



## Inside and Out of the Gym

«В спортзале и не ТОЛЬКО»

by Melanie Payge

*So... you put on a few pounds over the holidays and it's time to get back in shape. Hit the gym in style, here's some advice from our Fashion Expert Melanie Payge, [www.planmilan.com](http://www.planmilan.com).*

*INSIDE: When you get to the gym, you must look fantastic and you will build confidence, have a better*

Итак, после праздников вы набрали немного лишнего веса и пора вернуться в форму! Здесь вы найдете полезные советы нашего имидж-консультанта *Melanie Payge* - [www.planmilan.com](http://www.planmilan.com).

**Одежда для спортзала:** Когда вы будете ходить в спортивный зал, вы должны выглядеть прекрасно, чтобы чувствовать себя уверенно, лучше тренироваться и быстрее сбросить лишний вес. Коллекция *Armani /Reebok AE7*

workout and know that you will loose those last 2 kilos! The Armani /Reebok AE7 collection is fantastic especially the short sleeved nylon jacket to wear to the gym or while exercising outside. Nike running pants with ruffles hides extra on your backside, stay with dark colors black and purple. If you prefer the "baggy look", and are tall, Freddy loose pants, long-sleeved T and zip jacket: mix and match Khakis. Want to keep wearing your trusty leggings? add a cute T-Skirt and matching leg-warmers by Dimensione Danza or the drawstring sweatshirt by Yamamay, adjust the waistline to cover what needs to be hid. Do wear your Toy Watch "Jelly" it can go with everything and everywhere, get every color of band and just change them to match your outfit.

**OUTSIDE:** Most importantly, don't squeeze into cloths that are too tight, nothing is worse than "The Bulge". You'll need just a few pieces to hide the trouble areas while you get back into your full wardrobe. Whatever your trouble area, you are lucky this year as long sweaters and ponchos are very IN. For everyday, try a dark grey cardigan, either by Blue Marine with fox collar, or detailed knit by Guess, remember to keep the belt tied in the back. Guess by Marciano has a long beige poncho that is perfect over your coat outdoors and as a wrap in the office, this will be your most flexible item while adjusting your physic! If it's the "tummy" area, Replay has some great tops to wear with your jeans or casual slacks.

отлично вам подойдет, особенно нейлоновая куртка с короткими рукавами, которую можно надевать и в спортивном зале, и для тренировок на улице. Спортивные брюки Nike, особенно черного и пурпурного цвета, маскируют полноватые бедра. Если вы предпочитаете немного мешковатую одежду и вы высокого роста, то выбирайте свободные брюки от Freddy, майки с длинными рукавами и куртки на молнии, хорошо сочетающиеся с одеждой хаки. Не хотите расставаться с любимыми леггинсами? Добавьте привлекательную майку и гетры от Dimensione Danza или толстовку на резинке от Yamamay, регулируйте линию талии, чтобы скрыть лишний вес.

Носите часы Toy Watch "Jelly". Они бывают разного цвета и годятся на все случаи и с любой одеждой.

#### **Вне спортзала:**

Самое главное не пытаться носить облегающие платья. Нет ничего хуже!

Стоит прикрыть критичные части тела, пока вы не вернете форму.

Мода поможет в этом смысле, поскольку длинные свитера и пончо очень модны.

На каждый день одевайте темно-серый кардиган от Blue Marine с лисьим воротником или вязаное платье от Guess, и не забудьте, что пояс завязывается сзади. В коллекции Guess от Marciano есть длинное пончо бежевого цвета, которое можно носить под пальто или чтобы накинуть сверху в офисе.



ToyWatch - Jelly



*Should you have a special event here are three great possibilities: For the "little black dress lover", Blue Marine has one in stretch that is not too tight. For a fancy dinner or theater appointment see Gianluca Saittos' Zar Collection, this jacket can be ordered in the size and color of your choice, with a black loose fitted straight skirt or flair legged black pants you are ready for any evening event. For a formal night out Osklen's black velvet long dress will cover any trouble area and is so chic that you'll wear it again when you are back to your pre-holiday form. Good Luck Ladies!*

Эта вещь вам очень пригодится, пока вы не вернётесь в форму. И если лишние килограммы у вас именно на животе, то *Replay* предлагает фантастические топы, которые можно носить с джинсами или широкими брюками. Если у вас особая вечеринка, то у вас три варианта на выбор: для любителей «маленького черного платья» *Blue Marine* предлагает эластичное, не очень облегающее платье. Если у вас торжественный ужин, или вы собираетесь в театр, то смотрите коллекцию *Zar* от *Gianluca Saitto*. Вы сможете заказать пиджак выбранного вами размера и цвета.



Osklen

*Most men will get a little thick around the waist when gaining just a few pounds. If the buttons pull, avoid wearing your slim cut shirts. No fitted sweaters, we don't want to see those love handles! The nylon and stretch Emporio Armani collection in yellow and black is your, in the gym, outfit. As for everyday, stop by one of the two Risi mens' stores: mid-waisted thick corduroy pleat-less slacks, traditional cut, button down, shirt and burgundy knit accessories will give you a classic look and no one will notice anything was taken on while your working it off. See you in the Gym!!!! Melanie Payge*

Надевайте его с черной юбкой или с черными брюками, и вы готовы для любого вечернего события. А для официального вечера бархатное длинное черное платье от *Osklen* скроет все недостатки и так шикарно, что вы будете носить его даже после того как вернетесь в форму. Удачи, дамы! Большинство мужчин набирают вес особенно вокруг талии. Если одежда в этом месте слишком натягивается, не надевайте узкие рубашки и свитеры. Женщинам не нравятся эти «спасательные круги» на талии! Нейлоновая эластичная коллекция *Emporio Armani* желтого и черного цвета как раз подходит для посещения спортивного зала. А для повседневной носки загляните в два магазина *Risi* где вы найдете классическую одежду и аксессуары, и никто не заметит, что вы набрали лишний вес пока вы его не сбросили. До встречи в спортивном зале!!! *Melanie Payge*



Risi mens' store