

Придайте своей фигуре дополнительный объем

<http://trans-tema.com/obem.htm>

Талия



Правильная (читать женственная) форма тела, это одна из составных частей женственного образа. По крайней мере, мы должны иметь если не женскую форму тела, то хотя бы женские изгибы тела. Внимательно рассмотрите иллюстрацию, вы заметите, что женская талия обычно находится на уровне локтевого сустава свободно висящих рук. Вы можете, проделав небольшой эксперимент увидеть, что мужская талия находится значительно ниже этого уровня. (хм.. у меня получилась на том же.. Прим. пер). Чтобы привести вашу талию в норму (женскую естественно) вам следует "сдвинуть" ее на 3-5 дюйма вверх. Наиболее простой и надежный способ сделать это - надеть пояс или корсет для талии. Вам следует ужать талию, по меньшей мере, дюйма на 4, хотя не более чем на 6 дюймов, если вы конечно хотите дышать, а не исполнять номер рыбы выброшенной на берег в солнечный день. Как только вы добьетесь правильной формы вашего корпуса, вы сразу почувствуете, что ваши (или все равно чьи) юбки и блузки сидят лучше. Юбка будет замечательно сидеть на вас, а не болтаться как на швабре.

Маскировка

Эффект исчезновения выпирающих вещей, которых у женщины быть не может, возникает если ваше тело примет правильное, женственное положение. Если вы будете стоять как горилла, опустив вперед плечи и согнувшись вперед, вы определенно не будете женственно выглядеть. На самом деле правильным будет немного прогнуть спинку отвести таз назад (попытаться выпятить вашу попку назад) расправить и опустить плечи вниз. (не надо сильно выпячивать грудь - вы не в морской пехоте) и не забудьте вытянуть шейку и держать голову прямо (поупражняйтесь в ходьбе с книгой на голове - это вообще полезно для осанки). Правильный изгиб таза даст прелестный эффект, когда одежда свисает больше с вашего животика, чем с вашей попки. Попробуйте и вы поймете, о чем я говорю.

Бедра

Нижнюю половину привлекательной фигуры составляют бедра (до ног мы еще доберемся). Негласной линией тела настоящей леди является: хм.. сделайте вот что: сделайте волнообразное движение руками, начиная от груди плавно переходя к талии и заканчивая бедрами. Это движение демонстрирует отличие в области бедер у настоящих женщин (бедра образуют с талией плавный, волнообразный изгиб). Если у вас достаточно широкие бедра, то, возможно, вам не нужно ничего добавлять. Однако у большинства из нас фигура оставляет желать лучшего и довольно часто приходится искусственно расширять бедра, чтобы достигнуть женственного вида.

Грудь

Кое-кто просто обожает свою грудь. Когда мы сидим, любуясь собой перед зеркалом, мы не всегда обращаем внимание на талию или бедра, но, конечно же, мы не можем пропустить нашу грудь. Поэтому большинство из нас стараются сделать грудь побольше - как правило, гораздо больше, чем у нормальных женщин. "Чем больше, тем эффектней" скажете вы. Не совсем.

Не забывайте о натуральном балансе.. Работайте над естественным видом. Неужели вы видели много женщин с огромным бюстом? Задумайтесь хорошенько - скорее всего, вы просто обращали на них больше внимания. У большинства же грудь совсем небольшая. К то му же лишнее внимание нам ни к чему. Есть довольно много способов сделать груди, но наиболее популярными являются наполненные мелкой крупой чулки, и презервативы наполненные жидкостью (как правило, водой). Соски должны быть где-то на уровне середины бицепса. Выше выглядит глуповато. Ниже выглядит неестественно. Поэкспериментируйте перед зеркалом, чтобы найти подходящее вам положение. Обычно достаточно подтянуть или опустить бретельки вашего лифчика, чтобы достигнуть нужного результата.

Плечи

Если вы видели женщин - военных, вы должны понимать, как сильно влияют плечи на ваш внешний вид. Когда она стоит по стойке смирно, и ее плечи подняты и отведены назад - "она" выглядит как "он". Опускайте ваши плечи! Развернутые плечи являются признаком агрессивности (читай мужественности), а низкие, опущенные плечи признак подчинения (читай женственности). Опускание плеч, кстати, не значит, что их можно сутулить. Дайте своим плечам естественно упасть назад. Просто расслабьте их. Попрактикуйтесь перед зеркалом и результат будет очевиден. (для достижения большего эффекта попробуйте немного вытянуть шею вверх)

Ноги

Если вы не носите мини юбки то единственное беспокойство, которое может у вас возникнуть будет по поводу вашей икроножной мышцы (та, которая сзади ниже колена). Икры у обоих полов практически одинаковы, так что вам следует направить свои усилия на то, чтобы подчеркнуть эту часть вашего тела. Этого можно достигнуть ходя на высоких каблуках - они заставляют вашу мышцу выглядеть довольно женственно. Вот, в общем-то, и все.

Общие положения.

- Талия выше, чем у мужчин
- Толкайте ваш таз назад и ничего лишнего не покажется
- Пропорциональные груди
- Плечи не агрессивны