

Как подготовиться к новогоднему «корпоративу» и не превратиться в тыкву?

Дамы, дамы, дамы! Вы уже задумались, что уже скоро начнутся вечеринки? Повыцвели мы за серенькие месяцы, жирка поднакопили, утешая себя, что «зимой можно». А вот и нет! Если в планы не входит выступать на новогоднем карнавале в образе снеговичка, пинг-понгового шарика, не говоря уж о трогательном образе сиротской моли, нужно срочно разработать план действий и неукоснительно его выполнять!

Методы у каждого свои, но составляющие смертельного оружия относятся ко всем.

Разумеется, это все адресовано тем немногим несознательным представительницам офисного планктона, которые забыли о необходимости спасти мир и перестали прилагать усилия для поддержания себя в форме.

Итак, шпаргалка:

1. Фигура.

Ясно, что худая корова еще не газель, но и толстая корова не намного лучше. Тут следует учесть два направления работы: **диету** и **физические упражнения**.

Кому-то ягодички уплотнить, кому-то бицепсы-трицепсы, чтобы спокойно носить английскую или американскую пройму, да и просто обнаженные руки демонстрировать. Упражнениями надо бы хоть слегка подтянуть ту зону, на которой будет сделан акцент в одежде. Ну и про пузцо не забываем, делаем упражнения на косые и прямые мышцы.

Питание. Времени пока хватает на любую быструю диету, но лучше не рисковать экстремальными вариантами, «выводящими шлаки-соли-воды-жиры-белки и т.д.».

2. Кожа.

Если есть возможность, посетите косметолога, нет – проведите дома необходимый минимум процедур – отшелушивание и увлажнение (не забываем про локти). Неплохо вернуть память о лете в виде легкого загара. Солярий (для тех, кто не боится) или автозагар в спрее или креме/молочке (последние мягче и менее интенсивно проявляются). Если раньше не пользовались – осторожнее, можно вынужденно пойти в костюме леопарда, эксплуатируя тенденции эко-моды.

3. Волосы, прическа.

Тут все просто, волосы питаем, ухаживаем, записываемся к парикмахеру заранее, потому что в последние дни декабря все будет плотно занято. И лучше не экспериментировать в последнюю минуту (это и к макияжу относится).

4. Одежда.

Подумайте, в чем Вам будет комфортно, чтобы не пришлось весь вечер украдкой поправлять сползающий лиф или разглаживать юбку, прежде чем осторожно угнездиться в складках. Если нет навыка носить вечернее платье, или вечеринка предполагается довольно демократичной, то хоть леггинсы или брючки с туникой или блузой надевайте. Веселиться идете, а не по «языку» осторожно вышагивать. Актуален стиль 80-х, рукава-буфф, заниженная талия...

В моде платья. Главное – подобрать правильный силуэт. Для полненьких возможен такой вариант: А-образный силуэт, прихваченный под горлом горловиной-стойкой. Худеньким можно выбрать корсет с пышной юбкой, или платье, прихваченное по низу (юбка-баллон или собранная по подолу).

Цвет? Все серебристое, серое, хороший изумрудный на горизонте появляется, пока не заявляя о себе повсеместно. Черный вне моды и идет вместе с серебром. Сочетание серого с красным. Очень красиво. Фиолет опять же. Глубокий, металлизированный.

5-7. Не забудьте про **макияж, духи и украшения**. Неплохо, если они лягут в общую концепцию образа. И помните, что лучше недобор, чем пересол. Умеренность! Вроде бы, есть давнее правило, что число украшений на женщине не должно превышать трех. Например «серьги(2)-кольцо», «серьги-кулон», «брошь-браслет-кольцо» и т.д. Пирсинг языка тоже считается. Бусы под жемчуг. Большое количество браслетов на обеих руках, являющееся исключением из правила.

Духами старайтесь не злоупотреблять, все же обычно вечеринки сопровождаются банкетом, да и безотносительно арома-сопровождения еды, то, что кажется вам сладкой музыкой, другим может казаться... По-разному.

И не забудьте про авральный набор (колготки, косметичка, духи, средство личной гигиены в индивидуальной упаковке, носовые платки или салфетки, спонжики).

8. **Обувь**. Тут все просто – «Красиво, но удобно». Танцевать будем?

9. Банкет.

Большому куску рот радуется, но не теряйте бдительность, возможно, Вам дадут слово в самый неподходящий момент. Если почувствуете внезапную склонность к крепким напиткам, перед водкой съешьте бутерброд с икрой или рыбкой (чтобы масло присутствовало). Вы же не собираетесь менять работу после вечеринки?

10. Не считайте калории и не думайте о работе. Это портит выражение лица и настроение. Если вдруг что-то пойдет не так, не расстраивайтесь, все быстро выбросят из головы эпизод, если он с ними не связан. Только не щиплите директора за попу, он не забудет.

11. Позаботьтесь о безопасном способе добраться до дома, выпишите телефоны такси, предупредите мужа, откуда Вас забрать.

12. И просто получайте удовольствие. Не каждый день бывает Новый год.

Автор - **Татьяна Коэн**

[Источник](#)