальто.

Итак, суммируя все вышесказанное, постараюсь обрисовать, как должно выглядеть элегантно и, вместе с тем, удобное, практичное для нашего климата демисезонное пальто 2000 года. Это длинная модель, сшитая из мягкой ткани/кожи/замши, прямая или расширенная книзу, достаточно свободного покроя, с поясом или без него. Цвет этого пальто – черный, шоколадный, вишневый, свекольный, темно-серый, темно-синий. Воротник и манжеты отделаны пушистым мехом тон в тон. Шикарно, тепло и уютно, не правда ли?

Теперь, наконец, настал момент поговорить о куртках. Каким бы привлекательным не был фасон куртки, она всегда имеет в себе нечто спортивное. Поэтому куртки лучше всего подходят для проведения досуга, выездов на природу, вождения автомобиля и пр. Но они не являются той универсальной верхней одеждой, которая позволит вам решить любую проблему. Приведу пример. Представьте, что вы приглашены вечером в ресторан, гости или какое-либо другое место, куда необходимо отправиться в выходном наряде. Куртка с подобным нарядом совершенно не смотрится. Иногда впрочем, можно увидеть даже невесту в куртке поверх свадебного платья (!). Разумеется, в этом случае говорить о шике и элегантности не приходится. Поэтому неудивительно, что я советую вам покупать себе куртку лишь тогда, когда у вас уже есть демисезонное пальто и плащ.

## **КАК ВЫБИРАТЬ ПЛАЩ**

Если вы собираетесь приобрести плащ, то я советую вам предпочесть классическую модель спортивного типа, достаточно просторного покроя и такой длины, чтобы она закрывала вашу самую длинную юбку. Чтобы вы сразу поняли, о каком типе плащей идет речь, вспомните те фасоны, которые носила легендарная Марлен Дитрих. Подобный плащ выглядит так: свободный, удлиненный, с рукавами реглан, большим отложным воротником и большими лацканами, а также с поясом. Чаще всего он имеет двубортную застежку, погоны, паты, косые карманы и т.п. Такой плащ хорош тем, что он сделает вашу фигуру стройной, статной, представительной. Он выглядит элегантно и, в то же время, комфортно и непринужденно.

Лучше всего смотрятся, конечно, светлые плащи. Они, как и любая светлая одежда, создают ощущение чистоты и свежести. Особенно элегантно выглядят плащи нежно-серых, почти белых тонов, подобных оттенкам морской и речной гальки. Но будьте готовы к тому, что светлая вещь потребует частой стирки. Покупая плащ, будьте *особо* внимательны к тому, из какой ткани он сшит. Если плащ (а также подкладка!) сшит из не мнущейся ткани, то вы сможете его стирать сколь угодно часто. Поскольку он не мнется, его не понадобится утюжить. Вы сможете постирать его, стряхнуть, повесить на плечики – и на следующий день без всякой утюжки надеть свежий, чистый плащ. Впрочем, надо сказать, что сейчас плащи в большинстве случаев шьются именно из не мнущихся тканей. Чтобы удостовериться в том, что плащ, который вы собираетесь купить, сшит из ткани подходящего качества, хорошенько помните ее и подкладку. Кроме того, внимательно изучите этикетку, для того, чтобы выяснить состав волокон (напоминаю, что практически не мнутся ткани с большим содержанием полиэстера, полиамида, ацетата).

Но если у вас нет возможности часто стирать светлый плащ, вы можете выбрать модель темного, немаркого цвета. Вполне достойно выглядят плащи таких цветов, как темно-синий, черный, табачный, горчичный, хаки, коричневый и пр.

Завершая тему, хочу сказать еще пару слов о том, почему для верхней одежды, как правило, не применяются яркие цвета. Потому что яркие цвета, при всей их эффектности, не являются практичными и универсальными. Безусловно, пальто или плащ яркого цвета может выглядеть очень броско и экстравагантно. Но такие вещи весьма обязывают. К яркому пальто или плащу вам могут понадобиться особые дополнения. Яркие краски подходят не для любой погоды, ситуации или настроения. Поэтому приобретайте подобные вещи лишь тогда, когда ваш базовый, основной гардероб уже сформирован.

Суммируя все вышесказанное, хочу особо подчеркнуть следующее. Поймите меня правильно. Я отнюдь не призываю вас жертвовать своей женственностью и привлекательностью в угоду рационализму. Я вовсе не пропагандирую в качестве идеала практичный, но скучный, невыразительный облик. Совсем наоборот, я призываю вас *искать и находить оптимальные решения*, с тем, чтобы приобретенная вами одежда не только делала вас красивой и элегантной, но и доставляла вам удовольствие благодаря ее удобству и практичности. А это вполне возможно!

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ГОТОВЫЕ ВЕЩИ**

### **НЕ ПОХОДЯТ К ВАШЕЙ ФИГУРЕ**

Бывает так, что, как бы вы ни старались, вам трудно или почти невозможно найти для себя в магазинах готовую вещь. Это может происходить потому, что ваша фигура отличается от стандартных размеров (например, у вас слишком высокий или, наоборот, чересчур маленький рост). Похожая проблема возникает и тогда, когда в вашей фигуре имеются

некоторые диспропорции (например, вы имеете широкие бедра при тонкой талии и маленькой груди). Я уже не говорю о тех случаях, когда ваша фигура отличается полнотой.

Надо сказать, что основная масса вещей, продающихся сегодня в магазинах, предназначена для стандартных фигур, имеющих 44-46 размер и рост 165-170см. Вещи иных размеров встретить очень трудно. Можно лишь удивляться, почему продавцы не стремятся привлечь к себе женщин с телосложением, отличающимся от идеального? Ведь если выйти на улицу и посмотреть на реальную картину, то оказывается, что таких женщин большинство.

Как же быть, если вам уже приходилось сталкиваться с этой проблемой? Отказаться от желания выглядеть красивой, элегантной и даже шикарной? Ни в коем случае! Мой совет: сосредоточьте свои усилия на поиске хорошего портного. И если вам удастся это сделать, то вы со временем оцените, насколько это удобно – шить одежду на заказ.

Сразу скажу, что найти хорошего мастера не так уж просто. Дело даже не в том, насколько качественно, аккуратно, «фирменно» он шьет. Это сейчас умеют многие. Важнее другое – постарайтесь найти мастера, который умеет *видеть* и *слышать* клиента. Не поленитесь потратить свое время, чтобы найти такого человека, который будет не только чутким и внимательным к вашим пожеланиям, но и сумеет улавливать, предугадывать их.

Если вы не пожалеете усилий, и сумеете найти *своего* мастера, то впоследствии ваши старания будут полностью вознаграждены. Как можно найти такого мастера? Во-первых, спрашивайте у всех своих друзей и знакомых. Возможно, кто-нибудь из них уже пользовался услугами хорошего портного, и остался доволен результатами. Не обязательно это должен быть именитый маэстро. Нередки случаи, когда хорошие профессионалы работают на дому для узкого круга клиентов, не стремясь при этом привлекать к себе особого внимания.

Во-вторых, не поленитесь и походите по разным ателье. Не обращайтесь с заказом в первую попавшуюся мастерскую, полагая, что везде вас обслужат одинаково хорошо. При такой торопливости вас может впоследствии ожидать разочарование. Прежде, чем обратиться с заказом, изучите обстановку ателье, а также те модели, которые там выставлены. Побеседуйте с мастером, при этом обратите внимание на манеру его общения с клиентами. Все эти нюансы характеризуют стиль работы заведения.

Есть признаки, по которым вы сможете распознать хорошего мастера. Первое – он не станет навязывать вам своих решений, а начнет работу с того, что внимательно выслушает все ваши пожелания. Бывает так, что вы, обращаясь к мастеру, не имеете четкого представления о том, что подойдет вам лучше всего, и о том, какой должна быть будущая вещь. В таком случае мастер сначала постарается почувствовать вашу индивидуальность, выяснит ваши вкусы и предпочтения. Затем он будет предлагать вам разные варианты решений до тех пор, пока вы вместе не убедитесь в том, что нашли именно то, что нужно.

Настоящий профессионал всегда имеет в своем распоряжении свежие журналы мод. Хороший мастер заботится также и о том, чтобы самому выглядеть достойно, с тем, чтобы клиенты смогли по одному лишь внешнему виду мастера понять, что тот обладает хорошим вкусом и является знатоком своего дела. Он заботится также и о том, чтобы обстановка, в которой происходит общение с клиентом, была приятной, располагающей.

Хороший мастер не только сошьет вам вещи точно по фигуре. Гораздо важнее другое. С его помощью вы получите возможность осуществлять любые ваши желания. Отныне вы сможете иметь такую одежду, о которой мечтаете. Заманчиво, не правда ли? Многие элегантные женщины одеваются именно у хороших портных. Я уж не говорю о знаменитостях. В большинстве случаев они одеваются не в готовую одежду из магазинов, а шьют вещи на заказ у известных (или неизвестных широкому кругу людей) портных.

Возможно, ваш прошлый опыт общения с портными был не совсем удачным. Не огорчайтесь! Скорее всего, так произошло потому, что вы не проявили должного внимания вначале, на самом первом этапе вашего взаимодействия с мастером. Проявив немного терпения, вы обязательно найдете *своего* мастера. Шитье одежды на заказ сэкономит вам



массу времени. Но это еще на все. Вещи, сшитые на заказ, у нас в России чаще всего обходятся дешевле, чем готовая одежда такого же уровня.

Итак, шить вещи на заказ у хорошего портного не только удобно, но и выгодно. Теперь вам не придется ходить по магазинам в поисках нужных вещей. Вы сможете воплотить в жизнь все, что только пожелаете!

## Часть 3.

# МУЖЧИНА РЯДОМ С ВАМИ

## КОСТЮМ

Нам, женщинам, свойственно мечтать о великолепном мужчине, вместе с которым хотелось бы идти по жизненному пути. Но вы сами можете помочь своему другу жизни приблизиться к идеалу, стать более интересным и ухоженным. Если вы будете для него умелой советчицей в этих вопросах, то благодаря вашим стараниям его облик приобретет необходимый лоск.

Представительная внешность, кроме всего прочего, поможет вашему мужчине успешнее реализовать себя в жизни, устроиться на хорошую работу, добиться продвижения в карьере и пр. На пути достижения жизненного успеха нет мелочей. Рано или поздно ваши старания будут обязательно вознаграждены!

Итак, приступим к делу.

Лучшей одеждой для деловой жизни является, безусловно, костюм. Он придает мужскому облику собранность, подтянутость и представительность. Любой мужчина, даже не наделенный от природы атлетической фигурой, в хорошем костюме будет выглядеть элегантно. Но для того, чтобы костюм выглядел соответственно, он должен быть хорошо сшит.

Каковы основные признаки хорошо сшитого костюма? Покупая костюм, обращайте внимание в первую очередь на то, как выработан перед пиджака, а именно, воротник, лацканы, борта и карманы. Перед пиджака должен быть упругим и безукоризненно гладким, без единой морщинки (это требование остается в силе даже тогда, когда костюм сшит из тонкой ткани). Проверьте, насколько хорошо держат форму прокладочные материалы, использованные при шитье костюма. Для этого не бойтесь помять в руках ткань: хорошо сшитый пиджак легко восстановит свою форму после этой процедуры. Если форма не восстановилась полностью, это означает, что впоследствии пиджак будет в носке довольно сильно мяться.

Обратите также внимание на длину рукавов, она должна быть примерно на пять-шесть сантиметров ниже запястья. В противном случае рукава в движении будут казаться чересчур короткими.

Брюки тоже должны быть достаточно длинными. В идеале они должны закрывать задники обуви. Пусть брюки даже слегка «наплывают» спереди на туфли, это придает мужскому облику своеобразную элегантность и небрежный шик. Замечу, что иногда модельеры предлагают мужчинам более короткие брюки, но для создания элегантного, мужественного облика это не подходит. Чересчур короткие брюки могут даже придать мужскому облику курьезный или провинциальный вид. Покупая брюки, имейте в виду, что они в процессе носки, как правило, укорачиваются на пару сантиметров (за счет того, что

ткань немного вытягивается по ширине во время сидения). С учетом этого лучше приобретайте брюки чуть длиннее, чем нужно.

## **КАК ВЫБРАТЬ ЛУЧШУЮ ТКАНЬ**

Какой цвет костюм стоит выбрать? Сразу скажу, что безошибочным вложением средств является приобретение серого костюма. Это универсальная вещь для любого мужчины. Будучи одетым в хорошо сшитый серый костюм, мужчина будет в любой обстановке выглядеть достойно и представительно. Замечу, что серый цвет отнюдь не является скучным. Ведь он имеет множество нюансов, от стального до «маренго» (так называется оттенок «мокрого асфальта»).

Кроме серого цвета, превосходно смотрятся костюмы и таких неброских, сдержанных цветов, как темно-синий и коричневый. Очень элегантно выглядят черные костюмы (они стройнят фигуру). Однако здесь есть один важный нюанс. Покупая черный костюм, следите за тем, чтобы он был обязательно сшит из ткани с *гладкой* (и даже слегка блестящей) поверхностью. Тогда к ней не будут приставать ворсинки, и костюм впоследствии не будет доставлять неприятных хлопот.

Выбирая костюм, не оставляйте без внимания фактуру ткани, из которой он сшит. Цветовая гамма мужской одежды отличается сдержанностью и даже некоторым однообразием, а современная выделка ткани как раз и придает костюму более интересный вид, делает его созвучным духу времени. Сейчас популярны как очень гладкие ткани с металлическим отблеском, так и узелковые, шероховатые на ощупь фактуры. Такими неброскими тонкостями и делается сдержанный мужской шик. Помните об этом!

Что же касается узоров, то могу сказать следующее. Костюмы в тоненькую, «нитяную» полоску являются универсальными. Они отличаются классической элегантностью и выглядят уместно в любой обстановке. Для повседневных костюмов хорошо подходит мелкая, неявная клетка, твид, «елочка», а также узор «пепита» (он похож на отпечатки куриной лапки). Костюмы, сшитые из этих тканей, очень практичны своей немаркостью. Крупная клетка подходит только для одиночных пиджаков.

Итак, выбирая практичную, универсальную ткань для мужского костюма, придерживайтесь следующего правила, и вы не ошибетесь: ткань должна на расстоянии восприниматься как однотонная, и узор ее должен быть неброским.

Теперь о том, какой состав ткани стоит предпочесть, покупая костюм. Сразу скажу, что костюмы из чистой шерсти, конечно, приятны в носке, но они очень непрактичны, так как мнутся, теряют форму и быстро изнашиваются (вытираются на обшлагах рукавов, низках брюк, воротнике и пр.). Смешанные ткани гораздо практичнее, так как, помимо натуральных, они содержат также и синтетические волокна. Оптимальный вариант – когда процент содержания искусственного волокна в ткани не превышает 35%.

## **КАК СОЧЕТАТЬ МЕЖДУ СОБОЙ**

### **РАЗЛИЧНЫЕ ОРНАМЕНТЫ**

Иногда модельеры мужской одежды предлагают сочетать между собой довольно броские узоры (например, галстук с крупным орнаментом к рубашке в полоску и т.п.). Но я не советую мужчине, стремящемуся производить впечатление человека с выдержанным вкусом, следовать такой моде. Такие вещи подходят скорее для актеров, шоуменов, телезвезд и других творческих личностей. В деловой жизни лучше к полосатой сорочке галстук с пестрым узором не надевать.

Сказанное вовсе не означает, что комбинирование друг с другом узоров разного характера я считаю вообще недопустимым. Это не так. Сочетание узоров возможно, но для этого надо обладать развитым вкусом и чувствовать себя уверенно в этих вопросах. В противном случае лучше воздержаться от комбинирования двух и более различных узоров между собой.

Приведу пример. Пиджак в клеточку будет прекрасно смотреться с гладкими, однотонными брюками, но рубашку в таком случае лучше надеть однотонную (а не с полосками или ромбиками, к примеру). И лишь если узор на ней очень незаметный, деликатный, не бросающийся в глаза, то можно быть посмелее. Короче говоря, следуйте в этом вопросе известному правилу: «не уверен – не обгоняй».

## СОРОЧКИ

Поговорим о дополнениях к мужскому костюму. Изменения, происходящие в мужской моде, мало касаются цветовой гаммы и силуэтов одежды. Мужская мода проявляет свое разнообразие во всевозможных мелочах и деталях. Классность мужского облика во многом кроется именно там.

Сорочка является важнейшим дополнением к мужскому костюму. Представьте себе, что на мужчине надет великолепный дорогой костюм и вместе с тем посредственная сорочка. Ясно, что его облик в этом случае не будет производить должного впечатления. Если же на мужчине надет достаточно скромный, непритязательный костюм, но при этом он дополнен превосходной сорочкой люкс, то его внешний вид будет восприниматься весьма достойно. Теперь вы сами видите, что значение правильно подобранных дополнений очень велико!

Главное, что отличает хорошую сорочку — это жестко выработанный воротник четкой формы. Ведь он является своего рода обрамлением мужского лица. Поэтому чем лучше он выработан, тем больше украшает мужчину, придавая его лицу более совершенные, четкие, мужественные линии. Короче говоря, воротнику хорошей сорочки должны быть присущи истинно мужские качества: твердость и несгибаемость! То же самое относится и к манжетам.

Эти требования не напрасны. Ведь сорочка в деловой жизни носится целый день, и ее приходится часто стирать. Если воротник слабый, то она быстро теряет достойный вид. Важно и то, что при хорошо выработанном воротнике узел галстука также держится стабильно, не ерзая и не смещаясь.

Есть мужчины, которые чувствуют себя некомфортно в сорочках с жесткими воротничками. В таком случае существуют альтернативные варианты. Во-первых, это сорочка с более мягким воротником, уголки которого застегиваются внизу на маленькие пуговицы. Этот фасон называется «баттн-даун» (в переводе с английского означает «пуговица внизу»). Во-вторых, это сорочка с воротником-стойкой. Попутно замечу: для того, чтобы облик выглядел корректно, воротник-стойку надо носить только в застегнутом виде, поэтому, покупая сорочку, выбирайте такую, воротник которой не слишком туго облегал шею (учтите, что ткань может дать усадку после стирки).

Однако, для торжественных и официальных мероприятий, то есть, там, где надо выглядеть особенно представительно, подходят лишь сорочки с классическим, жестким воротником. Его форма, кстати, варьируется в зависимости от моды. Сейчас в моде воротники с прямыми уголками, а не остроугольными, как это было недавно. Сорочки же с распашным, отложным воротником без прокладки для деловой жизни вообще не годятся. Они уместны лишь на отдыхе, курорте, то есть там, где царит свободная, неформальная обстановка.

Мой совет: каждому мужчине просто необходимо иметь в своем гардеробе хотя бы одну белоснежную сорочку класса люкс. Ни одна деталь в одежде не придает мужскому

облику такой торжественности, нарядности и приподнятости, как хорошо сшитая белая сорочка. В ней любой мужчина сразу преображается, его вид становится шикарным. Приобретение белоснежной сорочки — это вложение номер один для мужчины, стремящегося производить на окружающих достойное впечатление.

Очень многим идут также голубые сорочки. Они делают глаза более выразительными, а также освежают цвет лица, делают его отдохнувшим, загорелым. Однако, покупая голубую сорочку, следите за тем, чтобы ее оттенок не был чересчур ярким, «неоновым», так как это делает облик мужчины простоватым. Учтите также, что голубые сорочки, как правило, не идут жгучим брюнетам со *смуглой* кожей. Они могут придать им оттенок вульгарности. Светлокожим брюнетам такие сорочки, наоборот, идут.

Какие еще цвета сорочек хорошо подходят для мужского гардероба? Вы не ошибетесь, приобретая наряду с белыми и голубыми, сорочки светло-серого, светло-бежевого, кремового и слегка желтоватого тона. Многие мужчины обожают темные сорочки, в частности, черные, темно-синие, шоколадно-коричневые, хаки. Слов нет, эти цвета чрезвычайно практичны. Но здесь надо учесть один момент. Такие сорочки хорошо смотрятся только с более светлым пиджаком (костюмом), чтобы рубашка выделялась, а не сливалась с фоном. Иначе общий вид может быть довольно мрачным, унылым и даже траурным. К примеру, великолепно смотрится шоколадно-коричневая сорочка с бежевым пиджаком (костюмом), темно-синяя или черная — со светло-серым пиджаком (костюмом).

Теперь поговорим об узорах на сорочках. Очень элегантно смотрятся сорочки в тонкую классическую полоску. Напомню, что полосатую сорочку лучше всего носить с однотонным костюмом и галстуком с не слишком заметным узором. Сорочки в клеточку тоже неплохо выглядят, чем она мельче, тем лучше. Хорошо смотрится также тканая выделка сорочечного материала ромбиками, шашечками и т.п. Фактически сорочечная ткань может иметь любой узор и любое переплетение, если соблюдено основное правило: на расстоянии ткань должна производить впечатление однотонной, она ни в коем случае не должна рябить в глазах. Помните, сорочка — это обрамление мужского лица, и оно должно выглядеть достойно и благородно.

А вот набивные рубашки в крупную клетку, в широкую яркую полоску, с пальмами и тому подобными броскими экзотическими рисунками можно носить лишь на отдыхе, курорте, на даче, короче, в свободной, раскрепощенной обстановке. Для деловой жизни они не годятся. В рабочей атмосфере сорочки подобного типа выглядят весьма некорректно, «подомашнему». Надевая подобную рубашку к костюму делового типа, мужчина сразу же лишает свой облик классности. О фланелевых сорочках я уже не говорю!

## **КАК ПОДОБРАТЬ ПОДХОДЯЩИЙ ГАЛСТУК**

Галстук — это та деталь внешнего облика, в которой довольно явственно проявляется индивидуальность и вкус мужчины. Есть мужчины, которые не доверяют выбор галстука даже жене. Они относятся ревностно к такой попытке, так как считают ее чем-то вроде посягательства на свое «я»!

Безусловно, существует мода на узоры, цветовую гамму и ширину галстука. Ее, конечно, надо стараться придерживаться, чтобы внешний вид был современным, созвучным духу времени. Что касается длины галстука, то оптимальной является та, которая прикрывает ремень брюк. Небольшие колебания (1 - 1,5 см) в ту или другую сторону вполне допустимы. Чересчур длинный и чересчур короткий галстук выглядят одинаково плохо.

По поводу узоров скажу следующее. Безошибочным, универсальным выбором является классическая диагональная полоска, как широкая, так и узкая. Хорошо выглядят узоры в ромбик, мелкую крапинку, клетку, горошек. Весьма элегантно смотрятся и однотонные галстуки, гладкие или с еле заметным тканым узором. А вот чего не должно быть, так это пестроты. Она в большинстве случаев выглядит провинциально, а иногда и

просто вульгарно. Какие бы экстравагантные рисунки не предлагались дизайнерами, их лучше всего оставить для свободного времяпрепровождения в неформальной обстановке, например, для вечеринки и т.п. Рисунки с пальмами, птицами, экзотическими цветами, как бы интересно они не смотрелись сами по себе, для создания корректного облика не годятся. Ведь галстук, кроме всего прочего, должен также соответствовать мужскому темпераменту.

Хочу еще упомянуть о такой детали, как платочек в верхнем кармане пиджака. Правда, в настоящее время эти платочки не в моде, но я не сомневаюсь, что пройдет какое-то время, и они появятся вновь. Такой платочек может делаться из той же ткани, что и галстук (или из подобной, подходящей по цвету). Но он может быть подобран также и к сорочке (например, белый платочек к белой сорочке). Как правило, такой платок является атрибутом выходного костюма, на работу их носят редко. Надо только следить за тем, чтобы платок чрезмерно не торчал из кармана наружу, иначе он будет выглядеть по-женски. В целом я хочу обратить ваше внимание, что такой платочек, будучи умело подобранным, очень украшает выходной костюм. Он придает ему изысканность, торжественность и особую элегантность.

Галстук-бабочка, несомненно, также является атрибутом сугубо выходного костюма. Правда, большинство мужчин равнодушно относятся к бабочке. И все же, она, как ничто другое, делает облик мужчины нарядным и торжественным, придает ему шикарный и даже светский вид. Преображение, которое при этом происходит, поистине удивительно! Сейчас галстук-бабочку носят не только к смокингу, но и к нормальному выходному костюму. Попробуйте при подходящем случае убедить вашего мужчину надеть галстук-бабочку. Пусть он почувствует, насколько сильно может преобразиться в лучшую сторону его внешность!

И, наконец, стоит упомянуть о шейном платке, том, что носится вместо галстука. В настоящее время такой платочек редко кто носит, но мода на него вполне может вернуться. Одевают его так: сначала платочек повязывают на шею, а затем уже надевают сорочку, при этом одна-две верхних пуговицы остаются не застегнутыми. Такой платочек выглядит стильно и элегантно, хотя он и не слишком удобен. Ведь он не такой фиксированный, как галстук, а, следовательно, может ерзать и смещаться. Понятно, что такой платочек лучше всего смотрится на артистах, поэтах, музыкантах, то есть людях творческих профессий, облику которых присуща некоторая экстравагантность.

## **НОСКИ**

Элегантные носки должны быть достаточно тонкими и эластичными. Излишне напоминать, что они должны плотно облегать ногу, но ни в коем случае не собираться складками. Сползающие носки лишают облик мужчины сексуальной привлекательности и делают его провинциальным. В подобных носках мужчина не выдерживает конкуренции!

Кроме того, носки должны быть достаточно длинными, причем, чем длиннее, тем лучше. Когда мужчина сидит в позе нога на ногу, и у него из-под брюк торчат голые ноги, или хуже того, теплое белье, то это выглядит несимпатично. Причем, конечно, первый вариант лучше второго.

Носки надо стараться подбирать в цвет брюк. Это удлиняет ноги и, кроме того, делает фигуру стройнее. А вот надевать темные носки со светлыми брюками не стоит, так как они в этом случае излишне привлекают к себе внимание. Светлые носки можно носить только со светлыми брюками и светлыми туфлями. Во всех остальных случаях они смотрятся неэлегантно, простовато. Белые носки допускаются только с одеждой сугубо спортивного, джинсового стиля.

Приобретая костюм или брюки, возьмите себе за правило сразу же покупать к ним подходящие носки. Гладкие тонкие носки черного, темно-синего и темно-серого цвета – это самый лучший выбор в большинстве случаев. Однако, мелкий, деликатный, не бросающийся

в глаза узор носков не испортит. А вот крупных узоров лучше избегать. Например, в продаже бывают очень красивые, эффектные носки с ромбами. Однако их можно носить с костюмом лишь тогда, когда они обладают сдержанной цветовой гаммой, в точности соответствующей костюму. Только в этом случае подобные носки смогут достойно вписаться в общий облик, не испортив его.

В некоторых случаях можно подбирать носки и к тону галстука. Например, шикарно будет смотреться темно-серый костюм, надетый вместе с белой рубашкой, темно-вишневым галстуком и носками темно-серого цвета с деликатным вишневым орнаментом. Смело подбирайте носки к цвету галстука в тех случаях, когда вы обладаете развитым вкусом и уверены в хорошем результате. В остальных случаях лучше подбирать носки нейтрального, незаметного тона.

## **ОБУВЬ**

Лучшая обувь для деловой обстановки – это спокойные классические полуботинки на кожаной подошве. Замшевая обувь, несмотря на свою несомненную элегантность, не является универсальной, так как она плохо реагирует на влажную погоду и быстрее, чем кожаная, теряет свой первоначальный вид.

Я не рекомендую носить в деловой обстановке обувь на толстой подошве (резиновой, каучуковой, рифленой), а также с рантом. Она лишает деловой облик классности. А что же в таком случае следует носить зимой и осенью? В холодную погоду наиболее корректно выглядят ботинки (или сапоги) спокойного, классического фасона: кожаные, гладкие спереди, с боковой молнией, на подошве умеренной толщины. В любом случае элегантная зимняя обувь не должна производить такое впечатление, будто она предназначена для зимовки на северном полюсе! Понятно, что обувь спортивных фасонов для создания достойного делового облика тем более не подходит.

Для торжественных жизненных ситуаций, в которых надо выглядеть по-настоящему парадно (свадьба, большой юбилей и т.п.), самой лучшей является лакированная обувь эксклюзивного класса. Но сейчас ее повсеместно заменяют более практичной обувью из так называемой «полированной» кожи. Шикарно смотрится также выходная обувь, выполненная из качественной замши.

А какая обувь лучше всего выглядит в деловой обстановке летом? В этом случае оптимальным вариантом являются туфли-мокасины. Они элегантны, и в то же время удобны и практичны. Поскольку мокасины делаются из легкой и мягкой кожи и имеют небольшие отверстия, то они позволяют ноге «дышать». Подошва классических мокасин не жесткая, а гибкая, что также дает дополнительный комфорт.

А вот чего ни в коем случае не стоит носить в деловой обстановке, так это сандалет (или босоножек), причем, даже в самую сильную жару. В них облик приобретает «дачный», несолидный вид. Такую обувь надо оставить для неформальных ситуаций.

И еще. Проводите время от времени «ревизию» имеющейся обуви. Ничто так не портит облик, как недостойная или поношенная обувь. Лучше носить великолепную, новую обувь со скромной одеждой, нежели стоптанные, разношенные башмаки с хорошим костюмом. Поэтому, перед началом каждого сезона обязательно проверяйте, соответствует ли прошлогодняя обувь должному уровню?

## **ТРИКОТАЖ**

Все мы любим вязаные вещи за их удобство, за то, что они дают нам свободу движений. Но не секрет, что они имеют обыкновение растягиваться, а также непривлекательно обрисовывать имеющиеся выпуклости фигуры. Из-за этого трикотажные

вещи легко приобретают неопрятный вид. Именно по этой причине трикотаж мало применяется в деловой жизни.

В первую очередь я не советую носить в деловой обстановке толстые свитера спортивного типа с узорами и рельефными вязками. Они лишают деловой облик классности. Мужчина в таком свитере не выглядит слишком собранным и подтянутым. Подобные свитера советую оставить для лыжных прогулок или свободного времяпрепровождения.

Мужчине, никак не желающему отказываться от удобных вязаных вещей, можно предложить альтернативный вариант. Например, вполне приемлемо смотрится в деловой обстановке трикотажный жакет на пуговицах, с треугольным вырезом, без воротника (он называется кардиган). Кардиган будет выглядеть вполне элегантно, если он имеет темный цвет и гладкую вязку без узоров (карманы вполне допустимы). В этом случае он может заменить собою строгий пиджак. Кардиган будет выглядеть представительно, если его носить с сорочкой и галстуком. Кстати, вместо кардигана вполне можно носить вязаный жилет классического фасона, на пуговицах или без них, который отличается от кардигана лишь отсутствием рукавов.

Отлично смотрятся в деловой жизни и тонкие шерстяные джемперы (водолазки, бадлоны и т.п.). Это хорошая замена сорочке в тех случаях, когда мужчина не любит носить галстук. Такой джемпер должен быть тонким и мягким, но никак не толстым и грубым, иначе нарушится посадка пиджака на фигуре. Лучше всего, если цвет тонкого джемпера, носимого под пиджак, будет светлым. Например, стальным, голубовато-серым, светло-бежевым, кремовым, песочным и т.п. В таком случае он будет освежать лицо (не забывайте, что он носится вместо сорочки). Джемперы темных тонов, конечно, практичнее (из-за того, что они немаркие), но они не столь облагораживают облик, как светлые.

## **ЛЕТОМ НА РАБОТЕ**

При жаркой погоде в деловой обстановке наиболее корректно выглядит следующий мужской наряд: легкие брюки плюс сорочка с коротким рукавом плюс галстук. Вполне приемлемо выглядят и трикотажные рубашки с коротким рукавом, отложным воротничком и застежкой на три пуговицы (такой фасон называется «поло»). Но самым лучшим выбором, конечно, является светлый костюм из льна или легкой смесовой шерсти.

Даже при сильной жаре не советую появляться на работе в футболке или майке. Деловая обстановка все же накладывает определенные ограничения. Стремление достойно выглядеть и производить благоприятное впечатление на окружающих, несомненно, требует определенных усилий над собой. Об этом не стоит забывать!

## **КОЖАНЫЕ ДОПОЛНЕНИЯ**

В деловой жизни невозможно обойтись без портфеля, дипломата или, в конце концов, папки. Вполне удачным выбором является также плотная кожаная сумка, по виду напоминающая планшет. Она имеет форму вертикального прямоугольника, снабженного длинным ремнем через плечо. Вполне представительно смотрится и маленькая сумочка на ремешке-петле, надеваемом на запястье. Она подходит для мужчин, предпочитающих носить с собой только самые необходимые мелочи.

Однако я не советую носить вместе с деловой одеждой большую сумку спортивного (или дорожного) типа, особенно, если на ней имеется металлическая фурнитура, броские надписи и пр. Подобные сумки, при всей их практичности и вместительности, несовместимы с деловым обликом, они подходят лишь для неформальных ситуаций.

Качественная мужская галантерея делается, как правило, из толстой, плотной, но достаточно мягкой натуральной кожи. Однако сейчас встречаются столь искусно сделанные

имитации, что с первого взгляда их трудно различить. В имитации, конечно, подкупает цена. Но помните, что искусственная кожа плохо переносит холодную погоду, в мороз она нередко «дубеет» и покрывается трещинками. Так что здесь стремление к экономии может сослужить плохую службу.

Окружающие не оставляют незамеченными также и такие мелочи, как бумажник, портмоне, кошелек, ремень и перчатки. Все эти вещи влияют на восприятие мужского облика больше, чем кажется. Старайтесь подбирать обувь, портфель (кейс, сумку-планшет, папку), а также предметы кожгалантереи едиными по цвету, стилю и фактуре. Если все эти мелочи подобраны тщательно, со вкусом, то они придают мужскому облику своеобразный лоск и шик.

Если же это правило нарушено, то результат получается отрицательным. Представьте, например, что мужчина носит черный кейс с отделкой из алюминия плюс коричневые замшевые ботинки, при этом он пользуется бумажником из крокодиловой кожи. Сравните, насколько было бы лучше, если к вышеупомянутым ботинкам подобрать портфель и бумажник, подходящие по цвету и фактуре.

Чтобы можно было легко подобрать друг к другу предметы кожгалантереи, возьмите себе за правило при покупке избегать вещей, чрезмерно украшенных разнообразной фурнитурой: металлическими уголками, заклепками и пр. Подобные экземпляры плохо сочетаются друг с другом. Напоминаю, что вещи класса люкс, в основном, отличаются благородной простотой. В этой элегантной сдержанности линий и кроется высший шик!

### ***ИНЫЕ ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ***

Представьте себе, что мужчина одет в хороший костюм, сорочку и галстук, но при этом он носит часы устаревшей модели, с потертым ремешком. Можно не сомневаться, что такая, казалось бы, мелочь не останется незамеченной окружающими.

Кроме часов, в мужском облике определенную роль играют дополнения технического свойства, если их можно так назвать. К ним относятся: зажигалка, авторучка, перочинный нож, футляр для ключей, всевозможные брелки и т.п.

Старайтесь, чтобы все эти мелочи по возможности были выдержаны в едином стиле. Прежде, чем покупать эти дополнения, не поленитесь пойти сначала в магазины, торгующие товарами класса люкс и изучить аксессуары, которые там продаются. Это поможет вам впоследствии в других местах найти более доступные по цене модели с вполне достойным дизайном.

### ***ОПРАВА ДЛЯ ОЧКОВ***

Очки являются очень важной деталью внешнего облика. И это не удивительно, ведь они находятся на самом видном месте. Оправа устаревшего фасона сильно портит внешность, придавая человеку неинтересный и, если так можно выразиться, неконкурентный вид. Зато хорошо подобранная, современная оправа мгновенно преображает лицо, делая облик более представительным, импозантным и даже интригующим. Таким образом, с помощью элегантной оправы свой недостаток можно обратить в достоинство.

Оправу надо менять не реже, чем раз в два года, так как затем она тускнеет, теряет свежий вид и, самое главное, устаревает морально. Ее фасон становится несовременным и она уже не производит должного впечатления.

В магазинах оптики, наряду с дорогими оправками известных фирм, есть достаточно большой выбор вполне достойных оправ по более сходной цене. Полимерные линзы сейчас более популярны, чем стеклянные, так как они легче по весу и, кроме того, не запотевают. А



самым последним достижением в этой области являются тоненькие, невесомые линзы из прессованного стекла. Правда, пока еще они дороги.

## **КРУПНЫЙ МУЖЧИНА**

Полнота, делая мужчину крупнее и массивнее, отнюдь не всегда портит его фигуру. Если мужская полнота должным образом оформлена, то она даже придает мужскому облику солидность и статность (вспомните Гельмута Коля).

Полный мужчина, желающий выглядеть элегантно, должен, в первую очередь, заботиться о том, чтобы его одежда никогда не была мятой. При полной фигуре малейшие морщинки и складки на одежде придают внешнему облику неопрятный вид. Поэтому полному мужчине надо с особой тщательностью выбирать ткани для одежды, и, кроме того, не лениться более часто ее утюжить.

В первую очередь я не советую полному мужчине носить в деловой обстановке трикотажную одежду (в каком бы то ни было варианте). В трикотажных вещах его фигура будет восприниматься рыхлой, она приобретет несобранный, «домашний» вид.

Полным мужчинам хорошо подходят более длинные, чем обычно, пиджаки. Лучше всего, если пиджак имеет низкую застежку, чтобы первая пуговица ее была расположена примерно на уровне талии. Это делает фигуру более стройной.

Кроме того, на полной фигуре весьма представительно смотрятся двубортные пиджаки. Также отлично подходит полному мужчине и костюм-тройка (в данном случае жилет удачно маскирует живот).

При выборе костюма обращайтесь внимание на то, чтобы линия плеч у пиджака была выработана не покато, а прямо и максимально четко. Что касается брюк, то ни в коем случае не допускайте, чтобы они были короткими. Это пагубно влияет на облик полного мужчины, делая его провинциальным и даже несколько комичным.

Полным мужчинам не стоит носить светлые вещи, ткани в клетку, так как все это зрительно увеличивает объем. А вертикальная выработка материала (например, в полоску) смотрится хорошо. Что касается тканей, то здесь предпочтительны более «сухие» фактуры (тонкие, но плотные и несминаемые). Мягкие же ткани полнят фигуру, излишне обрисовывая выпуклости.

## **НЕВЫСОКИЙ МУЖЧИНА**

Невысокий мужчина будет казаться выше, если его облик не будет содержать в себе больших контрастов. Например, ему не стоит носить светлый пиджак вместе с темными брюками (и наоборот), так как это зрительно «перерезает» фигуру и делает ее короче. Невысокому мужчине лучше носить брюки, носки и туфли одного цвета, это удлиняет ноги. Противоположного эффекта можно добиться, надевая светлые брюки с темными туфлями или наоборот.

Я особенно не рекомендую носить туфли с завышенными каблуками для увеличения роста. Возможно, такие каблуки и прибавят невысокому мужчине полтора-два сантиметра в высоту, но зато они излишне привлекают к себе взгляды окружающих и наводят людей на мысль об имеющихся комплексах. Таким образом, весь эффект от завышенных каблуков сводится на нет.

Однобортный пиджак, надетый вместе с узким темным галстуком, зрительно увеличивает рост. Этому же способствуют узкие воротники и лацканы, а также материалы в деликатную полоску. Невысокому мужчине не стоит носить ремень с броской, декоративной пряжкой, так как он зрительно «перерезает» фигуру и укорачивает ее. Лучше предпочесть пряжку спокойного, не бросающегося в глаза фасона.

Увеличить рост и сделать фигуру стройнее помогают более высокие, чем обычно, подплечники. Этому же способствуют удлиненные пальто и плащи. Но в этом случае покрой их должен быть нешироким, чтобы фигура не выглядела квадратной.

## **ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА**

Известно, что мужчины любят куртки. Споры нет, они очень удобны. И все-таки, ничто не сравнится по представительности и элегантности с добротным, хорошо сшитым пальто. Оно удобно еще и тем, что под него, в случае необходимости, можно надеть и пиджак, и жилет, и джемпер. Если говорить о фасонах, то особенно выигрышно смотрится классический покрой реглан. Он расширяет плечи и делает мужскую фигуру более мощной, атлетической. Что касается длины пальто, то оптимальной является та, которая закрывает икры ног. Пальто такой длины выглядит импозантно, а длиной до колен – более динамично.

Наиболее практичными для российского климата являются пальто темных тонов. К сожалению, светлые пальто (например, бежевые, песочные и т.п.), при всей своей неотразимой элегантности, практичными назвать нельзя.

Для того чтобы мужское пальто достойно выглядело на протяжении длительного времени, оно должно быть сшито из очень качественной ткани, которая при любых погодных условиях (сырость, дождь, снег) сохраняла бы свою первоначальную форму. Покупая пальто, следите за тем, чтобы все основные элементы (воротник, лацканы, борта и клапаны) были безукоризненно выработаны.

Универсальный, проверенный временем фасон пальто выглядит так: оно имеет покрой реглан, застежку доверху, небольшой отложной воротник без лацканов и внутренние карманы, вход в которые оформлен планкой. Эта модель пальто, кстати, называется «Шерлок Холмс». Такого же фасона нередко шьются и плащи.

Если мужчина, тем не менее, предпочитает носить куртки, то здесь надо учитывать следующее. Чтобы кожаная или замшевая куртка смотрелась элегантно и представительно, на ней не должно быть множества лишних деталей, декоративных элементов, чтобы не создавалось впечатления, что на ней «живого места» нет. Лучше предпочесть куртку простого, классического фасона, но зато выполненную из качественной, мягкой кожи или замши спокойного, благородного цвета. То же самое относится и к тканевым курткам.

И все же при холодном российском климате на зиму нет ничего лучше, чем дубленка. Наиболее импозантно выглядит дубленка длиной до колен или немного ниже/выше, шоколадного, темно-серого или темно-синего цвета, без лишних деталей, с меховым воротником тон в тон.

Весной и осенью не лишним будет для мужчины и плащ. Самыми элегантными являются светлые плащи. Только в этом случае надо при покупке следить за тем, чтобы и ткань и подкладка были не мнущимися. Ведь светлый плащ приходится довольно часто стирать, а не мнущаяся ткань позволит избежать утомительной утюжки. Очень практичны и достаточно импозантны плащи нейтрального горчичного цвета (кстати, такие плащи очень любят американские мужчины). Прекрасно смотрятся также черные и темно-синие плащи.

## **ГОЛОВНОЙ УБОР И ШАРФ**

Лучшим выбором для осени и весны является элегантное кепи. Импозантнее всего выглядят кепи из замши хорошего качества с мягкой выделкой. Прекрасно смотрятся также кепи из шерстяной ткани в неяркою мелкую клеточку. Если из этой же самой ткани сделан и шарф, то такой комплект в английском стиле выглядит просто шикарно. Кепи же в крупную, яркую клетку не годятся для создания элегантного облика. А вот кожаные кепи смотрятся

простовато. Они чем-то напоминают шоферские фуражки в стиле «ретро». Кепи из толстых тканей, особенно с начесом (!), выглядят провинциально.

Как известно, шляпы в последние годы не пользуются популярностью у мужчин. Действительно, этот головной убор сейчас воспринимается как нечто консервативное, либо претенциозное. Что же касается беретов, то в общем можно сказать, что они выглядят неплохо, при том условии, что облик и стиль мужчины не противоречит этому головному убору. При этом, конечно, модель берета должна быть современной, например, с кожаным кантиком, как носят сейчас.

В нашем климате зимой не обойтись без мехового головного убора. Самый достойный вариант – меховая шапка из гладкого меха таких пород, как норка, бобер, ондатра и т.п. Шапки из длинноворсового, пушистого меха выглядят на мужчинах претенциозно. Голова в них становится несоразмерно большой. В особенности пушистые шапки не подходят мужчинам невысокого роста.

Вполне приемлемым головным убором для зимы и осени служат вязаные черные (или темно-синие) шерстяные шапочки круглой формы с отворотом. Чтобы такая шапочка выглядела достойно, она должна быть сделана из довольно тонкого трикотажа хорошего качества. Кроме того, на ней не должно быть узоров и надписей. Само собой разумеется, что такие шапочки подходят прежде всего молодым мужчинам.

Теперь о шарфах. С плащом или демисезонным пальто наиболее элегантно смотрятся шарфы-кашне из шелка с неяркими узорами галстучного типа, такими, как клеточка, ромбики, крапинки, турецкий орнамент и т.п. Следите за тем, чтобы шарф не был чересчур пестрым. Соблюдайте следующее правило, и вы не ошибетесь: на расстоянии в расцветке должен преобладать какой-то один тон, например, вишневый, темно-зеленый, фиолетовый, серый и т.д. Орнамент должен неназойливо вписываться в этот тон. Тогда шарф будет выглядеть достойно. Кстати, подобные шарфы-кашне хорошо подходят и к курткам из кожи или замши. Они облагораживают их, придают им более импозантный, солидный вид.

Зимой в российском климате не обойтись без теплого шарфа. Оптимальным вариантом является классический шерстяной шарф в неброскую клетку. Его цветовая гамма должна быть благородной, сдержанной. Неплохо выглядят и однотонные, чуть пушистые шарфы. Что же касается вязаного шарфа, то он обязательно должен быть тонким, фабричной выработки. Толстая ручная вязка, например, в резинку, выглядит «по-домашнему». Для создания делового облика такой шарф не подходит. Зато он великолепно может дополнить объемную спортивную куртку во время поездки за город.

Выбирая шарф, не забывайте, что он, кроме всего прочего, призван оживлять лицо. Пусть шарф, с одной стороны, не будет слишком ярким, выделяющимся, а с другой стороны, он не должен быть также слишком скучным и мрачным.

## **ПРИЧЕСКА**

Известно, что мужская привлекательность в значительной степени зависит от опрятности и аккуратности. Это в немалой степени относится и к прическе.

Общеизвестно, что надо не лениться часто мыть голову. Ведь чистые, свежeweмытые волосы имеют здоровый, блестящий вид, они выглядят более густыми, чем обычно. А это заметно освежает цвет лица, омолаживает его. С мытьем головы нет проблем, так как большинство современных шампуней имеет мягкую, щадящую формулу, специально разработанную для частого, даже ежедневного мытья. Можно с успехом использовать и детские шампуни. Что же касается недопустимости перхоти на волосах, то об этом уже столько сказано, что повторяться нет смысла.

Особенно отрицательно сказывается загрязнение и сальность на внешнем виде редких волос. Даже незначительно испачкавшись, они приобретают чрезвычайно неопрятный, отталкивающий вид. На густых волосах это не так сильно сказывается. Чтобы волосы

казались пышнее, советую сушить их после мытья ручным феном. От воздействия теплой воздушной струи волосы становятся зрительно более объемными.

Давно не стриженные, отросшие волосы придают мужскому облику неухоженный вид. Поэтому главное требование, предъявляемое к мужской прическе – это прежде всего качественная, хорошо выполненная стрижка. Ее надо делать не реже, чем раз в месяц. Еще лучше, если мужчина стрижется раз в три недели. Кстати, структура волос от регулярной стрижки только улучшается, потому что состригаются посеченные, раздвоенные кончики, а они-то как раз делают волосы тусклыми и уничтожают блеск.

Чтобы волосы безукоризненно лежали, советую пользоваться специальными средствами для их укладки. Без применения этих средств волосам трудно в течение целого дня сохранять опрятную, фиксированную форму. Хорошим средством для сохранения прически является гель. Вот незаметный способ его использования: надо нанести гель на волосы, и, после того, как он хорошо высохнет, расчесать их. Мусс (его иногда еще называют «пенка») особенно хорошо подходит для укладки вьющихся или волнистых волос.

Очень удобен и практичен лак для волос. Он позволяет целый день не беспокоиться о форме прически. Вот незаметный способ использования лака: причесав волосы, надо побрызгать лаком на руки и сразу же, пока он не высох, пригладить прическу. Таким образом, можно «призвать к порядку» даже самые непослушные прядки. Важное замечание. При использовании геля, мусса и лака волосы пачкаются быстрее, поэтому их надо мыть чаще, чем обычно.

Если волосы на верхней части головы выпали, то не стоит отращивать длинную прядь волос и укладывать ее поперек головы, пытаясь замаскировать лысину. Подобная прядь выглядит не очень-то солидно. Она все равно не будет неподвижно лежать на своем месте из-за ветра, сквозняка или просто когда мужчина наклоняется, чтобы поправить шнурки. Попытки во что бы то ни стало прикрыть лысину, наоборот, привлекают к ней внимание окружающих и заставляют их думать об имеющихся комплексах.

Впрочем, мужчина с поредевшей шевелюрой вполне может быть и обаятельным, и сексапильным. Достаточно вспомнить хотя бы Брюса Уиллиса, Юла Бриннера (к/ф «Великолепная семерка»), Алексея Кортнева и др.

При редящих волосах надо еще тщательнее следить за тем, чтобы они были безукоризненно чистыми и аккуратно подстриженными. Кстати, есть, действительно, неплохой способ маскировки лысины: можно подстричь волосы максимально коротко, почти наголо. Подобная «прическа», имея некоторый оттенок агрессивности, придает облику более мужественный вид.

## **УСЫ И БОРОДА**

Усы и борода хороши тем, что с их помощью можно скорректировать почти все недостатки лица. Например, можно замаскировать слишком узкую нижнюю челюсть и слабый подбородок, полные щеки и неправильную форму губ. Кроме того, усы и борода делают облик более мужественным и интеллигентным.

Некоторые люди считают, что борода и усы делают мужчину старше. На самом деле, старит лишь неухоженная растительность. Впрочем, совсем не трудно содержать бороду и усы в идеальном порядке. Для этого нужно иметь лишь маленькие, хорошо заточенные ножницы. Эту несложную процедуру можно проделывать каждый день, состригая отросшие волоски. Благодаря такому уходу борода и усы будут всегда выглядеть безупречно ухоженными. Время от времени можно навестить к хорошему мастеру, чтобы тот своей профессиональной рукой придал усам и бороде красивую современную форму. После этого можно самостоятельно поддерживать растительность на лице в должном состоянии.

На форму усов и бороды существует мода (впрочем, так же, как и на все остальное). Сейчас популярны довольно короткие усы и борода, создающие четкое, мужественное очертание нижней челюсти. Длинные усы «гуцульского» типа со свисающими вниз концами, популярные лет двадцать тому назад, сегодня не смотрятся. Они придают облику несовременный вид. Зато очень украшают и облагораживают лицо мужчины после сорока лет борода и усы, покрытые полностью или частично красивой сединой.

## **ОБАЯТЕЛЬНАЯ УЛЫБКА**

Хочу обратить ваше внимание на одну весьма существенную деталь внешнего облика мужчины. Хотя дополнением в прямом смысле слова эту деталь назвать нельзя, тем не менее, она настолько значима для мужской привлекательности, что я считаю необходимым поговорить на эту тему более подробно.

Что может сравниться с широкой ослепительной улыбкой, от которой веет уверенностью в себе и энергией мужского обаяния? К сожалению, не все мужчины отдают себе отчет в том, насколько важно иметь здоровые, красивые зубы для того, чтобы выглядеть достойно. Человек с обаятельной улыбкой располагает к себе людей, и это может сослужить ему хорошую службу, как в деловой, так и в личной жизни. Если бы мужчины отчетливо осознавали роль красивой улыбки во внешнем облике, то многие из них, безусловно, изыскали бы необходимые средства на приведение своего рта в идеальный порядок.

В первую очередь я советую привести свои зубы в идеальное состояние тем, кто по остальным параметрам внешности не слишком щедро одарен природой. Безукоризненные зубы буквально преображают внешность, и все мы знаем множество тому примеров.

Вопреки расхожему мнению, стоимость приведения рта в безупречное состояние не так уж велика. Цены на стоматологические услуги весьма различаются в зависимости от используемых материалов. Конечно, ослепительно-белые фарфоровые коронки из импортных материалов выглядят неотразимо. Но и недорогие пластмассовые коронки из отечественных материалов тоже выглядят неплохо. По крайней мере, они смотрятся несравненно лучше, нежели зубы, обладающие кривизной, изъянами, щербинками, недостаточно плотно прилегающие друг к другу и пр.

Если нет возможности привести в идеальное состояние весь рот, то надо обязательно привести в порядок хотя бы передние зубы, те, которые находятся на самом виду. Можно также делать не все сразу, а поэтапно. Это позволит разложить расходы на более длительный срок.

## **Часть 4.**

### **ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ**

— *Мне сложно дать объективную оценку своей внешности. Как мне понять «козыри» своей внешности для того, чтобы научиться наиболее выигрышно себя подавать?*

Попросите подругу (родственницу, знакомую), мнению которой вы доверяете, помочь вам проставить оценки при проведении теста красоты.

— *Я не могу определить свой цветовой тип. Как быть в этом случае?*

Для того чтобы ваш цветовой типаж стал более явным, подкрасьте волосы на один-два тона темнее или светлее.

— *Мне трудно определить форму своего лица для того, чтобы подобрать подходящую прическу.*

Встаньте перед зеркалом рядом с другими людьми (подругами, знакомыми, членами семьи). В сравнении с другими вы легко сможете определить форму своего лица.

— *Я не люблю ощущение тонального крема на лице. Мне кажется, что в этом случае поры не дышат.*

Тональные кремы нового поколения имеют легкую, воздухопроницаемую текстуру. Они не только маскируют дефекты, но и ухаживают за кожей. В вашем случае старайтесь покупать тональный крем на водной, а не на жировой основе.

— *У меня тональный крем ложится на лицо неровно. Почему?*

Видимо, перед нанесением тонального крема вы забываете наносить на лицо увлажняющий или полужирный крем-основу.

— *Я не люблю ощущение напудренного лица. В то же время я не хочу, чтобы моя кожа блестела.*

После того, как вы напудритесь, снимите излишек пудры увлажненной и хорошо отжатой косметической губочкой. В этом случае пудра на вашем лице будет выглядеть абсолютно незаметно.

— *Мне больно выщипывать брови. Как можно сделать эту процедуру безболезненной?*

Сначала положите на подбровное пространство на пару минут горячий компресс, затем слегка смажьте это место вазелином, и затем начинайте выщипывание. После процедуры нанесите на подбровное пространство ромашковый крем.

— *У меня помада растекается вокруг губ. Как этого избежать?*

Прежде, чем накрасить губы, припудрите их и обведите контурным карандашом. Благодаря этому помада не будет растекаться.

— *У меня часто тушь растекается, особенно внизу, на нижних ресницах.*

Применяйте водостойкую тушь. Но учтите, для того, чтобы ее вечером удалить, вам понадобится специальный лосьон для снятия туши.

— *Иногда бывает, что состав волокон, указанный на ярлычке вещи, не соответствует действительности. Можно ли на глаз и на ощупь определить состав волокон и, главное, отличить натуральные волокна от искусственных?*

Чистшерстяные вещи можно попытаться определить по запаху. Натуральный шелк на ощупь более теплый, чем искусственный. Натуральный лен всегда мнется. Вещи из синтетических волокон электризуются, если их сильно потереть в руках.

— *На моей замшевой обуви часто выступают беловатые пятна и разводы. Как этого избежать?*

Эти пятна чаще всего возникают от соли, которой посыпают улицы зимой. В нашем климате осенняя и зимняя обувь из замши подходит только тем людям, которые постоянно пользуются личным автотранспортом.

— *Я много хожу пешком, и у меня устают ноги. Поэтому я предпочитаю носить мягкую, удобную обувь. Как совместить это с элегантностью?*

Оптимальным вариантом для вас являются туфли-мокасины на среднем каблучке. Они сочетают в себе одновременно удобство и элегантность.

— *Мне очень сложно найти для себя готовые вещи.*

Сосредоточьте свои усилия на том, чтобы найти хорошего портного. Это поможет вам решить все проблемы с одеждой.

— *Мой муж не хочет носить сорочки с жестким воротничком, причем, даже на выход. Что можно предложить ему в этом случае?*

В данном случае в качестве альтернативного варианта вы можете предложить мужу надеть на выход белую сорочку с воротником-стойкой или высококачественный тонкий джемпер белого цвета.

— *Мой муж предпочитает носить на работу свитера. Он говорит, что удобство для него важнее всего. Как совместить это с элегантностью?*

Предложите вашему мужу носить на работу тонкий кардиган на пуговицах с треугольным вырезом. Кардиган не менее удобен, чем свитер, но более элегантен.

— *Мой муж очень не любит надевать выходную одежду. Он готов и в гости ходить в клетчатой рубашке и свитере.*

Постарайтесь убедить его в том, что одевшись таким образом, он будет выглядеть невыигрышно (несобранно) по сравнению с другими присутствующими там мужчинами.

## Заключение

Дорогие читательницы!

Надеюсь, что вам понравилась книга, которую вы только что прочитали. Надеюсь также, что советы, приведенные в ней, оказались для вас полезными.

Я построила эту книгу в виде своеобразного справочника, в котором вы можете в любой момент найти ответы на интересующие вас практические вопросы. Для этого вам понадобится лишь заглянуть в оглавление и найти нужный раздел.

Я была бы рада узнать ваше мнение о книге. Возможно, у вас возникли дополнительные вопросы по затронутым темам. Меня также интересует, какие иные темы (кроме той, которой посвящена данная книга) были бы вам интересны в дальнейшем. Напишите мне. Заранее благодарю вас за отклики и обязательно постараюсь на них ответить!

До встречи на страницах следующих книг!

*Инна Криксунова*

Страница Инны Криксуновой на Озоне:

<http://www.ozon.ru/?context=search&text=%E8%ED%ED%E0+%EA%F0%E8%EA%F1%F3%ED%EE%E2%E0>

# Библиография

1. И. Криксунова «Создай свой имидж», ЛАНЬ, Санкт-Петербург 1997 г.
2. И. Криксунова «От угловатой девочки к роскошной женщине», ПИТЕР, Санкт-Петербург 1998 г.
3. И. Криксунова «Как стать сексапильной», ЯУЗА-ЭКСМО, Москва 1999 г.
4. Л. Браун «Имидж – путь к успеху», ПИТЕР, Санкт-Петербург 1996 г.
5. И. Нефедова, Е. Власова «Я и мой имидж», ЯУЗА-ЭКСМО, Москва 1997 г.
6. J. Nicholson, J. Lewis-Crum «Color wonderful», BANTAM BOOKS, New York 1986.
7. J. Du Pasquier «Przewodnik elegancji», WPL, Warszawa 1958.

## СОДЕРЖАНИЕ

### ВСТУПЛЕНИЕ

#### Часть 1.

#### УМЕЙТЕ ПОДАТЬ СЕБЯ

*Как максимально выигрышно подать себя?*

*Тест вашей красоты*

*Знаете ли вы, что является «изюминкой» вашей внешности?*

*Какие фасоны одежды наиболее эффективны для вашей фигуры?*

*Как можно улучшить свою внешность и обрести лоск*

*Как быстро привести фигуру в порядок*

*Какие цвета сделают вас особенно привлекательной?*

*Быстрый способ стать более яркой и интересной*

*Как подобрать лучшую прическу для вашего лица*

*Универсальные прически, подходящие к любому лицу*

*Сексапильные прически*

*Что вам понадобится для создания красивой прически*

*Как привести лицо в порядок перед важной встречей*

*Как добиться превосходного цвета лица*

*Как сделать искусный макияж*

*Главные элементы сексапильного макияжа*

*Как подобрать оправу, которая вас украсит*

*Какие ткани делают одежду сексапильной?*

*Какие детали придают эротизм вашему облику?*

#### Часть 2.

#### ТРАТЬТЕ ДЕНЬГИ С УМОМ

*Как создать впечатление обширного гардероба*

*Почему выгодно покупать вещи простых фасонов*

*Почему выгодно покупать классику*

*Как определить качество ткани*

*Что нужно, чтобы все вещи сочетались между собой*

*Как совершать удачные покупки*

*Что носят женщины с изысканным вкусом?*

*Правила успешного пополнения гардероба*

*Как, имея один костюм, выглядеть женщиной класса люкс?*

*Как выбирать обувь, сумку, перчатки*

*Как выбирать украшения*

*Эффектный вечерний наряд с оптимальными расходами*

*Как выбирать шубу и дубленку*

*Как выбирать пальто*

*Как выбирать плащ*

*Что делать, если готовые вещи не подходят к вашей фигуре*



### **ЧАСТЬ 3. МУЖЧИНА РЯДОМ С ВАМИ**

*Костюм*

*Как выбрать лучшую ткань*

*Как сочетать между собой различные орнаменты*

*Сорочки*

*Как подобрать подходящий галстук*

*Носки*

*Обувь*

*Трикотаж*

*Летом на работе*

*Кожаные дополнения*

*Иные важные мелочи*

*Оправа для очков*

*Крупный мужчина*

*Невысокий мужчина*

*Верхняя одежда*

*Головной убор и шарф*

*Прическа*

*Усы и борода*

*Обаятельная улыбка*

### **Часть 4.**

### **ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ**

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**