

Уверенность  
=  
сексуальность



Алина Гизатуллина

# БРА-ФИТТИНГ

*Bay!*

издательство АСТ  
москва



УДК 339.1  
ББК 65.290-2  
Г46

Фотоматериалы предоставлены агентством Shutterstock.com:  
Mitrofanov Alexander / Shutterstock.com; Joe Seer / Shutterstock.com; Featureflash Photo Agency / Shutterstock.com; s\_bukley / Shutterstock.com; Kathy Hutchins / Shutterstock.com; s\_bukley / Shutterstock.com; Featureflash Photo Agency / Shutterstock.com; Tinseltown / Shutterstock.com; Debby Wong / Shutterstock.com; Kathy Hutchins / Shutterstock.com; DFree / Shutterstock.com; Denis Makarenko / Shutterstock.com; DFree / Shutterstock.com; FashionStock.com / Shutterstock.com

**Гизатулина, Алина.**

Г46 Бра-фиттинг: правильный бюстгалтер решит проблему с фигурой и одеждой! / Алина Гизатулина. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 320 с. — (Стиль. Бестселлеры).

ISBN 978-5-17-110448-1

Алина Гизатулина — независимый эксперт по подбору белья, сертифицированный по западным стандартам бра-фиттер. Алина первая в России начала заниматься бра-фиттингом — искусством подбора бюстгалтера для женщин с учетом их индивидуальной анатомии, посадки и конструкции бюстгалтера. За время своей работы в качестве бра-фиттера на протяжении более 5 лет Алина лично обслужила более 3000 женщин, подобрав для них белье и улучшив качество их жизни. Бра-фиттинг, однажды изменивший качество ее жизни, из увлечения стал профессией. Отчаявшись ходить по московским магазинам, где не было нужных размеров и моделей, Алина запустила свой салон бельевого стайлинга, который назвала собственным именем. Впервые на российском рынке появился проект, в котором можно найти более 200 размеров и 500 моделей белья для женщин разного возраста, типов фигур и груди. Позже появилась «Бюстократия» — еще один проект Алины с более демократичной ценовой политикой, где женщинам тоже помогают профессионально подобрать белье.

Алина верит, что каждая женщина, вне зависимости от размера ее груди и фигуры, достойна правильно подобранного бюстгалтера, который будет ее украшать и прекрасно поддерживать. Овладев искусством бра-фиттинга, вы сможете избавиться от бельевого дискомфорта вроде спадающих бретелек, трущихся косточек и отстающих чашечек, а также обрести комфорт и уверенность в собственном теле. Научившись правильно подбирать белье, вы сэкономите деньги, время и нервы. Инвестируйте время в навык, который нужен каждой женщине, — и эта инвестиция гарантированно окупится.

УДК 339.1  
ББК 65.290-2

ISBN 978-5-17-110448-1

© Алина Гизатулина  
© ООО «Издательство АСТ»

# **ВВЕДЕНИЕ.**

## ПОЧЕМУ Я РЕШИЛА НАПИСАТЬ ЭТУ КНИГУ?

Я искренне уверена, что в этой жизни есть фундаментальные вещи, которые должна для себя сделать каждая женщина. Научиться ухаживать за собой и заботиться о себе, стать для себя защитой и опорой, найти смысл и удовольствие в жизни. Одной из таких важных вещей, безусловно, является искусство подбора белья для себя.

Вы носите белье ближе всего к своему телу. Вы носите его каждый день. И в ваших руках создать с ним такие отношения, какие Вы пожелаете.

К сожалению, многие женщины ненавидят свое белье. Оно их раздражает, провоцирует дискомфорт и вызывает усталость, но они не решаются в таком положении вещей что-то изменить. Они смирились с тем, что мучиться нормально, и это неотъемлемая часть жизни взрослой женщины. К счастью, это не так.

Белье действительно бывает удобным и комфортным, а в придачу, еще и красивым. Еще одна хорошая новость — идеальное белье можно подобрать для каждой женщины, вне зависимости от ее размера и форм. Нужно просто знать, как.



И именно этому мастерству и посвящена эта книга. Уверяю Вас, правильно выбранное белье меняет качество жизни к лучшему. И вы в силах сделать правильный шаг к новому ощущению комфорта в своем теле.

Я знаю, о чем я говорю: я проделала этот путь сама как женщина. Было время, когда меня раздражала необходимость носить бюстгальтер, потому что мне в нем постоянно было не по себе. Приходилось постоянно поправлять ляпочки, укрощать норовящую выпасть грудь, трястись от необходимости обновить запасы лифчиков, и страдать в примерочных. Я думала, что это данность, что это расплата за мой немаленький размер груди, но, к моей большой радости, это оказалось не так.

К сожалению, моя мама не рассказала мне, как правильно подбирать белье, но она в этом не виновата, потому что ей тоже никто не рассказывал.

В обществе о такой приземленной теме, как подбор лифчиков, говорить не принято — между тем, знания о том, как правильно подобрать белье для себя, могли бы качественно улучшить жизнь каждой женщины. Вам не нужно было бы отвлекаться и тратить энергию на борьбу со своими лифчиками, проклинать свою анатомию и испытывать сложные эмоции по поводу тяжелой женской доли.

Я жалею, что никто не рассказал мне о правильном подборе белья раньше. Я потратила столько лет, прожив в неправильном размере бюстгалтера, пережила множество грустных мыслей о своих несовершенствах, и все впустую. Потому что, если бы я умела

подбирать белье с самого начала, когда у меня только появилась грудь — я бы знать не знала таких проблем.

Я ругала себя и думала, что проблема во мне, это я такая нестандартная, что для меня очень сложно подобрать удобное белье — а оказалось, я просто не знала, как. Ах, если бы я знала, что секреты идеальной посадки можно разгадать, вооружившись знанием о правильном подборе белья!

Я решила написать эту книгу потому, что хочу поделиться с Вами этой магией, которая поменяла мою жизнь и, я уверена, поменяет Вашу. Ощущение счастья складывается из множества пазлов, и один из них — ощущение комфорта и гармонии с собственным телом. Это состояние доступно каждой из нас, и неважно, в каком мы находимся размере и какая у нас форма груди. Все, что Вам потребуется — это просто желание поменять статус кво к лучшему. И, я уверена, у Вас это обязательно получится!

*Алина Гизатуллина*

# ГЛАВА 1:

## ЗАЧЕМ УЧИТЬСЯ ПОДБИРАТЬ БЕЛЬЕ?

**ЖЕНСКАЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ  
С ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННОГО БЮСТГАЛЬТЕРА.  
НЕВОЗМОЖНО ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КРАСИВОЙ ЖЕНЩИНОЙ,  
ЕСЛИ ВЫ НЕ В ЛАДУ СО СВОИМ НИЖНИМ БЕЛЬЕМ.**

АЛИНА ГИЗАТУЛЛИНА

Признаюсь честно — для меня когда-то тоже было новостью, что нужно учиться подбирать белье. Раньше я думала, что, как разумная женщина, которая прожила много лет со своей грудью, я точно подбираю все правильно, а если меня постигают неудачи — это проблема самих лифчиков, а не качества подбора белья.

Хотя многолетняя практика в деле подбора бюстгалтеров чему-то и учит, но вам приходится платить за свои ошибки своим комфортом и здоровьем (не учитывая деньги, время и испорченное настроение). Оказывается, интуитивного поведения в бельевом магазине недостаточно, чтобы подобрать для себя идеально сидящее белье.

Несмотря на изобилие бюстгалтеров в современных магазинах, подобрать для себя идеальное белье чрезвычайно сложно. Если наши бабушки и мамы даже и мечтать не смели о таком ворохе кружевных безделиц, современная российская женщина может себе позволить все, что угодно. Советский дефицит и плановая экономика миновали, вместе с собой унося все печали о том, что хороший лифчик просто не достать.

МОЙ **ОПЫТ** ПОДСКАЗЫВАЕТ: ПОДОБРАТЬ ДЛЯ СЕБЯ **ХОРОШИЙ** БЮСТГАЛЬТЕР «НАУДАЧУ» **ОЧЕНЬ СЛОЖНО**. ВМЕСТО МЕТОДА ПРОБ И ОШИБОК, ЛУЧШЕ ВООРУЖИТЬСЯ **БЕЛЬЕВОЙ ГРАМОТНОСТЬЮ** — ТОГДА ШАНСЫ ПОДОБРАТЬ **ХОРОШЕЕ БЕЛЬЕ** В МАГАЗИНЕ **ВОЗРАСТУТ МНОГОКРАТНО**.

## УДОБНО ЛИ ВАШЕ БЕЛЬЕ?

В нашем обществе не принято говорить о том, что белье доставляет женщинам массу неудобств. Я уверена, каждая женщина не понаслышке знает, что такое спадающие или впивающиеся бретельки, трущие косточки, душащий пояс и чувство облегчения после того, как это орудие пытки снято.

Проблема подбора белья некоторым людям может показаться тривиальной, но она весома и значима для большого количества женщин. О таких интимных проблемах не говорят публично, переживая разочарование и дискомфорт внутри. Для кого-то походы по бельевым магазинам превращаются в пытку и источник фрустрации — это состояние неудовлетворенности, возникающее при несоответствии ожидаемого и действительного, когда на пути к желанной цели возникает какое-либо непреодолимое препятствие, которое приводит к сильному переживанию. Другими словами, фрустрация — это серьезный эмоциональный стресс. Многие женщины переживают этот кризис внутри, не зная, как с ним справиться, и к кому обратиться за помощью.

**НЕУДОБНОЕ БЕЛЬЕ — ЭТО НЕ ДАННОСТЬ! ОТНОШЕНИЯ С БЕЛЬЕМ МОЖНО И НУЖНО МЕНЯТЬ. БЮСТГАЛЬТЕРЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО БЫВАЮТ УДОБНЫМИ И БЕЗОПАСНЫМИ ДЛЯ ВАШЕГО ТЕЛА — НО ДЛЯ ЭТОГО ИХ НУЖНО НАУЧИТЬСЯ ПОДБИРАТЬ.**

## КАК БЕЛЬЕ ВЛИЯЕТ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

За время моей работы бра-фиттером многие женщины поведали мне свои истории отношений с бюстгалтерами. Как и в настоящих отношениях, там были надежды, разочарование, усталость и гнев... Предлагаю вашему вниманию историю Маши — это собирательный образ, написанный мной по мотивам того, что я слышала от реальных клиентов за эти годы.

Машу раздражает ее бюстгальтер, потому что в течение дня он постоянно причиняет неудобства. Бретельки спадают с плеч в самый ответственный момент. Маша не выступает публично, потому что боится, что соскользнувшая бретелька спутает мысли, и она опозорится перед аудиторией. Косточки бюстгалтера зажимают грудь, и Маша вынуждена выбегать в туалет их двигать, чтобы избавиться от дискомфорта. Коллеги недоумевают, почему Маша пять раз за рабочий день ходит в дамскую комнату? Маше стыдно оттого, что ее странное поведение привлекает внимание.

Маша старается как можно меньше двигаться, не махать руками и ни в коем случае не наклоняться, потому что иначе ей придется поправлять вылезавшую из бюстгалтера грудь. Она никогда не ускорит шаг, даже если с перрона отправляется последняя электричка. Прыгающая грудь — тайный Машин кошмар.

Маша стесняется носить трикотаж, потому что ее лифчик выступает под тонкой кофточкой уродливыми линиями. Это не единственная причина: у Маши есть опасения еще и потому, что трикотаж покажет складки на спине, которые создает ей лифчик. Несмотря на то, что Маша — не толстая, эти упрямые складки все равно проступают, доставляя ей немало душевных мучений. Девушка в итоге сочла для себя, что она не может позволить себе тонкое и облегчающее, и поэтому ее гардероб полон мешковатых балахонов. Женский коллектив посмеивается над Машей, называя ее «серой мышкой». Маша не подозревает, почему парни считают ее неуверенной в себе.

Так неправильные лифчики портят Машину жизнь и создают ей неудобства. Маша вынуждена тратить массу энергии на мысли о лифчике и мольбы, чтобы он не подвел в самый ответственный момент. Она невысокого мнения о себе, потому что столько проблем бывает только у тех, кто фигурой и грудью не вышел...

**НЕПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННОЕ БЕЛЬЕ ЗАСТАВЛЯЕТ ВАС ЖИТЬ В ТЕМНИЦЕ СТРАХОВ И НЕОДОБРЕНИЯ. ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАВ БЕЛЬЕ, ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ УВЕРЕННЕЕ И УДОБНЕЕ.**

Итак, для чего же нужно учиться подбирать белье?

Я нашла как минимум 5 причин, чтобы овладеть навыком подбора белья для себя:

- Причина № 1: обрести удобство и комфорт.
- Причина № 2: чувствовать себя привлекательной.
- Причина № 3: обезопасить от рисков здоровье.

- Причина № 4: быть привлекательной для окружающих.
- Причина № 5: не тратить впустую время, деньги и нервы.

Давайте обсудим каждую из них подробнее.

## ПРИЧИНА 1: ЧТОБЫ ОБРЕСТИ УДОБСТВО И КОМФОРТ

На самом деле, белье бывает неудобным потому, что оно неправильно подобрано. В отличие от средневековых корсетов, которые имманентно доставляли боль своей обладательнице, современное белье делается для того, чтобы вы чувствовали себя комфортно.

Представьте себе, как вам будет неудобно, если вы вместо туфель 38-го размера купите 36-ой? Растертые в кровь ноги, ноющие от боли суставы, колоссальная нагрузка на вены и нервы. Примерно то же самое происходит в мире белья, когда женщина покупает себе не того размера или неподходящей формы бюстгальтер. К сожалению, она делает это не по ошибке, а сознательно, но белье, в отличие от туфель, нельзя вернуть в магазин.

К сожалению, большинство женщин выбирает для себя неправильное белье. Западная статистика утверждает, что более 80 % женщин носит не тот размер бюстгальтера, и я склонна согласиться — я и мои коллеги меняем размер приходящим к нам женщинам в 98 % случаев. Ошибка происходит из-за того, что женщины не владеют бельевой грамотностью — ведь никто никогда не рассказывал им, как это самое белье подбирать.

Целые пласты современной культуры клеймят лифчики как источник женских страданий. Феминистки публично сжигают лифчики как символ женского угнетения. В сети постоянно появляются статьи на тему, как сложно быть женщиной, ведь нужно носить лифчики. Женщина без лифчика — непременно бунтарка. Отношение к бюстгальтерам примерно такое же, как к высоким каблукам — женщины соглашаются их терпеть потому, что общество диктует, что женский образ так выглядит привлекательнее, но в целом предпочли бы от них избавиться.

**ВАМ НЕУДОБНО В БЮСТГАЛТЕРЕ ПОТОМУ, ЧТО ОН ПРЕДНАЗНАЧЕН  
ДЛЯ КАКОЙ-ТО ДРУГОЙ ЖЕНЩИНЫ С ДРУГИМИ ПРОПОРЦИЯМИ,  
НЕ ДЛЯ ВАС — ПОЭТОМУ ДЛЯ ВАШЕГО ТЕЛА  
ОН ОЩУЩАЕТСЯ КАК НЕРОДНОЙ.**

**ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ДИСКОМФОРТ ОТ НОСКИ БЕЛЬЯ, ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО БЮСТГАЛЬТЕР ВАМ НЕ ПОДХОДИТ!**

**В ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННОМ БЮСТГАЛЬТЕРЕ ВАМ БУДЕТ АБСОЛЮТНО КОМФОРТНО. В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ВЫ И НЕ ВСПОМНИТЕ, ЧТО ОН НА ВАС НАДЕТ. Я ВСПОМИНАЮ О СВОЕМ БЮСТГАЛЬТЕРЕ ТОЛЬКО ВЕЧЕРОМ, КОГДА ЕГО НУЖНО РАССТЕГНУТЬ. МНЕ НАСТОЛЬКО КОМФОРТНО, ЧТО Я ПОСТОЯННО НОШУ БЮСТГАЛЬТЕРЫ — ДОМА, НА ОТДЫХЕ И В ОТПУСКЕ.**

Чаще всего, женщины носят не тот размер бюстгалтера, который им реально нужен. Виной тому и ограниченный с точки зрения размерной линейки ассортимент российских магазинов, и заблуждения женщин относительно подходящих им размеров и форм бюстгалтера. Чаще всего женщины носят слишком большой объем пояса и слишком маленький объем чашки.

## ДЛЯ ЛЮБОЙ ЖЕНЩИНЫ МОЖНО ПОДОБРАТЬ УДОБНЫЙ БЮСТГАЛЬТЕР!

Например, женщина выбирает для себя размер 85B и страдает оттого, что у нее постоянно падают бретели, чашечки не заполняются полностью, и грудь находится не на том уровне. Она экспериментирует с брендами, количеством пуш-апа, моделями и формами — и все насмарку, ведь воз и ныне там. Если бы кто-то ее надоумил взять и попробовать вместо 85B размер 75D, то ее дела бы существенно улучшились. Грудь поднялась бы выше, форма стала бы более соблазнительной, и удобства бы прибавилось.

Я понимаю, что вам странно читать эти строки, потому что вы думаете, что размеры 85B и 75D так сильно отличаются, что между ними невозможно ошибиться. Но это не так — объем чашки в этих размерах на самом деле одинаковый, меняется только пропорция. Бельевая алгебра не очень логична на первый взгляд — но от понимания буквочек и циферок на ярлычке зависит ваш комфорт!

## ПРИЧИНА 2: ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ

Вместо того, чтобы искать недостатки в лифчиках, женщины ищут недостатки в своей груди и фигуре. Каких только историй я не наслушалась, подбирая белье для своих клиентов!

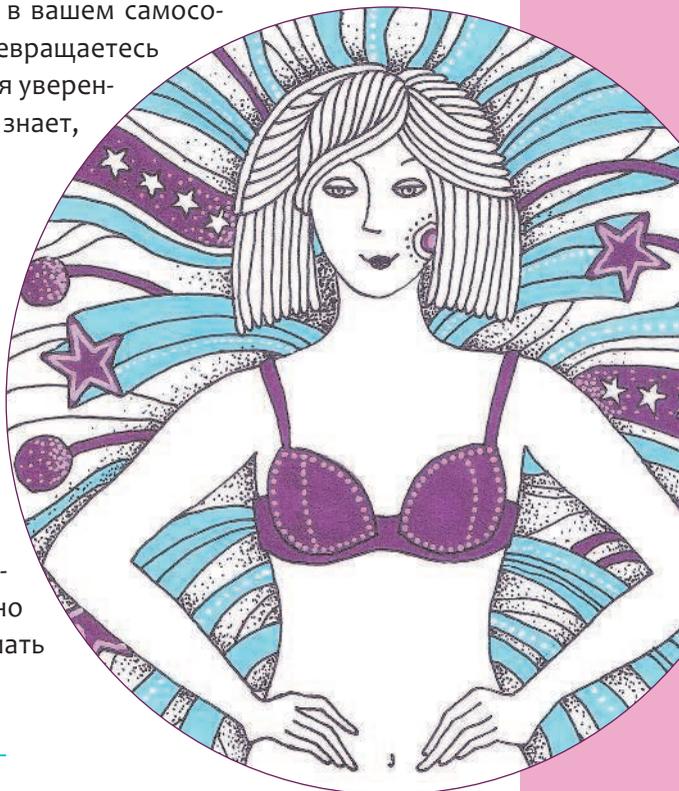
Мне говорили, что у груди «плохая, нестоячая форма», плечи «покатые и кривые, на них ничего не держится», грудь выпадает из бюстгалтера потому, что «она мягкая, как кисель», а соблазнительной ложбинки не добиться, потому что «она у меня как у козы, растет в стороны».

Мы мастерицы придумать в себе изъяны, но правда заключается в том, что большинство этих утверждений абсолютно беспочвенны. Смена размера и форм бюстгалтера драматически улучшает результат. Вы начинаете нравиться себе в белье.

И представляете, какая революция происходит в вашем самосознании? Ведь вы из женщины с недостатками превращаетесь в женщину, к которой можно найти подход. Которая уверенно чувствует себя в одежде. Которая любит себя и знает, как выглядеть на сто процентов.

**ПРОБЛЕМЫ НАЧИНАЮТСЯ ТОГДА, КОГДА ЖЕНЩИНА СМИРЯЕТСЯ С ТЕМИ ОГРАНИЧЕНИЯМИ, КОТОРЫЕ НАКЛАДЫВАЕТ НА НЕЕ НЕПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННОЕ БЕЛЬЕ, И НАЧИНАЕТ ДУМАТЬ, ЧТО ДРУГИМ ПРОСТО БОЛЬШЕ ПОВЕЗЛО, А У НЕЕ УЖАС ТАКОЙ, КОТОРЫЙ НЕ ИСПРАВИТЬ.**

На самом деле, не бывает проблемных женщин. Бывает неудачно подобранное белье, но это можно исправить. Для любой женщины, вне зависимости от ее возраста, формы груди и фигуры, можно подобрать бюстгалтер, который будет ее украшать и прекрасно поддерживать.



*ПРОСТО ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВАМ БОЛЬШЕ НЕ НУЖНО БЕСПОКОИТЬСЯ ИЗ-ЗА БЮСТГАЛЬТЕРА. ЧТО ЛЯМКИ ПРЕДАТЕЛЬСКИ НЕ СПАДУТ С ПЛЕЧ, ЧТО ПОЯС НЕ ЗАДЕРЕТСЯ, СОЗДАВАЯ НЕАППЕТИТНЫЕ СКЛАДКИ, ЧТО ГРУДЬ ВСЕГДА БУДЕТ «НА ВЫСОТЕ». ЧТО ВАМ БУДЕТ УДОБНО. ЗВУЧИТ ЗАМАНЧИВО? МЕЖДУ ТЕМ, ВСЕ ЭТО СОВЕРШЕННО РЕАЛЬНО.*

«Я и не представляла, что белье может так изменить самоощущение, заставит выпрямиться, гордо поднять голову и добавит роста... Плюс чувство сброшенной с плеч тяжести, какая-то легкость и беззаботность. Я только сейчас поняла, сколько ненужной суетливости из-за спадающих бретелей, задирающихся чашек ушло из моего дня... А это чувство достоинства в декольтированных вещах! Окружающие также заметили разницу, говорят, что я похудела. А я просто сменила бра».

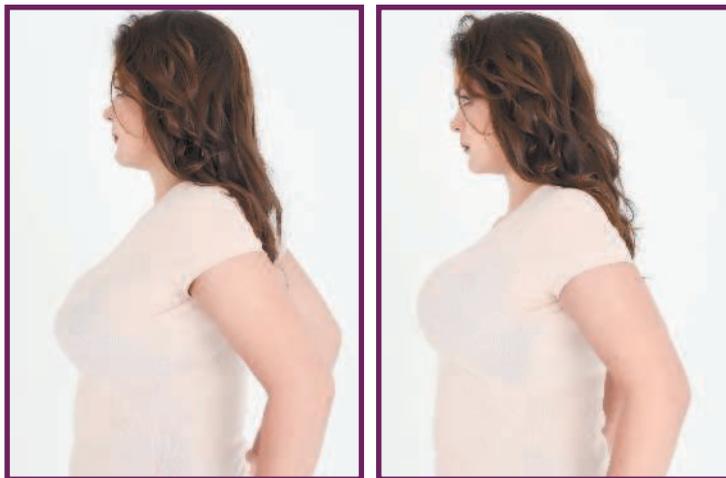
Это отзыв моей клиентки Светланы: она побывала на бра-фиттинге и открыла для себя новую Вселенную удобного белья. Вы тоже сможете избавиться от неудобств с бельем, внимательно следуя моим рекомендациям.



*Пример нашей работы: фото до (слева) и после (справа) бра-фиттинга*

Ксения (другая клиентка) не даст соврать: «Никогда не думала, как это важно — правильное белье! Оказывается, я совершенно неправильно подбирала бюстгальтер! Огромное спасибо, вы помогли мне за 5 минут стать стройнее и моложе! На следующий день коллеги

сделали комплимент, что я стала более подтянутая, похудела... Хотя секрет в правильной посадке груди! Обязательно всем буду рекомендовать! И в первую очередь, конечно, маме, так как это хорошая профилактика возникновения рака груди! Спасибо огромное!»



Пример нашей работы: фото до (слева) и после (справа) бра-фиттинга

## ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННОЕ БЕЛЬЕ НУЖНО В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ И РАЗМЕРЕ!

Научиться никогда не поздно, говорит Лилия: «Надо было выйти на пенсию, чтобы попасть к стилисту. Спасибо, мне понравилась консультация. Имея небольшой бюджет, всегда стараюсь пользоваться услугами хороших специалистов. Алина подобрала мне бельё, исходя из моих финансовых возможностей и особенностей фигуры».

Не думайте, что бра-фиттинг актуален только для женщин с большой грудью. Женщина с любым размером груди выигрывает от профессионального подбора белья, утверждает Оксана: «Мне всегда казалось, что у меня маленькая грудь, и я не могу рассчитывать на красивую форму и симпатичную ложбинку. Теперь я не стесняюсь носить декольте и бюстгалтеры без пуш-апа. Оказалось, что если правильно собрать форму и подобрать размер, то грудь выглядит ослепительно и без ваты. Спасибо за этот опыт».