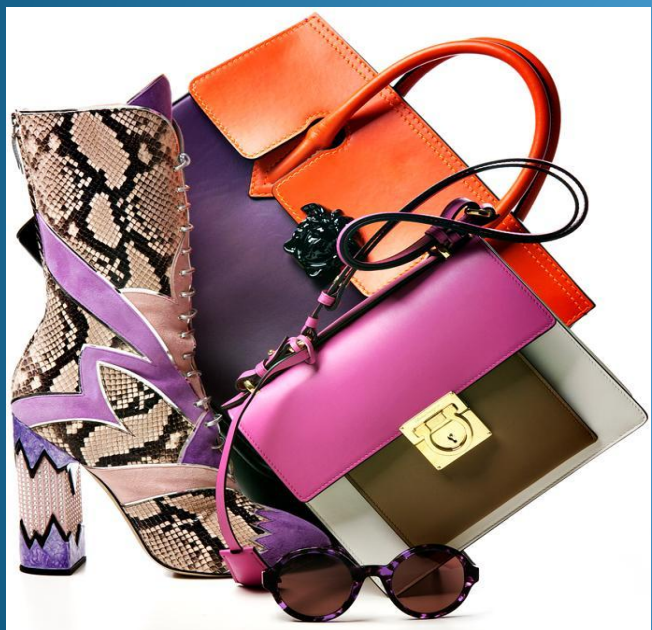


Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

# Правильная одежда и аксессуары для вашего типа фигуры



Ланских Алла Викторовна  
педагог дополнительного  
образования

Поговорим сегодня о том, как правильно подбирать одежду и аксессуары с учетом особенностей вашей фигуры.

Прежде всего, нужно определить ваш тип телосложения.

Чаще всего стилисты пользуются геометрической классификацией для простоты разбора фасонов.

Для каждого типа фигуры приведены готовые рекомендации.

# Существует пять основных типов фигур:



*Перевернутый  
треугольник*



*Груша*



*Прямоугольник*



*Яблоко*



*Песочные  
часы*



## ВАШ ТИП ФИГУРЫ

Тип фигуры определяется значением ширины плеч (плечевого пояса), ширины талии и ширины бедер и их соотношением между собой. Имеет также значение характер линии тела - плавный или геометричный.

# Женская фигура типа “морковка” - перевернутый треугольник

- это мужской тип фигуры, но очень часто он характерен и для женщин: широкие плечи, узкая талия и бедра, отсутствие попы. Грудь может быть абсолютно разных размеров.

*Среди известных представительниц такого типа фигуры можно выделить таких запоминающихся женщин, как Анджелина Джоли, Кэтрин Зета-Джонс, Демми Мур, Марлен Дитрих, Шер, Эдит Пиаф, Мадонна и Маргарет Тэтчер.*



# Фасоны одежды: Перевернутый треугольник

Перевернутый  
треугольник



## Золотые правила

- Минимальное количество деталей на линии плеч, здесь все должно быть максимально просто и сдержанно;
- Покрой одежды должен быть прямым и четким;
- Привлекать внимание к области бедер и ног;
- Силуэт должен хорошо «читаться».

## Избегать

- Оборок и рюшек в верхней части одежды
- Драпировки в области талии;
- Ярусных юбок;
- Погон и эполет;
- Мягких, свисающих и пушистых тканей;
- Косого края.

## Перевернутый треугольник



Цель:  
Визуально уменьшить  
верхнюю часть тела,  
сместить акцент на бедра  
и стройные ноги.

• Декольте:  
V-образный вырез,  
асимметричный вырез,  
вырез каре.

• Рукав:  
Узкий, простого края.

• Длина:  
От колена и выше.

## Выигрышные фасоны



Платье-шифт  
(прямое)



Платье-  
баллон



Платье  
с баской



Платье-рубашка



Платье с запахом

# Аксессуары для женской фигуры типа V (перевернутый треугольник):

- ❖ длинные цепочки и бусы;
- ❖ шарфы и платки с длинными, свисающими вниз краями;
- ❖ ремни-цепи ниже уровня талии;
- ❖ большие сумки;
- ❖ эффектные сапоги или ботинки.



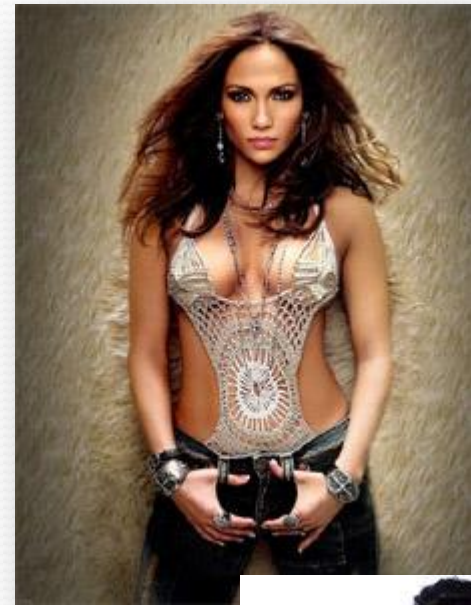


# Одежда для женщин на фигуру А (груша)

● Основные отличительные признаки этого типа фигуры:

- неширокие плечи;
- небольшая грудь;
- сравнительно тонкая талия;
- округлые, сравнительно крупные бедра.

Прекрасные обладательницы такой фигуры: Айседора Дункан, Хилари Клинтон, Мэрил Стрип, Холли Берри, Сандра Баллок, Дженифер Лопес и Бейонсе Ноулз.

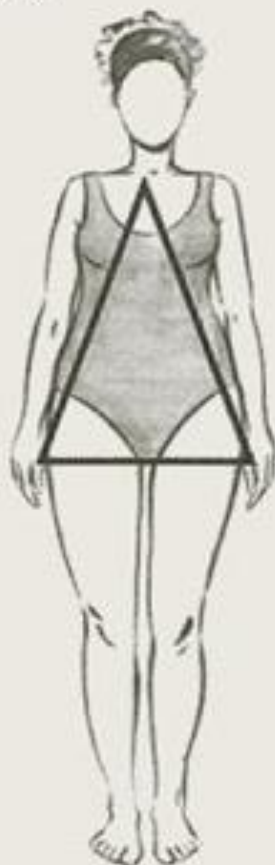


# Фасоны одежды: Треугольник

## Золотые правила

## Избегать

Треугольник, тип А



- Привлекайте внимание к верхней части фигуры
- Мягко подчеркивайте талию
- Визуально расширяйте плечи
- Ваши жакеты и блузки должны заканчиваться выше или ниже самого широкого места ягодиц или бедер
- Многослойная одежда в верхней части тела привлекает ней внимание
- Покупайте жакеты или блузки, которые как раз в плечах, а не в бедрах – вы всегда можете оставлять нижнюю пуговицу расстегнутой
- Джинсов с большим количеством карманов и декора
- Прямых слегка укороченных брюк
- Различных деталей на юбках и брюках
- Рукавов реглан и бретелей, соединяющихся на шее
- Английской проймы
- Облегающих однослойных блуз и кофточек
- Блузок, жакетов, пиджаков, заканчивающихся на самом широком месте бедер

# Треугольник



Цель:  
Привлечь внимание  
к верхней части тела,  
скрыть бедра.

- Декорте:  
Открытые плечи,  
вырез «лодочка»,  
круглый вырез.
- Рукав:  
Объемный (рукава-фонарик  
рукава-крылышки).
- Длина:  
От колена и ниже.

## Выигрышные фасоны



Платье-трапеция



Платье «бэби-долл»



Платье-рубашка



Платье с завышенной талией



Платье-труба

# Аксессуары для фигуры – груша:

- ❖ короткие цепочки;
- ❖ красивый платок на плечи;
- ❖ броши, пристегнутые ближе к шее;
- ❖ дамские сумочки;
- ❖ обувь из матовой кожи темных цветов на плоской подошве или небольшом каблуке.



# Женская фигура типа “прямоугольник”

- Это девушки у которых:
  - плечи и бедра примерно равны по ширине
  - ягодицы плоские
  - слабо выражена талия

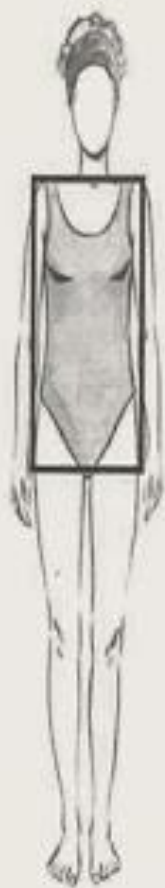
*К «прямоугольникам» относилась Принцесса Диана, относятся - Барбра Стрейзанд, Лайза Минелли, Тина Тёрнер, Мила Йовович, Николь Риччи, Пенелопа Крус.*



# Фасоны одежды: Прямоугольник

Стройный прямоугольник

Полный прямоугольник



## Золотые правила

- Подчеркивайте бедра и ягодицы с помощью деталей
- Привлекайте внимание к линии груди с помощью разнообразных деталей
- Используйте фактуру и многослойность
- Повторяйте одеждой очертания фигуры
- Избегайте горизонтальных деталей и аксессуаров в области талии

## Избегать

- Обилие оборок и рюшей
- Нежный и мелкий цветочек
- Драпировок на талии
- Жакетов и пальто поясом
- Массивных, тяжелых фактур
- Сильно облегающей и обтягивающей одежды
- Косого края

# Прямоугольник



Цель:  
Увеличить разницу  
между талией и бедрами,  
придать силуэту  
женственности.

• Декольте:  
«Замочная скважина»,  
вырез «хомут»,  
V-образный вырез.

• Рукав:  
Любые фасоны.

• Длина:  
До колена и выше.

## Выигрышные фасоны



Платье-  
баллон



Платье  
с баской



Платье  
с запахом



Платье-труба



Платье-футляр

# Аксессуары для фигуры – прямоугольник:

- ❖ длинные цепочки, бусы;
- ❖ длинные шарфики в свободном стиле;
- ❖ элегантная обувь и женская сумочка.





# Одежда для женщин с фигурой О (яблоко)

- Отличительные черты женской фигуры типа О (яблоко) - это большая грудь и живот – то есть фигура напоминает букву О или яблоко.

Фигура “яблочко” была замечена у таких известных девушек и женщин, как Бритни Спирс, Кэйт Уинслет, Мо’Ник, Ева Польна, Мерайя Кери и Келли Осборн.



# Фасоны одежды: Круг



## Золотые правила

- Одежда должна свисать с плеч.
- Силуэт одежды должен быть прямым, чтобы не создавать лишний объем.
- Все детали должны распределяться выше линии груди и ниже линии бедер.
- Главное аксессуары, они отвлекают внимание от объема в области живота.

## Избегать

- Жестких тканей.
- Присборенной линии талии и любых других деталей в области живота.
- Косого кроя, т. к. он сильно облегает фигуру.
- Острых угловатых деталей вроде лацканов.
- Ярких и бросаких узоров в области туловища.

# Круг



Цель:  
Отвлечь внимание от живота,  
удлинить силуэт,  
подчеркнуть красоту ног.

• Декольте:  
Круглый вырез,  
V-образный вырез.

• Рукав:  
Максимально  
обнажающий руки.

• Длина:  
Выше колена.

## Выигрышные фасоны



Платье-трапеция



Платье-шифт  
(прямое)



Платье-рубашка



Платье  
с завышенной талией



Платье  
с запахом

# Аксессуары для фигуры – яблоко:

- ❖ длинные в несколько рядов цепочки;
- ❖ удлиненные узкие шарфики, лучше без узлов;
- ❖ обувь на плоской подошве или с небольшим каблуком;
- ❖ женские сумочки среднего размера, на коротком ремне.

# Женская фигура типа “песочные часы”

● это практически одинаковые объемы груди и бедер, с разницей между ними и обхватом талии около 30 см.

*Тело женщины вида “песочные часы” достояние таких всемирно известных красавиц, как Мерлин Монро, Джина Лоллобриджида, Бриджит Бордо, Катрин Денёв, Элизабет Тейлор, Мишель Пфайффер, Моника Белуччи, Наташа Ричардсон, Мелани Гриффит, Ким Бесинджер, Наоми Кемпбелл.*



# Фасоны одежды: Песочные часы

Стройные песочные часы      Полные песочные часы



[personaimage.com/ru](http://personaimage.com/ru)

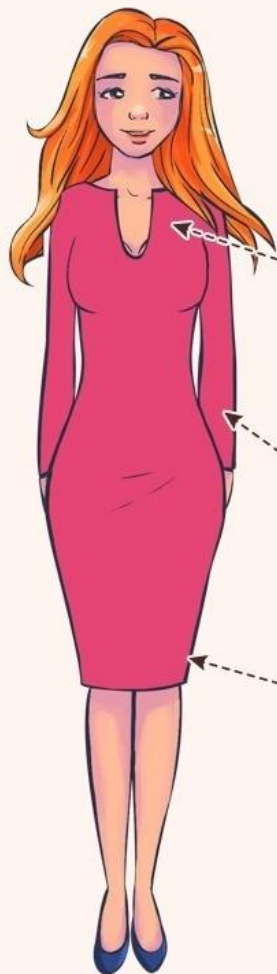
## Золотые правила

- Вам понадобятся мягкие, легко драпирующиеся ткани, которые будут струиться по телу, акцентируя его изгибы.
- Талия непременно должна оставаться фокусной точкой для взглядов.
- Избегайте одежды, скрывающей линии вашего тела, т. к. она может визуально добавить вам 3-4 килограмма.

## Избегать

- Жакетов прямого покроя;
- Брюк и юбок не по фигуре;
- Туник прямого покроя;
- Бесформенных свитеров;
- Мешковатой спортивной одежды;
- Чрезмерной многослойности в одежде.

## Песочные часы



Цель:  
Подчеркнуть талию и грудь.

• Декорте:  
V-образный вырез,  
круглый вырез.

• Рукав:  
Реглан разной длины.

• Длина:  
До середины колен.

## Выигрышные фасоны



Платье-трапеция



Платье «бэби-долл»



Платье-труба



Платье с завышенной талией



Платье-футляр

# Аксессуары для фигуры - песочные часы

- ❖ короткие и средней длины цепочки;
- ❖ туфли на каблуках, но слишком высокий каблук не рекомендуется;
- ❖ красивые ремни и мягкие пояса;
- ❖ женские сумки на коротком ремне;
- ❖ шарфики из крепа или шерсти, лучше носить не завязывая.





Спасибо за внимание