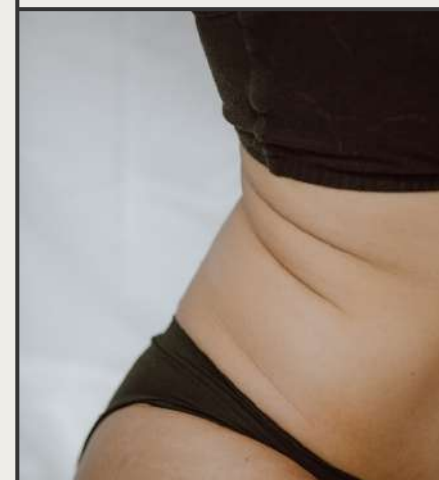


ТИПИ ФІГУРИ



ГАЙД З ПІДБОРУ ОДЯГУ

СТИЛІСТКА, АНАСТАСІЯ МАЛЬЦЕВА

ВСТУП



01.

Я ВВАЖАЮ БУДЬ-ЯКЕ ТІЛО ПРЕКРАСНИМ. НЕ УВАЄ ТАКОГО, ЩО З ФІГУРОЮ НЕМОЖЛИВО ПРАЦЮВАТИ — БУВАЄ НЕЗНАННЯ, ЩО ЇЙ ПАСУЄ



02.

ІСНУЄ 5 ОСНОВНИХ ТИПІВ ФІГУРИ, АЛЕ БІЛЬШІСТЬ ФІГУР МАЮТЬ ЗМІШАНИЙ ТИП. ЗВЕРНИ НА ЦЕ УВАГУ.



03.

В ЦЬОМУ ГАЙДІ ТИ ЗНАЙДЕШ ОСНОВНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПОСАДОК, ДОВЖИН ТА ДЕКОРАТИВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ ОДЯГУ ДО КОЖНОГО ТИПУ ФІГУРИ.



ВИЗНАЧАЄМО ТИП ФІГУРИ



ГАЙД.
ТИПИ ФІГУРИ

01 ↙

Одягни білизну і встань перед дзеркалом у весь зріст. Тримай телефон паралельно тілу (важливо не нахилити його вперед чи назад) на рівні грудей-живота однією рукою. Зроби фото.

Коли ми дивимось на себе, то маємо ракурс трошки зверху вниз — це може викривлювати пропорції. Тому краще зробити фото.

02 ↙

Оціни, де найбільше скупчення об'ємів і чи є яскраві перепади груди-талія та талія-стегна. Далі ти знадеш опис кожного типу фігури з рекомендаціями.

03 ↙

Існують калькулятори для вимірювання типу фігури. Але вони не завжди дають коректну відповідь, оскільки тип фігури базується не лише на метричній системі, а й на візуальній. Наприклад, ширина стегон може бути візуально не видна, оскільки об'єм пішов у випуклість сідниць.

04 ↙

Тип фігури — це те, що дається нам від народження. Він базується на кістковій структурі і набір чи зниження ваги не змінюють тип фігури, але можуть його загострювати. Народження дитини — єдине, що дійсно може змінити тип фігури природнім шляхом.

ТРИКУТНИК (ТИП А)



∟ МАТЕМАТИКА

- стегна більші за груди більш ніж на 10%
- талія менша за стегна більш ніж на 25%

НАБІР ВАГИ

- об'єми розподіляються на животі та стегнах

ДОДАТКОВІ ОЗНАКИ

- плечі акуратні та округлі

ТРИКУТНИК (ТИП А)



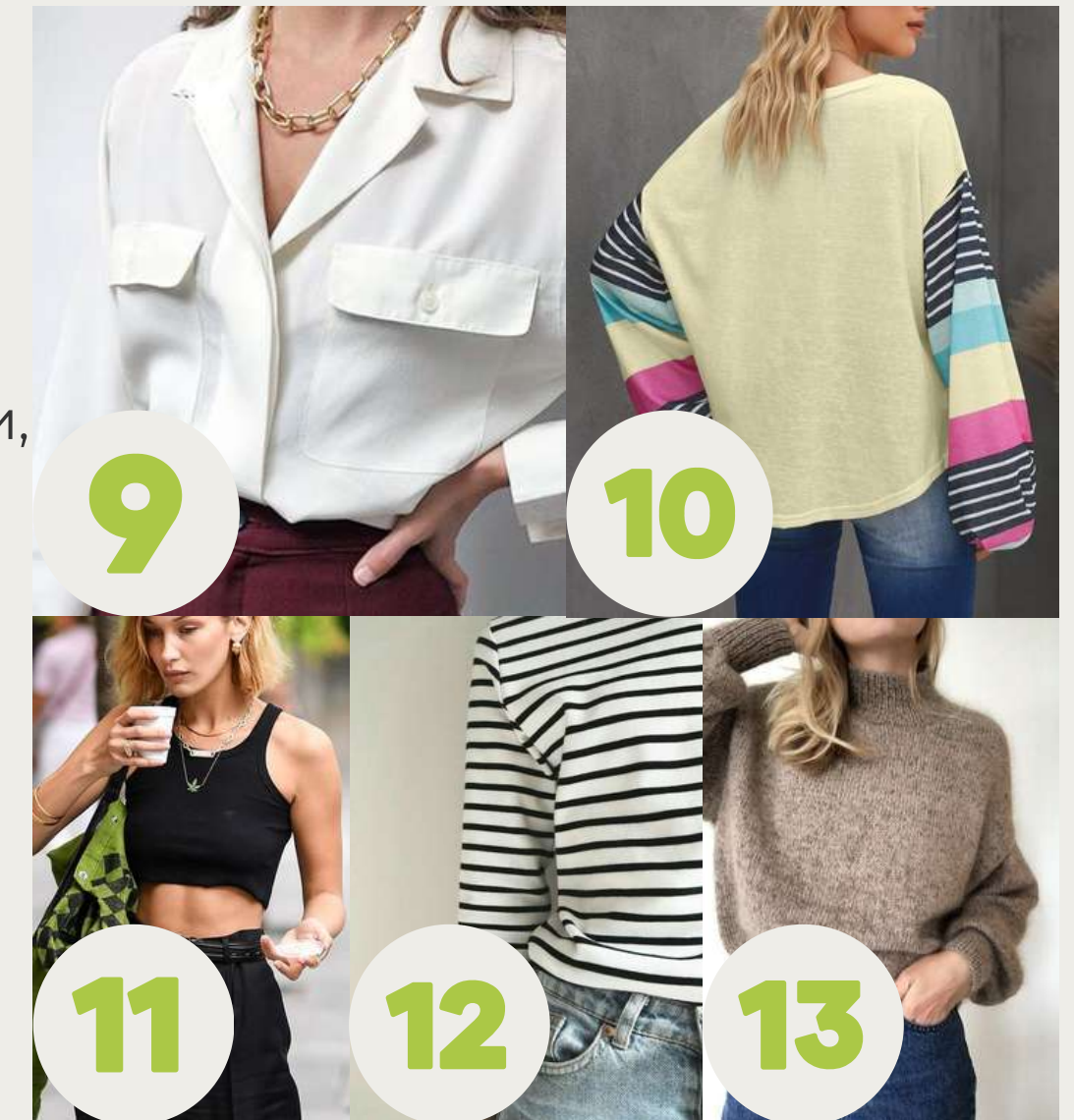
↳ ОСНОВИ РОБОТИ

- фокус на верхню частину тіла: додати світлі та насичені кольори у верхах, створити образи із акцентними топами
- створити ілюзію більш структурованого верху — використовуємо структуровані в плечах речі
- підкреслити талію
- перевага верхам по фігурі
- уникаємо квадратних силуетів верху

РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ ПЛЕЧОВИХ ВИРОБІВ



1. виріз човником
2. виріз каре (квадратний)
3. круглий виріз
4. комір-бант
5. відкриті плечі
6. структуровані короткі рукави, посаджені по плечовому суглобу
7. завужені довгі рукави
8. рукави буф (об'ємні)
9. декор в районі грудей
10. довжина виправлених топів нижче найширшої точки стегон
11. кроп довжина
12. поперечна смужка
13. м'який, пластичний трикотаж



УНИКАЄМО ФАСОНИ ПЛЕЧОВИХ ВИРОБІВ



1. V-виріз без компенсації (нема верхнього шару, рукавів тощо)
2. короткі обтягуючі рукави
3. короткі неструктуровані рукави
4. декор в районі стегон
5. жорсткий об'ємний трикотаж



РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ ВЕРХНЬОГО ОДЯГУ І ЖАКЕТІВ



1. жакет довший за найширшу точку стегна
2. структурована лінія плечей
3. вкорочений верхній одяг (до талії чи початку стегон)
4. пальто по фігурі (приталений, напівприталений силует)
5. пальто халат
6. тренч



УНИКАЄМО ФАСОНИ ВЕРХНЬОГО ОДЯГУ І ЖАКЕТІВ



1

2

1. неструктуровані фасон (лінія плечей не тримає форму)
2. декор в районі стегон
3. квадратний силует пальто
4. пальто-кокон



3

4

РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ ШТАНІВ І ДЖИНСІВ



- 1.вкорочені
- 2.кльош
- 3.прямі
- 4.широкі
- 5.висока посадка
- 6.середня посадка



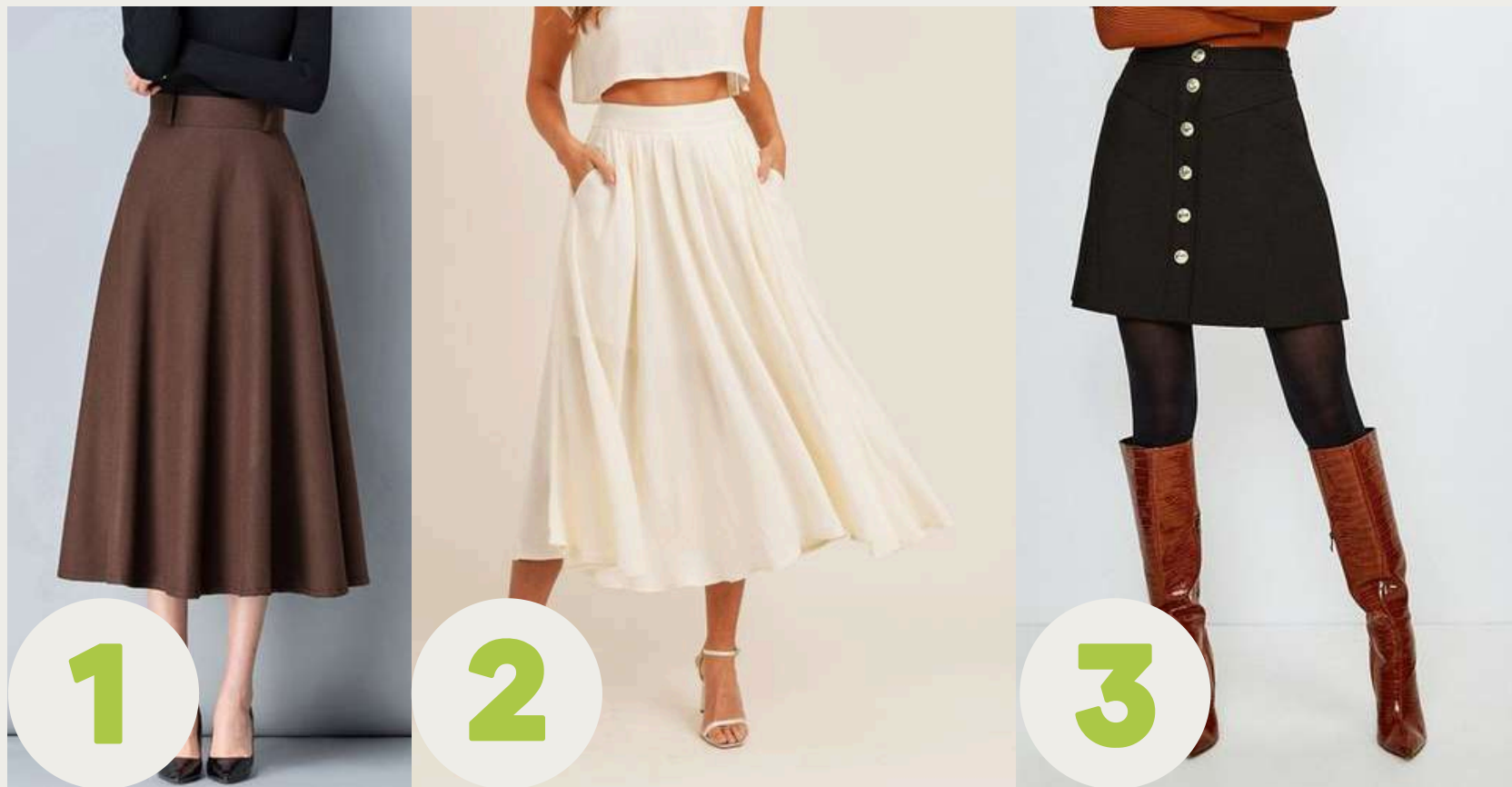
УНИКАЄМО ФАСОНИ ШТАНІВ І ДЖИНСІВ



- 1.завужені
- 2.скінні
- 3.низька посадка
- 4.карго (накладені кишені)
- 5.терті, рвані джинси
- 6.крупні принти



РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ СПІДНИЦЬ



1. кльош
2. сонце-кльош
3. А-силует
4. плісе
5. висока посадка
6. середня посадка



УНИКАЄМО ФАСОНИ СПІДНИЦЬ



1. низька посадка
2. горизонтальна смужка
3. декор в районі стегон



РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ ШОРТ



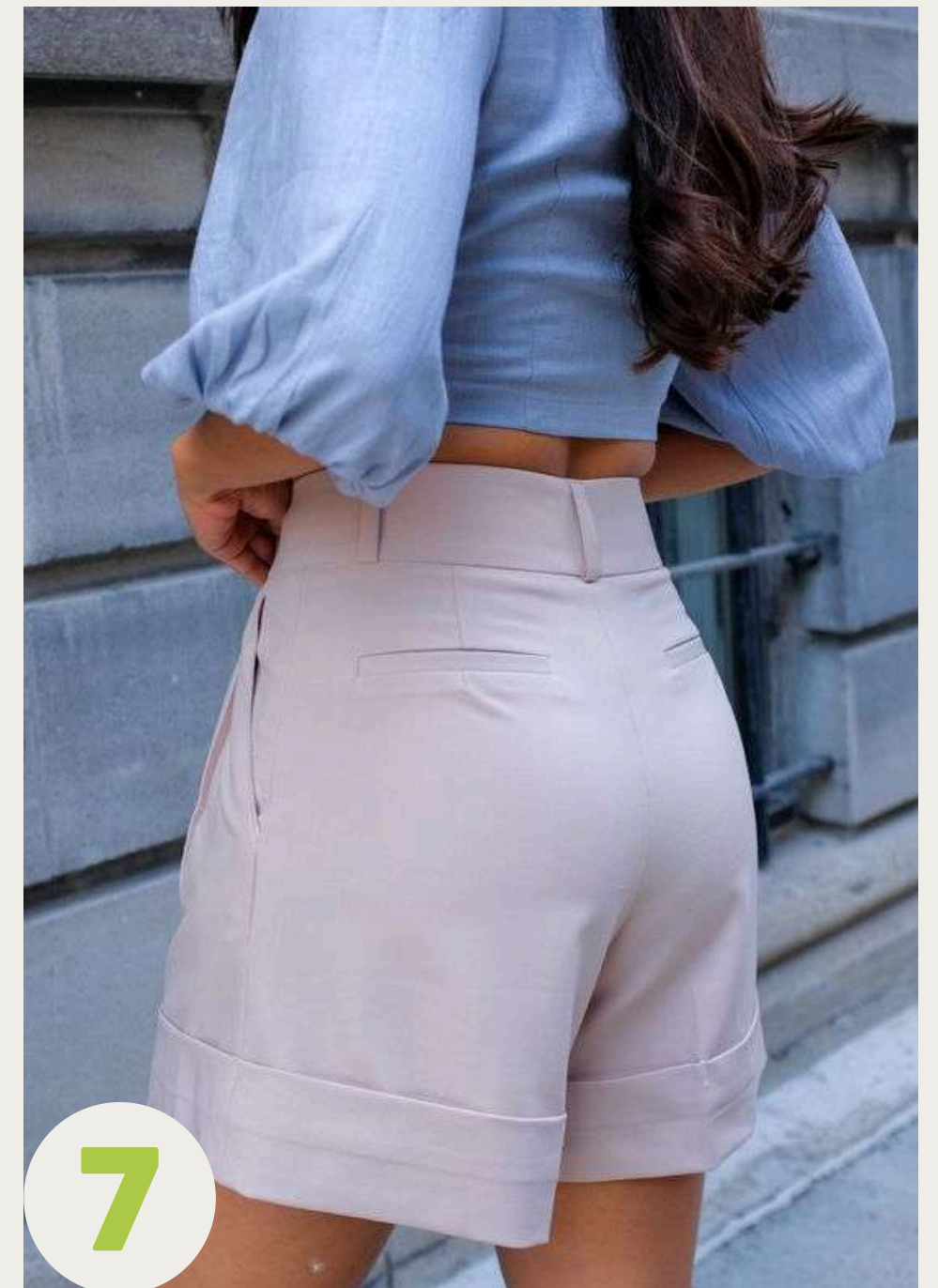
1. висока посадка
2. підкреслена талія
3. штанини посаджені по стегнах і вільні від стегна і нижче
4. темні відтінки візуально зменшують



УНИКАЄМО ФАСОНИ ШОРТ



1. низька посадка
2. шкіні
3. занадто короткі шорти
4. терті, діряві
5. карго (накладені кишені)
6. декоровані
7. яскраві світлі, зефірні відтінки, жовтий, червоний візуально розширюють



РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ СУКОНЬ



- 1. з підкресленою талією
- 2. А-силует
- 3. на затин
- 4. зі спущеними плечима



УНИКАЄМО ФАСОНИ СУКОНЬ



- 1.прямий крій
- 2.занижена талія
- 3.жорсткі тканини, що тримають форму

РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ ПЛЕЧОВИХ ВИРОБІВ



1. виріз сердечком
2. квадратний виріз
3. рюші в районі грудей і плечей
4. на одне плече
5. висока талія плавок



РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ СУМОК



1. ідеальне місце — в районі талії
2. багет
3. невелика хобо
4. бананка через плече
5. кросбаді на короткому ремінці
6. сумка в руці — структурована



КОЛО (ТИП О)



∟ МАТЕМАТИКА

- талія рівна або більша за стегна

НАБІР ВАГИ

- об'єми розподіляються на животі

ДОДАТКОВІ ОЗНАКИ

- плечі акуратні

КОЛО (ТИП О)



↳ ОСНОВИ РОБОТИ

- фокус на ноги
- не створювати додаткового об'єму навколо тулуба
- лінії одягу: прямі або злегка приталені
- максимальне прилягання у зоні від грудей до талії
- всі декоративні елементи або вище грудей, або нижче стегон
- структуровані речі, що добре тримають форму
- рекомендація: гарний пуш-ап бюстгальтер (завдання підняти і чітко окреслити груди)

РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ ПЛЕЧОВИХ ВИРОБІВ



1. глибокий V-виріз
2. виріз сердечком
3. круглий виріз
4. квадратний виріз
5. топи без бретелей
6. акцентний комір
7. рукави кльош
8. рукави з розрізами
9. підкатані рукави
10. крупний принт
11. діагональний принт
12. А-силует топу навипуск
13. топ на затин
14. довжина топу навипуск до початку стегна



УНИКАЄМО ФАСОНИ ПЛЕЧОВИХ ВИРОБІВ



1. комір-гольф
2. обтягуючі рукави
3. кроп-топ
4. довжина топу навипуск до середини стегна
5. силует в обтяжку

РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ ВЕРХНЬОГО ОДЯГУ І ЖАКЕТІВ



1. все має бути структурованим у цьому типі одягу
2. розстібнутий жакет/кардиган, щоб створити вертикалі
3. довжина жакету нижче найширшої точки стегна
4. прямий крій
5. приталений крій
6. А-силует
7. з діагональною застібкою

УНИКАЄМО ФАСОНИ ВЕРХНЬОГО ОДЯГУ І ЖАКЕТІВ



1. жакет/пальто під пояс
2. двобортний жакет/пальто

РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ ШТАНІВ І ДЖИНСІВ



1. вільний крій
2. карго
3. прямі
4. кльош
5. boyfriend
6. середня посадка
7. низька посадка
8. низи із боковою застібкою



УНИКАЄМО ФАСОНИ ШТАНІВ І ДЖИНСІВ



1. висока посадка
2. завужені
3. защіпи
4. шкіні
5. терті джинси

РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ СПІДНИЦЬ



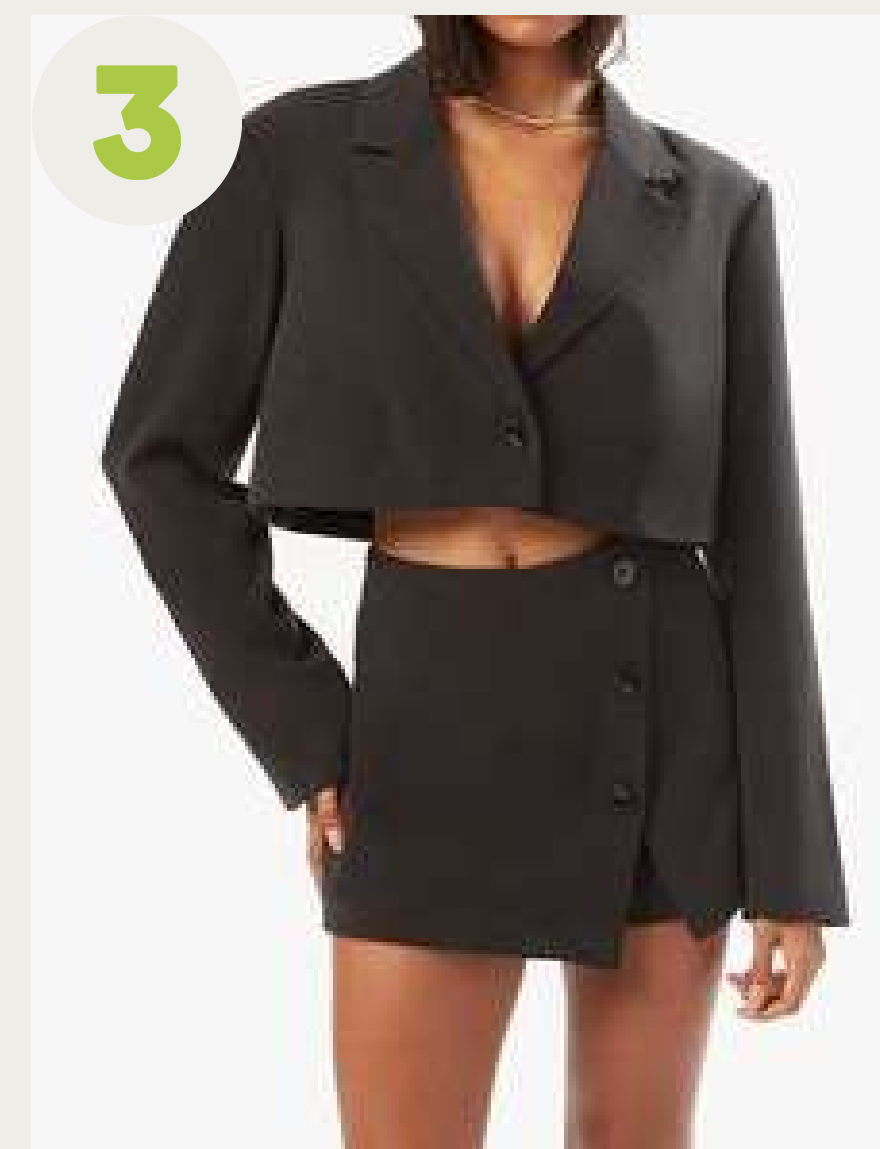
1. А-силует
2. сонце-кльош
3. асиметричні
4. силует годе
5. скроєні по-косій
6. силует тюльпан (bubble skirt)



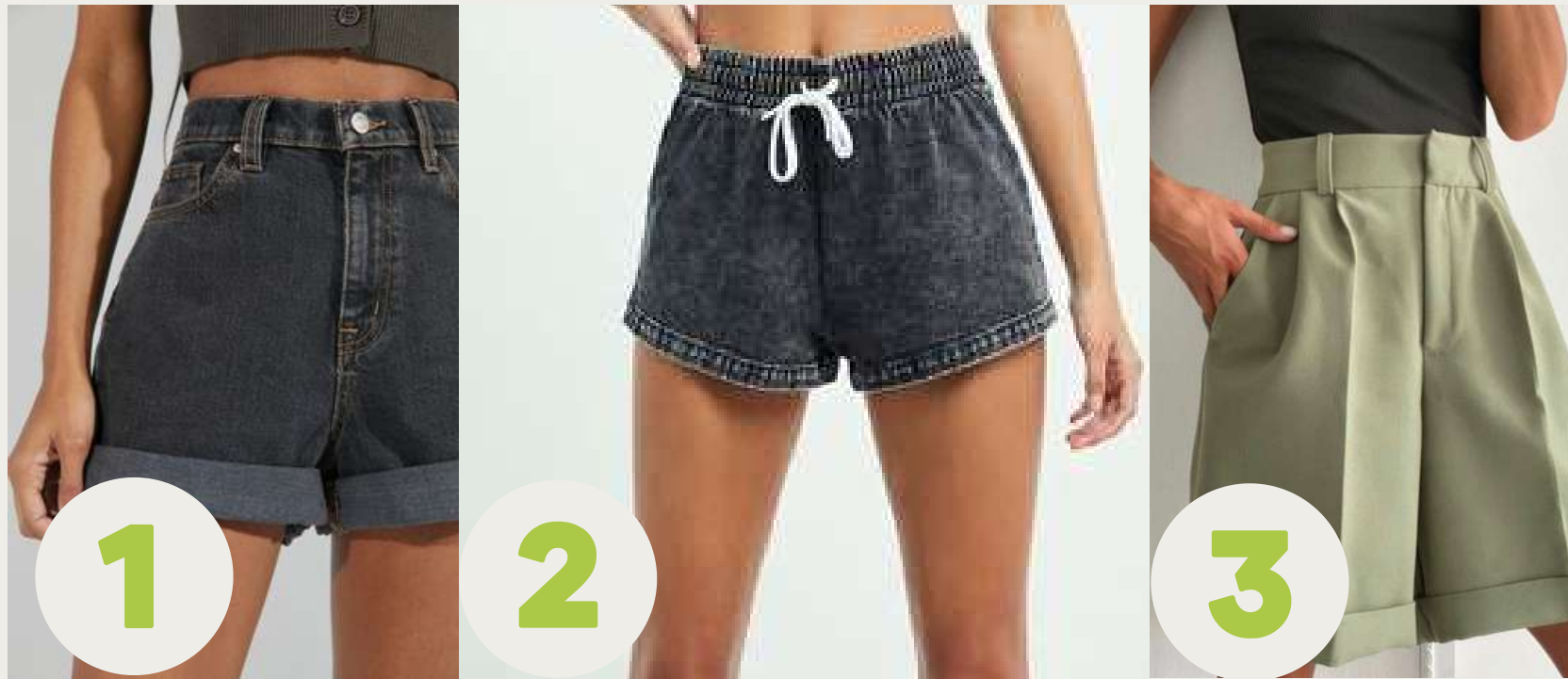
УНИКАЄМО ФАСОНИ СПІДНИЦЬ



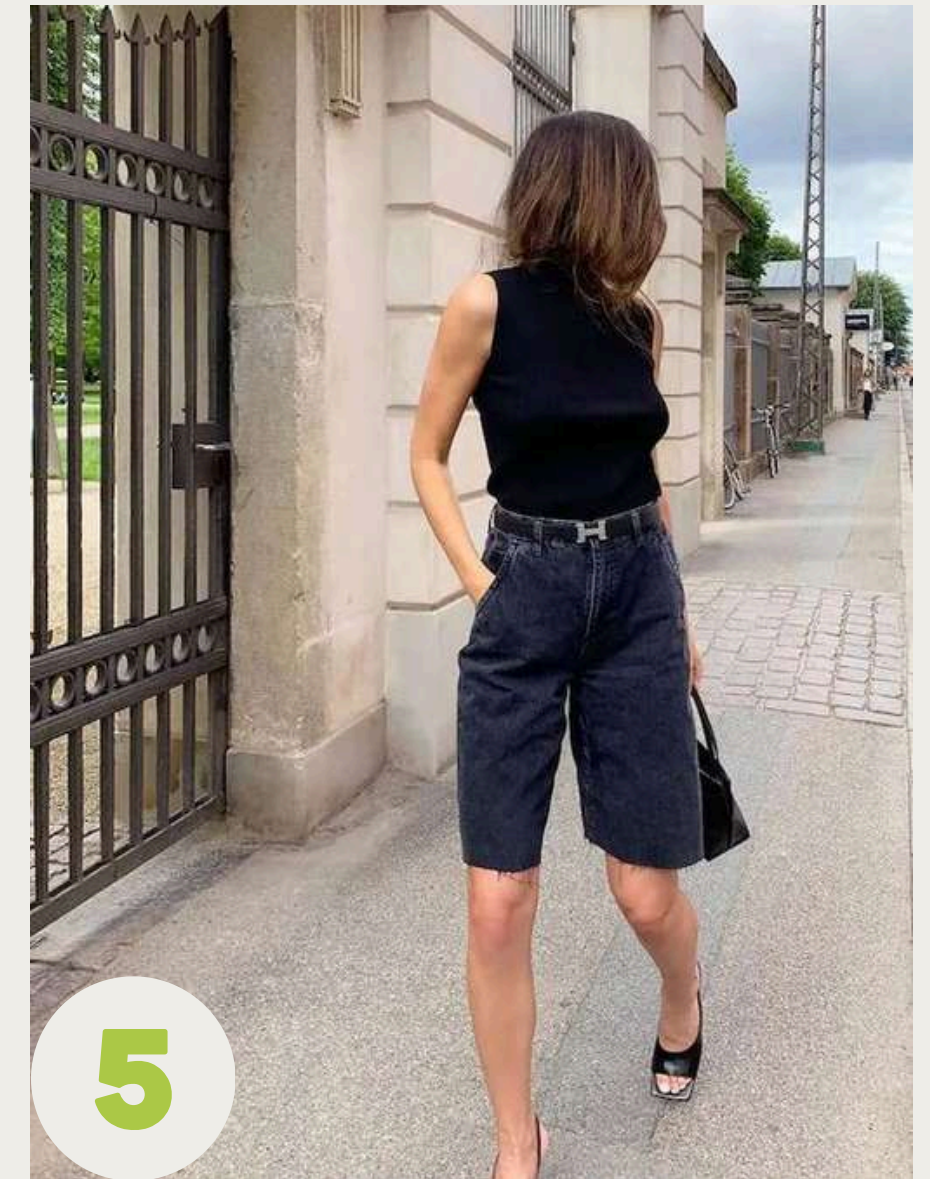
1. багатоярусні
2. з воланами у верхній частині
3. міні спідниці квадратного силуету



РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ ШОРТ



1. висока посадка
2. середня посадка
3. вільні в районі живота і паху
4. вільні штанини
5. довжина до коліна



УНИКАЄМО ФАСОНИ ШОРТ



1. низька посадка
2. мішкуваті
3. надто короткі шорти
4. шкінні
5. декоровані
6. шорти з рюшами

РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ СУКОНЬ



1. А-силует
2. силует ампір (завищена талія)
3. скроєні по-косій
4. крій на затин
5. декор в районі плечей, коміра і рукавів
6. крупні принти
7. діагональні принти
8. текстурована тканина
9. цупкі тканини
10. підкреслена ременем талія



УНИКАЄМО ФАСОНИ СУКОНЬ

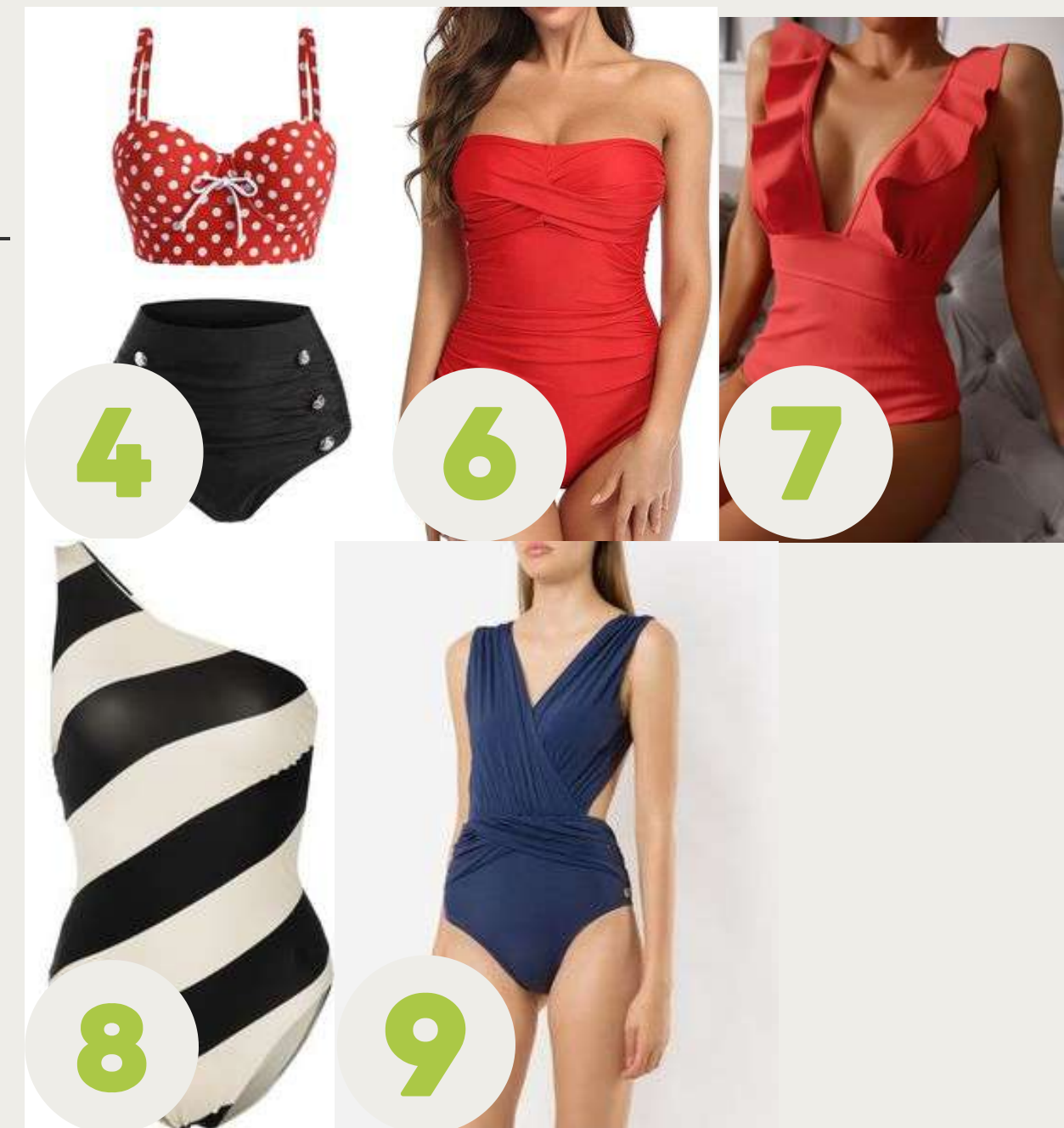


1. м'який трикотаж
2. тонкі тканини, що не тримають форму
3. силуети, що обтягують

РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ КУПАЛЬНИКІВ



1. декольте сердечком
2. V-виріз
3. квадратний виріз
4. високі плавки у ретро-стилі
5. плавки з високим вирізом
6. суцільний без лямок
7. волани на бретельках
8. діагональний принт
9. драпіювання, що створюють ілюзію X-силуету



РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ СУМОК



1. розташування нижче найширшої точки живота
2. структуровані за формою

ПІСОЧНИЙ ГОДИННИК (ТИП Х)



∟ МАТЕМАТИКА

- груди і стегна рівні, або мають різницю до 10%, а талія при цьому вужча на 25%

НАБІР ВАГИ

- об'єми розподіляються рівномірно по тілу

ДОДАТКОВІ ОЗНАКИ

- плечі акуратні і округлі

ПІСОЧНИЙ ГОДИННИК (ТИП Х)



↘ ОСНОВИ РОБОТИ

- фокус на талію
- уникати оверсайз і квадратний силует
- перевага силуетам по фігурі (може бути не повне прилягання)

РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ ПЛЕЧОВИХ ВИРОБІВ



1. круглий виріз
2. овальний виріз
3. виріз-серце
4. виріз-каре (квадратний)
5. V-виріз
6. з баскою
7. трикотаж легкий, але тримає форму



УНИКАЄМО ФАСОНИ ПЛЕЧОВИХ ВИРОБІВ



1. комір-бант
2. комір-гольф
3. рукав-метелик (короткий рукав з воланом)
4. об'ємні рукави
5. декор в районі грудей
6. оверсайз
7. светри з товстих ниток та/або об'ємними візерунками

РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ ВЕРХНЬОГО ОДЯГУ І ЖАКЕТІВ



1. структурований, тримає форму
2. пальта, куртки злегка приталені або по фігурі
3. з акцентом на талії, наприклад, ременем
4. однобортні жакети і пальта
5. пальто А-силуету
6. пальто-халат
7. класичний тренч



УНИКАЄМО ФАСОНИ ВЕРХНЬОГО ОДЯГУ І ЖАКЕТІВ



1. неструктуровані фасони (лінія плечей не тримає форму)
2. пальто-кокон та подовжений бомбер
3. двобортні жакети і пальта
4. оверсайз
5. широкі лацкани
6. крупні принти, в т.ч. клітинка

РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ ШТАНІВ І ДЖИНСІВ



- 1. вільні в підлогу
- 2. злегка звужені / mom fit
- 3. прямі
- 4. кльош
- 5. немішкуваті boyfriend
- 6. висока посадка
- 7. середня посадка



УНИКАЄМО ФАСОНИ ШТАНІВ І ДЖИНСІВ



1

2

3

1. мішкуваті boyfriend
2. екстримально вільні
3. об'ємні кишені в районі стегон
4. крупний принт
5. низька посадка



4

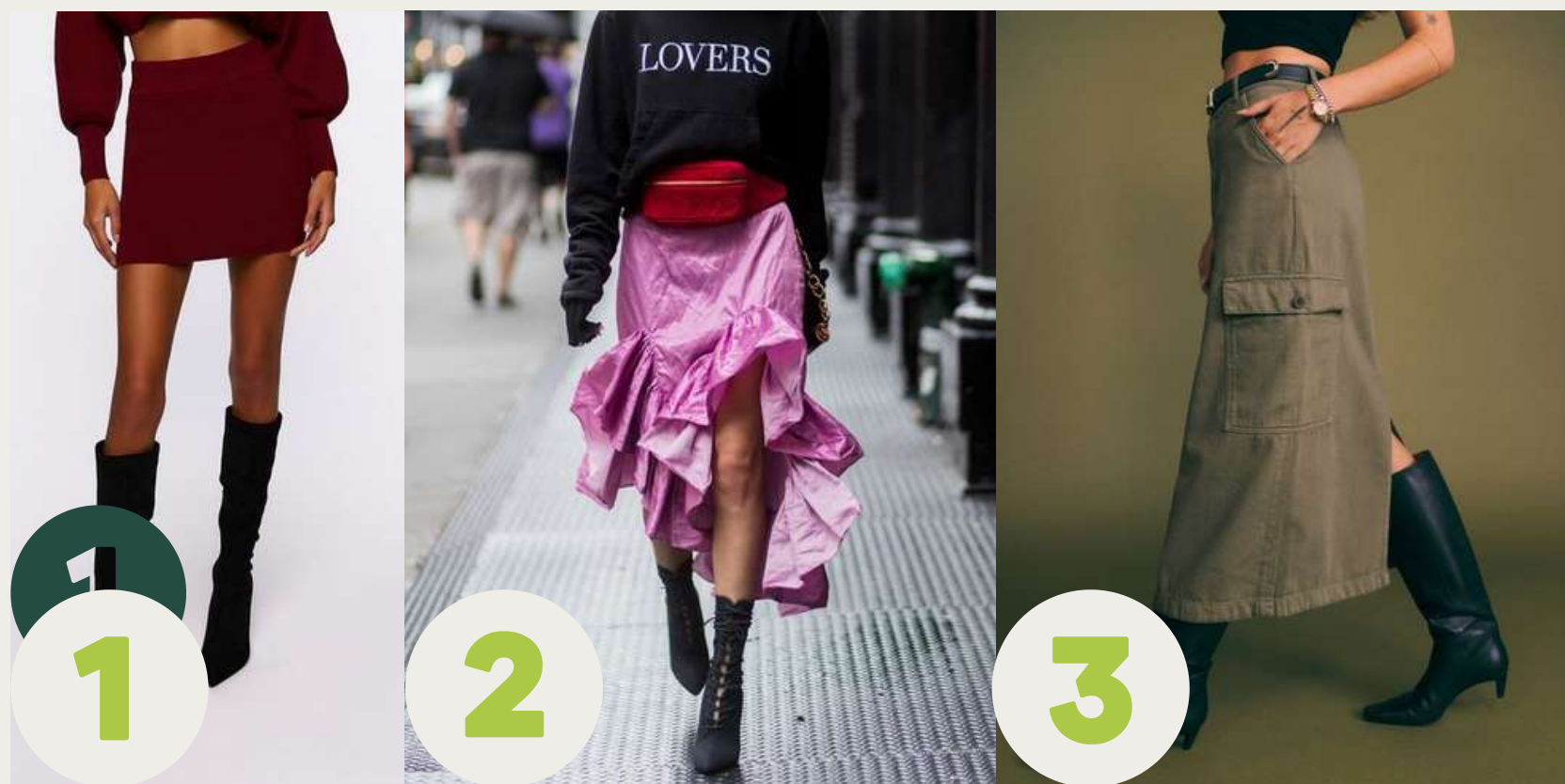
РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ СПІДНИЦЬ



1. олівець
2. А-силует
3. сонце-кльош
4. тюльпан
5. посадка на талії



УНИКАЄМО ФАСОНИ СПІДНИЦЬ



1. квадратна міні
2. волани
3. накладені кишені
4. низька посадка

РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ СУКОНЬ



- 1. з підкресленою талією
- 2. А-силует
- 3. на застіб
- 4. футляр
- 5. вертикальна смужка



УНИКАЄМО ФАСОНИ СУКОНЬ



1. прямиий крій
2. оверсайз
3. занижена талія
4. волани по нижньому краю
5. накладені кишені



РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ ШОРТ



1. висока посадка
2. підкреслена талія
3. штанини посаджені по стегнах і вільні від стегна і нижче

УНИКАЄМО ФАСОНИ ШОРТ



1. низька посадка
2. прямі
3. шкіні
4. терті, діряві
5. карго (накладені кишені)
6. декоровані

РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ КУПАЛЬНИКІВ



- 1.глибокий V-виріз
- 2.широкі бретельки
- 3.однотонний цільний
- 4.роздільний на зав'язках
- 5.топ халтер
- 6.з ременем, що додатково підкреслить талію

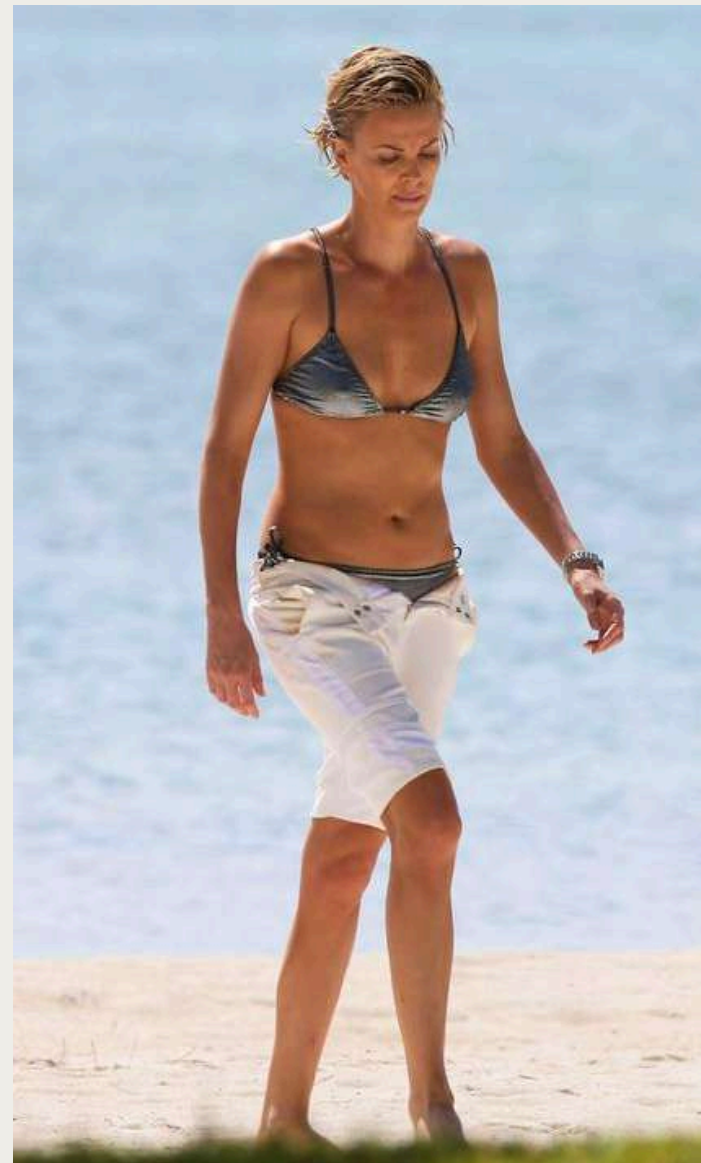


РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ СУМОК



1. кросбоді на подовженому ремінці
2. невелика на плече
3. сумка в руці

ПЕРЕВЕРНУТИЙ ТРИКУТНИК (ТИП V)



∟ МАТЕМАТИКА

- груди та плечі більші за стегна більш ніж на 10%, а талія менша за груди менш ніж на 25%

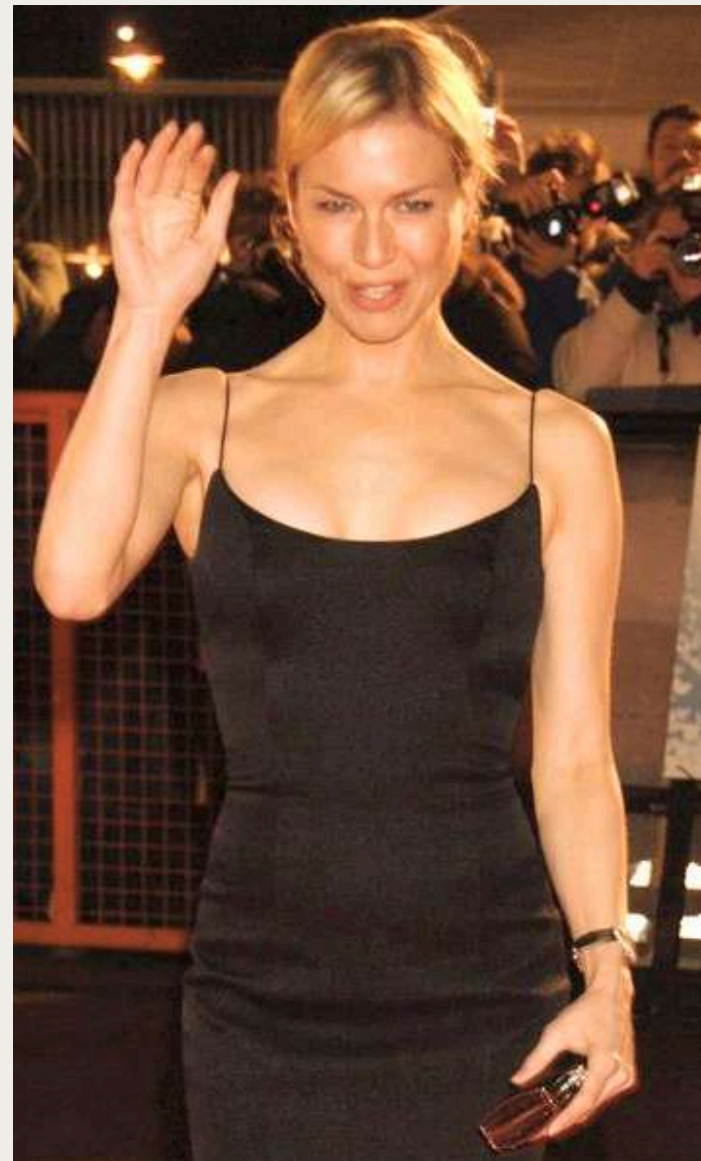
НАБІР ВАГИ

- об'єми розподіляються на грудях та верхній частині рук

ДОДАТКОВІ ОЗНАКИ

- плечі широкі і масивні

ПЕРЕВЕРНУТИЙ ТРИКУТНИК (ТИП V)



↳ ОСНОВИ РОБОТИ

- акцент на талію: приталені фасони, ремені
- додаємо об'єм на стегна для створення балансу пропорцій
- уникаємо жорстких ліній та декору у верхній частині тіла
- уникаємо підплічники
- звертаємо увагу на ноги: обираємо насичені кольори, світлі тканини, декор і деталі в цій зоні
- уникаємо вузькі, обтягуючі низи

РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ ПЛЕЧОВИХ ВИРОБІВ



1. круглий виріз
2. овальний виріз
3. V-виріз
4. вузькі і завужені рукави
5. спущена лінія плечей
6. широкі лямки
7. реглан
8. розкльошені рукави

РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ ПЛЕЧОВИХ ВИРОБІВ



1. приталений силует
2. силует з додатково підкресленою талією
3. баска
4. прямий силует
5. на затин
6. комір відсутній
7. невеликий комір
8. топ навипуск до середини стегна
9. тонкий трикотааж

УНИКАЄМО ФАСОНИ ПЛЕЧОВИХ ВИРОБІВ



1. виріз каре (квадратний)
2. виріз серце
3. спущені плечі
4. комір-бант
5. комір-гольфвільні рукави до ліктя
6. тонкі лямки
7. обтислі рукави



УНИКАЄМО ФАСОНИ ПЛЕЧОВИХ ВИРОБІВ



1.об'ємні рукави-ліхтарики у будь-якій довжині

2.декор в районі грудей і плечей

3.крупні гудзики

4.кроп довжина

5.великий комір

6.поперечна смужка

7.светри з товстих ниток та/або об'ємними візерунками



РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ ВЕРХНЬОГО ОДЯГУ І ЖАКЕТІВ



- 1.прямий силует
- 2.приталений силует
- 3.силует трапеція
- 4.з додатковим акцентом на талії
- 5.пальто-халат
- 6.деталі: однобортні жакети і пальта
7. довжина жакета до середина стегна або нижче найширшої точки стегна
- 8.фасон: кардиган на затин



РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ ВЕРХНЬОГО ОДЯГУ І ЖАКЕТІВ

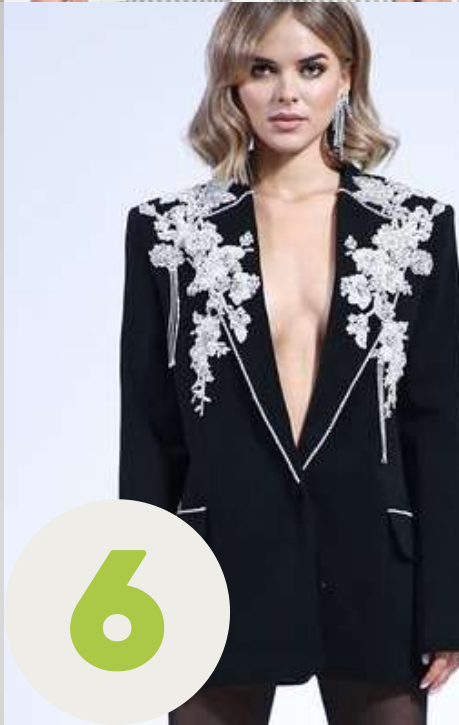
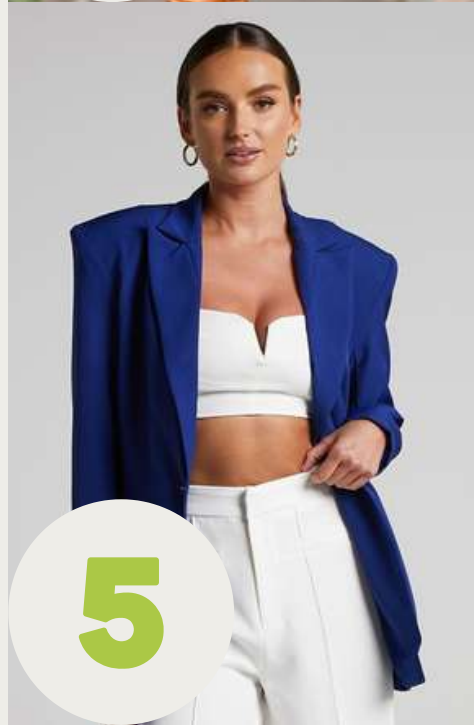


1. жакет на один ґудзик
2. тренч без еполетів з маленьким коміром або без нього
3. кейп
4. пальто-кокон
5. бомбер



5

УНИКАЄМО ФАСОНИ ВЕРХНЬОГО ОДЯГУ І ЖАКЕТІВ



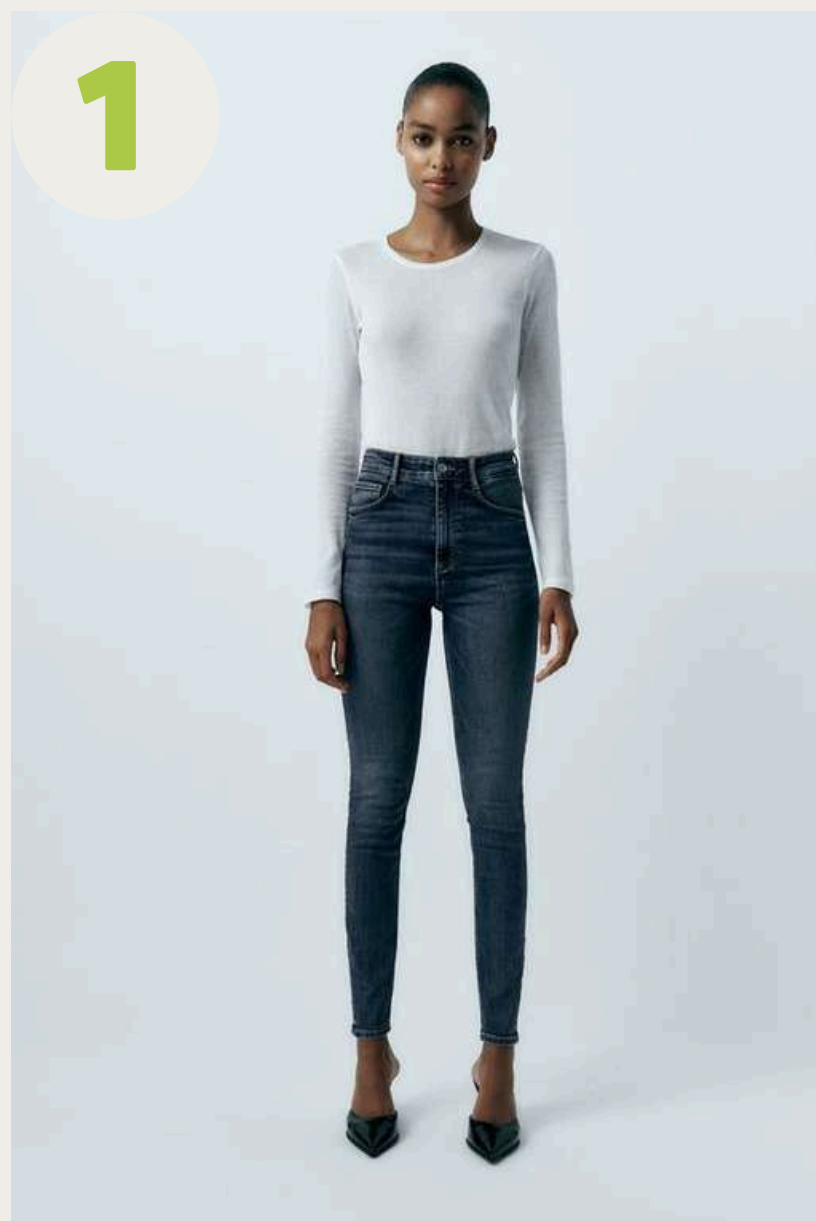
1. структурований, жорсткий силует
2. вузький силует
3. двобортні жакети і пальта
4. крупні ґудзики
5. підплічники
6. декор у районі грудей і плечей
7. вкорочена довжина жакету/куртки
8. великий комір

РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ ШТАНІВ І ДЖИНСІВ



1. вільні в підлогу
2. кльош
3. boot cut
4. прямі
5. кюлоти
6. boyfriend
7. світлі, насичені кольори
8. накладені кишені
9. візерунки
10. підгорнуті штанини
11. потертості на джинсах

УНИКАЄМО ФАСОНИ ШТАНІВ І ДЖИНСІВ



1.скіні

РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ СПІДНИЦЬ



- 1.пряма
- 2.А-силует
- 3.скроєна по косій
- 4.пишна
- 5.тюльпан
- 6.на затин
- 7.з воланами
- 8.плісе
- 9.візерунки
- 10.світлі, насичені кольори

УНИКАЄМО ФАСОНИ СПІДНИЦЬ



1. обтислий силует
2. квадратна міні

РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ СУКОНЬ



1. приталений силует
2. з додатковим акцентом на талії
3. А-силует
4. прямий силует
5. на затин
6. з баскою
7. з воланами по низу
8. зі спідницею плісе
9. без бретельок за умови об'ємного низу

УНИКАЄМО ФАСОНИ СУКОНЬ



1. обтислий силует
2. зі спущеними плечима
3. з воланами у верхній частині

РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ ШОРТ

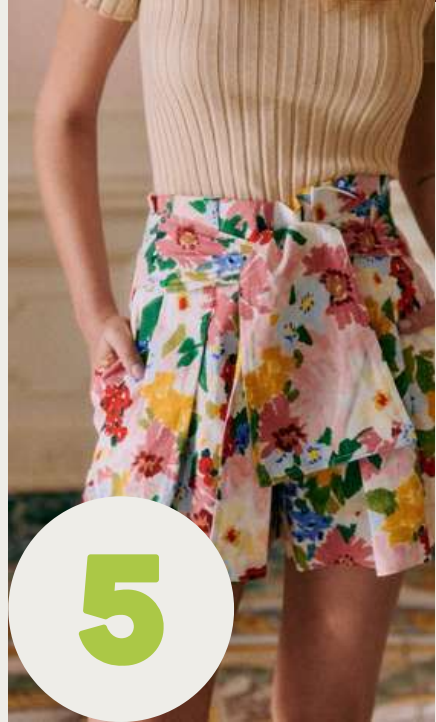


1

3

4

1. вільні
2. структуровані
3. зі складками
4. з підворотами
5. принтовані



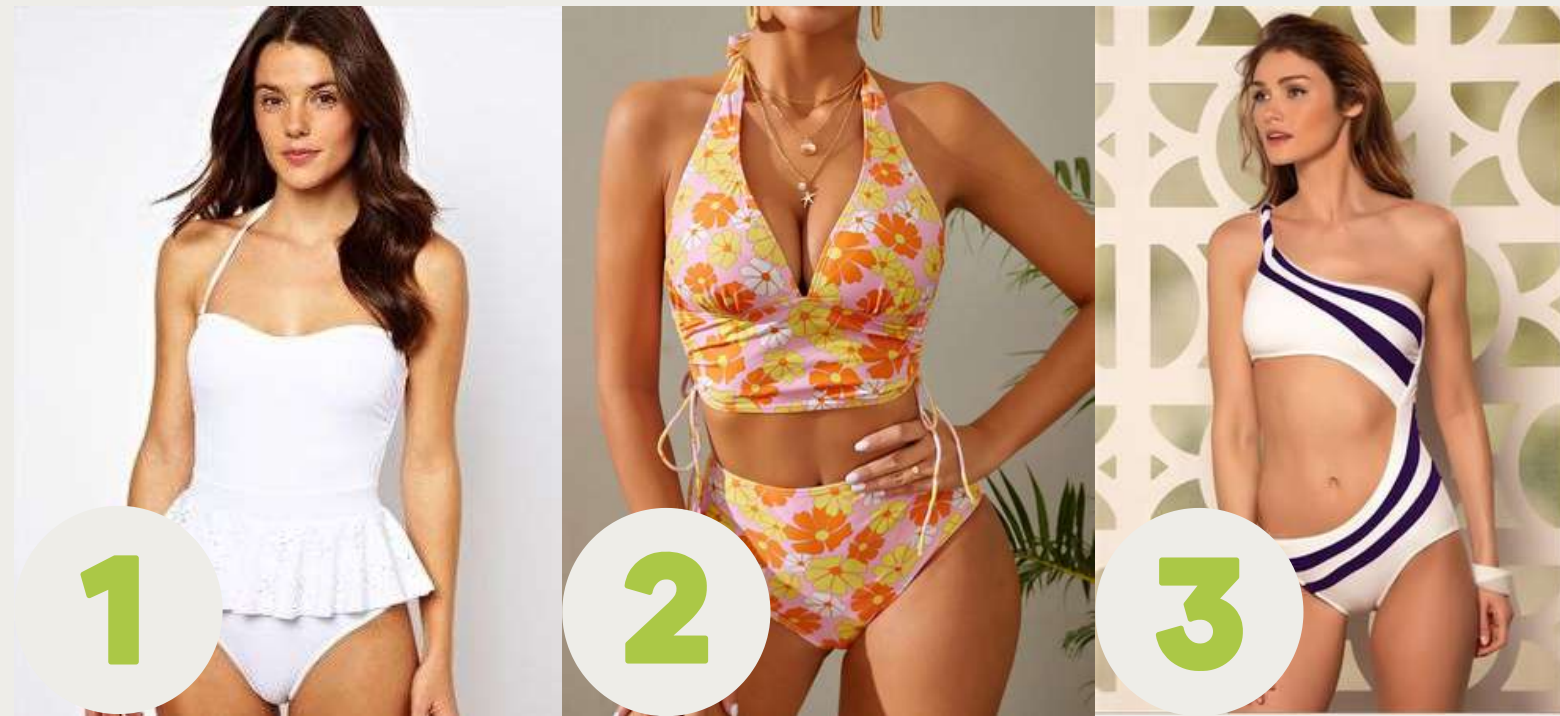
5

УНИКАЄМО ФАСОНИ ШОРТ

1. обтягуючі



РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ ПЛЕЧОВИХ ВИРОБІВ



РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ СУМОК



1. розташування на рівні стегон
2. прямокутна

ПРЯМОКТУНИК (ТИП Н)



∟ МАТЕМАТИКА

- груди і стегна рівні, або мають різницю до 10%, а талія при цьому вужча менше ніж на 25%

НАБІР ВАГИ

- об'єми розподіляються рівномірно по тілу

ДОДАТКОВІ ОЗНАКИ

- плечі рівні та гострі

ПРЯМОКТУНИК (ТИП Н)



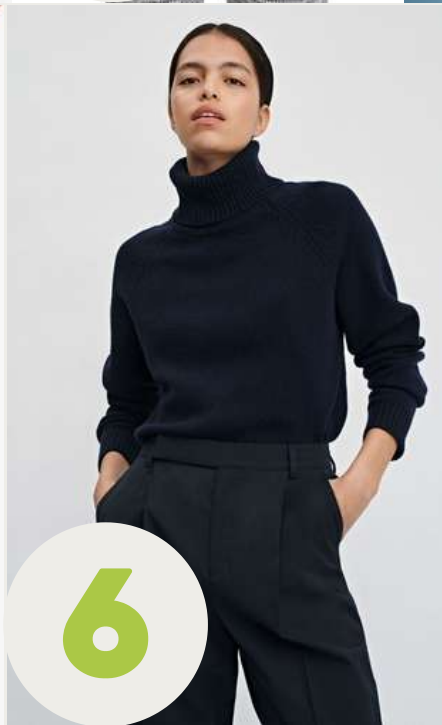
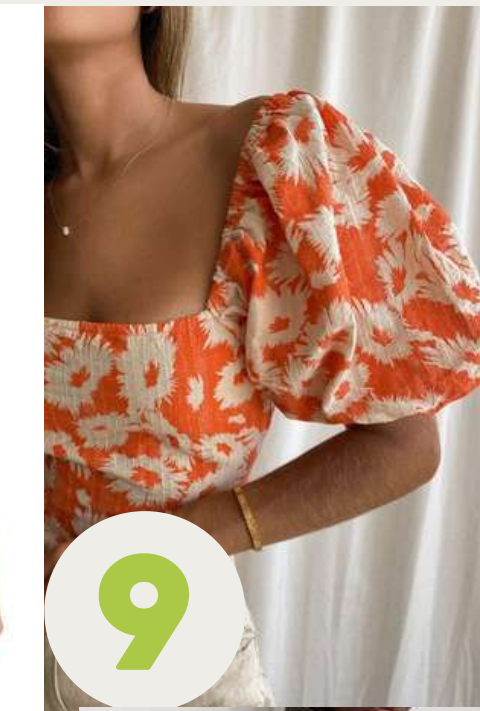
↳ ОСНОВИ РОБОТИ

- фокус на талії завдяки ременю чи приталеним фасонам
- обираємо структуровані речі
- уникаємо оверсайз речей та речей без форми

РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ ПЛЕЧОВИХ ВИРОБІВ



1. круглий виріз
2. V-виріз
3. виріз сердечком
4. комір бант
5. крупний комір
6. комір гольф
7. волани у верхній частині
8. американська пройма
9. об'ємні рукави
10. драпіювання та затин
11. кишені на грудях
12. довжина топів навипуск до стегна



УНИКАЄМО ФАСОНИ ПЛЕЧОВИХ ВИРОБІВ



РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ ВЕРХНЬОГО ОДЯГУ І ЖАКЕТІВ



- 1.структурована лінія плечей
- 2.вироби під пояс
- 3.пряме пальто
- 4.можуть бути двобортні
- 5.довжина жакета від початку стегна і нижче



УНИКАЄМО ФАСОНИ ВЕРХНЬОГО ОДЯГУ І ЖАКЕТІВ



1. довжина до талії
2. неструктуровані фасон (лінія плечей не тримає форму)

РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ ШТАНІВ І ДЖИНСІВ



- 1.skinny
- 2.кльош
- 3.boot cut
- 4.широкі
- 5.карго
- 6.штани із защипами
- 7.підкочені штанини
- 8.середня посадка



УНИКАЄМО ФАСОНИ ШТАНІВ І ДЖИНСІВ



- 1.прямі
- 2.екстримальний кльош
- 3.висока посадка

РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ СПІДНИЦЬ



1. плісе
2. волани по нижньому краю
3. волани рядами
4. спідниця-балон
5. сонце-кльош
6. пряма з м'якої тканини
7. А-силует
8. олівець



УНИКАЄМО ФАСОНИ СПІДНИЦЬ



1. пишні спідниці, що жорстко тримають форму
2. квадратний обтислий силует

РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ ШОРТ



1. середня посадка
2. вільні
3. кльош
4. із защипами
5. карго
6. підкочені штанини
7. принтовані



УНИКАЄМО ФАСОНИ ШОРТ



1. завищена посадка
2. з широким акцентним ременем

РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ СУКОНЬ



1. з підкресленою талією
2. А-силует
3. ампір (із завищеною талією)
4. на затин
5. на одне плече

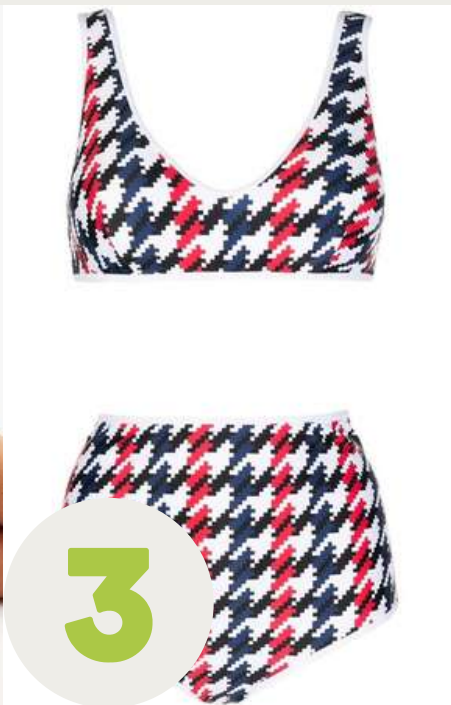


УНИКАЄМО ФАСОНИ СУКОНЬ

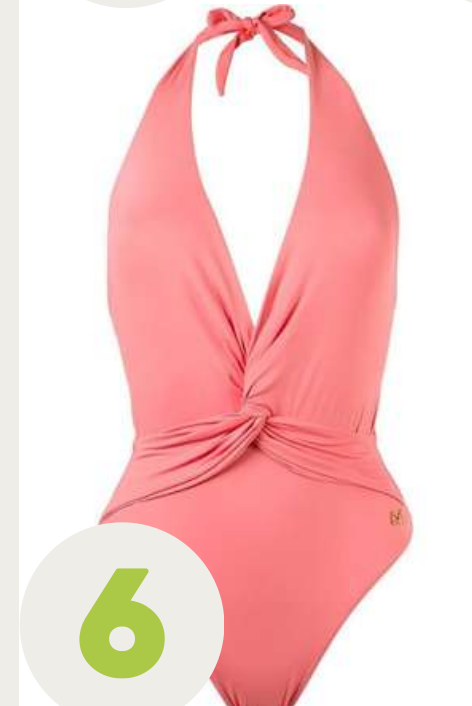
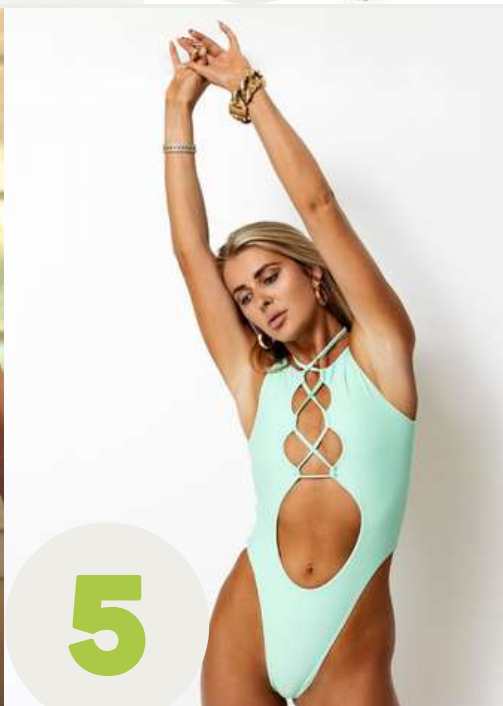
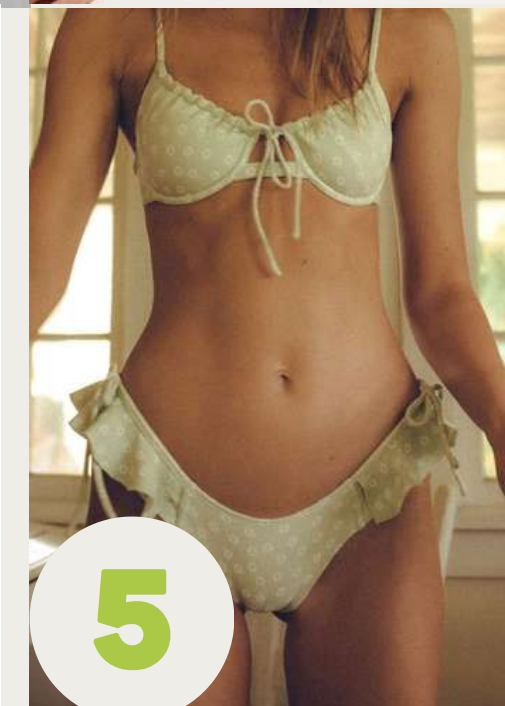
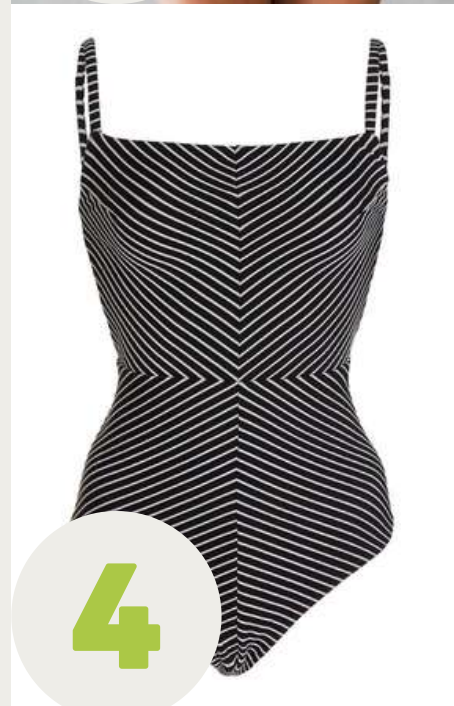
1. безформні



РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ КУПАЛЬНИКІВ



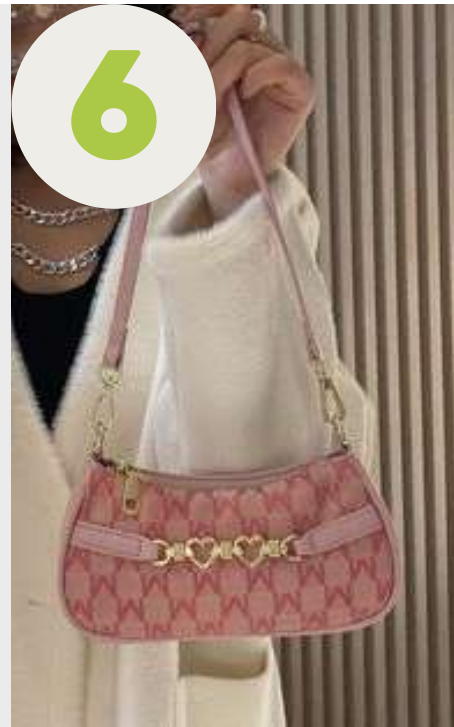
1. декольте сердечком
2. V-декольте
3. активний принт у роздільних купальниках
4. діагональна смужка
5. активний декор: рюші, шнурівка, вирізи, драпіювання
6. ефект затину
7. високий виріз плавок



РЕКОМЕНДОВАНІ ФАСОНИ СУМОК



1. розташування біля стегна
2. більш м'яка
3. форма більш округла
4. фасон тоут
5. фасон хобо
6. фасон багет
7. фасон кросбаді
8. фасон бананка



НЕХАЙ ФЕШН БУДЕ ЛЕГКИМ!

Це загальні правила, а кожна фігура неповторна!
Якщо вагаєшся з підбором одягу, звернись за консультацією до стиліста.

СТИЛІСТКА, АНАСТАСІЯ МАЛЬЦЕВА



- **INSTAGRAM**
[@nastasiamaltseva](https://www.instagram.com/nastasiamaltseva)
- **TELEGRAM**
[@nastasiamaltseva](https://www.telegram.com/nastasiamaltseva)
- **TELEGRAM КАНАЛ**
[Настин легкий фешн](https://www.telegram.com/nastasiamaltseva)
- **САЙТ**
nastasiamaltseva.com.ua