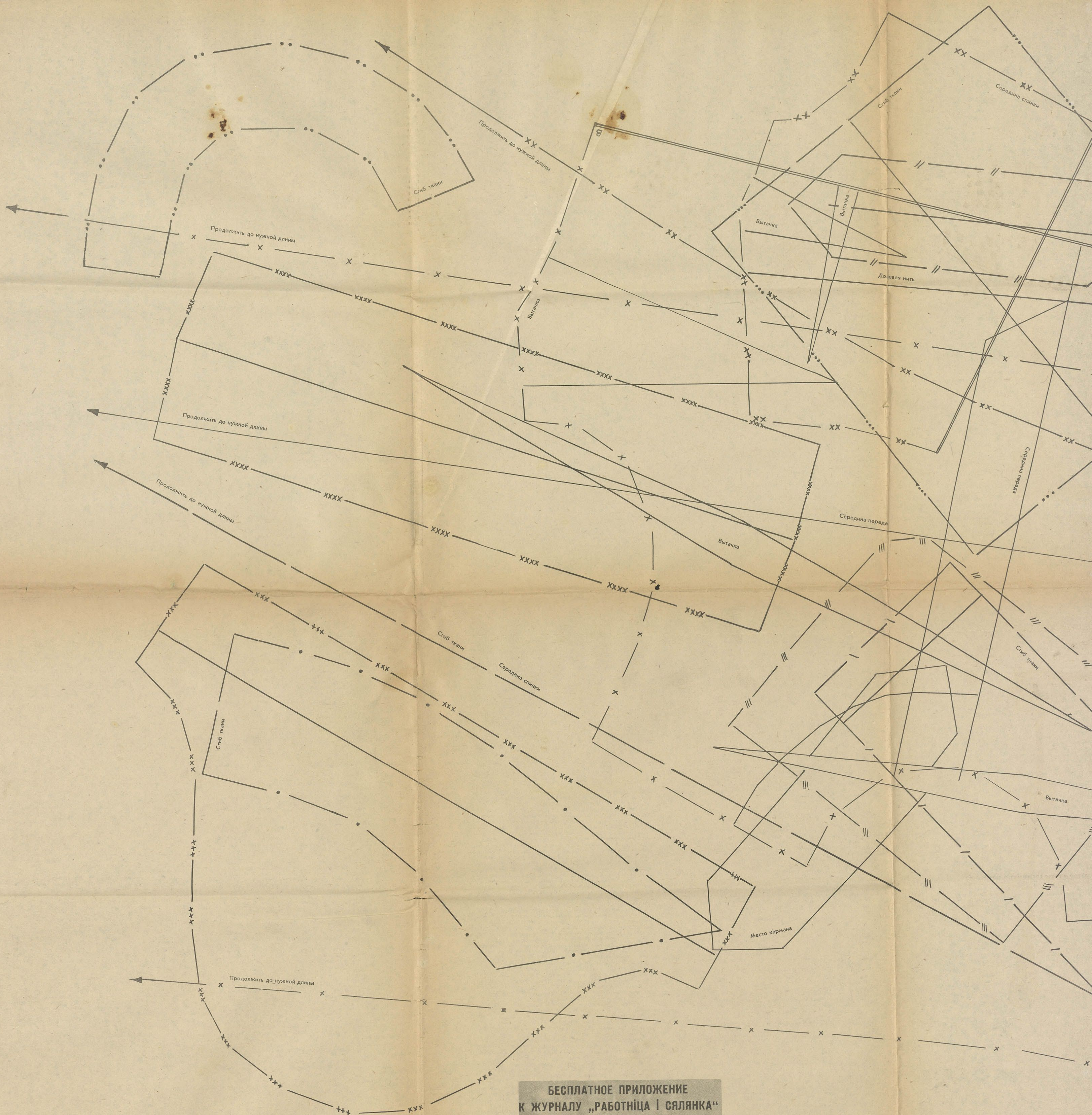
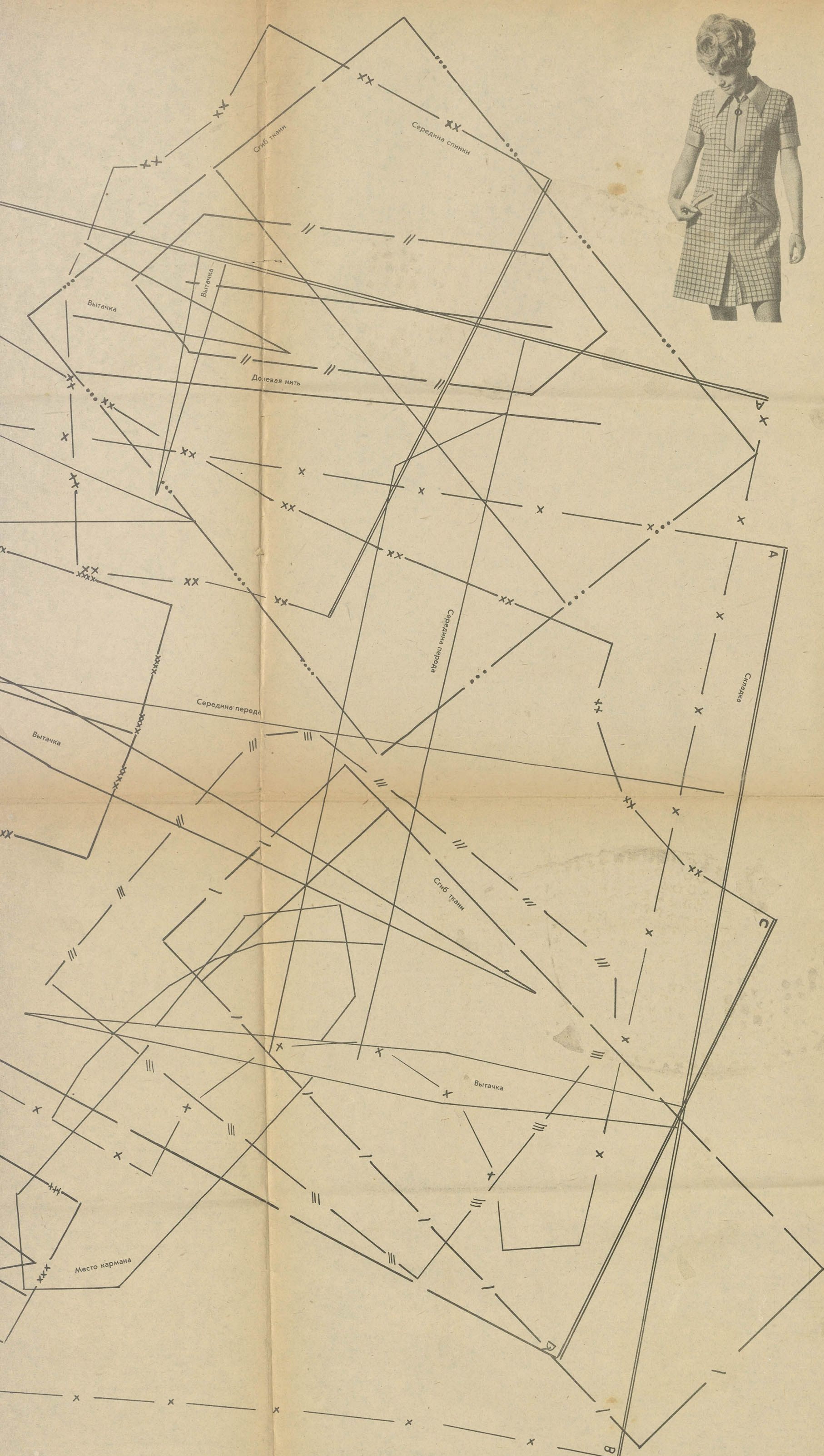




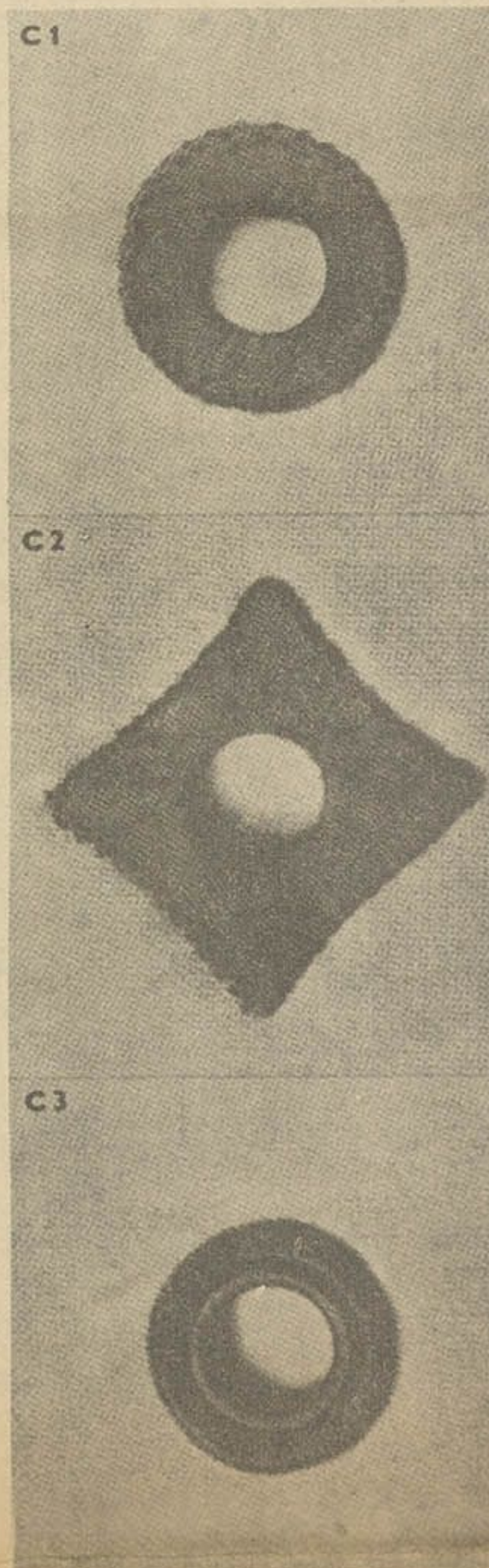
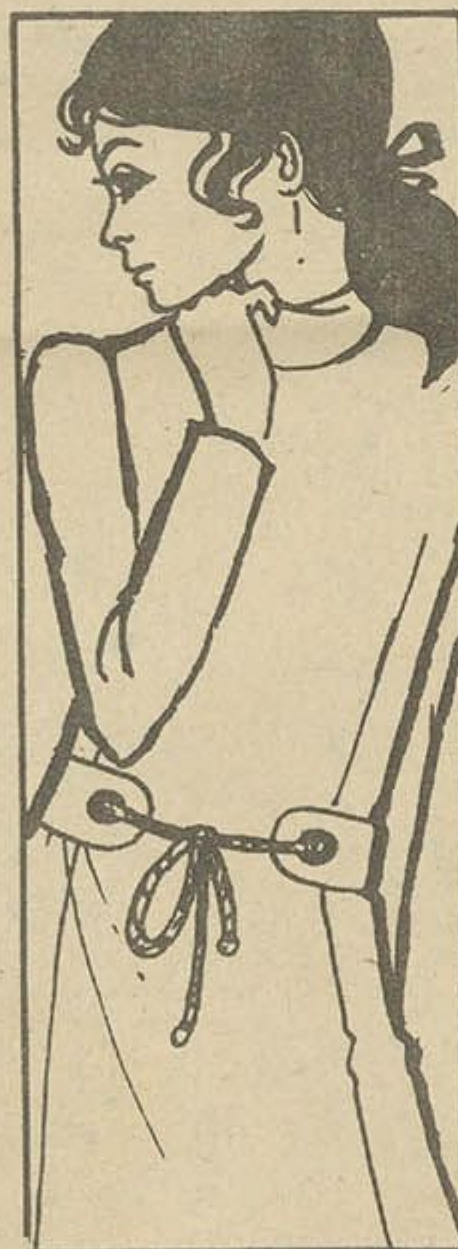
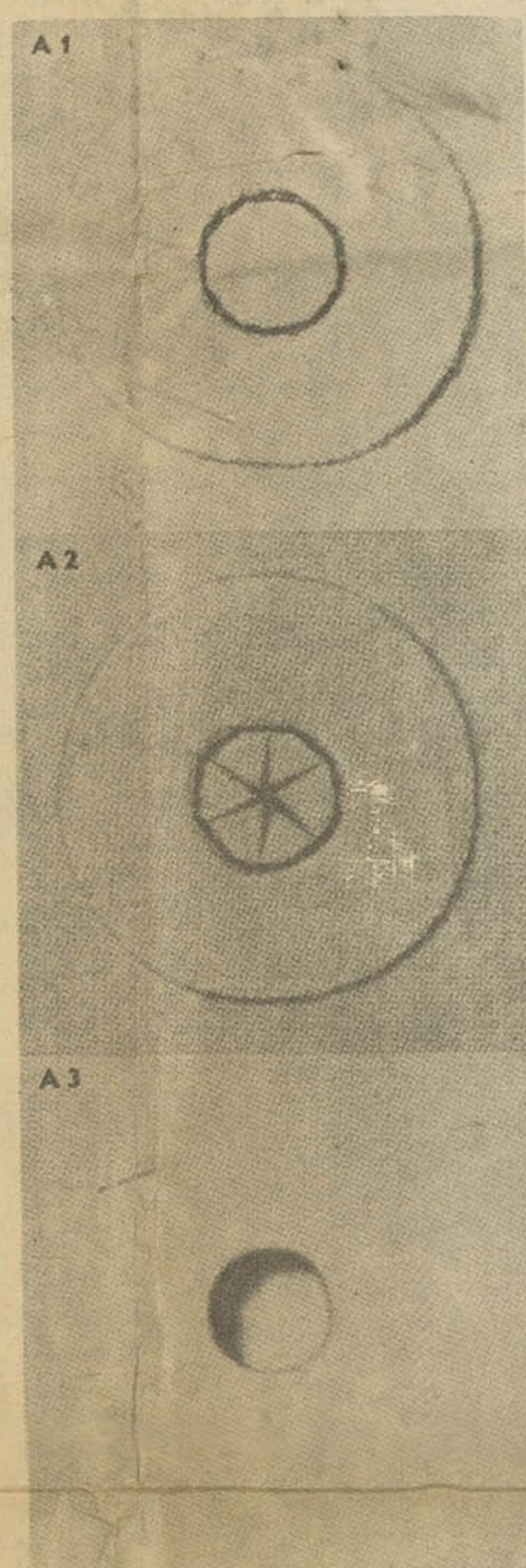


УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

1. Перед — х — х — х — 2 дет.
2. Спинка — хх — хх — хх — 4 дет.
3. Шлица к юбке переда — — — — 1 дет.
4. Обтачка кармана — — — — 2 дет.
5. Внутренний карман — — — — 2 дет.
6. Воротник отложной — — — — 1 дет.
7. Воротник бейка — — — — 1 дет.
8. Воротник стойка — — — — 1 дет.
9. Рукав — ххх — ххх — 2 дет.
10. Манжет — хххх — хххх — 2 дет.

Платье из ткани в клетку. Спереди заложена глубокая складка. Воротник, карманы, манжеты отделаны гладкой тканью в тон основного цвета платья. Воротник и карманы на застежке «молния». Спинка прямая, слегка приталенная. По этой выкройке, изменив некоторые детали, можно пошить еще два платья. На выкройке эти изменения указаны. Выкройка дана на 44—46 раз. Расход ткани на клетчатое платье 1 м 45 см при ширине 140 см. На отделку 55 см при той же ширине.

На платье с воротником-бейкой — 140 см при ширине 140 см. На платье с воротником-стойкой — 165 см при ширине 140 см.



ДЛЯ ПОЛНЫХ ЖЕНЩИН

То новое, что предлагает мода в каждом сезоне, демонстрируется обычно молодыми, стройными и тоненькими на-некенцицами и часто совсем не подходит невысоким, полным женщинам с не совсем соразмерным сложением. Но и не обладая фигурой манекенщицы, можно быть красиво, элегантно одетой, следуя таким нашим советам: прикрывайте более закругленные части тела и подчеркивайте то, что в нем красиво. Этого можно достигнуть, тщательно выбирая цвет и покроя одежды: помните, как бы хорошо ни было сшито платье, оно теряет свою элегантность и красоту, если к нему не подобраны удачные дополнения.

ЧТО ДОЛЖНА НОСИТЬ ПОЛНАЯ ЖЕНЩИНА

Слегка приталенные прямые платья без пояса, отделанные вертикальными строчками или швами. Прямые, удлиненные блузы, которые прикрывают бока, и туалеты из двух частей. Костюмы с удлиненными прямыми или слегка приталенными жакетом, маленькими воротничками и острыми вырезами. Удлиненные гладкой вязки кофточки и свитеры. Карманы должны быть маленькими. Лучше, если они расположены у бокового шва. Приглушенные, пастельные цвета (полные женщины отнюдь не должны всегда ходить в черном). Белый цвет использовать лишь для отделки. Отдавать предпочтение мелкому орнаменту, мелким квадратикам, узким полоскам. Тонкие, воздушные и не слишком большие шарфы, не очень бросающиеся украшения. Длина платьев диктуется фигурой — если ноги стройные, оно может быть более коротким. Шляпы — небольшие, с маленькими полями. И полные женщины могут носить модный комплект: брюки с жакетом или туникой, но с некоторыми изменениями. Жакет или туника должны быть слегка приталены и прикрывать бедра. Если верхняя часть тела полнее нижней, жакет или туника должны быть на один тон темнее брюк и наоборот. Брюки в бедрах не должны быть ни чересчур узкими, ни слишком широкими.

И ЧЕГО НЕ ДОЛЖНА НОСИТЬ

Платья с узким лифом и резко подчеркнутой талией; платья с высокой талией; плиссированные юбки и юбки в сборку. Узкие пальто стиля «редингот» и более длинные, типа шинели. Узкие блузы с пышными рукавами, широким поясом. Короткие бора, большие, широкие лацканы, свитера с высоким воротом, чересчур большие меховые воротники, оборки. Узкие пуловеры и кофточки толстой рельефной вязки. Квадратные и круглые вырезы, большие накладные карманы. Резкие, кричащие цвета, ткани с крупным орнаментом и узором или в крупную клетку, одежду белого цвета. Длинные, толстые вязаные шарфы и крупные украшения. Очень короткие и очень длинные платья. Широкополюсные шляпы и меховые шапки большого объема.

ТЫСЯЧА ПЕРВЫЙ СПОСОБ ПОХУДЕТЬ

Для того чтобы похудеть, надо больше двигаться. Наденьте шерстяную кофточку, шаровары и бегайте в лесу, парке, на стадионе. Стоит отказаться от пользования лифтом. Надо быть все время деятельной и борющейся. Не бойтесь небольшой усталости. Она принесет не только снижение веса, но и крепкий, здоровый сон. Обязательно следует заниматься гимнастикой утром и вечером (в теплых брюках и джемпере). Вот пять упражнений, составляющих комплекс «быстрые движения». Каждое упражнение надо выполнять 6—8 раз до легкой усталости. Этот комплекс поможет полным, но здоровым женщинам избавиться от лишних килограммов. 1. Лежа на спине, согните ноги в коленях. Положите руки на бедра, выпрямитесь. Круговым движением тела вправо опуститесь на пол. Вернитесь в исходное положение и то же движение сделайте влево (дыхание произвольное). 2. Сядьте на пол (на подстилку), выпрямите ноги и опустите руки. Поочередно сгибайте, не помогая руками, ноги в коленях, как можно ближе прижимая их к груди (выдох). Опустите ноги в исходное положение также без помощи рук (выдох). 3. Лягте на спину, вытянув ноги. Вдохните. Медленно поднимайте выпрямленные ноги (выдох), закидывая их вместе с туловищем за голову и касаясь пола. Так же медленно опускайте их. 4. Присядьте на пятки. Вдохните. Медленно поднимайте выпрямленные ноги (выдох), закидывая их вместе с туловищем за голову и касаясь пола. Так же медленно опускайте их. 5. Присядьте на пятки. Вдохните. Медленно поднимайте выпрямленные ноги (выдох), закидывая их вместе с туловищем за голову и касаясь пола. Так же медленно опускайте их.

ТЕМ, КТО ХОЧЕТ ПОПОЛНЕТЬ...

В редакцию часто приходят письма от наших читателей, в которых они просят дать им совет, как похудеть. А вот писем от женщин, которые хотят пополнеть, значительно меньше. На этот раз мы отвечаем именно им. Обычно очень худые люди страдают отсутствием аппетита и быстро утоляют голод. Так как им трудно принимать большое количество пищи, они должны соблюдать три основных правила. 1. Подбирать кушанья, богатые углеводами и сахарами (хлеб, макароны, рис, кондитерские изделия, сухофрукты). 2. Обратиться к врачу с просьбой прописать им медикаменты, обладающие свойством задерживать в организме протеин, что способствует накоплению в нем жиров. 3. Предпочитать блюда с большим количеством соуса и жира. А вот два примерных меню для тех, кто хочет пополнеть. 1. Завтрак: сладкий чай или молоко, белый хлеб, сливочное масло и мармелад. Обед: 150 граммов отварной лапши или макарон с соусом, свиная отбивная, запеченная в духовом шкафу (100 граммов), 250 граммов жареного картофеля, брынза или сыр, хлеб по желанию, фрукты — свежие и сушеные. Полдник: фрукты, посыпанные сахарной пудрой. Ужин: макароны или белая фасоль, жирный сыр, по возможности побольше хлеба, пирожное, фрукты. 2. Завтрак: два стакана молока с тремя чайными ложками сахарного песка и ломтик сдобы. Обед: отбивная с печеным картофелем, брынза или сыр, свежие или сушеные фрукты. Полдник: хлеб, масло и мед. Ужин: отварной рис с соусом, два яйца и жирная брынза или сыр, сушеные фрукты (грецкие орехи, лесные орехи, инжир, изюм и т. д.).

