**Как можно похудеть с помощью одежды?**

Современная мода установила строгие стандарты красоты, в том числе и идеальной фигуры, границы которой известны каждой женщине. Для того чтобы выглядеть стройной, многие изнуряют себя постоянными тренировками, диетами. Однако природа распорядилась таким образом, что не каждый может вписаться в идеал представленный на обложках журналов.

К счастью, существует еще один эффективный способ выглядеть стройнее - это смена гардероба. Правильно подобранная одежда способна, визуально сделать вас стройнее на 10 кг., точно также, как и неправильная - прибавить.

На что следует обратить внимание как мужчинам, так и девушкам при выборе нового предмета гардероба, чтобы визуально выглядеть стройнее?

**Цвет**

Если вы хотите сузить силуэт, то вам следует обратить внимание на темные оттенки. Это не значит, что вы должны носить только черное, имеется масса иных оттенков темного - например, темно-бордовый, серый, темно-синий. При этом можно скомбинировать образ таким образом, чтобы увеличить область груди, с помощью светлой блузки, и уменьшить талию и бедра темной юбкой или брюками, и наоборот, в зависимости от типа фигуры и желаемого результата. Отличной комбинацией будет сочетание юбки “Вика” и блузка “Сандра”.

**Простота**

Однотонная одежда создает иллюзию удлинения. Фигура воспринимается как одно целое, и тем самым, визуально, выглядит стройнее. Примером элегантности и простоты можно привести платье “Эмма”, однотонная ткань чуть ниже колен, преобразит любую фигуру.

**Узоры**

Еще одна зрительная иллюзия заключается в том, что на большом большое смотрится еще больше. Работает простая математика. Обладательницы пышных форм необходимо подбирать одежду с маленькими близко располагающимися узорами, для того, чтобы визуально сбросить несколько килограмм.

**Полосы**

Еще один проверенный вариант, это одежда с вертикальными полосами, которые зрительно удлиняют фигуру. При этом важно обратить внимание на то, что чем меньше будут полосы, тем стройнее будет выглядеть фигура.

**Размер**

Одежда должна полностью соответствовать вашему размеру, для того, чтобы не избежать дополнительного увеличения объемов (большой размер), либо выставить напоказ все нежелательные неровности и выпуклости (маленький размер).

Каждый сможет выглядеть лучше, если при выборе нового гардероба уделит внимание на эти небольшие, но важные нюансы.

**https://text.ru/seo/58da6d6f912ff**