

هناك 4 أشكال يجب أن تحدد من خلالها شكل جسمك لتكوني أنيقة ومبهرة :

شكل الساعة الرملية
Hourglass
شكل الخوخ
Pear
شكل التفاحة
Apple

شكل الساعة الرملية
صاحبات هذا الجسم يتميزن ب بروز الصدر والأفخاذ و يتميزن بخصر محدد لهذا السبب يسمى الشكل الساعة الرملية.

الألوان المناسبة لهذه الفئة:
- درجات البنفسجي و العنابي.
- البرتقالي الغامق المحمر (لون الصدا).
- الألوان الغامقة أفضل لهذه الفئة، لكن هذا لا يعني عدم ارتداء الألوان الفاتحة.

- تجنبي الألوان الفاتحة عامة و خاصة على مناطق معينة مثل الصدر و الأفخاذ
لأن اللون الفاتح يبرز تلك المناطق و يظهرها كأنها أكبر أو أسمن مما هي عليه في الحقيقة

الجاكيت المناسب لهذه الفئة:
- الجاكيت الطويل فيه فتحات على الجانبين أو في الخلف.
- الأزرار أو السحاب يكون في مستوى تحت الصدر.

- طول الكم يكون ٤/٣ و ليس كم كامل.
- تجنبي الجاكيت المنتفخ.

التوب أو القميص المناسب لهذه الفئة:

- تكون فتحة الصدر على شكل V أو واسعة و لا تغطي الصدر كاملاً من الأعلى (من عند منطقة الرقبة).
- تجنبي القمصان التي تغطي الرقبة فإنها لا تناسبك و تبين شكل الصدر أكبر مما هو عليه.
- الكم طويل و من خام خفيف يغطي الأذرع.

البنطلون المناسب لهذه الفئة:
- واسع و يضبط من الجنب.
- لا ترتدي البنطلون الذي يضيق عند أسفل القدم.
- لا ترتدي البنطلون الذي يحتوي على

شكل الساعة الرملية



الفخذين و تنزل بشكل مستقيم أو بشكل حرف A.
- نفس الكلام السابق يطبق على البنطلون، حاولي إيجاد بنطلون لا يحدد شكل الفخذين و يكون واسع و لكن ليس بشكل مبالغ فيه .

شكل الخوخ

صاحبات هذا الجسم يتميزن بصغر الصدر و بروز الأفخاذ و خصر محدد. لهذا السبب يسمى شكل الخوخ.

الألوان المناسبة لهذه الفئة:

- الألوان الفاتحة للأعلى (تساعد على إبراز الصدر).
- صاحبات هذه الفئة يستطيعن ارتداء الألوان الفاتحة و الغامقة كما يردن بشرط التأكد من تنسيق الألوان.

الجاكيت المناسب لهذه الفئة:
- الجاكيت الطويل ٤/٣ الفضفاض.
- جاكيت رياضي.
- الكم طويل.
- تجنبي الجاكيت المنتفخ.

التوب أو القميص المناسب لهذه الفئة:

- تكون فتحة الصدر على شكل دائرة

شكل الخوخ



- لتغطية الصدر.
- بدون كم لإبراز الأذرع.
- القميص أو التوب الذي عليه رسم و أشكال أو مكشكش أو مجعد .

البنطلون المناسب لهذه الفئة:

- الواسع من الأسفل ، و لكن ليس واسع بشكل مبالغ فيه .
- لا ترتدي البنطلون الذي يضيق عند أسفل القدم.

التنورة المناسبة لهذه الفئة:

- التنورة التي تكون على شكل حرف A.
- التنورة الكلوش (كلوش خفيف) واسعة من الأسفل بشكل خفيف.

نصائح عامة:

- اختاري ألوان غنية بدلاً من الأحمر الصارخ أو الوردى الباهت.
- اختاري الملابس المناسبة بدلاً من الفضفاضة بشكل مبالغ و ابحتي عن المقاس المناسب.
- دائماً حاولي ارتداء طبقات في الأعلى لكسر طول الظهر.
- مثلاً: ارتدي توب و فوقه جاكيت ٤/٣ .

شكل التفاحة

صاحبات هذا الجسم يتميزن ب بروز الصدر و خصر قصير و أفخاذ رشيقة و أرجل جميلة و أحياناً كتوف عريضة، لهذا السبب يسمى الشكل التفاحة

الألوان المناسبة لهذه الفئة:

- الأزرق الملكي ، البحري، التركواز ، و الليليكي.
- العنابي، البنفسجي، و البنفسجي المحمر.
- درجات الأخضر الغنية أو الغامقة.
- تجنبي اللون الأخضر الزيتوني أو الزيتي.

- تجنبي الألوان الفاتحة جداً و الصارخة و اختاري الألوان الغنية.
- الجاكيت المناسب لهذه الفئة:
- ضيق قليلاً عند الخصر و يصل عند أول الفخذ.
- بدون ياقة و به سحاب من الأمام التوب أو القميص المناسب لهذه الفئة:

- لا يكون فضفاض و مناسب على الجسم.
- فتحة الصدر تكون دائرية عميقة أو بشكل V.
- تجنبي ارتداء القمصان التي بهم ياقة .

- طول الكم ٤/٣ .
البنطلون المناسب لهذه الفئة

الفئة
- يبدأ من عند عظمة الفخذ أو فوقها بقليل.
- يكون واسع من الأسفل.

- ابتعدي عن البلوزات الضيقة فهي ستظهر عرض جسمك بصورة كبيرة
- ابتعدي عن الجواكيت القصيرة التي تقف إلى حدود خصرك
- ابتعدي عن الملابس الواسعة التي لا تظهر جمال تكوينك
- ابتعدي عن البنطلونات ذات الخصر المرتفع

- وابتعدي عن البنطلونات ذات الأرجل المستقيمة ، فهي لن تزيد قوامك إلا استقامة وهذا لا نطمح إليه .

نصائح عامة:

- كل ما ترتدينه من أثواب و قمصان و جاكيتات يجب أن تكون مناسبة عند خصرك و تبرزه .

شكل التفاحة



انتبهي أن لا يكون واسع جداً من الأسفل لأن الهدف من الوسع الأساسي أن يوازن الجزء السفلي من جسمك بالجزء العلوي.

التنورة المناسبة لهذه الفئة:

- أنسب تنورة لهذه الفئة الكلوش الواسعة من الأسفل

شكل المسطرة

مواصفاته:

عنق طويل وظهر عريض ، صدر متوسط الحجم و خصر غير محدد و جسم متوازن
وأرجل واذرع طويلة . وأنت محظوظة لو لديك هذا الشكل من القوام لأنه يعتبر من السمات

شكل المسطره

