***Приложение №1***

***Лист ответов***

***1.Что для тебя значит быть МОДНОЙ?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***2.Что для тебя значит быть СТИЛЬНОЙ?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Приложение №2.1***

***Советы от модных журналов***

1.Короткие ноги визуально удлиняют туфли бежевого цвета и коротенькая юбка

2. полноту бедер скроют брюки или джинсы прямого покроя

3. если у вас тонкая талия, но широкие бедра, то для вас будут идеальны джинсы клеш и пояс на талии

4. Мелкие рисунки визуально уменьшают, большие же наоборот увеличивают
5. платья и юбки макси делают вас зрительно ниже
6. Бесформенная одежда уродует любую фигуру
7. Туфли на тонком каблуке или шпильке с круглым носом делают ногу визуально меньше
8. Остроносые туфли делают ногу визуально больше
9. Черные колготки (не больше 50 ден) сделают ваши ножки на пару кг стройнее и на пару сантиметров длиннее, а в купе с черной обувью (или темных цветов) сделает вас обладательницами ног от ушей.
10. Светлые колготки же наоборот делают ноги полнее и короче. Но! С бежевыми туфлями длиннее.
12. Прозрачная блузка делает вашу верхнюю часть открытой для окружающих и показывает ваши достоинства, но и недостатки
14. Если вы не умеете комбинировать вещи правильно, то следуйте классическим канонам моды и стиля.
15. Правило трех цветов: не используйте в своем образе больше трех составляющих, иначе рискуйте показаться смешными
16. Прическа должна сочетаться со всеми составляющими вашего гардероба
17. Не брызгайте парфюм на одежу, за исключением, если вы пользуйтесь
одними духами. Запах может сохранится в течении месяца.
18. Круглолицым девушкам пойдут V-образные вырезы, круглые вырезы девушкам с овальным лицом.
19. Избегайте зацикленности на чем-то, или рискуйте быть обладательницей гардероба только с черными вещами или вещами одного стиля, например.
20.Ботфорты укорачивают ноги!
21. Платье-футляр одинаково идет и худым девушкам и с пышными формами. Но на девушках с тонкой талией и женственными бедрами будет смотреться лучше
22 Модный цвет волос – равномерный и натуральных оттенков. Забудьте о мелировании и разных цветах на волосах.
23. Лучший современный и изящный комплект на каждый день – простое пальто с четко очерченным плечевым поясом, юбка-карандаш, туфли-лодочки.
24. Маникюр с росписью или стразами – дурной тон. Все, что называют «дизайном ногтей», абсолютно не модно и совершенно безвкусно.
25. Джинсы должны быть гладкими, корректирующими. Они должны улучшать вашу фигуру, делать вас стройнее, а ноги длиннее. Забудьте о джинсах с вышивкой, блестками и кружевами.
26. С фиолетовым цветом хорошо сочетаются бутылочно-зеленый цвет, холодный розовый, сиреневый, бежевый, серый, лазурный и даже красный.
27. Топы и блузки должны быть достаточно плотными. На них может быть декольте или открытый рукав, но через ткань не должно быть видно ваше тело.
28. Если у вас объемная нижняя часть вам подойдут широкие брюки плотные на бедрах и юбки-карандаш.
29. Не используйте в одном комплекте цветочный узор несколько раз, например, на юбке и на блузе.
30. Выбирая классику, покупайте вещи идеальные по размеру. Классика должна быть совершенной.
31. Полупрозрачные вещи смотрятся вульгарно и уродуют фигуру. Но если вы очень любите полупрозрачные блузки, необходим обязательно кокетливый жакет, чтобы немного прикрыть тело.
32. Плоская подошва в обуви – признак домохозяек и олигархов. Если вы себя не относите ни к тому, ни к другому, одевайте высокий каблук.
33. Полным девушкам нельзя носить джинсы с заниженной талией, они визуально укорачивают фигуру. Лучше выбрать классические джинсы и всевозможные юбки и платья.
34. Если вам нужен нарядный вид, не берите с собой большую сумку, даже если она по цвету и форме хорошо подходит. Лучше будет – клатч любого размера или маленькая аккуратная сумочка.

35. Конечно же, каблуки. Только и их нужно носить правильно. Шпильки, узкие каблуки и т.п. носятся только с брюками. С юбками и платьями нужно носить платформу или обувь с широким каблуком. В противном случае ноги будут казаться еще шире.
36. С юбками лучше не носить темные закрытые туфли. Иначе, вы только подчеркнете наличие коротких ног.
37. Чтобы ноги казались стройнее, хорошо подбирать колготки в тон туфель.
38. Если вы являетесь поклонницей леггинсов, тогда отдайте предпочтение темным цветам, без рисунков и полос.
38. Нравятся полосы, тогда присмотритесь к тонким вертикальным, так как толстые вертикальные и любые горизонтальные могут вас полнить. Последние вообще редко кому подходят.
39. Не носите слишком обтягивающие и зауженные к низу джинсы, так как вы подчеркнете свои бедра и визуально сделаете их больше. Такие вещи могут носить только по-настоящему стройные девушки.
40. Если вы низкого роста, откажитесь от слишком широких брюк.
41. Карманы на попе, это вообще отдельная тема для разговоров. Начнем с того, что если у вас широкие бедра, то лучше, если карманов не будет совсем. В крайнем случае, они должны быть расположены достаточно высоко, и быть практически невидимыми. Если карманы будут нашиты слишком низко, попа будет казаться слишком большой.
42. Чтобы не увеличивать живот, отдайте предпочтение вещам с плоским замком или застежкой сбоку.

***Приложение №2.2***

**Как сделать грудь и живот более стройными**

1. Если вы обладательница роскошного большого бюста, тогда вам лучше забыть о слишком широких ремнях. Иначе вы создадите впечатление, что половина вашего торса – грудь.
2. Чтобы визуально уменьшить грудь обратите внимание на вещи с V – образным вырезом и топы темных цветов.
3. Цвет ремня должен подходить к цвету джинс или брюк, чтобы создать одну линию.
4. Если вы не можете похвастаться супер плоским животом, примерьте туники, жакеты с завышенной талией и брюки со складками на поясе. Но, ни в коем случае не надевайте слишком длинные топы, так как они создают лишний объем в области бедер и груди.
5. Всегда покупайте одежду только своего размера.

**Как сделать руки более стройными**

1. Если мышцы на руках не в тонусе, лучше отказаться от вещей, у которых нет рукавов.
2. Любой рукавчик лучше, чем вообще никакого.
3. Рукав ¾ тоже будет делать ваши руки более стройными.

ОДЕЖДА, которая СТРОЙНИТ

**1) Увеличиваем рост**
Если вы хотите выглядеть стройнее, то самый простой способ добиться этого - это зрительно увеличить свой рост. В этом случае ширина тела будет сбалансирована высотой. Это всё связано с оптическими иллюзиями.
Для увеличения роста стоит использовать:
Длинные бусы, вертикальные полосы, каблуки, высокую прическу, удлиненные силуэты одежды (например не короткая куртка, а удлиненная куртка), В обуви лучше не использовать туфли с ремешком на лодыжке или полусапожки, т.к. они зрительно укорачивают ноги и уменьшают рост. Отлично подходят высокие сапоги.
**2) Каблуки**
Среди персональных стилистов существует такое правило: 1 см каблуков зрительно убирает 1 кг веса.
Каблуки очень хорошо вытягивают и стройнят фигуру.
Конечно, не стоит выбирать уж очень высокие каблуки (из расчета 20 кг веса = 20 см каблук), лучше предпочесть более широкий устойчивый каблук.
**3) Платья и кофты с v-образным вырезом**
Вещь must have для тех, кто хочет выглядеть стройнее, это одежда с v-образным вырезом. Такой вырез с одной стороны зрительно вытягивает фигуру, с другой стороны акцентирует внимание на красивой груди.
**4) Длинные рукава**
Когда мы набираем лишние килограммы, они распределяются по всему телу: полнеет не только живот или бёдра, но и например руки.
Полные руки лучше всего маскировать длинными рукавами или носить шаль. Считается, что женщинам с полными руками лучше всего не носить платья и топы на бретелях или без рукавов.
**5) Расклешённая одежда**
Лучше всего недостатки фигуры маскирует одежда (платья, кофты, пальто) в стиле ампир — расклешающаяся от груди или трапецевидная по форме одежда. Такая одежда отлично маскирует живот и полные бедра.
**6) Черный цвет**
Любая женщина знает, что черный цвет стройнит. Подобным правилам не стоит пренебрегать, если вы хотите выглядеть стройнее, даже если вам чёрный и кажется скучным.
Это связано с тем, что черный цвет поглощает солнечные лучи и визуально уменьшает объем предмета. Кроме черного худят все другие темные цвета (темно-синий, серый). Чёрный цвет также это цвет элегантности.
**7) Одноцветные комплекты одежды**
Один из почти что магических способов выглядеть стройнее, это сделать свой лук монохромным, т.е. комбинировать в комплекте вещи только одного цвета. Чем больше узоров в одежде, чем больше их размер, тем больше килограммов вы визуально весите.
**8) Загар**
Загорелся кожа выглядит с одной стороны более подтянутой, а с другой стороны скрывает дефекты фигуры.

***Приложение №3***

СОВЕТЫ по выбору и использованию парфюма

Считается, что обоняние острее всего утром, а к вечеру способность
воспринимать запахи притупляется Это не так. Рецепторы работают одинаково в течение дня. Просто сразу после пробуждения, после тишины запахи воспринимаются ярче чисто
психологически. Так что покупать духи можно в любое время суток.

 Не следует выбирать парфюм сразу после перенесенной простуды или гриппа. Эти заболевания могут надолго снизить нашу способность воспринимать ароматы.

Жара резко повышает возможности обоняния и усиливает влияние любого запаха на человека. В жаркую погоду стоит предпочесть легкие и свежие запахи.

 За один раз можно попробовать не больше трех ароматов. Остальные либо не воспримутся вообще, либо воспримутся не правильно. Начните с более легких ароматов.

 Нельзя принимать окончательное решение о покупке аромата, пока не пройдет хотя бы 10 минут после того, как вы нанесли его на кожу. За это время должен испариться спирт, вводящий обоняние в заблуждение.

Не выбирайте аромат по причине того, что он вам понравился на ком-то еще. Парфюм никогда не бывает одинаковым на разных людях. Причина в индивидуальных химических процессах, которые и делают запах особенным, уникальным и подходящим именно вам. Особенно это относится к лучшим мужским ароматам.

 Как наносить аромат? Специалисты рекомендуют множество самых разнообразных способов нанесения на тело парфюма. Самый эффективный из них и проверенный временем - это распыление ароматной жидкости на точки пульса. Тут прекрасно подходят места за ушами, шея, грудь, запястья, сгибы локтей и коленей. В этих местах кожа имеет самую высокую температуру, а значит, запах будет быстро распространяться по воздуху.

 На флаконах с ароматами обычно пишут: Parfum, Eau de Parfum, Eau de Toilette. Разница заключается в соотношении концентрации ароматических масел и спиртов и, оответственно, в стойкости и интенсивности аромата. Наибольшее содержание ароматических масел - от 20 до 30% - в духах. Далее следует парфюмерная вода - от 15 до 25%, затем туалетная вода - от 10 до 20%. Именно поэтому цена одного и того же аромата зависит от формы выпуска.

Лучшее «место» для парфюмированной воды - волосы. Но только если они чистые. Жир и грязь, которые накапливаются на волосах и коже головы, усиливают аромат и могут его исказить. Кроме того, не распыляйте парфюм на чрезвычайно сухие или ломкие волосы.

Распыляя духи, будьте осторожны с драгоценностями! Духи могут испортить жемчуг, блеск янтаря и других камней.

Не все так просто и с нанесением аромата на одежду. На ткани наносить парфюмированную воду можно, предварительно проверив, не оставляет ли она пятен. Наиболее дружественны туалетной воде мех и шерсть. А вот синтетические ткани могут изменить запах до неузнаваемости. Никогда не наносите парфюм на вечернюю одежду.

 Если речь идет о духах, то есть о продукте, в котором аромат наиболее концентрирован, то наносить его нужно только на собственную кожу. Именно она позволит композиции раскрыться максимально ярко.

Аромат всегда «движется» снизу вверх. Поэтому если женщина наносит капельку духов только за ушами, а мужчина ограничивается ароматным средством после бритья, то запах, поднимаясь вверх, быстро исчезнет.

Чтобы постоянно благоухать любимой парфюмированной водой, наносить ее нужно примерно каждые три-четыре часа. Тем, у кого кожа сухая, аромат надо «освежать» еще чаще.

Разделение парфюмерной продукции на «запахи для блондинок», «для брюнеток» и «для рыжих» не лишено оснований. Кожа блондинок, как правило, сухая, поэтому она плохо «держит» аромат. Он интенсивно заполняет пространство, активно воздействуя на окружающих. Так что тяжелые восточные насыщенные запахи на коже блондинки действуют как «оружие массового поражения». Поэтому светловолосым дамам
рекомендуют цветочные ароматы.

У брюнеток кожа обычно менее светлая и более жирная, что позволяет
аромату сохраняться дольше (кожный жир как бы «консервирует» аромат на
коже), он медленнее и незаметнее распространяется в пространстве Потому восточные ароматы, исходящие от брюнеток, не вызывают у окружающих чувство отторжения. Нежная кожа рыжеволосых может быть несовместима с запахами, в которых преобладают зеленые ноты.

То, что мы едим, влияет на то, как аромат ляжет на нашу кожу. Например, высококалорийная острая пища делает запах духов намного интенсивнее. Меняет аромат курение, употребление лекарств, а также изменение температуры тела. Если она повысилась, запах усилится.

Официальный срок годности духов - 3 года. Однако не вскрытые духи могут продержаться и дольше. Главные враги ароматов - свет и тепло. Парфюм должен храниться в сухом прохладном месте, далеко от прямого света, но не в холодильнике (исключение можно сделать только для одеколона ).

У каждого человека есть личный «круг аромата» - его радиус примерно равен расстоянию вытянутой руки. Окружающие не должны чувствовать ваш парфюм, если они не входят в этот «круг».

Таковы правила хорошего тона. К тому же аромат - одно из самых тонких,
личных сообщений, которые вы посылаете тем, с кем общаетесь.

***Приложение №4***

***ОШИБКИ в ОДЕЖДЕ и МАНЕРАХ***

1. Ничто так не портит красивую походку на каблучках от бедра, как не отклеенная этикетка от подошвы.

2. Спортивный костюм. Название говорит само за себя - костюм для занятий спортом, тренировок, но никак не для самолета, клуба и повседневной жизни.

3. Женская сумочка и спортивная куртка. Не важно, что куртка с блестками, стразами и мехом на капюшоне. Купите себе пальто!

4. Неподходящее белье. Особенно когда оно на несколько размеров меньше... И весь рельеф просвечивает через тонкую материю верхней одежды. В результате получается нечто подобное на окорок в сетке. Кружевной лифчик под тонкой водолазкой создает странный и нездоровый рельеф. Или стринги практически полностью выглядывающие из джинсов…

5. Радуга. Русские девушки любят надеть яркое пальто, шапку, белые сапоги и не боятся быть похожей на снегурочку. Но яркие цвета и обилие отделки на верхней одежде очень сложно сочетать. Разве что с абсолютно черной остальной одеждой

6. Угги. Стразы, хохлома, граффити на стоптанных грязных валенках, как правило с промокшим краешком - это ужасно!
Носить угги можно только как девушки с их же рекламы: без колготок, с объемным свитером, шортами и отличным загаром.

7. Мейк-ап. Вечерний макияж с уггами и спортивным костюмом - самое удивительное сочетание.

8. Речь. Какой бы ни была красивой, элегантной и стильной девушка ни была снаружи, ее всегда выдаст ее речь. Мат и грубость - это отвратительно!

9. Осанка. Можно купить самое красивое платье, сделать самую шикарную прическу и неотразимый макияж, но осанка может перечеркнуть все. Следите за собой, смотрите в зеркало на спину, шею.

10. Старые набойки. Вы думаете их никто не заметит? Красивые модные туфли, сапоги, ботильоны сразу теряют вид, если на них неаккуратные набойки, либо не сделан надлежащий ремонт

11. Меховая вещь не должна сливаться с волосами, это смотрится смешно.
12. Для вечернего выхода в одежде должно блестеть что-то одно – либо платье, либо аксессуары.

**Рисунок лица для работы с макияжем ( урок №2)**



