

ГЕОМЕТРИЯ И ФИЗИКА КРАСОТЫ (Советы женщинам всех возрастов)

Скоро весна, а за ней и лето. Значит, снова мы окажемся во власти солнца. Многим захочется позагорать. Но как это сделать, не обнажив хотя бы часть своей фигуры? Тут-то и подстерегают нас проблемы, о которых мы в другое время редко вспоминаем.

Так ли мы стройны, чтобы выставлять себя напоказ? Вот вопрос, который мучает подавляющее большинство тех, кто хотел бы купаться в солнечных лучах. Хорошо еще, если ты мужчина. Тогда вроде ты и не обязан быть красивым. А если нет? Каждая женщина по крайней мере втайне (иногда и от себя) мечтает произвести впечатление на окружающих. И почти каждая недовольна какими-то своими чертами.

Не верите?



Посмотрите на ведущих моделей 90-х годов прошлого столетия – Синди Кроуфорд, Кристи Тарлингтон и Линду Эванджелисту (слева направо). Можно ли подумать, что они тоже находят в себе врожденные недостатки, которые доставляют им серьезный дискомфорт? А ведь Синди не сомневалась, что у нее некрасивые уши. Недаром она их прятала под прической. Линда мечтала о том, чтобы у нее рот был, как у Кристи. Да и собственный нос не приводил ее в восторг – ему не мешало бы быть покороче. Но самую удивительную претензию к себе высказывала Кристи. Ее не устраивало то, что находится ниже талии. И так думала модель, на которую заглядывались мужчины и с восхищением смотрели

многие женщины. Что же говорить о «простых» работницах или домохозяйках, не столь избалованных как природой, так и вниманием окружающих?

Если Вы оказались в этой компании, не отчаивайтесь. Это еще не повод отказываться от загара и менять солнце на солярий. Да и фигуру свою вы не обязаны прятать. Другое дело, что бикини вам может не подойти. Но это далеко не единственный способ обнажиться со вкусом. Есть множество средств не просто «затенить» недостатки, скрыть их от глаз, но и подчеркнуть достоинства, «заставить» наблюдателей сосредоточиться именно на них. Главное – не терять чувства меры и тонко учитывать своеобразие собственной фигуры.

Если вы считаете свою фигуру идеальной, вам подойдет практически любой раздельный купальник



Широкие бретельки и красивая застежка на спине могут стать изюминкой, которая способна привлечь внимание к красивой спине



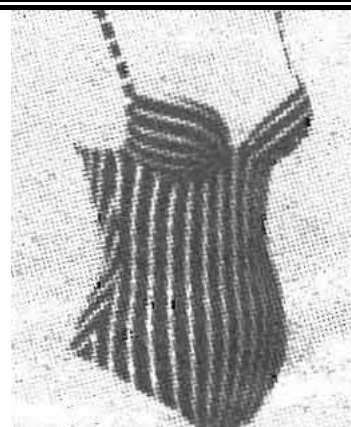
Регулируемые бретельки позволяют поднять грудь на требуемую высоту



Если же на груди у вас не очень хорошая кожа, лучше скрыть ее под закрытым топом



Женщинам, озабоченным небольшим размером груди, можно посоветовать купальник, сочетающий горизонтальные линии с вертикальными. Тем самым удастся зрительно увеличить объем груди



Полосатый рисунок на верхней половине топа создает впечатление полной груди



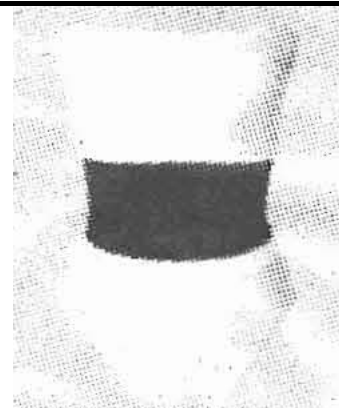
Если же вы хотите подчеркнуть свою грудь, воспользуйтесь корсажем в стиле ампир



Возможно, Вам хочется просто увеличить грудь. Тогда вставьте прокладки в чашечки, украшенные цветочками



Если у купальника – черная вставка, это зрительно уменьшит вашу талию



Внимание к узкой талии можно привлечь диагональной отделкой и каким-нибудь украшением



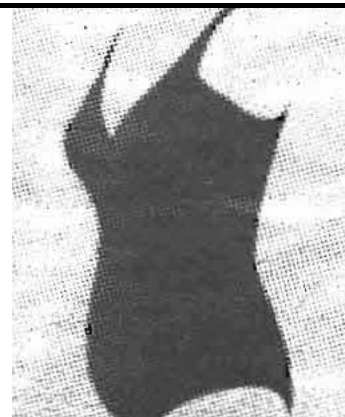
Если вдоль купальника прострочить вертикальные швы, талия не просто будет бросаться в глаза. Ваша фигура станет напоминать песочные часы



А эффекта «осиной талии» можно добиться, если верх купальника окажется с напуском, а низ будет плотно облегать тело



Если у фигуры слишком много недостатков, лучше убрать их под сплошной, «глухой» купальник



Красиво выполненная горловина в виде полукруга оттянет на себя внимание от неидеальных бедер и не очень симпатичного живота



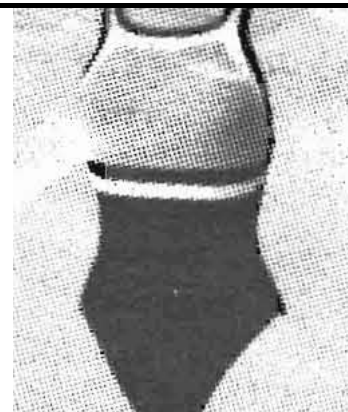
Если бедра имеют явные «дефекты» (например, признаки целлюлита), было бы разумно «закрыть» их небольшой юбочкой и темным цветом купальника



Если же проблемы в нижней части тела сочетаются с красивыми плечами и грудью, верх купальника обязательно должен быть изящным, чтобы именно он стал центром притяжения



Быть может, вам кажется, что у вас слишком широкие бедра. Тогда нижняя часть вашего купальника должна быть темной, чтобы «скрыть» их подлинный объем



Добавьте к темному низу светлый топ с цветным рисунком – и внимание окружающих не будет сосредоточено на ваших бедрах



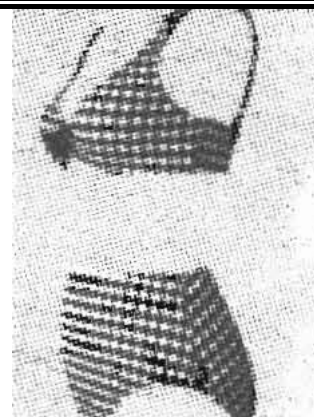
Еще один способ зрительного уменьшения низа – темные горизонтальные линии и конусообразные вставки в области бедер



Довершат дело широкие пересекающиеся бретельки. Они «уберут» лишние сантиметры сзади



С животом следует бороться с помощью вставок и рисунков в клеточку



Если требуется скрыть живот, нужна вставка из темной ткани



У вас слишком округлый живот? Тогда вам помогут короткие бретельки и пестрая расцветка, которые «размажут» взгляд наблюдателя по телу



Наконец, Вы можете надеть купальник с вертикальным швом. Он сместит «проекцию» взгляда с горизонтали, и ваш округлый живот не так сильно будет бросаться в глаза



Но еще лучше не корректировать свою форму «косметическими» мерами, а постоянно держать себя в тонусе. Так чтобы вам хотелось не столько скрывать, сколько, наоборот, раскрывать свою фигуру. Однако для этого мало быть одаренным от природы. Нужно заботиться о своем здоровье. Ведь настоящая красота есть в первую очередь выражение бодрости тела и духа.

Чтобы регулярно проверять свою физическую форму, можно воспользоваться рядом несложных тестов.

1. В порядке ли Ваше сердце? В течение полутора минут сделайте 20 наклонов вперед. При этом вдыхайте, когда выпрямляетесь, и выдыхайте, наклоняясь. Проверьте свой пульс перед началом упражнения (P_n), сразу же после его окончания (P_k) и, наконец, через минуту после второго «замера» (P_d). Сложите вместе все эти значения, из общей суммы вычтите число

200, а итог разделите на 10: $((P_n + P_k + P_d) - 200)/10$. Теперь остается лишь истолковать полученный результат.

От до 3. Ваше сердце в прекрасном состоянии.

От 4 до 6. У Вас хорошее сердце, хотя об идеале говорить не приходится.

От 7 до 9. Дела идут средне. Состояние сердца пока нельзя назвать критическим, до до него не так уж и далеко.

От 10 до 12. Тревожный симптом. Вы находитесь почти у края допустимого.

Свыше 12. Немедленно обратитесь к врачу. Вам нужно не столько заниматься красотой, сколько спасать здоровье.

2. Сила ног и «дыхалка». Как вы поднимаетесь на 5-й этаж? Можете ли сделать это **быстро и через две ступеньки**? Тогда Вы почти спортсмен.

Вам удастся подъем лишь **постепенно – ступенька за ступенькой**? А как с **одышкой**? Если она не очень проявляет себя, значит, дела идут совсем не плохо. В противном случае ваше состояние – так себе. Еще рано кричать караул, но уже пора задуматься о здоровье.

И совсем ни к черту дела, если, поднявшись на 3-й этаж, вам нужно перевести дух. Ваш организм, мягко говоря, ослаблен и настоятельно требует восстановления.

3. Количество вдохов – выдохов. Сравните с «нормативом» число вдохов и выдохов, которые вы можете сделать за минуту.

Возраст	Число вдохов - выдохов в минуту
20 лет	35 - 40
30 лет	30 - 35
40 лет	25 - 30
50 лет	15 - 20
60 лет	10 - 15

4. Что у вас с легкими? Глубоко вздохните и как можно дольше задержите в себе воздух. Затем выдохните. Постарайтесь выполнить это как можно медленнее – желательно, чтобы было затрачено не менее трех секунд.

Теперь задержите дыхание насколько можете и замерьте время. Если вы **молоды** (вам примерно 20 лет) и здоровы, вам удастся продержаться **1,5 – 2 минуты**. С возрастом эта способность снижается. И в **50 лет** даже **30 секунд** можно считать признаком нормального состояния легких.

5. Брюшной пресс. Лягте на пол лицом вверх, закрепите пальцы ног или попросите кого-нибудь подержать их. Руки скрестите на груди и делайте наклоны вперед, пытаясь прикоснуться к ногам пальцами рук. При этом считайте количество повторов. Через минуту остановитесь и подведите итоги. Можно считать, что у Вас хороший пресс, если Ваши результаты соответствуют «нормативу».

Возраст	Число наклонов в минуту
20 лет	45 - 50
30 лет	40 - 45
40 лет	35 - 40
50 лет	25 - 30
60 лет	15 - 20

Если тесты показывают, что вы в хорошей физической форме, стало быть, у вас есть прочная основа для красоты. Если же у вас проблемы с кондициями, займитесь ими в первоочередном порядке. Это вовсе не значит, что о красоте вам не стоит и думать. Просто она потребует гораздо больше жертв, нежели могла бы. А главное – результат все равно будет хуже, чем в случае, когда красота «дышит» здоровьем.

А. Э. Петросян, доктор философских наук