

Как подобрать одежду по типу фигуры



- **Типы фигур:** песочные часы (баланс плеч и бедер, узкая талия), груша (узкие плечи, широкие бедра), яблоко (объем в талии, стройные ноги), прямоугольник (равные пропорции, слабая талия), перевернутый треугольник (широкие плечи, узкие бедра).
- **Цель:** подчеркнуть достоинства, скрыть недостатки, создать гармоничный силуэт.
- **Определение:** измерьте плечи, талию, бедра; визуально оцените пропорции.
- **Универсальные правила:** вертикальные линии удлиняют, темные цвета стройнят, правильный бюстгальтер важен.

Определение типа фигуры

- **Измерения:** плечи (по выступающим точкам), талия (самое узкое место), бедра (самые широкие точки).
- **Классификация:**
 - Песочные часы: плечи $\approx$ бедра, талия уже.
 - Груша: бедра $>$ плечи.
 - Яблоко: объем в талии, стройные ноги.
 - Прямоугольник: плечи $\approx$ талия $\approx$ бедра.
 - Перевернутый треугольник: плечи $>$ бедра.
- **Визуально:** встаньте перед зеркалом в облегающей одежде.
- **Изменения:** тип может меняться с возрастом/весом; проверяйте периодически.

Фасоны для каждого типа

- **Песочные часы:** приталенные платья, юбки-карандаш, блузы с V-вырезом; избегайте бесформенных вещей.
- **Груша:** блузы с объемными рукавами, жакеты с подплечниками, юбки А-силуэта; избегайте обтягивающего низа.
- **Яблоко:** платья с завышенной талией, прямые пальто, вертикальные линии; избегайте поясов на талии.
- **Прямоугольник:** вещи с акцентом на талию (пояса, приталенные жакеты), многослойность; избегайте прямых линий.
- **Перевернутый треугольник:** расклешенные юбки, брюки-клеш, топы с V-вырезом; избегайте подплечников.

Цвета и принты

- **Темные цвета:** стройнят (для проблемных зон).
- **Светлые цвета:** добавляют объем (для баланса).

- **Принты:** вертикальные полосы удлиняют; горизонтальные — расширяют.
- **Монохром:** вытягивает силуэт для всех типов.

Распространенные ошибки

- **Песочные часы:** бесформенная одежда, вещи с заниженной талией.
- **Груша:** узкие джинсы, топы с тонкими бретелями.
- **Яблоко:** пояса на талии, короткие жакеты.
- **Прямоугольник:** прямые линии без акцента на талии.
- **Перевернутый треугольник:** подплечники, узкий низ.
- **Общие:** тесная/свободная одежда, неправильные пропорции, неподходящий бюстгальтер.

Советы по выбору

- Примеряйте вещи, оценивайте в зеркале.
- Экспериментируйте с фасонами.
- Учитывайте рост, цветотип, повод.
- Обновляйте гардероб при изменениях фигуры.