

Вероника Сафин

ПЛЕВАТЬ НА ВОЗРАСТ

Стиль, удобство
и честный разговор
о фигуре после **35**

ЖИТЬ
КРАСИВО.
ОДЕВАТЬСЯ
ДЛЯ СЕБЯ.
ЛЮБИТЬ
СЕБЯ.



Вероника Сафин
Плевать на возраст

«Автор»

2026

Сафин В.

Плывать на возраст / В. Сафин — «Автор», 2026

Этот путь начинался с вешалок и зеркал, но привел нас гораздо дальше.
Истинный стиль рождается не из модных журналов и чужих советов - он
вырастает из тихого, но твердого "я знаю, что мне идет"...

Содержание

«Эта книга -не про моду. Она про тебя»	6
Глава10. Как выбрать свою длину юбки и фасон брюк.	8
Глава 12.Маленькое черное платье.	9
Скажи вслух: «Эти джинсы мне больше не нужны. Я благодарю их за прошлое. И я найду новые, для моего теперешнего тела».	10
«Раньше меня не было в трёх проекциях...»	11
Сейчас: грудь стала больше, мягче, иногда ниже. Но это не проблема.	13
Это — инструмент. Правильный бюстгальтер и Вобразный вырез делают тебя женственной, а не вульгарной.	
Сейчас: бёдра стали шире, кости таза разошлись. Это даёт тебе женственный силуэт «песочные часы», даже если сверху ты не очень.	14
Широкие брюки, юбка-карандаш, высокая посадка — теперь твои лучшие друзья.	
Сейчас: может быть размыта, особенно если есть диастаз или просто «спасательный круг». Но это не значит «нет талии». Это значит, что талию нужно создавать — с помощью ремня, драпировки, кроя.	15
Сейчас: возможно, появились «крылышки». И что? Рукав 3/4, рукав «летучая мышь», объёмный локоть — они существуют именно для этого.	16
Сейчас: может быть мягким, округлым, с фартуком. Это самое обидное изменение. Но оно лечится не утяжкой, а кроем. Высокая посадка, зацепы, драпировка, плотные ткани — и никто не догадается.	17
Подойдите к зеркалу. Посмотрите на свою посадку, ткань и силуэт.	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Вероника Сафин Плвать на возраст

«Эта книга -не про моду. Она про тебя»

«Этот путь начинался с вешалок и зеркал, но привел нас гораздо дальше. Истинный стиль рождается не из модных журналов и не из чужих советов — он вырастает из тихого, но твердого “я знаю, что мне идет”. Одежда становится броней, которая не прячет, а подчеркивает вашу уникальность. Когда вы надеваете не просто красивую вещь, а ту, что резонирует с вашим внутренним состоянием, вы перестаете играть чужие роли. Помните: любить себя — это ежедневный выбор, который начинается с мелочей: позволить себе комфорт, цвет, который радует, и ткань, приятную телу. Вы достойны уважения уже сейчас. Не когда похудеете, не когда заработаете на брендовую сумку, а в эту самую минуту. Застегивая любимую рубашку или поправляя платье, скажите себе: “Это я. И этого достаточно”. Стиль — это не то, что вы носите. Это то, как вы носите себя по жизни».

Содержание.

Глава1. Принятие и перезагрузка (психология).

Глава2. Три кита стиля после 35.

Глава3. Что уходит в прошлое.

Глава4.БАЗА «в ресурсе» (Топ 10 вещей которые работают)

Глава 5. Большая грудь (Б.В): как не выглядеть не пошло и не мешковато.

Глава6.Бедра и живот (БиГ): как не прятаться в балахоны и не выглядеть нелепо.

Глава7.Как носить тренды после 35:

Искусство культового присвоения у молодежи.

Глава8.ИДЕАЛЬНЫЙ БАЗОВЫЙ ГОРДЕРОБ для 35+: 25 вещей которые работают как команда.

Глава9. Аксессуары

три штрихами превратить базовый лук в «дорого и стильно»

Глава10. Как выбрать свою длину юбки и фасон брюк.

Глава11.Как сочетать длину верха и низа: правило третей

заправлять не
заправлять баланс объемов.

**Глава 12. Маленькое черное платье.
Глава 13. ИГРОТЕКА: 7 заданий, чтоб
увидеть свою фигуру и полюбить ее.**

Глава 1.

Принятие и перезагрузка (Психология)

Почему старые джинсы нагоняют тоску.

**Как перестать сравнивать себя с 20-летней
и начать видеть плюсы нового тела (грудь,
бедро, талия — теперь другие правила игры).**

Твой главный враг — желание «спрятаться» в балахон.

Прежде чем открыть шкаф, открой глаза.

И честно посмотри на ту, кто в зеркале.

Почему старые джинсы нагоняют тоску

**Ты открываешь шкаф. Там висят джинсы,
которые ты носила в двадцать с чем-то. Они
может быть даже дорогие, идеальные когда-то.**

Ты достаёшь их. Пытаешься застегнуть. И...

**Они не лезут. Или лезут, но образуют над
поясом «бублик». Или застёгиваются, но
ты не можешь сесть. Или сидят, но живот
вываливается так, будто ты на пятом месяце.**

И ты чувствуешь себя... плохо. Виноватой.

Неудачницей. «Как я до такого дошла?»

Стоп.

**Эти джинсы — не проверка на «хорошая
ли я женщина». Это просто кусок ткани,
который был скроен под другое тело.**

Твоё тело изменилось. Не

«испортилось». Не «расплылось».

Оно стало другим. Потому что ты:

**Выносила и родила детей (это меняет
тазовые кости, мышцы живота, грудь)**

Повзрослела (обмен веществ

уже не тот, гормоны другие)

Меньше спит, больше переживает, чаще ест на бегу

**Скажи вслух: «Эти джинсы мне больше не
нужны. Я благодарю их за прошлое. И я
найду новые, для моего теперешнего тела».
И убери их с глаз. В дальний ящик, в пакет на
выброс, в корзину для пожертвований. Не храни
то, что заставляет тебя чувствовать себя хуже.
Как перестать сравнивать себя с 20-летней
Ты делаешь это постоянно. Мы все делаем.**

«Вот раньше у меня была талия...»

«Раньше я могла надеть этот топ...»

«Раньше меня не было в трёх проекциях...»

А теперь давай честно.

Та 20-летняя девушка, с которой ты себя сравниваешь — у неё не было твоих морщин. Но у неё не было и твоей мудрости. У неё была плоская живот.

Но она понятия не имела, как управлять своей жизнью. У неё была упругая грудь. Но она плакала из-за того, что «меня не позвали на вечеринку».

Ты сейчас — это она, прокачанная версия. С опытом. С деньгами (хоть немного). Со вкусом, который вырос из ошибок. С пониманием, что действительно важно, а что — нет.

Ты не стала хуже. Ты стала сложнее.

Как дорогое вино вместо лимонада.

И давай посмотрим правде в глаза: ту 20-летнюю ты и не хочешь возвращать. Потому что вместе с плоским животом вернутся неуверенность, зависимость от чужого мнения, дурацкие отношения и вечные сомнения «а что я вообще делаю?»

Так что давай договоримся.

Каждый раз, когда поймал себя на мысли «раньше я была лучше», скажи:

«Раньше я была другой. Сейчас я — настоящая. И это круче».

Твоё новое тело: другие правила игры

В двадцать лет одежда работала по принципу «подчеркнуть всё, что можно, и ничего не скрывать».

Сейчас — по-другому.

Но это не значит «скрывать всё, что можно, и ничего не подчёркивать».

Это значит играть по новым правилам.

Раньше: можно было без бюстгалтера, можно было в топе на бретельках.

Сейчас: грудь стала больше, мягче, иногда ниже. Но это не проблема. Это — инструмент. Правильный бюстгальтер и Уобразный вырез делают тебя женственной, а не вульгарной.

Бёдра

Раньше: ты носила skinny и радовалась.

Сейчас: бёдра стали шире, кости таза разошлись. Это даёт тебе женственный силуэт «песочные часы», даже если сверху ты не очень. Широкие брюки, юбка-карандаш, высокая посадка — теперь твои лучшие друзья.

Талия

Раньше: самая узкая часть тела.

Сейчас: может быть размыта, особенно если есть диастаз или просто «спасательный круг». Но это не значит «нет талии». Это значит, что талию нужно создавать — с помощью ремня, драпировки, кроя.

Руки

Раньше: ты носила майки и не думала.

Сейчас: возможно, появились «крылышки». И что? Рукав 3/4, рукав «летучая мышь», объёмный локоть — они существуют именно для этого.

Живот

Раньше: плоский или втянутый.

Сейчас: может быть мягким, округлым, с фартуком.

Это самое обидное изменение. Но оно лечится не утяжкой, а кроем. Высокая посадка, защипы, драпировка, плотные ткани — и никто не догадается. Твой главный враг — желание «спрятаться» в балахон

Самая большая ошибка женщины после 35 и родов — это сказать себе:

«Ладно, я теперь такая. Буду носить что-нибудь свободное, чтобы ничего не видно было».

И ты покупаешь балахон. Бесформенное платье-мешок. Огромную толстовку.

Штаны на резинке с напуском на животе.

И что происходит?

Ты прячешься. Но выглядишь при этом не «стройной», а просто... бесформенной. Как диван, накрытый покрывалом. Объём не уходит, он просто становится везде одинаковым.

Ты носишь балахон — и чувствуешь себя ещё хуже. Потому что ты знаешь: ты сдалась. Ты перестала стараться.

А теперь представь альтернативу.

Ты надеваешь брюки с высокой посадкой, которые держат живот. Топ с V-вырезом, который открывает ключицы. Легкий жакет, который даёт плечам форму.

Ты смотришь в зеркало. Ты видишь женщину. У которой есть грудь, талия (пусть не 60 см, но она есть), бёдра. Ты видишь фигуру, а не бесформенное пятно.

И ты чувствуешь: я справляюсь. Я знаю, как себя одеть. Я выгляжу хорошо — не «несмотря на возраст», а благодаря опыту.

Балахон — это не защита. Это капитуляция.

А ты не из тех, кто сдаётся. Ты просто устала. И тебе нужны не «секретные советы», а честные рабочие инструменты.

Именно для этого — вся эта книга.

Подойдите к зеркалу. Посмотрите на свою посадку, ткань и силуэт.

Если вы видите в отражении человека, которому удобно дышать, ткань приятна к лицу, а линия тела интересна — вы выиграли.

Если вам хочется втянуть живот, поправить сползающую блузку или одернуть юбку — один из китов хромает. Измените посадку, смените ткань на благородную, сыграйте с объемами — и вы перестанете думать о возрасте. Начнется эра свободы.

Глава 3.

Что уходит в прошлое (Анти-тренды)

Укороченные топы (честно, прощаемся).

Огромные худи с принтами («аля подросток»).

Леггинсы как замена штанам

(только как слой или дома).

Бесформенные платья-мешки.

Анти-тренды для мам: что больше не работает

Брюки с пузырями на коленях (и

любые «перетянутые» лосины)

Что это: Тонкие стрейчевые брюки или леггинсы, которые через час носки обвисают на коленях и ягодицах мешком, а также лосины, которые врезаются в живот и создают «эффект колбасы».

Почему уходит: Они выдают экономию на ткани и посадке. Мешковатость на коленях визуально приземляет, делает ноги кривыми. Впивающиеся резинки подчеркивают все неровности рельефа.

Что вместо: Прямые или слегка зауженные брюки из плотного хлопка, твида или денима без ликры (или с малым её процентом). Леггинсы — только спортивные, плотные, и только под длинный верх (тунику, свитер оверсайз).

Платки-«косынки» на шее завязанные бантиком

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.