



# ПОСВЯЩЕНИЕ И БЛАГОДАРНОСТИ

*Всем, кого люблю, и всем, кто любит меня.*

*Наталья*

*Самым дорогим женщинам в моей жизни — маме Наталье Николаевне и доченьке Насте.*

*Инесса*

## Спасибо вам!

От всей души благодарим тех, кто помог сделать эту книгу реальностью. Прежде всего, хотелось бы сказать спасибо **Светлане Провкиной**, владелице ангар-бутика «ОК», и ее замечательным сотрудникам — за поддержку, энтузиазм и внимание не только к этой книге, но и ко всем нашим начинаниям. Выражаем отдельную благодарность за помощь в подготовке и проведении съемок чудесному фотографу **Юлии Майоровой** за профессионализм и неизменное чувство юмора, а также ее милым детям: Александре и Лева. Благодарим **Антон Саженикова** и **Веронику Козыреву** за то, что поработали моделями. Отдельное спасибо креативному директору **Екатерине Кожуховой**, редактору **Лидии Ошеверовой** и дизайнеру **Светлане Василевич** за их профессионализм и яркое видение книги, а также всем тем, кто работал над ее созданием.

Содержание

страница

## БИЗНЕС

19

<b>Bb</b>	<i>Business best</i>	59
<b>Bt</b>	<i>Business traditional</i>	79, 89
<b>Bc</b>	<i>Business casual</i>	119
<b>Btr</b>	<i>Business trip</i>	135
<b>Ba5</b>	<i>Business after 5</i>	147

## CASUAL

161

<b>Cc</b>	<i>City casual</i>	173
<b>Cv</b>	<i>Casual village</i>	183
<b>Csp</b>	<i>Sporty casual</i>	191
<b>Ctr</b>	<i>Casual travel</i>	199
<b>Cn</b>	<i>Nautical casual</i>	201
<b>Cd</b>	<i>Casual dressy</i>	207

213

## ВЕЧЕР

<i>Gray hat</i>	235
<i>White tie</i>	239
<i>White tie, Tiara ball</i>	243
<i>Black tie</i>	247
<i>Black tie invited</i>	249
<i>Black tie optional</i>	249
<i>Black tie creative</i>	249
<i>Coctail</i>	251
<i>Formal</i>	254
<i>Semi-formal</i>	254
<i>Ultra-formal</i>	224



The image shows a spiral-bound notebook with a calendar grid. A pair of glasses and a black pen are resting on the grid. The calendar grid is organized by days of the week, with dates in the columns and day names in the rows. The days of the week are listed in Russian and English. The dates are arranged in a grid that starts on Monday, June 6th, and ends on Sunday, June 26th. The glasses are positioned diagonally across the grid, and the pen is also positioned diagonally, overlapping the grid lines.

	6	13	20	27	Понедельник Monday
	7	14	21	28	Вторник Tuesday
	8	15	22	29	Среда Wednesday
2		16	23	30	Четверг Thursday
3	10		24	31	Пятница Friday
4	11	18			Суббота Saturday
5	12	19	26		Воскресенье Sunday

# 100 ПРЕДМЕТОВ, которые должны быть в бизнес-гардеробе

## 5 КОСТЮМОВ

- 1 формальный
- 1 брючный
- 1 костюм-тройка
- 1 зимний
- 1 летний

## 4 ЖАКЕТА

- 1 твидовый
- 1 шерстяной
- 1 кожаный
- 1 блейзер

## 7 БЛУЗОК

- 1 белая хлопковая
- 2 шелковых
- 2 с рисунком
- 1 с короткими рукавами
- 1 нарядная

## 5 ЮБОК

- 2 прямые
- 1 в складку
- 1 трикотажная
- 1 нарядная

## 9 ПАР БРЮК

- 2 прямых
- 2 слаксов
- 3 джинсов
- 1 нарядные
- 1 летние

## 6 ПЛАТЬЕВ

- 1 платье-футляр
- 2 с рукавами
- 1 черное
- 2 летних

## 15 ТРИКОТАЖНЫХ ВЕЩЕЙ

- 2 твинсета
- 2 пуловера
- 3 водолазки
- 1 свитер
- 5 футболок
- 2 майки

## 10 АКСЕССУАРОВ

- 2 шелковых платка
- 2 пары перчаток
- 2 часов
- 3 ремня
- 1 солнцезащитные очки



## **20** УКРАШЕНИЙ

5 пар сережек  
2 броши  
3 цепочки  
4 ожерелья  
2 браслета  
4 кольца

## **6** ПАР ОБУВИ

2 пары лодочек  
1 лоферы  
1 сапоги  
1 мокасины  
1 вечерние босоножки

## **4** СУМКИ

1 деловая  
1 с длинными ручками  
1 сумка-портфель  
1 вечерняя

## **6** ПРЕДМЕТОВ ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДЫ

2 пальто  
1 полупальто  
1 тренч  
1 куртка  
1 вечернее пальто

## **3** ПРЕДМЕТА ВЕЧЕРНЕЙ ОДЕЖДЫ

1 нарядный костюм  
1 коктейльное платье  
1 вечернее платье

## НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ ОДЕЖДА ДЛЯ СПОРТА И ХОББИ

# КАК УСТРОЕН ГАРДЕРОБ





*Главное в гардеробе — полочная дисциплина. Удобная система хранения одежды и аксессуаров позволит вам тратить время на более важные занятия, чем поиск вещей на загроможденных полках. В результате одного взгляда на открытый шкаф будет достаточно, чтобы утром выбрать одежду.*



**1** Стеллаж для нижнего белья: 2–3 неглубокие закрывающиеся полки, в которых размещены несколько стопок белья по 3–4 предмета.

**2** Открытая ниша для блузок. Блузки и рубашки висят отглаженными, на расстоянии 5 см друг от друга. Блузки, ненужные в этом сезоне, хранятся на закрытых стеллажах, аккуратно сложенными в стопки, которые можно разделить вертикальными перегородками.

**3** Ящички для хранения аксессуаров. В отдельных боксах размещены очки, носовые платки, украшения.

**4** Ниша для нарядной одежды. Длинные вечерние платья лучше хранить в специальных чехлах.

**5** Открытая ниша для деловых костюмов и жакетов. Если позволяет пространство гардероба, то неформальные жакеты лучше поместить в отдельную секцию.

**6** Открытая ниша для юбок, брюк и джинсов.

**7** Выдвижные ящички для носков, колготок и чулок, разбитые на ячейки.

**8** Транспортёр для ремней. Их можно также поместить в отдельные ячейки в скрученном виде.

**9** Полки для чемоданов, сумок и портфелей. Для длительного хранения используйте тканевые чехлы, защищающие от пыли.

**10** Полки для обуви. Формальная и вечерняя обувь хранится в верхнем отделении. Повседневная обувь помещается ниже. Модная и спортивная — еще ниже. Каждая пара туфель должна быть обеспечена деревянными распорками. Здесь же — отсек для средств по уходу за обувью.

**11** Открытая полка для трикотажа. Трикотаж хранится в сложенном виде, чтобы не деформировался. Не лишними будут ароматные отдушки.

**12** Отсек для зонтов. Зонты-трости желательно хранить вертикально в специальной корзине-подставке.

**13** Ящички для перчаток, шарфов и других аксессуаров, разложенных по сезонам года.

**14** Полки для головных уборов.

**15** Ниша для верхней одежды. Верхняя одежда хранится в чехлах.



# ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА гардероба

*«Когда ты одета хорошо, другие замечают тебя, когда плохо — твою одежду».*

*Коко Шанель*

**Н**езависимо от того, кто вы — консервативный финансовый директор или модный редактор глянцевого журнала, если вы выглядите преуспевающе — это уже первый шаг на пути к успеху. Безупречный внешний вид позволяет вам эффективно общаться с начальством, клиентами и коллегами. Опрятность, привлекательность, элегантность — вот три главных принципа делового гардероба. Деловая одежда обязательно должна быть к месту и не вызывать раздражения. Если ваш внешний образ не на должном уровне, это плохой старт. Вот почему золотые правила гардероба так важны в бизнесе.

**1** Чтобы не спешить утром — заранее проведите учет. Переместите всю одежду, в которой вы ходите на работу, на самое удобное место в шкафу. После этого распределите ее по категориям: блузки к блузкам, брюки к брюкам и так далее. В результате достаточно будет взглянуть на открытый шкаф, чтобы выбрать вещи для наступившего дня.

**2** Сверяйтесь с ежедневником. Если вам заранее известно, что во вторник у вас переговоры, а в пятницу — ответственный ланч, глупо отчаянно перебирать костюмы в последний момент, рискуя опоздать и испортить свою репутацию. Лучше всего продумать свой наряд с вечера, как, впрочем, и привести в порядок свои мысли.

**3** Избегайте ловушек. Даже самые любимые и проверенные вещи нуждаются в починке. Они не должны попадать в поле вашего зрения, пока не побывают в химчистке, у портного или обувщика. В противном случае можно попасть впросак, надев на важную встречу блуз-

ку с оторванной пуговицей или брюки с пятном. Многие работающие женщины делают так: складывают нуждающиеся в ремонте вещи в сумку и ставят ее у входной двери.

**4** Не одевайтесь слишком броско. Если вы одеты так, что люди обращают внимание прежде всего на ваш наряд, то это гарантированно будет отвлекать их от делового общения с вами. Ваша задача — в первую очередь привлечь внимание окружающих к тому, что вы говорите или делаете. Классический неброский темно-синий или серый костюм всегда подчеркнет ваши деловые качества.

**5** Посмотрите на тех, кто находится вокруг вас. Лучший способ определить, как следует одеваться, — это приглядеться к тем, кто преуспевает в вашей профессиональной области, к тем, чьи достижения вызывают ваше восхищение. Листая деловые журналы, отмечайте фото видных представителей интересующей вас сферы бизнеса и анализируйте стиль их одежды и аксессуаров.

**6** Постоянство внушает доверие. Если изо дня в день вы придерживаетесь одного стиля в одежде, то на окружающих это производит впечатление стабильности. Постоянство способствует росту доверия к вашим словам и делам. Но нежелательно два дня подряд приходить на работу в одной и той же одежде.

**7** Не забывайте о мелочах. Детали подчеркивают вашу индивидуальность. Делайте ставку на те аксессуары, которые выражают ваш статус и вызывают у окружающих желание сделать вам комплименты.

## ВЕЩИ, КОТОРЫХ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ В ГАРДЕРОБЕ ДЕЛОВОЙ ЖЕНЩИНЫ

- ❖ *Костюмы из дешевых тканей*
- ❖ *Платья а-ля маленькая девочка*
- ❖ *Прозрачная или блестящая блузка*
- ❖ *Круглые отложные воротнички*
- ❖ *Топик в виде лифчика*
- ❖ *Слишком объемный трикотаж*
- ❖ *Юбки мини и миди*
- ❖ *Ажурные и сетчатые колготки*
- ❖ *Леггинсы*
- ❖ *Обувь на очень высоких каблуках*

# АЗБУКА КЛАССИКИ

*Основа делового гардероба — классический стиль. Одежда в этом стиле не подвержена капризам моды и может прослужить вам несколько сезонов, не бросается в глаза, но привлекает внимание своим качеством.*

**Д**еловой гардероб в классическом стиле выглядит дорого и стильно, сдержанно и элегантно, безупречно и респектабельно. Классика — это умение одеваться, избегая излишеств.

Одежда и аксессуары в классическом стиле составляют ядро всего делового гардероба. Они, может, и выглядят скучновато, но оправдывают себя. Все эти вещи уместны в любое время суток, прекрасно сочетаются не только друг с другом, но и с прочей одеждой.

## СПИСОК ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ КЛАССИЧЕСКИХ ВЕЩЕЙ

1. Черная прямая юбка
2. Черные прямые брюки
3. Костюм
4. Маленькое черное платье
5. Белая блузка
6. Однотонная трикотажная двойка, пуловер
7. Джинсы
8. Футболка
9. Тренчкот
10. Деловое пальто

## СПИСОК КЛАССИЧЕСКИХ АКСЕССУАРОВ

1. Строгие часы
2. Бусы из жемчуга
3. Бриллиантовые серьги-гвоздики
4. Черные лодочки
5. Мягкие кожаные мокасины
6. Вечерние босоножки на высоком каблуке
7. Шелковый платок
8. Кожаные перчатки
9. Дорогая сумка
10. Капелька «Chanel № 5»





## МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДРЕСС-КОД

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДРЕСС-КОД	СИТУАЦИЯ
<b>БИЗНЕС</b>	
<b>Bb BUSINESS BEST</b>	Презентации, формальные встречи, важные официальные переговоры
<b>Bt BUSINESS TRADITIONAL</b>	Обычный рабочий день, встречи с клиентами, совещания, переговоры, заседания
<b>Bc BUSINESS CASUAL</b>	«Рабочая пятница», выездные семинары, библиотечные дни, неформальные дневные встречи
<b>Btr BUSINESS TRIP</b>	Деловая поездка
<b>Ba5 BUSINESS AFTER 5</b>	Корпоративные и общественные мероприятия
<b>CASUAL</b>	
<b>Cc CITY CASUAL</b>	Общественные мероприятия в городе
<b>Cv CASUAL VILLAGE</b>	Загородные мероприятия на открытом воздухе и в помещениях
<b>Cr CASUAL REGION</b>	Региональные и международные поездки
<b>Ctr CASUAL TRAVEL</b>	Путешествие, отпуск
<b>Csp SPORTY CASUAL</b>	Спортивные мероприятия
<b>Cn NAUTICAL CASUAL</b>	Морские круизы, регаты, соревнования
<b>Cd CASUAL DRESSY</b>	Вечерние мероприятия, семейные праздники и ужины
<b>СВЕТСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	
<b>WHITE TIE ULTRA-FORMAL TIARA</b>	Парадное официальное мероприятие, вручение Нобелевской премии, прием у королевы, бал, дипломатический прием
<b>BLACK TIE</b>	Торжественные официальные и светские мероприятия, номинации и премии
<b>BLACK TIE CREATIVE</b>	Тематическое вечернее мероприятие
<b>BLACK TIE OPTIONAL BLACK TIE INVITED</b>	Светские и корпоративные праздничные мероприятия, где смокинг для мужчин необязателен или приветствуется вечернее платье
<b>FORMAL</b>	Премьеры, гала-концерты, светские приемы
<b>SEMI-FORMAL</b>	Юбилеи и праздничные мероприятия
<b>COCKTAIL</b>	Вечерние и полувечерние мероприятия
<b>GRAY HAT</b>	Утренние свадебные мероприятия, дневные торжества и престижные скачки