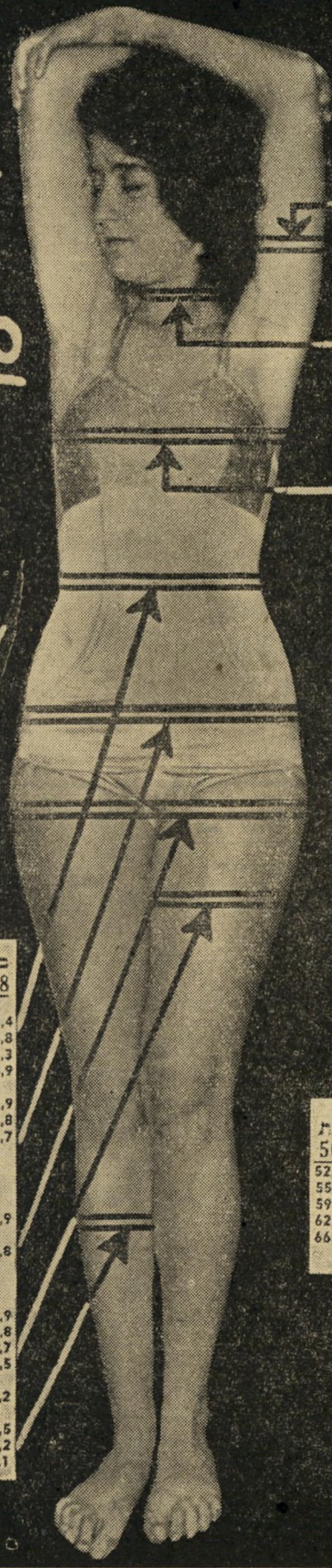


התאמת בגדי הנשים



כחני אמ
איזואיק
אופטיו

מטר	כת 18	כת 20	כת 25	כת 30	כת 40	כת 50
1,50	24,5	24,8	25,3	25,5	26	26,2
1,55	25	25,5	25,8	26,2	26,5	26,8
1,60	25,5	26	26,7	27	27,6	27,8
1,65	26,8	27,2	27,6	28	28,8	29,3
1,70	27,5	28	28,8	29,2	29,7	30,2

מטר	כת 18	כת 20	כת 25	כת 30	כת 40	כת 50
1,50	31	31,2	31,5	31,8	32,2	32,5
1,55	31,5	31,8	32,2	32,7	33	33
1,60	32	32,4	33	33,4	33,8	34
1,65	33	33,5	33,8	34,2	34,5	34,9
1,70	33,5	34	34,6	35	35,4	35,6

מטר	כת 18	כת 20	כת 25	כת 30	כת 40	כת 50
1,50	77	77,5	78,5	79	80,5	81,5
1,55	79	79,5	80,5	82	83,5	84,5
1,60	82	82	83,5	85	86,5	87,5
1,65	83,5	83,8	85	86,5	90	91,5
1,70	87,5	87,8	89,3	90,5	93	94,5

המשקל:

מטר	כת 18	כת 20	כת 25	כת 30	כת 40	כת 50
1,50	47	48	49,5	51	52	52,5
1,55	49,5	50,5	51,5	53	55	55,8
1,60	52	53	55,5	57	58,5	59,3
1,65	56	57,5	58,5	60	61,8	62,8
1,70	58	59,5	61,8	63,2	65	66,8

מטר	כת 18	כת 20	כת 25	כת 30	כת 40	כת 50
1,50	52	52,5	53,5	54	54,5	55,5
1,55	52,4	53	53,4	54	54,5	55,5
1,60	55,8	56,2	56,8	57,2	58	59,5
1,65	56,3	56,7	57	58,2	59	61,5
1,70	58,9	59,5	60,5	61,8	62,8	63,5

מטר	כת 18	כת 20	כת 25	כת 30	כת 40	כת 50
1,50	81,9	82,5	83,5	84,5	85,5	86,5
1,55	83,8	84,5	86	88	89,5	90
1,60	86,7	87,5	88,5	90	92	93,5
1,65	89	89,5	91	93	95	96,5
1,70	91	91	94	96	98	99,5

מטר	כת 18	כת 20	כת 25	כת 30	כת 40	כת 50
1,50	84	84,5	85,5	86,5	88,5	90,5
1,55	85,9	86,5	87,5	89	90,5	91,5
1,60	90	90,5	92	94	95,5	96,5
1,65	92,8	93,5	95	97	99	100,5
1,70	96	97	99	101	103	104,5

מטר	כת 18	כת 20	כת 25	כת 30	כת 40	כת 50
1,50	45	45,2	46	46,5	47	47,5
1,55	46,9	47,5	48,5	49	49,5	50
1,60	48,8	49,2	50	50,5	51	52
1,65	50,7	51,3	51,5	52	53	53,8
1,70	52,5	53	54	55	56	56,8

מטר	כת 18	כת 20	כת 25	כת 30	כת 40	כת 50
1,50	31,2	31,7	32	32,4	32,8	33
1,55	32	32,3	32,8	33,2	33,5	33,6
1,60	32,5	33	33,5	33,9	34,3	34,6
1,65	33,2	34	34,3	34,8	35	35,3
1,70	34,1	34,8	35,1	35,6	35,9	36

לפי טבלה זו יכולה את להשוות את מידות גופך לכללים הקבועים. מדידת מידות, השוואתן למספר המתאים בטבלה לפי הגיל והגובה. אם את בת 19, חשבי את המספרים שבין 18 ועשרים. אם את בת 21, השוואי למספרים הרשומים בגיל 20, וכיוצא בזה. חפשי אחר מודל מתאים, שמידידותיך מושלמות לפי הטבלה, בחר העולם הזה בחוזה, בת 18, מחניכות מכוון שמשון, עובדת ביוט, לוחדת בבית-ספר, ספרא, שאיפתה: להיות מורה להתעמלות, מידותיה מתאימות בדיוק לטבלה: גובה — 165 ס"מ, משקל — 56 ק"ג, זרוע עליונה — 26,8, צוואר — 33, חזה — 83,5, מותן — 66,3, אגן — 89, ירכיים עליונות — 92,2, ירך — 50,7, שוק — 33,2, מ"מ

כדבריו של מומחה אמריקאי נודע: היופי אינו גופל מן השמים, כל אחד יכול להשיגו, בצורה פחות או יותר מושלמת. זהו אידיאל שאין לזלזל בו: הגוף היפה, ממש כמו הגשם מה היפה, מגביר ייפיים של החיים.

בתוך רוב הלקויים נובעים מקימור הגב או כיפוף, או מהבלטת הבטן. עקב ליקויים בלתי-רגילים. וכמו כן להוריד שומן עבה. ליוסי החיים — גוף: אין נורם המשפיע על יפי הגוף של האשה כפיצחתו. בכל זאת מעטות הנשים המצטינות ביצי

מספיק בהחלט כדי לתקן יציבה גרועה רגילה, אף כי דרוש זמן רב יותר לתקן ליקויים בלתי-רגילים. וכמו כן להוריד שומן עבה. ליוסי החיים — גוף: אין נורם המשפיע על יפי הגוף של האשה כפיצחתו. בכל זאת מעטות הנשים המצטינות ביצי

האם היופי, חלומה של כל אשה, ניתן מן השמים? דורות רבים אמרו: כן. המומחים המודרניים ליופי אמרו: לא. אמנם, לאשה אחת יש יותר יתרונות וסיכויים להיות בעלת גוף יפה מרעותה, אולם פרוש הדבר רק שהשניה חיבת לעמול יותר כדי להגיע אל שלמות הפכה. גה. אולם בדבר אחד מסכימים המומחים: אשה שמנה מדי (הרוב) או רזה מדי יכיר לה, ע"י טיפול מתאים, לרכוש לעצמה שלמות זו.

הדעה המקובלת היא שאין ברירה ל- אשה שמנה, אם אמנם רוצה היא לטפל בעצמה, אלא להימנע מאכילה ומשתיה. עד שקמה האסכולה האמריקאית החדשה, הפכה את הקערה על פיה. תורתה: היופי נובע מפיתוח השרירים הבלתי-בולטים. **מזכר שומן, שרירים:** נשים רבות, בעלות מבנה גוף יפה בנעוריהן, משמינות תוך שנים מעטות, ביחוד אחרי לידה. מה קרה? הגוף התנוון מחוסר תנועה מספקת של השרירים. אלה התכנסו בשכבה גדולה והולכת של שומן, המת- נועצת עם כל תנועה של הגוף. ע"י דיאטה חמורה אפשר, אמנם, להוריד חלק של השומן הזה. הרבר מחויר לגוף את גמישותו הקודמת, אך על חשבון הכוח והבריאות.

אומרת התורה החדשה: התרופה היא שיטת אימון המפעילה את השרירים מ- תחת לשומן, מסלקת את השומן בהדרגה. השריר מורכב סיבין-סיבין, ע"י פעולה מסוימת (השונה לכל שריר) הוא מופעל, מתמלא דם. במידה שהוא מתפתח, הוא דוחק את רגלי השומן הנוצר מחוסר פעולה. אימון שיטתי מסלק את השומן, מוריד את המשקל. יחד עם זה מחושב האימון שלא להבלית את השרירים הב- לטה יתרה, פן יאבד הגוף מנשיותו. הטיפול העצמי של האשה הרזה אינו שונה ביסודו, אם כי בפרטיו. אימון מסוים של שריריה ממלא אותם דם, מכ- ריח אותה לאכול ולישון היטב. השריר מוסיף סיבין, גדל במקומות הנכונים. טיפול זה שונה, כמובן, מן הטיפול הר- גיל של מנוחה בבית-הבראה, המוסיפה לגוף שומן במקום שרירים, אינה מגבירה את גמישותו.

במקום משקל, כיעור: מאז קנ- תה לה תורה זו אחיזה בין אנשי המדע, צצו בעולם — ובעיקר בארצות הברית — מכונני-יופי כפטריות. אולם רובם של מכוננים אלה לא העזו לספר לנשים, עזות התקוה אך רפות הרצון, את האמת: כי טיפול זה מצריך עבודה קשה ומתמדת, כוחרצון חזק. במקום זה הציעו לנשים פיתויים שונים, נוחים ומושכים יותר.

אחת השיטות האלה: מכוננת חשמל שונות, המזיזות את האשה על השרירים, מבלי שהאשה עצמה נאלצת להתאמץ. תמונת-התעמולה הרגילה: האשה יושבת (או שוכבת) על המכונה, תוראת בספר בלשי מרתק, כדי להשיג, בכל זאת, תו- צאות, מריק המכון זריקות שונות ל- התאבון. במקום אימון השרירים באה, איפוא, השיטה הנושנה של הדיאטה. ה- תוצאה נמדדת בהפחתת המשקל, לא בהפי- חתת הכיעור.

תוך שלושה חרשים: הכיעור הוא פרי של התנחנות, שמקורה בהזנחה. יכולה אשה, או בחורה, לעבוד שעות רבות ביום במשרד, או אף בבית-מלאכה, למהר אחיכ לבית-קפה או לקולנוע, מבלי להניע את שריריה כראוי אף פעם אחת ביום.

קשה יותר לאמר מהו היופי, אין הוא נעוץ לא בשומן, כפי שסבורות בחורות רזות רבות, גם לא ברווון, כפי שסבורות השמנות. הגוף היפה הוא מוצק, חסון וזמני, גוף אשר כל אבר בו מפותח כראוי.

פיתוח האברים אינו תורה סוית. כל אשה יכולה ללמדה — שורה מסיימת של תרגילים. אולם הנסיון מלמד שרוב הנשים מתיאשות במהרה כשהן עוסות תרגילים אלה לבדן, בדאמותיהן; מחזיקות מעמד כשהן עוסות אותם במכוון מתאים. המ- צויד בכשרים המקצועיים. אולם גם במכוון דרוש כוורצון כדי להגיע לתו- צאות: עבודה קבועה של שבועות וחוד- שים. בנדך כלל דרושים כ-3 חרשים כדי להוסיף כוח ומשקל לגוף רזה. זמן זה