

# Формирование женской фигуры

[http://trans-tema.com/formirovanie\\_zhenskoy\\_figuryi.htm](http://trans-tema.com/formirovanie_zhenskoy_figuryi.htm)

1. Подойдите к зеркалу, но пока не заглядывайте в него.

## **пожелания:**

- желательно найти зеркало во весь рост, Вам необходимо оценивать всю фигуру, а не только часть «выше колена и ниже пупка»;
- желательно быть в одежде и обуви (я думаю, Вы уже знаете, что каблуки меняют очертания ног и их длину, а правильно подобранная одежда в состоянии незначительно скрыть недостатки фигуры);
- желательно, чтобы свет падал на Вас спереди, со стороны зеркала.

2. Закройте на секунду глаза и попытайтесь мысленно создать образ, максимально приближенный к заветным 90-60-90.

## **комментарии:**

- на самом деле, это может быть и 60-30-70 и 110-60-100... главное, чтобы это был Ваш желаемый размер;
- выполнение этого пункта потребует качественной работы мозговых центров, отвечающих за образное мышление, в частности за фантазию, так что, если Вам совсем лень напрягаться, можете просто взять фотографию любой девушки с понравившейся фигурой. В этом случае глаза закрывать не обязательно, просто постарайтесь запомнить очертания фигуры на фото.

3. Готовы? Посмотрите на свое отражение.

## **меры предосторожности:**

- лучше предварительно запастись «валидолом» или настойкой валерьяны;
- я надеюсь, Вы не догадались надеть туфли на 15-ти сантиметровых каблуках, если догадались, лучше постелить что-нибудь мягкое под ноги;
- спрячьте тяжелые предметы, зеркало не виновато.

4. Не много найдется женщин (девушек), которые, критически оглядев свою фигуру со всех сторон, воскликнут: «ты, прекрасна, спору нет...». Если Вы относитесь к этому меньшинству, можете смело заканчивать чтение.

5. Читаете дальше? Что ж, я тоже иногда в сердцах ругаю свое отражение. Никто не идеален.

## **комментарии:**

- не надо махать на себя рукой и сразу идти раздеваться;
- вспомните, с какой именно целью Вы здесь стоите. Привести себя в надлежащий вид!

6. Первое, на что стоит обратить внимание - пропорции всего тела (вот для чего нужно большое зеркало). Дело в том, что Вы должны сопоставить четыре составляющие: свой рост, ширину плеч, объем талии и объем бедер. Из всего перечисленного только два размера можно скорректировать «техническими» средствами: бедра и талию. Все остальное делается с помощью правильного подбора одежды и обуви.

7. Лучше начинать с коррекции формы бедер. Это, во-первых, технически и эстетически сложнее, а во-вторых, когда Вы разберетесь с нижней частью фигуры, вполне возможно, что этого окажется достаточно.

8. Бедра. Можно, конечно, сразу купить накладки на бедра и перестать себя мучить. Можно... но:

- во-первых - сложно, их просто нет в магазинах (к слову, мне на глаза они попались только однажды, лет семь назад, купить - духу не хватило, и стоили они не дешево; как вариант - интернет-магазин, но опять-таки в рунете их нет);
- во-вторых, если Вы их все-таки найдете, даю 99%, что Вы не угадаете с размером, перешить их можно, но это будет то же самое, что шить самостоятельно.

9. Вообще, существует много способов достигнуть желаемого результата. Я хочу поделиться своей находкой. Зайдите в любой магазин, торгующий принадлежностями для самостоятельной кройки и шитья (в любом универмаге есть специализированный отдел). Поищите (либо сразу спросите) «подплечники» из паралона (их используют в пиджаках для улучшения формы плеча). Они бывают разных размеров и цветов, советую выбирать самые большие, а цвет - максимально приближенный к цвету вашего тела. Минимум, который Вам обязательно понадобится - восемь штук (это - в моем случае). Но, так как размеры тела у нас наверняка окажутся разными, а тем более стоят эти «подплечники» копейки, можете смело покупать «про запас».





10. Ну и что теперь с этим делать?

снимите юбку (можете ее просто поднять выше уровня пояса);  
расположите «накладки» под колготками попарно на бедрах и ягодицах,  
совместив их друг с другом широкими сторонами;  
постарайтесь выдержать симметрию с правой и левой стороны;  
посмотрите на себя в зеркало сначала спереди, а затем сбоку, если необходимо откорректируйте высоту.

11. Вполне может так произойти, что Вам покажется недостаточными созданные форма и объем. В этом случае просто расположите еще один «слой» под уже существующим, но не переборщите, третья попытка наверняка окажется лишней. И помните: Вам еще предстоит надеть юбку на новые бедра; надеюсь, Вы не повторяете ошибок многих женщин и не покупаете одежду с надеждой на дальнейшее похудение;-)



12. Как теперь сохранить всю эту конструкцию? Многие советуют зашивать подобные изобретения между двумя парами колготок, потом отрезать нижнюю часть, оставляя некое подобие панталончиков. Это будет работать, если только за окном поздняя осень, зима или ранняя весна. В теплое время года никакого комфорта от ношения подобного скафандра Вы не испытаете. Лучше купите трусики-шортики из натурального материала (хлопок, можно с добавлением лайкры, но совсем не обязательно), и пришейте к ним накладки (желательно снаружи, так тело будет «дышать»).

13. «Полученный результат» советую использовать до первой стирки. Ничего ужасного с паралоном от воды не случится, но вот его форма слегка изменится. Отпорите накладки, постирайте только шортики, а сшить потом все снова - дело десяти минут.



14. Ну вот, с бедрами мы разобрались. Теперь обратите внимание на Вашу талию. Если Вы чувствуете, что «лучше убрать немного спереди и слегка подтянуть по бокам», используйте для этих целей корсет. Советую, не покупать сложные изделия с поддержкой груди и с застежками на спине (во-первых, Вы точно не угадаете с размером, так как, подобрав нужный объем талии, Вы не сможете дышать; а во-вторых, если корсет застегивается на спине, Вам не надеть это без посторонней помощи). Простой корсет (не кожаный) стоит недорого, в пределах 10-15 у.е. (тот, что на фото стоил 7 у.е.). Кстати, если у Вас хоть чуть-чуть получается держать в руках нитку с иглой, можете попробовать сшить нечто подобное самостоятельно.

Вот, пожалуй, и все, чем мне хотелось с Вами поделиться. Экспериментируйте, изобретайте, хорошейте и получайте удовольствие от своего отражения. Я верю, что в следующий раз, подойдя к зеркалу, Вы обязательно услышите: «...Ты прекрасна, спору нет».

