Автор: admin
12.11.2011 21:11 - Обновлено 12.11.2011 21:13

Тип «О» или «Яблока»



Особенностью данного типа фигуры является полное отсутствие талии

Данный тип фигуры **сочетает в себе, казалось бы, несочетаемое**: стройные ноги и бедра, при этом стройные руки и плечи, величественную осанку, и … полное отсутствие талии. Лишний жирок у данного типа фигуры распространяется в районе живота и спины.

Для данного типа женской фигуры *необходимо расставить акценты таким образом, чтобы первое, что привлекало внимание, было лицо и линия декольте, а далее ноги.* Проблемную область талии необходимо корректировать.

Одним из способов коррекции фигуры являются физические упражнения и диета.

При этом главными **физическими упражнениями** становятся:

- качание пресса;
- хула-хуп;
- скручивания корпуса.

В **диете** следует избегать перекусов. *Следует четко соблюдать режим дня:* плотный угл
еводный
завтрак,
белково
-
жировой
обед и легкий ужин (
клетчатка
или фрукты, овощи).

Однако помимо данных средств для улучшения зрительного образа фигуры существует умение правильно подбирать **одежду**.

Центральное место среди помощников удлинить фигуру и скорректировать данный тип телосложения в одежде, является **ассиметрия** – косой край юбок, платьев или блузок; разного покроя рукава; сочетание разных тканей и цветов – все это поможет правильно расставить акценты.

Подчеркнуть стройные ноги и красивую грудь помогут платья с завышенной талией или платье-футляр.

При этом необходимо использовать разного рода *аксессуары*, будь то ожерелье, массивные серьги или браслеты и никаких ремней.

Из обуви подойдут как туфли на высоких каблуках, так и на танкетке.

Автор: admin
12.11.2011 21:11 - Обновлено 12.11.2011 21:13

Необходимо уметь сочетать между собой вещи и тогда все недостатки любого типа фигуры станут ее достоинствами.