

Найденская  
Наталия

Трубецкова  
Инеcса

# ФИГУРА ЛИЦО

*подчеркни достоинства  
и скрой недостатки*

ПРАКТИКУМ

Издательство АСТ  
Москва



УДК 613.4  
ББК 51.204  
Н20

*В настоящем издании используются изображения по лицензии Shutterstock.  
Контурные иллюстрации Рейтаровой Анастасии.*

**Найденская, Наталия.**

Н20 Фигура & лицо: подчеркни достоинства и скрой недостатки. Практикум / Наталия Найденская, Инесса Трубецкова. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 160 с. — (Хиты по стилю. Практикум).

ISBN 978-5-17-135823-5

Немногие отваживаются спокойно и непредвзято рассмотреть себя в зеркале со всех сторон. Намного приятнее грезить о себе другой, более совершенной! Однако если вы всерьез настроены найти свой индивидуальный стиль, то вам необходим адекватный взгляд на саму себя.

Итак, пришло время сделать первый шаг навстречу собственной уникальности. С помощью тестов из этого практикума вы сможете:

- объективно оценить свою внешность и поработать над самооценкой;
- подсчитать, сколько времени вы тратите на уход за собой;
- сравнить свой психологический и физиологический возраст;
- проанализировать собственную мимику;
- определить, какие черты вашего лица выдают возраст;
- проверить, насколько ваше лицо и фигура пропорциональны и соответствуют ли эталону;
- найти свои выигрышные черты и самый привлекательный ракурс;
- раз и навсегда определить форму своего лица и то, какие прически подходят именно вам;
- «просканировать» собственное лицо от бровей до губ, чтобы осознанно экспериментировать с макияжем и аксессуарами;
- определить тип своей фигуры, реально взглянуть на ее особенности.

Также в книге вы найдете чек-лист, который наглядно продемонстрирует, какие фасоны одежды вас украсят, а на какие не стоит тратить время и деньги. Когда вы полностью изучите свою внешность, для вас не составит труда удачно подобрать гардероб, аксессуары и макияж.

Отбросьте все сомнения, поверьте в себя и сегодня же приступайте к созданию своего персонального стиля!

УДК 613.4  
ББК 51.204

ISBN 978-5-17-135823-5

© Найденская Н., Трубецкова И., текст  
© Рейтарова А., иллюстрации  
© ООО «Издательство АСТ»

КАК ПОДЧЕРКНУТЬ  
**ДОСТОИНСТВА**  
СВОЕЙ **ВНЕШНОСТИ**

*Рабочая тетрадь для определения особенностей своей внешности  
и выбора идеальной одежды, аксессуаров, макияжа и прически*

## НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СЕБЯ

Правда о себе самой — твое оружие. Но не многие отваживаются спокойно и не предвзято рассмотреть себя в зеркале со всех сторон. Намного приятнее грезить о себе другой, более совершенной и идеальной!

Не стоит себя переоценивать, но и недооценивать тоже не нужно. Выкинь из головы навязанные стереотипы. Научись видеть себя такой, какая есть, и только потом решай, что ты хочешь изменить и откорректировать в своей внешности.

Будь стильной и уверенной в себе вне зависимости от возраста, особенностей фигуры и лица, образа жизни.

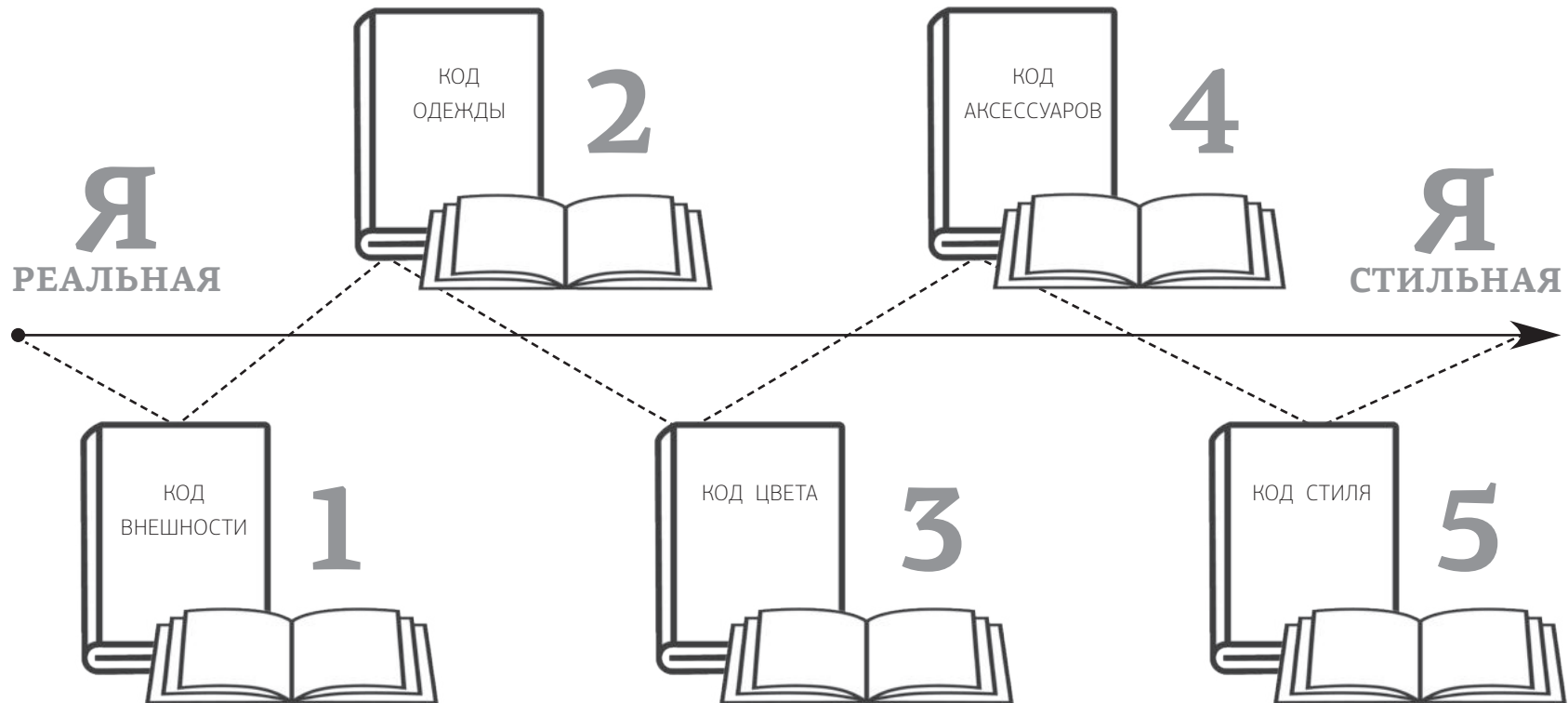


*Искренне ваши,  
Наталья Найденская  
Инесса Трубецкова*



# 5 ШАГОВ К СВОЕМУ СТИЛЮ

Поиски своего стиля — занятие увлекательное. Истинная стильность зреет постепенно, потому что вопрос индивидуального стиля — это вопрос развития. Ты становишься более зрелой, более цельной, более деятельной. Ищи себя и не отступай при неудачах.



ЧТО МЕШАЕТ ТЕБЕ  
ВЫГЛЯДЕТЬ СТИЛЬНО  
СЕГОДНЯ?

## БОЮСЬ ВЫГЛЯДЕТЬ СМЕШНО, ВСЕГДА ПРИСЛУШИВАЮСЬ К ЧУЖОМУ МНЕНИЮ

Видимо, пришла пора поработать со своей самооценкой. Потому что даже близкие люди не всегда бывают справедливы. К сожалению, окружение видит тебя не всегда такой, как тебе хотелось бы. Люди не всегда могут понять, как ты хотела бы выглядеть, а иногда могут просто завидовать, что ты так хороша. Чтобы не зависеть от мнения окружающих, важно больше прислушиваться к себе и повышать уверенность и самооценку. **(Стр. 9)**

## ЧАСТО ВЫБИРАЮ ОДЕЖДУ НЕ ПО СВОЕМУ ВОЗРАСТУ

Начинай с осознания своего возраста. Не бойся экспериментировать и выделяться на фоне других. Узнав сильные стороны своего возраста, намного лег-

че выбрать то, что подходит именно тебе. **(Стр. 22)**

## НЕ МОГУ ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С ПРИЧЕСКОЙ И УКРАШЕНИЯМИ

Когда ты определишь форму своего лица и его черты, сразу отпадет проблема выбора подходящих именно тебе прически и украшений. Ты будешь знать, как выгодно подчеркнуть свою индивидуальность. **(Стр. 15)**

## НЕ ЗНАЮ, КАКАЯ ОДЕ- ЖДА МНЕ ПОДХОДИТ

Определив особенности своей фигуры, ты поймешь, какая одежда позволит тебе чувствовать себя комфортно. Научись подбирать именно тот фасон, вырез горловины, форму рукава и длину одежды, которые будут подчеркивать достоинства твоей внешне-

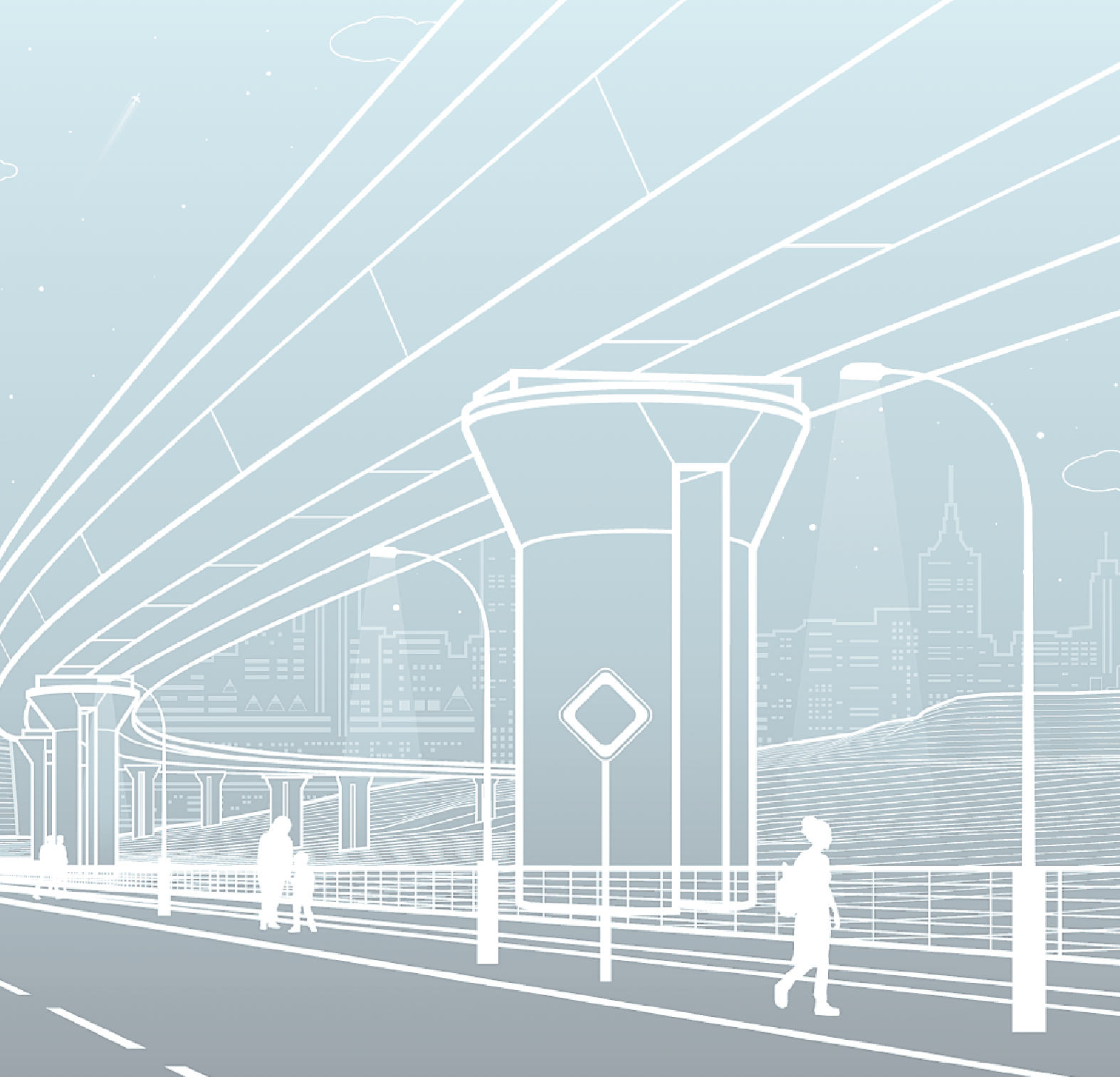
сти. Тебе не придется больше таскать с собой подругу по магазинам, чтобы узнать ее мнение насчет выбранного тобой платья или блузки. Ты сможешь самостоятельно находить в магазинах одежду, идеально отвечающую всем твоим требованиям. **(Стр. 15)**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

МОЯ САМООЦЕНКА . . . . . 8

МОЕ ЛИЦО . . . . . 34

МОЯ ФИГУРА . . . . . 96





МОЯ

САМООЦЕНКА

## ПРАВДА О САМОЙ СЕБЕ

С помощью этой рабочей тетради ты сможешь по-новому взглянуть на себя. Здесь нет пустого тщеславия и нарциссизма, только реальный самоанализ, чтобы ничего себе не фантазировать, не додумывать и не скрывать.

Одни являются идеалом красоты, но почему-то окружающие не замечают этого.

Другие не отваживаются спокойно и непредвзято рассмотреть себя со всех сторон. Часто отражение в зеркале их не радует, им намного приятнее мечтать о спортивном зале, новой диете и новом косметологе, грезить о себе другой, более совершенной и идеальной.

Третьи не знают о достоинствах своей внешности и чаще видят одни недостатки. Надевая ту или иную вещь, им кажется, что есть проблемы с фигурой, хотя реально ее нет. К тому же часто вводят в заблуждение глянцевые журналы, и многие свято убеждены, что должны быть похожими на фотографии известных людей или моделей. Достаточно посмотреть на фото «до» и «после» — и сразу все станет понятно! Все фотографии предлагаются для вдохно-

вения, фантазии, восхищения, а не для копирования. Они проходят долгий путь от снимка до печати — переносят большое количество ретуши: и цвет кожи поправили, и с объемами фигуры поработали, и одежду должным образом надели, и волосы уложили, и макияж нанесли.

Для адекватной оценки своей внешности нужно зеркало в полный рост и верные друзья, чтобы твое отражение в зеркале стало «трехмерным» (какой ты себя видишь, какой видят тебя окружающие и какая ты есть на самом деле).

Для того чтобы эти три картинки наложились, надо начать с конца: научиться видеть себя такой, какая есть (не стоит себя недооценивать, но и переоценивать тоже не нужно), обязательно понять, какой тебя видят окружающие, и лишь потом решить: а что в этих картинках хотелось бы изменить/откорректировать?

Зная достоинства своей фигуры, без труда можно продемонстрировать их окружающим. А если есть особенности телосложения, которые желательно утаить от постороннего глаза, то доста-

точно использовать магию фокуса и иллюзий. И если вдруг все зеркала в мире исчезнут, отражение твоей внешности будет в реакции близких, знакомых и даже незнакомых тебе людей.

Внешность — это не только природные данные, но и отношение к самой себе. Никто не совершенен. Порой, просто достаточно вспомнить о хорошей осанке, и многие недостатки фигуры волшебным образом исчезают.

Посмотри на себя со стороны, полюби и прими свою внешность, раз и навсегда найди ответы на свои вопросы, чтобы достойно выглядеть в той одежде, которая будет тебя украшать и делать счастливой. У тебя обязательно все получится.

---

ПРАВДА О СЕБЕ  
САМОЙ — ТВОЕ  
ОРУЖИЕ И ВЕРНЫЙ  
ДРУГ.

---

---

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ  
**ПРАВИЛЬНЫЕ** ОТВЕТЫ,  
ЗАДАВАЙ СЕБЕ ПРАВИЛЬНЫЕ  
**ВОПРОСЫ!**

---

## ВОПРОС 1. С ЧЕГО НАЧИНАТЬ?

В 2010 году у дизайнера Артемия Лебедева в книге «Ководство» (отражение мировоззрения и личного мнения автора в заметках о дизайне, истории важных изобретений, интерфейсах, семиотике) появился параграф «Метод прогрессивного джипега» о простом способе организации времени при работе над любым проектом. Все дело в том, что в эпоху медленного Интернета, при уставшем JPEG (джипеге), картинка загружалась медленно, слоями сверху вниз, но сразу в наилучшем качестве. При новом, «прогрессивном» джипеге картинка сначала загружается в очень плохом качестве, но целиком, а потом становится четкой. Несомненный плюс нового JPEG в том, что можно в общих чертах понять, что на изображении, даже в самой минимальной проработке. Часто этого достаточно, чтобы не ждать, пока картинка прогрузится до конца, и решить, продолжить читать пост или уйти со страницы.

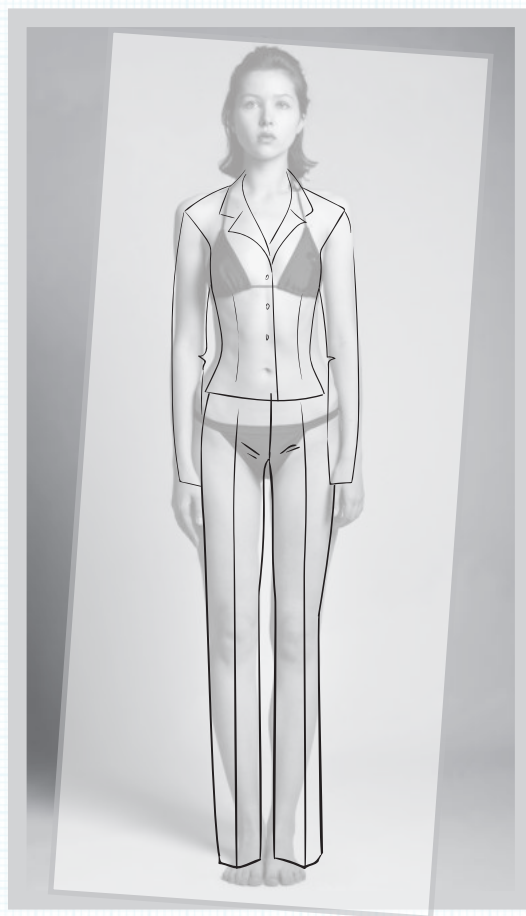
В организации времени при работе над любым проектом суть метода прогрессивного джипега сводится к тому, что «в любую секунду любой проект готов на 100 %, хотя проработанность может быть и на 4 %». То есть раньше дизайнер прорабатывал проекты на 97 %. Теперь почти любую дизайнерскую задачу он решает за время формулирования задачи. И когда клиент заканчивает рассказывать, что ему нужно, у дизайнера уже есть решение на стадии концептуальной зарисовки.

Работа считается сделанной в тот момент, когда поставленная задача решается простейшим способом. То, насколько можно углубляться, — детализация. Иногда она нужна, иногда нет. Метод прогрессивного джипега состоит из трех шагов: — разобраться, что и зачем делать, — определить полезное действие, которое поможет добиться результата с минимальными затратами, — детализировать до тех пор, пока не станет достаточно.

Сам принцип работы, конечно, не новый. У художников он использовался как основной, и первый этап при создании произведений. Сначала на холсте делался набросок, который потом прорабатывался. Это позволяло сразу понять композицию, сюжет, расположение и цвет основных пятен.

Такой подход применим и в работе над внешностью. Самовосприятие внешности меняется очень медленно, если, конечно, вокруг тебя сутками не бегают команда из парикмахера-визажиста-стилиста. Ты сама ходишь в магазины, сама выбираешь одежду и тратишь свои деньги. Преображение внешности часто затягивается на месяцы, а то и на годы. И вот тут метод прогрессивного джипега приходит на помощь, где в качестве наброска будут работать твои фотографии и калька. Такой прием, с одной стороны, даст возможность почувствовать, насколько новый стиль подходит тебе, а с другой стороны, не потребует денежных и временных затрат.

ПОСМОТРИ, КАК МЕТОД ПРОГРЕССИВНОГО ДЖИПЕГА МОЖЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ ПРИ РАБОТЕ С ИМИДЖЕМ.





## ПОДГОТОВКА К САМОТЕСТИРОВАНИЮ ВНЕШНОСТИ

Осваивать новые знания, разобраться с формой, пропорцией и особенностями лица и фигуры тебе будет проще и удобнее не умозрительно, а на практике, рисуя на своей фигуре и лице. А для этого тебе нужно тщательно подготовить свои фотографии, чтобы прямо поверх них рисовать.

Тебе понадобятся фотографии лица и фигуры в трех ракурсах. Для лица — первый ракурс — вид спереди, лицо без макияжа, волосы убрать назад, чтобы был виден контур головы. Второй ракурс — вид сбоку, чтобы отчетливо был виден профиль лица и форма затылка. Третий ракурс — вполоборота (3/4).

Для фигуры первый ракурс — анфас, где руки слегка разведены, чтобы были видны линии талии и бедер, второй ракурс — профиль, где руки прижаты к телу по бокам, чтобы были видны ягодицы, живот, грудь, и третий ракурс — со спины, где руки слегка разведены. Увидев свои фотографии — не расстраивайся. Оптика любой камеры немного искажает пропорции, и средняя часть тела (торс и бедра) всегда на фото выглядят шире, чем в зеркале. Если ты фотографируешься через зеркало, то смотри в отражении не на себя, а в объектив камеры. Постарайся улыбаться, иначе тебе может начать казаться все некрасивым именно из-за выражения лица на фото. В крайнем случае можно вообще стереть лицо, чтобы не отвлекаться. Идеально, если на тебе будет однотонное телесное белье или колготки и облегающая маечка. Повяжи вокруг талии контрастный шнурок, поясok или ленточку.



## КАК СФОТОГРАФИРОВАТЬ ЛИЦО И ФИГУРУ

1. Найди подходящий фон, он должен быть контрастным цвету тела. Это может быть стена или гладкая поверхность шкафа. Желательно, чтобы освещение падало спереди.
2. Найди место для размещения своего смартфона (или любой другой камеры). Закрепи его строго вертикально. Если нет штатива, ты можешь укрепить камеру между двух книг или приклеить скотчем к вертикальной поверхности коробки.
3. При фотографировании лица камера должна располагаться на уровне твоих глаз и на расстоянии не менее 1,5 м от фона, чтобы было минимальное искажение.
4. Смотри прямо в объектив (без поворотов головы влево или вправо). Следи за наклоном головы, чтобы нижняя граница радужной оболочки глаза касалась воображаемой линии, проходящей строго параллельно полу на уровне отверстий ушной раковины.
5. При фотографировании фигуры установи камеру на уровне своего пупка на расстоянии 2,5 м от фона.
6. На экране при съемке обычно видна решетка 3×3 квадрата. По ней удобно проверять горизонтальность и вертикальность. Смотри, чтобы пол был горизонтальным, а угол двери — вертикальным.
7. Включи на смартфоне режим фотографии с задержкой, установи таймер на 10 сек.
8. Когда все фотографии готовы, обрежь у них лишний фон (это можно сделать в телефоне или на компьютере). Переведи их в черно-белый формат, немного высветли, чтобы остался намек на объем. Если у тебя есть графический редактор — ты можешь работать в нем. Если нет, то сделай это в телефоне и сохрани на компьютере.
9. Распечатай фотографии лица анфас, в профиль и вполборота, размером 9×13. На них ты будешь рисовать.

