

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

<https://litres.ru/74128042>

SelfPub; 2026

Аннотация

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. Это — инструмент. Правильный бюстгальтер и Вобразный вырез делают тебя женственной, а не вульгарной.	13
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.	14
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».	16

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

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.

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

Конец ознакомительного фрагмента.

17

18

19

Вероника Сафин

Плевать 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

триема 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, бедра, талия
— теперь другие правила игры).**

**Твой главный враг — желание
«спрятаться» в балахон.**

**Прежде чем открыть шкаф,
открой глаза. И честно**

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

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, края.

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.

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

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.