



СОДЕРЖАНИЕ

Несколько фактов о Каролин	06
ШАГ 1 <i>Узнайте себя</i>	10
ШАГ 2 <i>Доверьтесь себе</i>	38
ШАГ 3 <i>Добавьте цвет</i>	50
ШАГ 4 <i>Соберите идеальный базовый гардероб</i>	68
ШАГ 5 <i>Позаботьтесь о макияже</i>	112
ШАГ 6 <i>Сделайте стильную прическу</i>	134
ШАГ 7 <i>Овладейте искусством иллюзии</i>	150
ШАГ 8 <i>Будьте стильной в любых обстоятельствах</i>	160
ШАГ 9 <i>Соберите стильный гардероб</i>	192
ШАГ 10 <i>Отправьтесь на идеальный шопинг</i>	208

НЕСКОЛЬКО ФАКТОВ

о Каролин

Если бы я была цветом —
то желтым, чтобы сиять,
как солнце.

**Если бы я была худшим
проявлением мужского
вкуса в одежде** —
то гигантским пиджаком,
который заставляет того, кто
его носит, считать себя очень
важным. Ужас!

**Если бы я была размером
обуви** — то моим, сорок
первым, который позволяет
мне покупать кучу обуви
на распродажах.

**Если бы я была
аксессуаром** — то парой
туфель-лодочек бежевого
цвета с каблучком 7 см.
Они подходят ко всему
и вытягивают силуэт.
Это идеальная модель.

Если бы я была словом —
то словом «стиль», потому
что оно позволяет найти себя
и заявить о себе...
и не только в моде.

**Если бы я была
диктатором**, я бы
запретила слишком тесные
бюстгалтеры, которые
оставляют следы на спине,
и пуховики без рукавов.
Они никому не идут.
Единственное исключение —
носить его на пиджак,
слишком легкий для зимы.



**Если бы я была
половицей, то
арабской** — «Кто хочет, тот
ищет возможность, а кто
не хочет, тот ищет причину».
Это выражение заставило
меня стать консультантом
по стилю, хотя никто
не верил, что это может быть
профессией.

**Если бы я была
оружием** — то помадой
гранатового цвета на губах
женщины, которая
ослепительно улыбается.

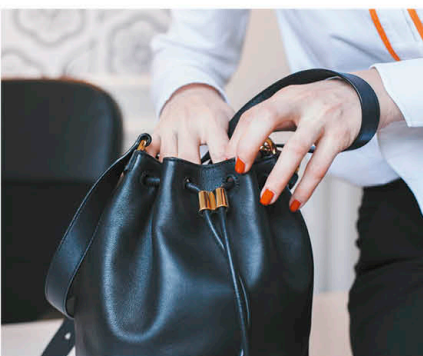
**Если бы я была
одеждой** — то носком,
чтобы в стиральной машине
кружиться в танце с моей
второй половинкой.

**Если бы я была одним
из семи смертных грехов**,
я бы была завистью, потому
что я готова предаваться ей
бесконечно.

Если бы я была едой —
то вишней, потому что хочу
узнать секрет ее прекрасного
цвета.

**Если бы я была видом
спорта, то... каким?**
В любом случае я бы упорно
тренировалась, чтобы
придумывать всё более
стильные и жизнерадостные
образы.

**Если бы я была днем
недели** — то добавочным
днем между субботой
и воскресеньем, чтобы с утра
до вечера гулять по Парижу
и открывать новые места.



Стильная... С детских лет я искала то, что сделает меня самобытной и элегантной — особенной. Я всегда много размышляла о характере и влиянии одежды. Я очень рано поняла, что ее роль не сводится к тому, чтобы прикрывать тело.

От моих первых детских рисунков до учебы на стилиста, от моего родного городка до Парижа — все этапы моей жизни и все мои многочисленные путешествия... Каждый момент, каждое место и каждая встреча подпитывали мое вдохновение и вели меня к призванию — так я стала консультантом по стилю.

Я знаю, что одежда вдохновляет, дает силу и уверенность и рассказывает о вас больше, чем любые слова.

Мода проходит, стиль остается.

Коко Шанель

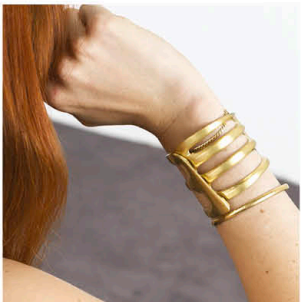
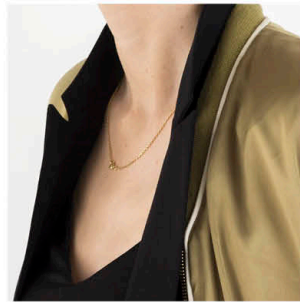
Работая в агентстве консультаций по стилю и читая лекции по истории моды для радиопередачи Стефана Берна «Как выглядеть хорошо» (Comment ça va bien), я получила богатый опыт и постепенно сформировала свой подход. Я научилась понимать желания каждой женщины, доводить до совершенства естественную красоту и подчеркивать силуэт. Мне важно, чтобы вы раскрылись и чувствовали себя прекрасно в своем теле.

В этой книге я хочу поделиться с вами всеми стильными хитростями, которые я узнала на протяжении моей карьеры: как выбирать одежду согласно телосложению и цветотипу, как сочетать базовые предметы одежды с аксессуарами и как сущие мелочи могут изменить всё, включая ваше отношение к самим себе.

Я очень надеюсь, что эта книга поможет вам построить собственный уникальный образ, лучше узнать себя и выглядеть уверенно и естественно в любой ситуации... **То есть стильно.**

Приятного чтения.

Caro.



Мы все будем стильными!

Модные тенденции часто бывают слишком эфемерными; не забывайте, что они существуют, только чтобы вас вдохновлять.

Не копируйте стиль других людей, ведь своим внешним видом вы заявляете о себе.

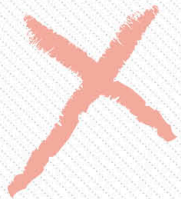
Изучите себя, осмотрите доброжелательно свою фигуру и лицо.

Уделите время тому, чтобы узнать себя, задайте себе полезные вопросы.

Научитесь адаптировать свой образ под любую ситуацию.

И когда вы всё это проделаете, о вас начнут говорить, что у вас есть имидж и шарм... Словом, у вас есть стиль... ВАШ СТИЛЬ!

Я надеюсь, что, прочитав эту книгу, вы с гордостью продемонстрируете всем ваш стиль — великолепное отражение вашей индивидуальности, созданное с помощью советов и хитростей из этой книги.



Овладейте
искусством
плотзи

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

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

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



*Темный
делает тоньше*

*Светлый
придает объем*



*Блестящий
расширяет*

*Матовый
уменьшает*



Секрет № 1

ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ ЦВЕТА НА ФИГУРУ

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

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

ПРЕВОСХОДНО

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

Секрет № 2

МАТОВЫЕ ТКАНИ ПРОТИВ БЛЕСТЯЩИХ

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

ПРЕВОСХОДНО

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

Секрет №3

ОДНОТОННОЕ ВСЕГДА ВЫГЛЯДИТ БОЛЕЕ СДЕРЖАННО РЯДОМ С ПРИНТАМИ.

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

ПРЕВОСХОДНО

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

Секрет №4

ВЛИЯНИЕ ЛИНИЙ НА СИЛУЭТ

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

Горизонтальные линии увеличивают в объеме и расширяют.

Вертикальные линии вытягивают и утончают.

Диагонали... Тут всё зависит от наклона.

ПРЕВОСХОДНО

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

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

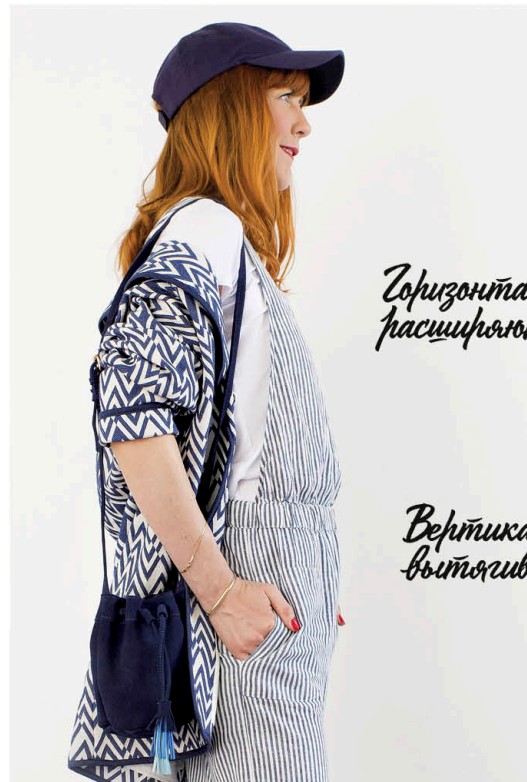
Вертикальные линии: стрелки на брюках, борта пиджака, ровный ряд пуговиц.

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



*Принт
притягивает
взгляды*

*Однотонная одежда
облегчает силуэт*



*Горизонталли
расширяют*

*Вертикали
вытягивают*

*Заметная
деталь*



*Легкий
клевс*



Секрет № 5 МАГИЯ ТОЧКИ ФОКУСА

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

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

ПРЕВОСХОДНО

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

Секрет № 6 ИЛЛЮЗИЯ ОБЪЕМА

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



Левый? На самом деле они одинакового размера.

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

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

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

ПРЕВОСХОДНО

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

Секрет № 7

СОБЛЮДАЙТЕ БАЛАНС ОБЪЕМОВ

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

Объем + объем = объем

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

Слишком маленький объем = объем

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

ПРЕВОСХОДНО

Не стоит слишком полагаться на этикетки.

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

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



*Подходящий
размер*

*Идеальная
посадка*



*Выверенный
размер*

*Подчеркнутый
силуэт*

8 СОВЕТОВ, которые помогут скорректировать фигуру

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

КАК ИСПРАВИТЬ СУТУЛОСТЬ?

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



КАК ПОДЧЕРКНУТЬ ГРУДЬ?

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



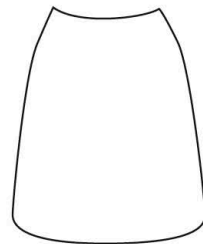
КАК УМЕНЬШИТЬ ГРУДЬ?

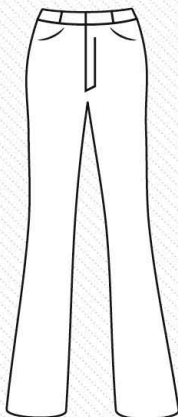
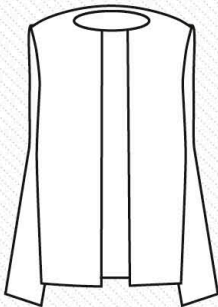
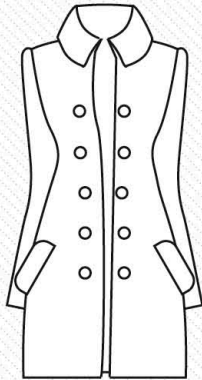
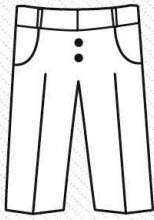
Выбирайте плотно облегающее нижнее белье. Помогут также темные цвета, прямой крой в верхней части тела, V-образные вырезы, длинные кольца и так далее. Эффект гарантирован!



КАК УМЕНЬШИТЬ БЕДРА?

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





КАК УМЕНЬШИТЬ ЯГОДИЦЫ?

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

КАК УДЛИНИТЬ СИЛУЭТ?

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

КАК УМЕНЬШИТЬ ЖИВОТ?

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

КАК СДЕЛАТЬ ОБЪЕМНЫМИ ЯГОДИЦЫ?

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

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