

# СОДЕРЖАНИЕ

## ВСТУПЛЕНИЕ

### ЧАСТЬ 1 ПРО ТЕБЯ

- 14 ПОЗНАТЬ СЕБЯ
- 16 ФИГУРА
- 32 ОСОБЕННОСТИ ФИГУРЫ
- 34 ПРОПОРЦИИ ТЕЛА
- 36 РОСТ
- 38 ЖИВОТИК
- 40 ГРУДЬ
- 42 ФОРМА НОГ
- 44 ЛИЦО
- 50 ЧЕРТЫ ЛИЦА
- 58 ЦВЕТ
- 74 МЕТОДЫ ЦВЕТОТИПИРОВАНИЯ

### ЧАСТЬ 2 ПРО ГАРДЕРОБ

- 84 РАЗБОР ГАРДЕРОБА
- 92 КРУГ ЗАНЯТОСТИ
- 96 БАЗОВЫЙ ГАРДЕРОБ
- 104 СТЕРЕОТИПЫ О ГАРДЕРОБЕ

## **ЧАСТЬ 3 ПРО ШОПИНГ**

- 112 ОТПРАВЛЯЕМСЯ ПО МАГАЗИНАМ
- 122 ПРО ВОЗВРАТ ПОКУПОК
- 124 КАКИЕ МАТЕРИАЛЫ ВЫБИРАТЬ
- 126 ЭКО-МОДА
- 127 РАСПРОДАЖИ
- 130 ONLINE-ШОПИНГ

## **ЧАСТЬ 4 ЗАКРЕПЛЕНИЕ МАТЕРИАЛА**

- 134 АКСЕССУАРЫ
- 140 СОСТАВЛЯЕМ КОМПЛЕКТЫ
- 146 ТРЕНДЫ
- 152 УХОД ЗА СОБОЙ
- 158 ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

- 168 БЛАГОДАРНОСТИ

# 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 подумывать, 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 ломаются 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.





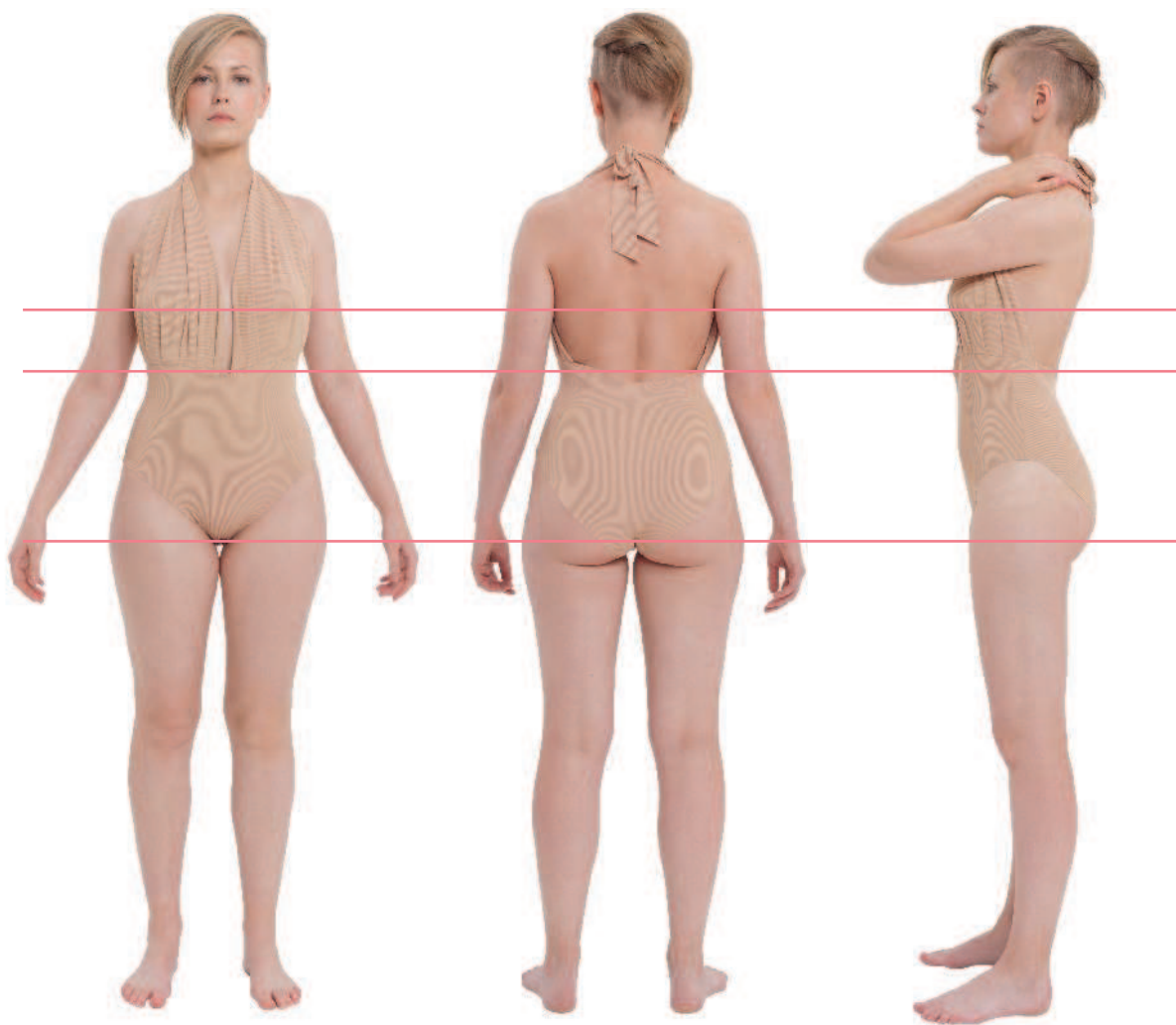


# 1 *про* ТЕБЯ

- ПОЗНАТЬ СЕБЯ
- ФИГУРА
- ПРОПОРЦИИ ТЕЛА
- РОСТ
- ЖИВОТ
- ГРУДЬ
- ФОРМА НОГ
- ЛИЦО
- ЧЕРТЫ ЛИЦА
- ЦВЕТ
- МЕТОДЫ ЦВЕТОТИПИРОВАНИЯ

# 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 упомпачивающего 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.

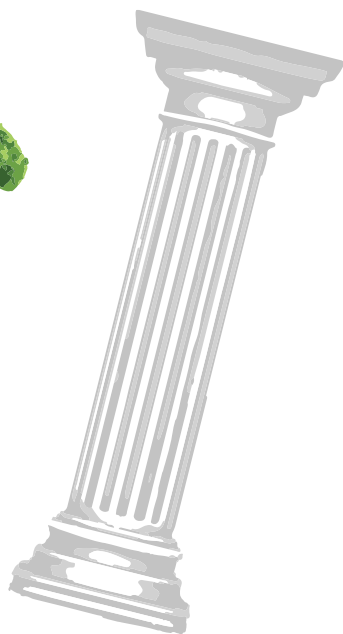
*лайфхак*

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.

*Процессе 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» — нужно 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 пойдём по порядку.