

ОЛЯ СВЕТЛОГРАДСКАЯ



ЛЕРА ПОДТЫННАЯ

# СТИЛЬ

*внутри*



КАК ПРИНЯТЬ, *полюбить* И УСОВЕРШЕНСТВОВАТЬ  
СВОЕ ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ

#ОДРИ.STYLE

Оля Светлоградская  
**Стиль внутри**

«ЭКСМО»

2019

УДК 646  
ББК 37.279

**Светлоградская О.**

Стиль внутри / О. Светлоградская — «Эксмо»,  
2019 — (#ОДРИ.STYLE)

ISBN 978-5-04-098309-4

Стильный образ может полностью изменить жизнь каждой женщины! Да, одежда нужна не только для того, чтобы не мерзнуть зимой. С помощью правильного наряда можно подчеркнуть свои достоинства, превратить недостаток в изюминку, получить повышение по карьерной лестнице, начать слышать комплименты от окружающих и, наконец, научиться принимать и любить себя!

УДК 646  
ББК 37.279

ISBN 978-5-04-098309-4

© Светлоградская О., 2019  
© Эксмо, 2019

# Содержание

Вступление	5
1. Про тебя	11
Познать себя	11
Фигура	13
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Оля Светлоградская, Лера Подтынная**

## **Стиль внутри. Как принять, полюбить и усовершенствовать свое отражение в зеркале**

### **Вступление**

Стиль – он не только внутри этой книги, но и точно внутри каждой из нас!

За всю свою карьеру персонального стилиста я ни разу не встретила девушку, жизнь которой не изменилась бы после внешнего преображения.

Да, одежда нужна не только для того, чтобы не мерзнуть зимой. С помощью правильного наряда можно подчеркнуть свои достоинства, превратить недостаток в изюминку, получить повышение по карьерной лестнице, начать слышать комплименты от окружающих и, наконец, научиться принимать и любить себя!

Можно было исписать сотни страниц бесполезной теорией, но наша задача – сделать так, чтобы эта книга работала для всех девушек независимо от возраста, семейного положения и мотивов выглядеть хорошо. Мы хотим, чтобы ваши изменения были максимально осознанными и экологичными, поэтому после изучения типов фигур, способов коррекции особенностей тела и лица, определения СВОИХ цветов и оттенков мы приступим к выяснению, каким должен быть ваш персональный стиль. Ключевое слово здесь – «персональный», применимый конкретно к вашему образу жизни, отвечающий именно вашим представлениям о прекрасном.

*Instagram @svetlogradskaya*

*YouTube Оля Светлоградская*

**спойлер!**

Переверните эту страницу, и ваша жизнь никогда не будет прежней.





Для начала хочу рассказать вам несколько историй моих клиентов, которые могут вас вдохновить.

### **В 35 ЛЕТ УЖЕ ПОЗДНО?**

С Галиной мы познакомились случайно. Я работала с клиентом в примерочной магазина, когда из соседней кабинки ко мне обратилась за советом женщина. На вид ей было лет шестьдесят. Как оказалось, ей понравилось, как я составила образы, и она попросила у меня визитку.



Позвонила, правда, Галина не сразу, а только через год. Врачи нашли у нее рак – борьба с болезнью заняла время. Но когда стало легче, мы начали работать. На самом деле Галине было 72 года, а желание быть красивой не покидало ее никогда. Но, по ее мнению, раньше красиво одеваться было проще, а сейчас моду нужно понимать. Мы собирались и в круизы, и в театры, и для обычной жизни. Теперь я лишь улыбаюсь, когда мне говорят, что в 35 лет уже поздно начинать заниматься своим стилем.

## **ТАКАЯ РАЗНАЯ ЖЕНЩИНА**

Елена – президент крупной компании, пришла ко мне по рекомендации. Все восемь лет нашей работы мы балансируем между двумя задачами. Первая – Елена в силу своего высокого поста часто должна вызывать уважение не только у своих подчиненных, но и у партнеров по бизнесу. Представьте, как это происходит, когда ты единственная женщина за круглым столом где-нибудь в Иране. А после командировки Елена летит домой, где ее ждет семья и любящий муж. Создать такой же полноценный, но полностью противоположный первому образ – наша вторая задача. Сочетать жесткость и строгость, мягкость и женственность морально непросто, но именно одежда помогает разграничивать эти понятия максимально быстро.

## **МАЛЕНЬКИЙ БЮДЖЕТ НЕ ПОМЕХА БОЛЬШИМ ЦЕЛЯМ**

Катя бросила работу медсестры в провинциальном городке, взяла предложенные папой деньги, которые предназначались для ипотеки, и приехала покорять Москву. Сумма по московским меркам была совсем небольшой, но работа медсестрой не прельщала, поэтому Катя устроилась танцовщицей. Благо, фигура и внешность это позволяли. Обратилась ко мне почти сразу, как добралась до столицы. С бюджетом в 30 000 руб. нужно было одеться на сезон осень – зима с нуля. Да и никто не должен подумать, что работа в стриптизе имеет к Кате какое-либо отношение.

До написания этой книги об этой истории слышали только мои близкие, ведь ни один человек в здравом уме за такое даже не возьмется. Но то упорство, которое исходило от Кати, не оставило меня равнодушной.

Было решено: идем на рынок «Дубровка». Правильно спланировав бюджет, цели и гардероб для желанной жизни, Катя в течение года нашла мужчину своей мечты. Предвосхищая вопросы: будущему супругу она в первые же дни рассказала о своей работе, откуда незамедлительно ушла. А сейчас они счастливы и воспитывают малышку.

## **ВСЯ СОЛЬ В ЦВЕТЕ**

Для двадцатилетней Маргариты нужно было собрать стилевые капсулы к поездке в теплые страны. Я всегда начинаю работу с консультации по цвету и разбора гардероба. У Маргариты практически белая кожа и темные от природы волосы – очень контрастная внешность, а цвета ей подходили яркие и глубокие.

Перейдя к ревизии шкафа, я оказалась в замешательстве. Там просто не было одежды короче щиколотки! «Почему так?» – спросила я. Оказалось, короткие вещи были под запретом по причине «бледно-зеленых», со слов моей клиентки, ног. И тут я поняла, в чем дело. Цвет! Гардероб Риты состоял преимущественно из бледных, выцветших оттенков. Тех самых, которые, не побоюсь этого слова, уродуют некоторые оттенки кожи.



На первом же шопинге мы устранили главный комплекс девушки, который заставлял прятать стройные спортивные ноги всю сознательную жизнь. И ноги у нас стали не бледно-зелеными, а благородно фарфоровыми.

## **ГАРДЕРОБ – ОТРАЖЕНИЕ ЖИЗНИ**

«Вешать некуда, носить нечего» – одно из первых сообщений в нашей переписке. Причина была неясна, почему так происходит? Ведь шопинг раз в месяц – святое дело. А толку-то?

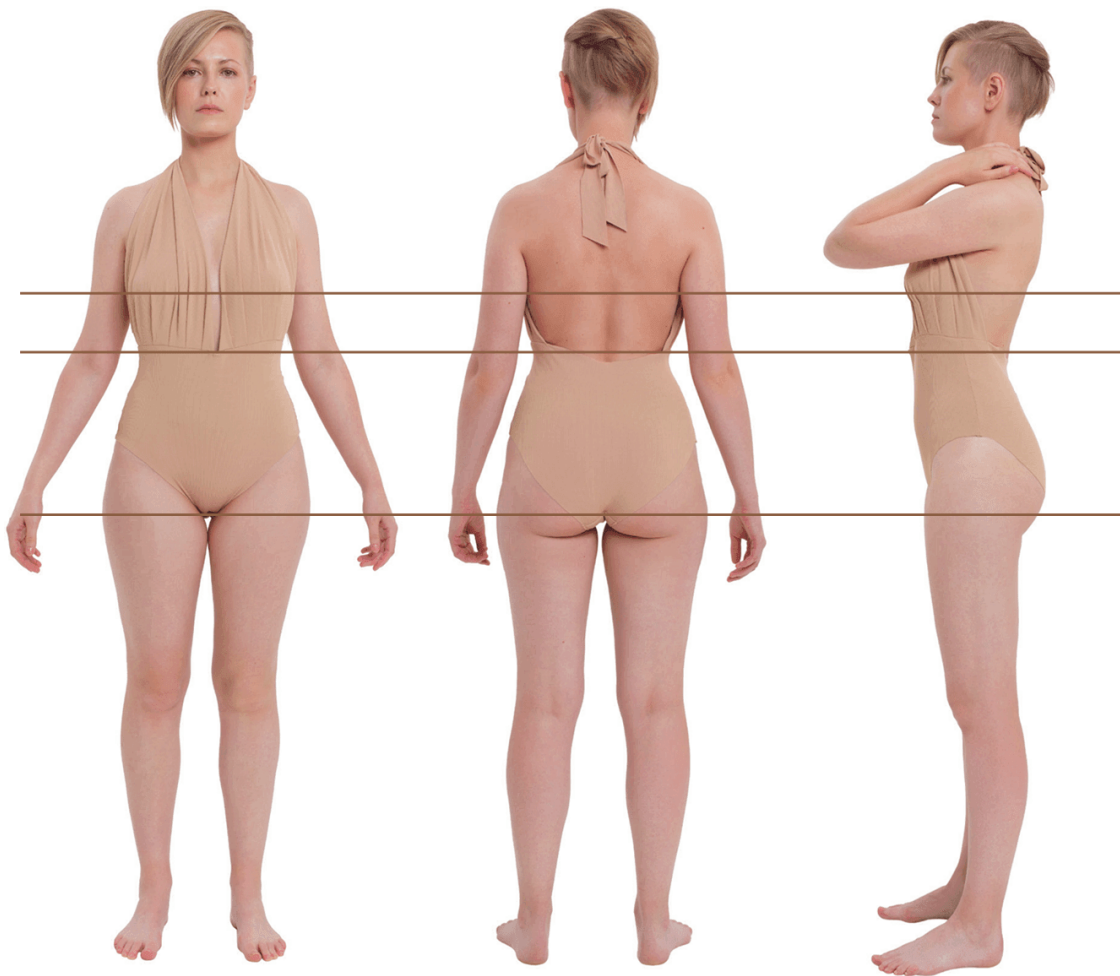
Для меня ответ лежал на поверхности: во-первых, Мила год назад ушла в декрет и растит ребенка. Во-вторых, до этого она долго работала юристом и имела четкий дресс-код. Получается, жизнь изменилась, а шкафы ломятся от блузок, жакетов и платьев-футляров, в которых с ребенком гулять не пойдешь. Я объяснила, что гардероб – это отражение нашей жизни в конкретный промежуток времени, где не всегда есть место старым привычкам. Работа над новым образом пошла как по маслу. А еще оказалось, что для женственного образа не всегда нужно надевать юбку-футляр.



## 1. Про тебя

### Познать себя

Прежде чем приступить к разбору, нужно проделать несколько важных действий. Как однажды написала одна из моих учениц, чтобы научиться правильно одеваться, нужно сначала научиться правильно себя фотографировать!



- Раздеваемся до белья и располагаемся на хорошо освещенном участке комнаты.
- Делаем три снимка (прямо, сбоку и сзади), располагая камеру прямо (не наклоняя вперед, чтобы не увеличить голову, и уж тем более назад, чтобы удлинить ноги).
- Руки опущены, белье – неконтрастное, бюстгальтер – без 3D-эффекта, а живот – невтянутый.

Чтобы научиться правильно одеваться, нужно сначала научиться правильно себя фотографировать

**ОБХВАТ ГРУДИ:** самые выступающие точки груди в повседневном белье без упомрачительного push up. Набирать в грудь воздух, чтобы добавить себе несколько заветных сантиметров, тоже не нужно)

**ОБХВАТ ТАЛИИ:** самое узкое место на теле. Некоторые мои ученицы шутят, что это шея. Так вот, не путаем))

**ОБХВАТ БЕДЕР:** измеряют по самым выступающим точкам. Если есть «ушки» – по ним. Если в анфас ничего не выделяется, следует посмотреть сбоку и измерить бедра по самым выступающим точкам ягодиц.

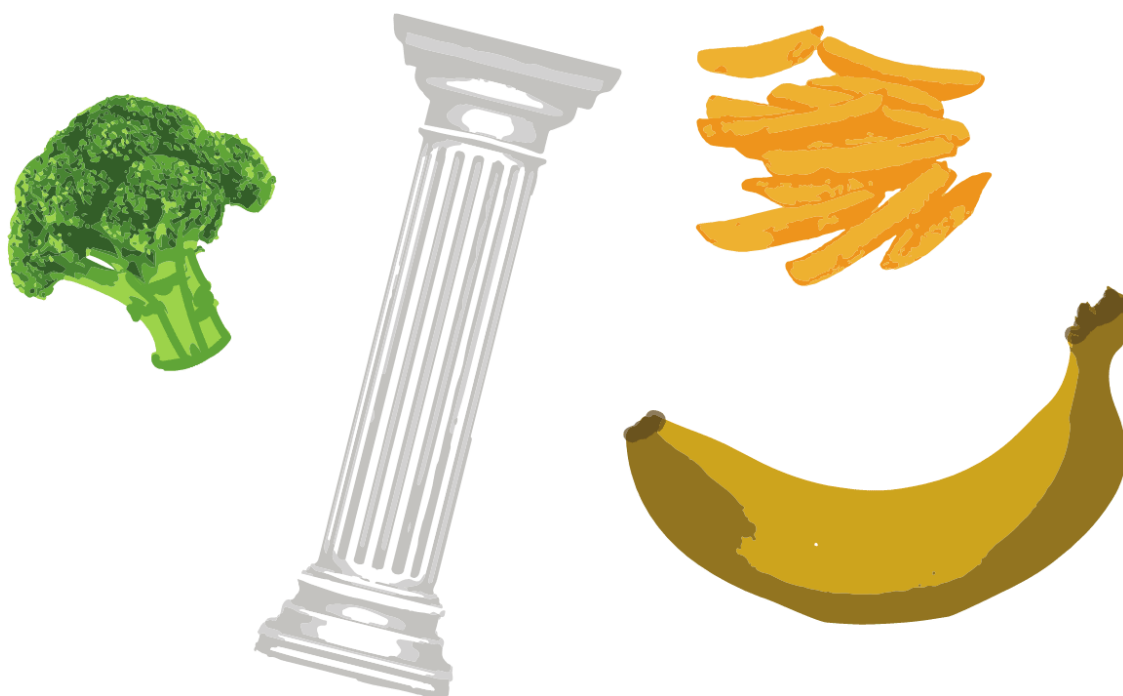
**лайфхак**

Для удобства я обычно соединяю фотографии в коллаж и прямо на фото прописываю параметры

## Фигура

Типы фигур – это тайна, покрытая мраком. По моим наблюдениям, именно это знание заставляет многих отложить процесс работы над своим гардеробом. Почему так выходит, сейчас расскажу.

Интернет – великая вещь, без которой современному человеку представить свое существование действительно трудно. Я хочу узнать, как мне следует одеваться, и ввожу соответствующий запрос в Google. Ага, начинаем с определения своего типа фигуры. О'кей, новый запрос. Естественно, одного источника не всегда достаточно, поэтому я открываю сразу несколько вкладок в браузере. Останавливаюсь на самом ярко иллюстрированном пособии. Читаю описания, вникаю в нюансы и добираюсь до вывода, где написано, что мой тип фигуры – «банан». А может быть, и «колонна», а то и вовсе – «картошка». Нет, ничего против картошки я не имею, но только за обедом в сочетании с какой-нибудь курицей. Но я не хочу быть корнеплодом с глазками! И зачем я вообще это все затеяла?!



Не знаю, какие цели преследуют авторы подобных классификаций: для наглядности или смеха ради придумывают странные обзывательства типов фигур, но все они явно упускают один нюанс.

Процесс принятия – неотъемлемая часть на пути обретения любви к себе.

Я не употребляю слово «недостаток» по отношению к внешности, для меня существуют лишь «особенности». И так должно быть у каждой девочки, девушки и женщины. Полюбить себя и научиться жить в гармонии со своей внешностью – задача не из легких, у многих она занимает годы. Мы и так сталкиваемся с комплексами, которые нам навязало общество (кого-нибудь дразнили одноклассники за высокий рост, большие очки или родинку на лице?), боремся со стереотипами, живущими в нашей голове (вроде тех, что «мужчины не любят толстых/плоских/слишком худых» – нужное подчеркнуть), так еще и осознаем, что наша фигура – это не самый аппетитный овощ.

Нет, так не пойдет. Названия типам фигур действительно придумали, чтобы упростить процесс понимания. Конечно, со временем в обиход добавились несколько фольклорных названий вроде «яблочка» и «груши», но, во-первых, звучат они как-то вкуснее, а во-вторых, они не отменяют привычных названий безобидных геометрических фигур.

Существует большое количество классификаций: разные источники выделяют от трех до 12 типов фигур. Но за 10 лет своей практики и за сотни женщин, которых мне доводилось типировать, могу сказать так: типов фигур на самом деле семь. А те, кто считает, что их больше, рассматривают не только строение тела, но еще и особенности. К последним мы перейдем несколько позже, а сейчас пойдем по порядку.

## **ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ**

Самый желанный тип фигуры на свете! Так получилось, что за последнее время я часто проводила различные конкурсы, тесты и марафоны на определение внешности. И каково было мое удивление, когда каждая первая (ну ладно, вторая) девушка писала, что она – песочные часы, ведь по факту именно эту фигуру я встречаю реже всего.

Я многократно изучала профили девушек, которые относят себя к песочным часам, и смотрела их фото. Надо ли говорить, что в 90 % случаев этой фигуры я там не наблюдала.

Конечно, я понимаю желание обладать «идеальной» фигурой. Но, поверьте, чтобы красиво одеть песочные часы, нужно ой как много побегать по магазинам! Так как фигура очень плавная и имеет округлости, то и ткани в одежде песочных часов должны быть мягкими, эластичными, летящими и струящимися.

Такую фигуру нельзя прятать за мешковатыми фасонами, которые будут съедать все изгибы, – следует отдавать предпочтение приталенным силуэтам в одежде.

За счет узкой талии песочные часы имеют большой перепад с бедрами, поэтому, чтобы найти «свои» юбки и брюки, нужно постараться. Искать посадку строго в районе талии важно, потому что если посадка окажется выше, то песочные часы, с часто укороченным торсом и длинными ногами, рискуют превратиться в женщину-ноги, а если ниже – у песочных часов просто станут вываливаться бока (которых, возможно, и нет).

Наиболее удачный вариант одежды – платье. Самое главное – обращать внимание на то, чтобы линия талии, опять же, была на месте: не выше и не ниже.





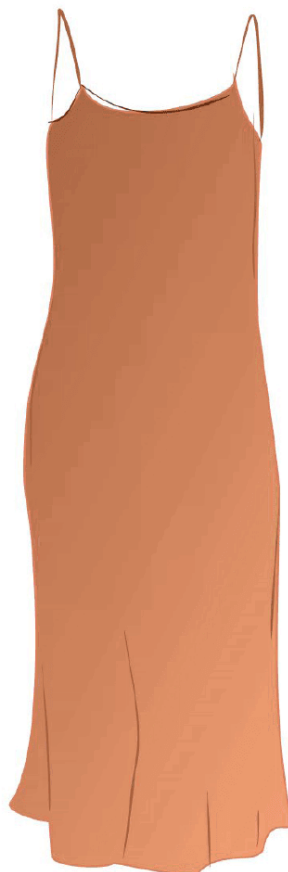
Знаменитости с этим типом фигуры:

**БЕЛЛА ХАДИД**

**МОНИКА БЕЛЛУЧЧИ**

**РЭЙЧЕЛ БРОСНАХЭН**

*Варианты актуальных вещей  
к этому типу:*



+

*платье с запахом  
в стиле  
Diane Von Furstenberg  
идеально подчеркнет  
декольте,  
узкую талию  
и аппетитные бедра*

**ДА:**

- Подчеркнутая линия декольте
- Повторяющие контур тела ткани
- Лаконичный крой
- Не забываем акцентировать талию

**НЕТ:**

- Жесткие ткани
- Осторожнее с принтами (на плавных формах они могут расплываться)
- Талия в неправильном месте добавит лишние килограммы
- Мешковатый крой

## **ТРЕУГОЛЬНИК (ГРУША)**

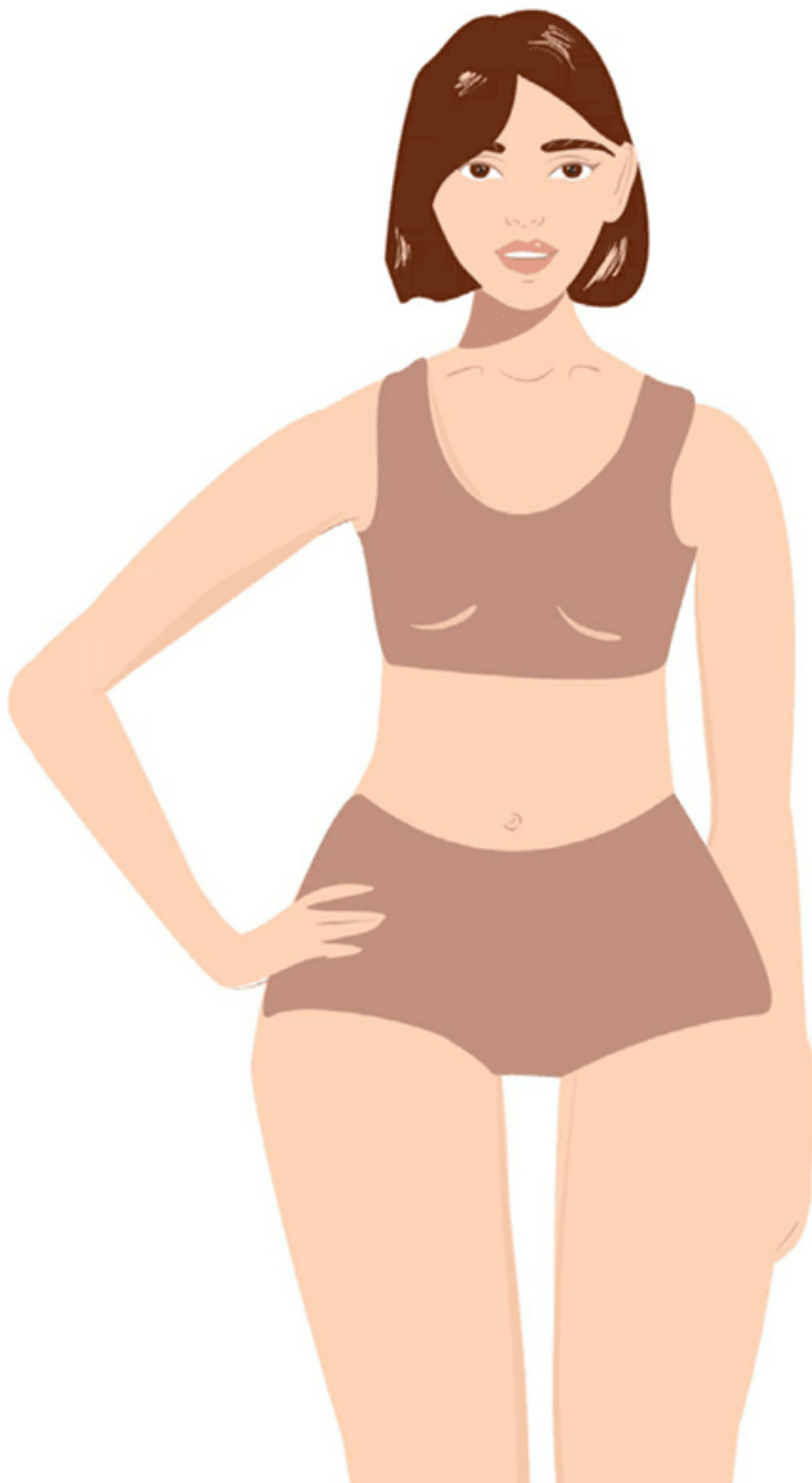
Я называю грушу сестрой песочных часов по причине таких же плавных и женственных форм. Поэтому рекомендации по выбору тканей и силуэтов останутся прежними.

Как вы могли догадаться, свое название груша получила за счет того, что нижняя часть фигуры преобладает над верхней. А это значит, подбирая одежду, нам нужно балансировать и уравнивать свои параметры.

Проще всего этого добиться с помощью юбок, которые подчеркивают талию, но при этом не обтягивают аппетитные бедра и ноги как средство контрацепции.

Поскольку верхней части треугольников не хватает объема, можете не ограничивать себя в детализовке, рюшах, брошах, кармашках и многослойности в области груди и плеч.

Часто отличительной особенностью треугольника являются короткие по отношению к телу ноги. Даже если в действительности пропорции не нарушены, такое ощущение может возникнуть из-за выступающей зоны «галифе» или низких ягодиц. В этом случае я все же настаиваю на том, что в гардеробе треугольников должны преобладать юбки, которые можно носить зимой с колготками даже в самом суровом климате, ведь найти идеальные брюки очень и очень трудно, особенно когда ваш размер не xs.



Знаменитости с этим типом фигуры:

**ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС**

**ДЖЕННИФЕР ЛАВ-ХЬЮИТТ**

**РИАННА**

*Варианты актуальных вещей  
к этому типу:*



**ДА:**

- Подчеркиваем талию
- Добавляем объем в области плеч
- Не акцентируем внимание на нижней части тела

**НЕТ:**

- Облегающие водолазки и майки
- Неправильная посадка брюк и юбок
- Осторожнее с обувью, которая застегивается или заканчивается на щиколотке – горизонталь всегда зрительно утяжеляет ногу

### **ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК**

Полная противоположность груше, поскольку здесь преобладает верхняя часть тела, а изгибы и плавность практически отсутствуют. Такие фигуры часто называют спортивными. Но тут есть свои нюансы.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.