



Анастасия
Богданова



Как выглядеть идеально с любимым типом фигуры

ТЕОРИЯ БОЛЬШОГО СТИЛЯ

ПРИВЕТ!

Меня зовут **Анастасия Богданова**

Я профессиональный стилист-шопер и автор проекта
Теория большого стиля

10

лет опыта

3000

стильных образов

300

счастливых клиентов

50000+

Человек преобразили
свой стиль с моими
гайдаи



- Я считаю, что выглядеть стильно можно в любом возрасте и с любой фигурой. **Главное — подобрать правильный гардероб.**
- Мой проект посвящён стилю и осознанному шопингу. Каждый день в телеграм-канале я собираю готовые образы на любой случай, а так же делаю яркие и интересные подборки.
- В моём YouTube-канале вы можете найти много уроков стиля и обзоры трендов сезона.
- Теория большого стиля — это место, где вы можете прокачать хороший вкус и прийти к осознанному шопингу! И всё это с любовью и уважением к себе.
- Сейчас я хочу представить вам большой гайд **«Как выглядеть идеально с любым типом фигуры»**. В нём вы найдёте практические советы по каждому типу фигуры и много-много примеров для тренировки насмотренности. А это крайне важный навык для тех, кто хочет выглядеть стильно и красиво!
- Заваривайте чашечку чая или кофе и устраивайтесь поудобнее ❤️

Приступим! :)

ЗАЧЕМ НАДО ЗНАТЬ СВОЙ ТИП ФИГУРЫ

Если вы знаете, какая у вас форма тела, вам будет легче найти потрясающие наряды, которые подойдут именно вам. Они подчеркнут ваши достоинства, сильные стороны вашего тела и помогут чувствовать себя еще более уверенно



МЫ ВСЕ УНИКАЛЬНЫ

У нас у всех разная форма тела, и может быть комбинация двух типов фигуры. Это совершенно нормально. Вы можете следовать советам по стилю для обоих типов фигуры, чтобы сбалансировать свой внешний вид



ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ

Почему не всегда надо стремиться к общепринятому эталону женской фигуры? Пропорции - это хорошо, как и подчеркнутая талия при пышной груди и широких бедрах. Но иногда можно уйти от правил и следовать своей индивидуальности



Эшли Грэм



Зендая



Натали Портман



Джей Ло

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ

Предположим, у девушки **небольшая грудь**. Можно скрывать этот факт с помощью бюстгалтера с пуш-ап или перестать открывать линию декольте. А можно сделать это своим милым достоинством, чтобы все вокруг восхищались аккуратной грудью



Кьяра Ферраньи



Эльза Хоск



Зои Кравиц



Лили Розы Депп

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ

Такая же ситуация и с **широкими бедрами**. Сколько девушек только и думают, как их спрятать, а находятся роскошные знаменитости, которые с радостью демонстрируют выдающиеся бедра и вызывают восхищение окружающих. Здесь вам в помощь тренировка **насмотренности**



Ким Кардашьян



Джей Ло

У меня подготовлен подробный интенсив, который поможет одеваться более стильно, ярко и смело



Уникальный ИНТЕНСИВ «Твой стиль через насмотренность»

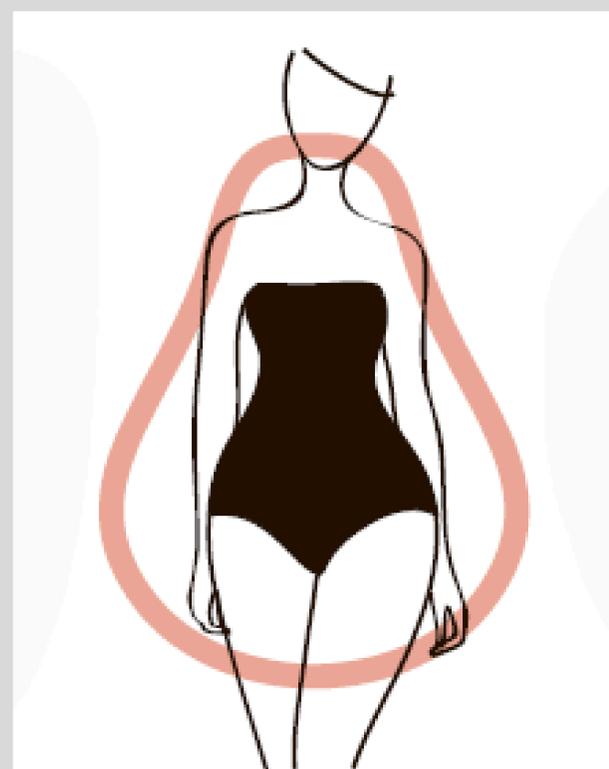
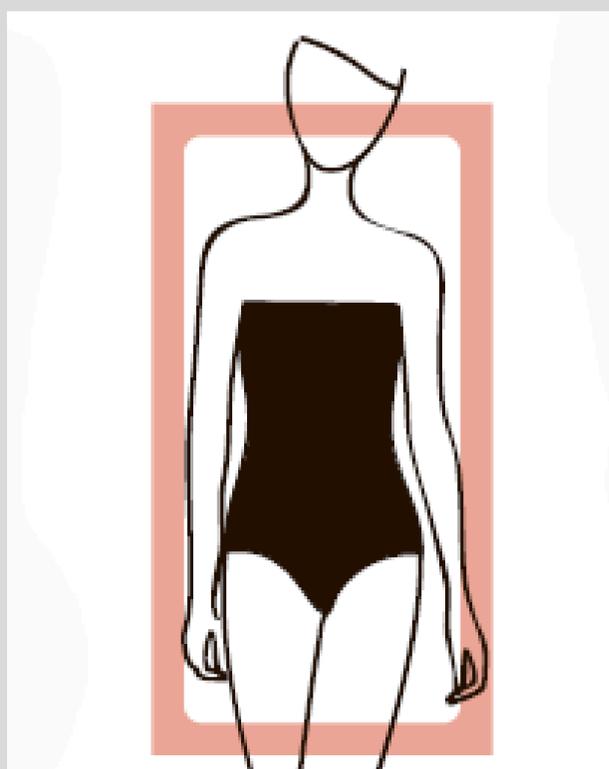
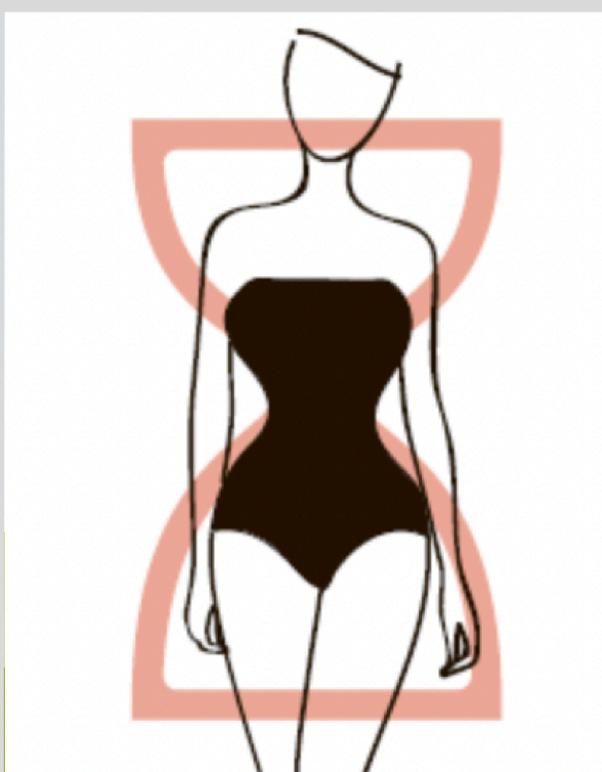
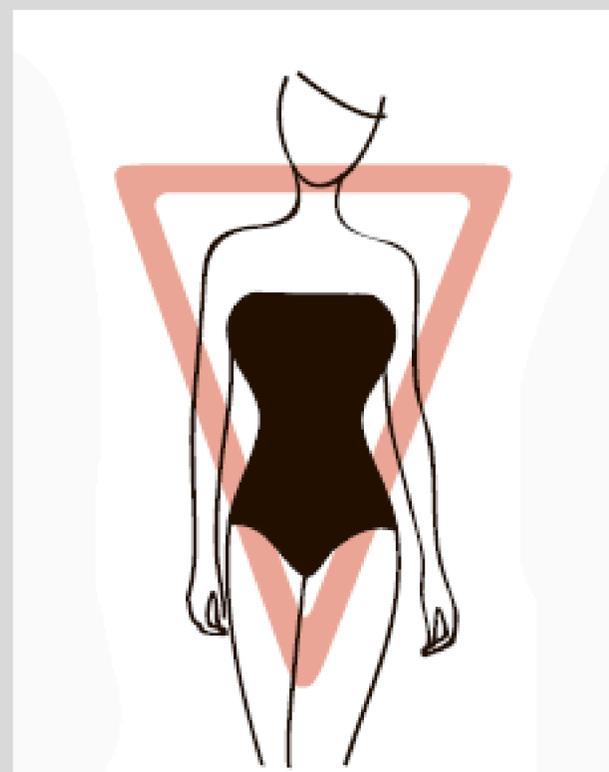
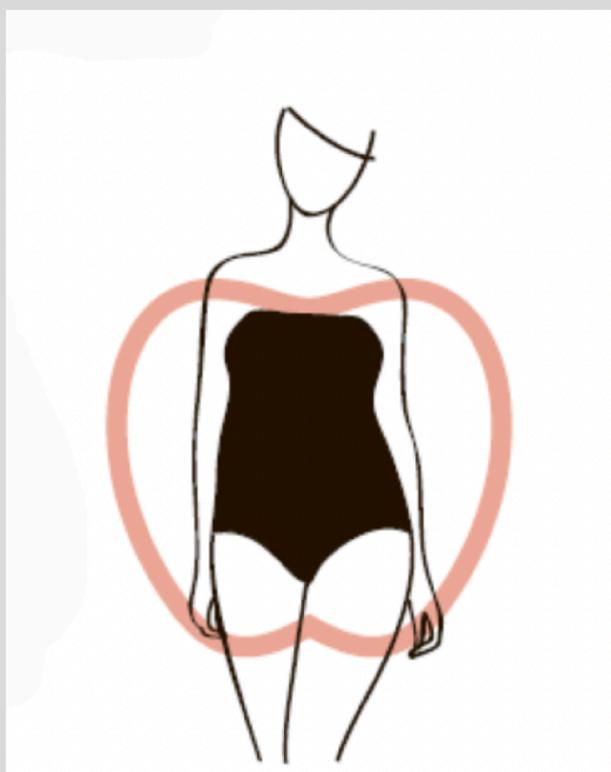
Хватит просто листать модные каналы,
учись стилю!

Узнать подробности!



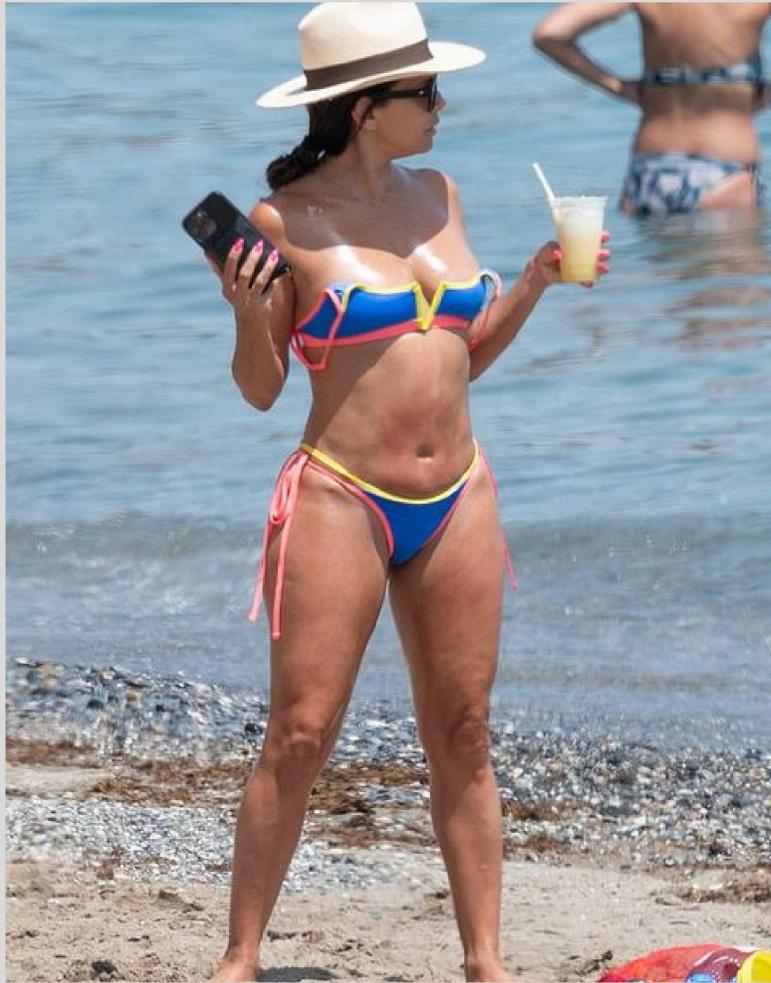
5 ТИПОВ ФИГУРЫ

В индустрии моды типы женской фигуры, среди которых можно выделить **прямоугольник**, **перевернутый треугольник**, **яблоко**, **песочные часы** и **грушу**, помогают принимать более правильные решения при выборе одежды и аксессуаров, чтобы подчеркнуть уникальные особенности каждой прекрасной женщины



5 ТИПОВ ФИГУРЫ

Важно понимать, что любое тело красиво и уникально. Данная классификация демонстрирует, что, несмотря на все различия, наши тела обладают определенными общими чертами, которые позволяют относить их к тому или иному типу



Ева Лонгория



Мерлин Монро



Джей Ло



Робин Райт

ЭТАЛОН ЖЕНСКОЙ ФИГУРЫ

Идеальной считается фигура **Песочные часы**

Она максимально гармонична и женственна. Это те самые 90-60-90, когда плечи и бедра одной ширины и при этом стройная талия. И с помощью правильно подобранной одежды любой силуэт можно приблизить к этим пропорциям



Мерлин Монро



Скарлетт Йоханссон



Эмили Ратаковски



Селена Гомес

ДЛЯ СПРАВКИ

Эталоном мужской фигуры считается **Перевернутый треугольник**

В данном силуэте у мужчины широкие плечи и узкие бедра, фигура Аполлона



Крис Эванс



Дэниел Крэйг



Генри Кавилл



Хью Джекман

ТИП ФИГУРЫ

ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ



ТИП ФИГУРЫ ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ

Женщины с фигурой **Песочные часы** имеют тонкую, красивую талию, округлые, женственные бедра и, как правило, большой бюст. Задача - подчеркнуть тонкую талию и сохранить баланс между верхней и нижней частями тела



Сальма Хайек



Кайли Дженнер



Скарлетт Йохансон



София Вергара

ТИП ФИГУРЫ ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ

- Рост может быть любым: низким, средним, высоким
- Грудь и ягодицы выступают равномерно относительно осевой линии в профиль
- Бедра и плечи достаточно широкие и имеют равную ширину. Плечи могут быть на 2 см шире бедер



Прианка Чопра



Ники Минаж



Сальма Хайек



Меган Фокс

ТИП ФИГУРЫ ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ

- **Бедра** с выраженными изгибами. **Ноги** стройные
- **Бюст** пышный или среднего размера. Маленькая грудь встречается крайне редко
- **Талия** ярко выражена. Разница в объёме талии и бедер больше 25 см



СОВЕТЫ ПО СТИЛЮ ДЛЯ ТИПА ФИГУРЫ ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ

- Подчеркнутая линия декольте
- Повторяющие контур тела ткани
- Лаконичный крой
- Акцентирование талии



А как развить чувство стиля и хороший вкус, вы узнаете на интенсиве по насмотренности, где будет и теория с полезной информацией, и много практики



ИНТЕНСИВ «Твой стиль через насмотренность»

8 интересных уроков с домашними заданиями преобразят твой стиль!

Хочу пройти интенсив



СОВЕТЫ ПО СТИЛЮ ДЛЯ ТИПА ФИГУРЫ ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ

- Струящиеся платья с поясом на талии, облегающие платья и платья-халаты, подчеркивающие талию
- Ремни, широкие пояса, корсеты



СОВЕТЫ ПО СТИЛЮ ДЛЯ ТИПА ФИГУРЫ ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ

- Трикотажные и шелковые модели, которые мягко облегают ваши естественные изгибы и подчеркивают фигуру



СОВЕТЫ ПО СТИЛЮ ДЛЯ ТИПА ФИГУРЫ ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ

- V-образный вырез и глубокие вырезы, привлекут внимание к талии
- Прилегающие и полуприлегающие силуэты



ТИП ФИГУРЫ

ЯБЛОКО



ТИП ФИГУРЫ ЯБЛОКО

Для женщин этого типа характерны широкие плечи, полный бюст и округлый живот. Обладательницам фигуры **Яблоко** стоит обратить внимание на акцентирование ног и декольте. **Задача** – зрительно вытянуть силуэт, добавить в него грациозности и легкости



Октавия Спенсер



Бритни Спирс



Дженнифер Хадсон



Келли Кларксон

ТИП ФИГУРЫ ЯБЛОКО

- Рост может быть любым
- В **профиль** и **фас** фигура имеет близкие очертания - громоздкие. Доминируют объемные характеристики
- **Плечи** нормальной ширины и слегка покатые. **Бедра** средние или узкие. Ширина плеч и бедер равна (или бедра могут быть чуть уже плеч)



Дрю Бэрримор



Адель



Кейт Уинслет



Ребел Уилсон

ТИП ФИГУРЫ ЯБЛОКО

- **Грудь** среднего или большого размера
- **Талия** слегка заметная или широкая. Положение талии, как правило, немного завышено. **Живот** часто выступает вперед
- **Ноги** достаточно стройные (могут казаться длинными и стройными из-за завышенной талии)



Тайра Бэнкс



Элизабет Херли



Джессика Симпсон



Лив Тайлер

СОВЕТЫ ПО СТИЛЮ ДЛЯ ТИПА ФИГУРЫ ЯБЛОКО

- Выбирайте платья, блузы и футболки с V-образным вырезом, которые привлекут больше внимания к вашей груди и удлиннят верхнюю часть тела



Никола Кохлан



Куин Латифа



Эшли Грэм



Модель plus size

СОВЕТЫ ПО СТИЛЮ ДЛЯ ТИПА ФИГУРЫ ЯБЛОКО

- Носите платья с поясом, завязывающимся на самой узкой части талии под грудью. Также можно надевать пояс поверх жакетов или рубашек



СОВЕТЫ ПО СТИЛЮ ДЛЯ ТИПА ФИГУРЫ ЯБЛОКО

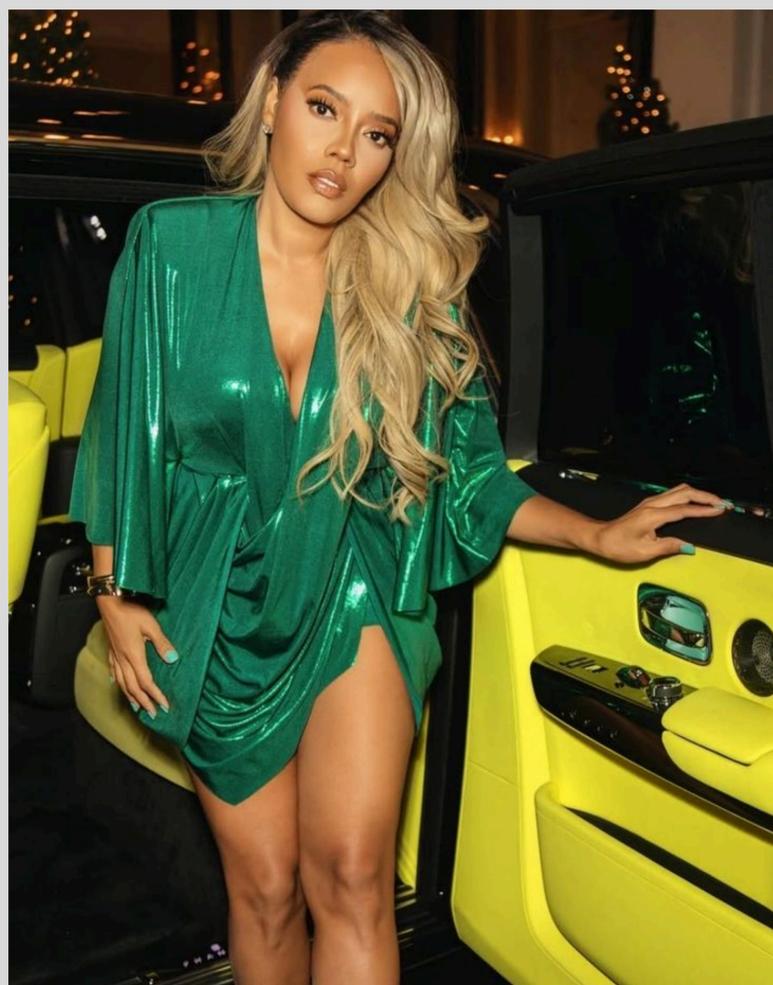
- Выбирайте более короткие юбки и платья, которые откроют ваши ноги и отвлекут внимание от живота



Никола Кохлан



Латесия Томас



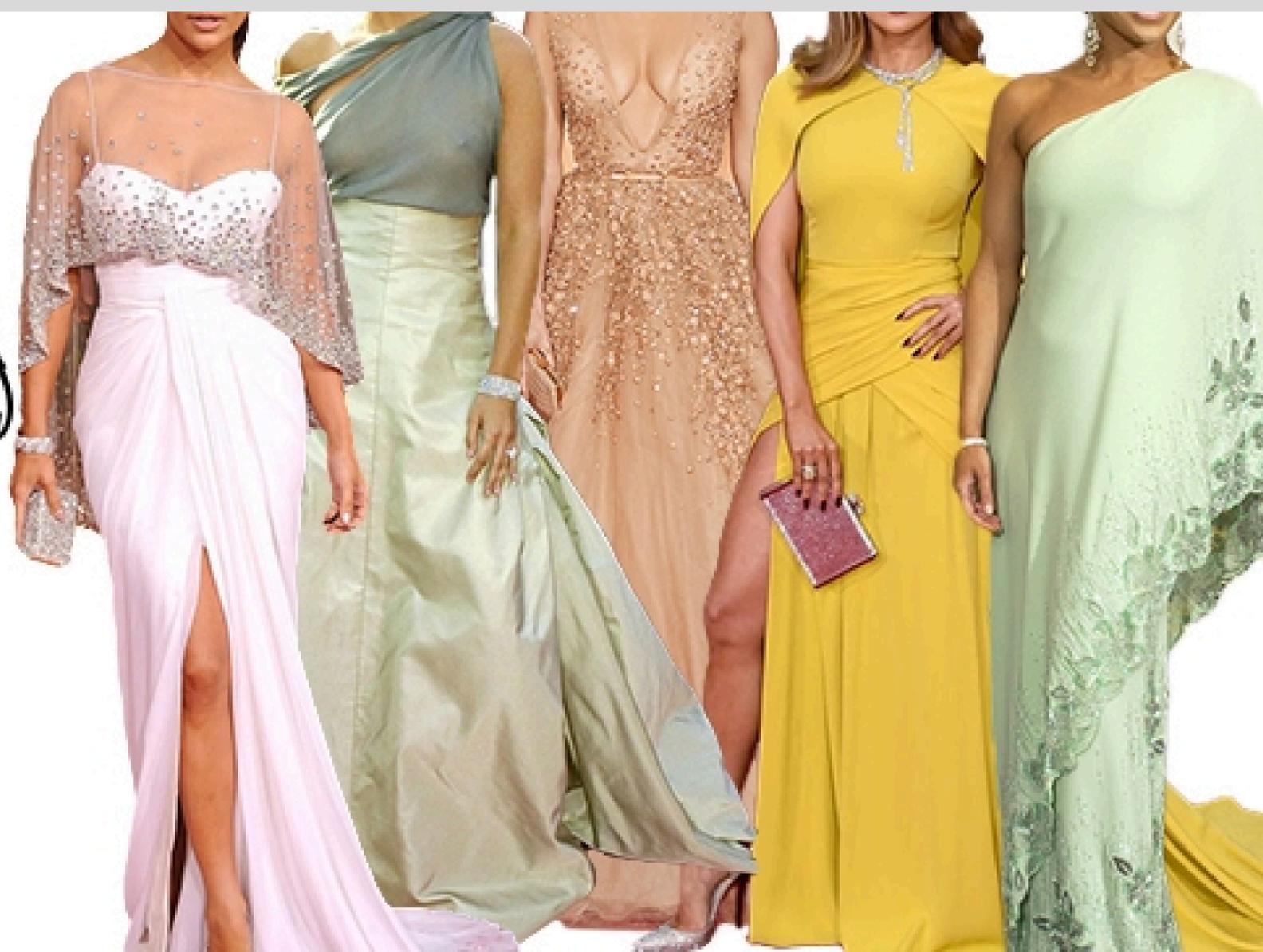
СОВЕТЫ ПО СТИЛЮ ДЛЯ ТИПА ФИГУРЫ ЯБЛОКО

- Выбирайте платья, которые свободно струятся под грудью и расширяются на талии



ТИП ФИГУРЫ

ГРУША



ТИП ФИГУРЫ ГРУША

Груша характеризуется резким контрастом между узкими плечами, небольшой грудью и широкими бедрами. Девушки с таким телосложением при хрупком верхе имеют довольно тяжелую нижнюю часть тела — большие бедра и полные ноги. **Задача** - добиться гармонии между верхом и более тяжелым низом



Бейонсе



Дженнифер Лопес



Рианна



Ким Кардашьян

ТИП ФИГУРЫ ГРУША

- **Рост** чаще всего средний и ниже среднего. Высокий и очень высокий встречаются редко
- **Грудь** небольшая или средняя, ее объем меньше объема ягодиц. Очень редко встречается большая грудь. Грудная клетка узкая, торс стройный



Шакира



Дженнифер Лав Хьюит

Где черпать вдохновение и искать классные референсы для ваших образов я рассказываю на своем интенсиве

ПРОМОКОД на скидку 20%

Интенсив

«Твой стиль через
насмотренность»

LOVE20

Забрать со скидкой



ТИП ФИГУРЫ ГРУША

- Ширина бедер значительно превышает ширину плеч
- Ноги полные
- Талия может быть выражена и явно, и слабо. Но объем талии и объем бедер имеет явно выраженную разницу. Положение талии, как правило, несколько занижено. Соответственно туловище удлиненное



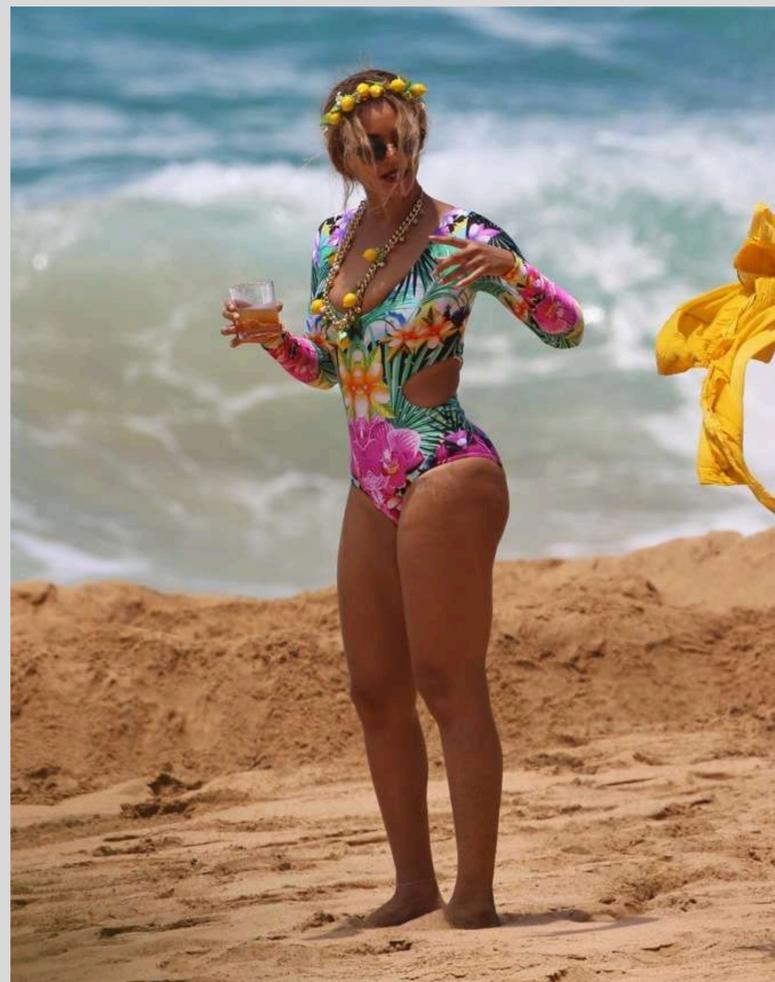
Мишель Обама



Кристина Агилера



Джей Ло



Бейонсе

СОВЕТЫ ПО СТИЛЮ ДЛЯ ТИПА ФИГУРЫ ГРУША

- Подчеркиваем талию
- Добавляем объем в области плеч
- Не акцентируем внимание на нижней части тела
- Подойдет вариант белый верх + черный низ. Эти моменты легко усвоить, если начать практиковать и изучать насмотренность. В моем гайде вы найдете всю необходимую информацию



СОВЕТЫ ПО СТИЛЮ ДЛЯ ТИПА ФИГУРЫ ГРУША

- Узоры, декор и объем только для верхней части тела, так как они привлекают все внимание к этой области и помогают достичь сбалансированных пропорций



СОВЕТЫ ПО СТИЛЮ ДЛЯ ТИПА ФИГУРЫ ГРУША

- Выбирайте горизонтальные полосы в верхней части, чтобы расширить плечи и грудь



СОВЕТЫ ПО СТИЛЮ ДЛЯ ТИПА ФИГУРЫ ГРУША

- Избегайте горизонтальных полос и ярких принтов на нижней части тела. Это визуально еще больше увеличит объем в зоне бедер. Лучше отдать предпочтению однотонным вещам или вертикальным полоскам



СОВЕТЫ ПО СТИЛЮ ДЛЯ ТИПА ФИГУРЫ ГРУША

- Брюки со стрелками визуально вытянут силуэт
- Брюки, джинсы или юбки с высокой талией сделают фигуру изящнее



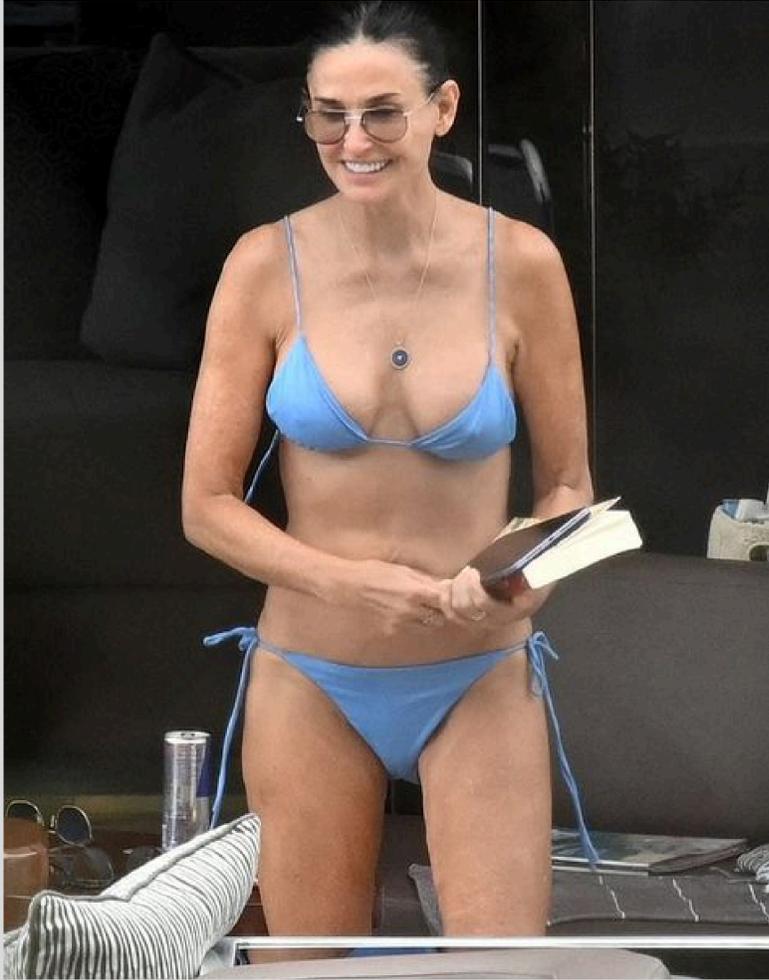
ТИП ФИГУРЫ

ПРЯМОУГОЛЬНИК



ТИП ФИГУРЫ ПРЯМОУГОЛЬНИК

Главное отличие **прямоугольных** фигур в том, что у женщин с этим типом телосложения схожая ширина талии, бедер и плеч. Прямоугольный силуэт обычно не имеет четко выраженной линии талии. Задача - создать объем в верхней и нижней части, и нарисовать талию



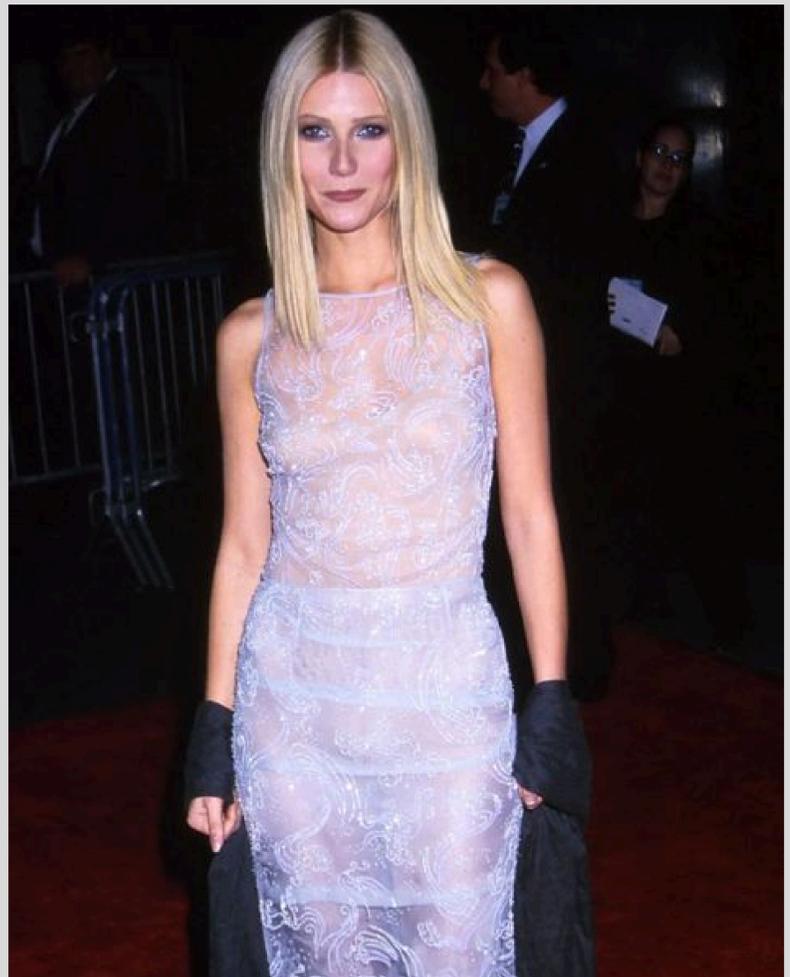
Деми Мур



Джессика Альба



Мила Йовович



Гвинет Пэлтроу

ТИП ФИГУРЫ ПРЯМОУГОЛЬНИК

- Рост средний и выше среднего
- Ширина плеч и ширина бедер равна. Плечи узкие и достаточно высокие. Бедра узкие и прямые, без ярко выраженного изгиба
- Линия талии не выражена. Разница в объеме талии и бедер менее 25 см



Натали Портман



Кейт Хадсон



Кара Делевинь



Зендая

ТИП ФИГУРЫ ПРЯМОУГОЛЬНИК

- **Грудь** небольшая. **Ягодицы** часто плоские
- **Ноги** стройные и, как правило, длинные
- Худощавое **телосложение**. Фигура в профиль без явных выпуклостей



Энн Хэтэуэй



Кара Делевинь



Твигги



Кира Найтли

СОВЕТЫ ПО СТИЛЮ ДЛЯ ТИПА ФИГУРЫ ПРЯМОУГОЛЬНИК

- Выбирайте ткани, которые держат форму
- Многослойность и оверсайз
- Джинсы, брюки, юбки, которые способны добавить изгибы и объем в нижней части тела. Например, клеш от бедра, с карманами, складками, декором на уровне бедер, свободные модели



СОВЕТЫ ПО СТИЛЮ ДЛЯ ТИПА ФИГУРЫ ПРЯМОУГОЛЬНИК

- Подберите платье, подчеркивающее изгибы фигуры, и по возможности добавьте пояс, чтобы подчеркнуть линию талии
- Создавайте больше изгибов, идущих вверх и вниз от средней части вашего тела, чтобы визуально нарисовать талию



Внедряя красивые картинки в свой стиль и гардероб я учу на интенсиве по насмотренности, где вы будете много практиковаться и делать творческие задания

Интенсив «Твой стиль через насмотренность»

ГАЙД «Тренды Весна-Лето 2025»
В подарок! 📁

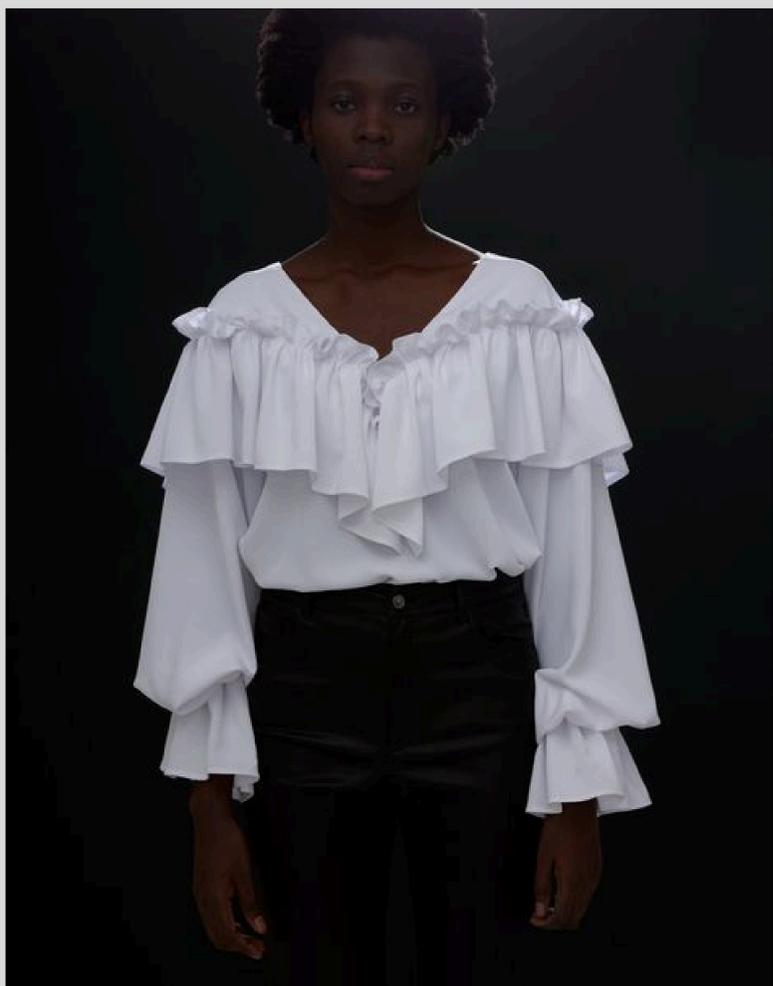
75 страниц пользы для тебя бесплатно!

Узнать подробности



СОВЕТЫ ПО СТИЛЮ ДЛЯ ТИПА ФИГУРЫ ПРЯМОУГОЛЬНИК

- Выбирайте оборки и воланы, чтобы добавить текстуру, объем, размерность и женственность вашей фигуре. Также подойдет горизонтальный принт



СОВЕТЫ ПО СТИЛЮ ДЛЯ ТИПА ФИГУРЫ ПРЯМОУГОЛЬНИК

- Выбирайте юбки А-силуэта, расклешенные юбки и шорты, а также и платья-халат, которые создадут иллюзию более узкой талии



ТИП ФИГУРЫ

ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК



ТИП ФИГУРЫ ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК

Женщин данного типа фигуры характеризуют широкие плечи на фоне узких бедер, отсутствие явно выраженной талии, часто большая грудь, узкий таз, почти плоские ягодицы. Верхняя часть тела может быть немного короче нижней. Основная задача — уравновесить пропорции, визуально увеличить объем бёдер



Тери Хэтчер



Хлоя Морец



Анжелина Джоули



Меган Маркл

ТИП ФИГУРЫ ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК

- Рост может быть любым
- Грудь средняя или большая. Может существенно выдаваться вперед (взгляд в профиль)
- Ширина плеч больше ширины бедер. Ягодицы часто плоские



Синди Кроуфорд



Наоми Кэмпбелл

После интенсива по насмотренности, вы будете одеваться так, как это делают звезды и инфлюенсеры, и при этом сохраните свою индивидуальность

ИНТЕНСИВ «Твой стиль через насмотренность»

Для тебя, если:

- Строишь модные каналы, но в шкафу всё та же скука
- Не знаешь, как носить тренды
- Хочешь сформировать свой стиль и чувствовать себя уверенно

Мне это надо!



ТИП ФИГУРЫ ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК

- **Талия** выражена слабо. Положение талии, как правило, несколько завышено (туловище часто короткое). Объем талии и объем бедер имеет разницу менее 25 см
- **Ноги** стройные. Часто кажутся достаточно длинными из-за завышенной талии



Анна Курникова



Шарлиз Терон



Кэтрин Зета-Джонс



Сигурни Уивер

СОВЕТЫ ПО СТИЛЮ ДЛЯ ТИПА ФИГУРЫ ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК

- Лаконичный крой топов, блуз и жакетов
- Бандо и халтер (когда лямки или бретели завязываются или застёгиваются на шее) — ваши лучшие друзья
- Ассиметричные топы и лонгсливы



СОВЕТЫ ПО СТИЛЮ ДЛЯ ТИПА ФИГУРЫ ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК

- В верхней части фигуры размещайте тёмные оттенки, в нижней - светлые. Принт лучше выбирать на нижней части, особенно, если рисунок крупный



СОВЕТЫ ПО СТИЛЮ ДЛЯ ТИПА ФИГУРЫ ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК

- Рубашки с запахом или простыми прямыми линиями
- Рубашки, которые расширяются от талии до бедер, чтобы добавить объема в нижней части тела



СОВЕТЫ ПО СТИЛЮ ДЛЯ ТИПА ФИГУРЫ ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК

- Юбки, которые делают линию бедер шире. Игра с узором и цветом привлекают внимание к нижней и средней частям тела
- Платья А-силуэта, модели с зауженной талией, с запахом, с пышной юбкой, с деталями или узором на юбке, с драпировками или интересными деталями на талии



ПОЗИТИВНЫЙ ИТОГ

Мы изучили 5 типов фигуры. Теперь вы знаете, как подчеркнуть достоинства и акцентировать на них внимание. Самое главное - любите и цените себя, и знайте, что вы прекрасны ❤️

А остальное нарабатывается с помощью практики и тренировки насмотренности. Жду вас на своём интенсиве по насмотренности!

