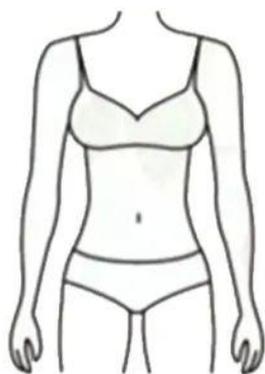
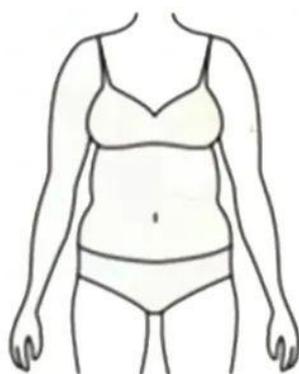


如何判断自己的身型？

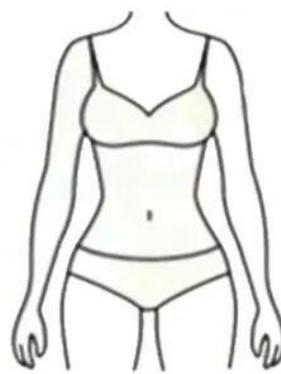
如何判断自己的身形



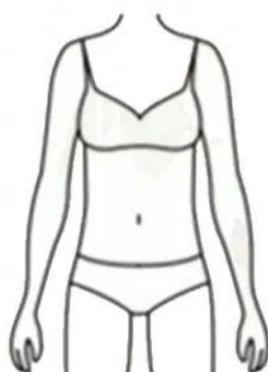
倒三角 (Y型)



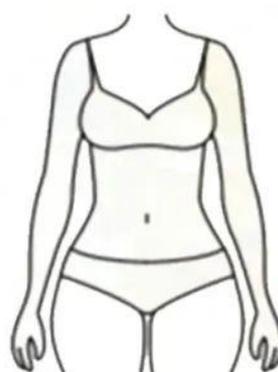
苹果型(O型)



沙漏型 (X型)



直筒型 (H型)



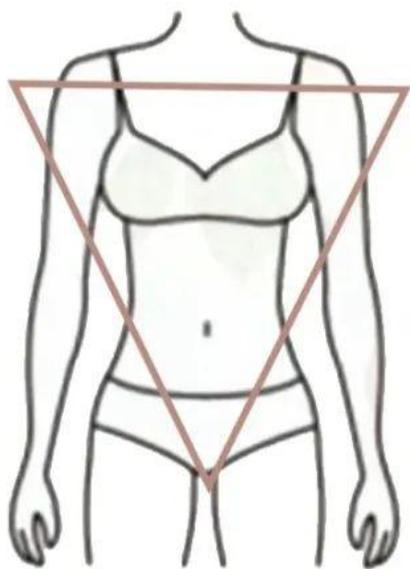
梨型 (A型)

针对不同的身材，我们需要考虑到的穿搭技巧也是不同的，日常生活中，一定要根据自身来选择合适的服饰。

如何判断自己的身形

Y型

(倒三角型)



判断

肩围 > 臀围 5cm 以上

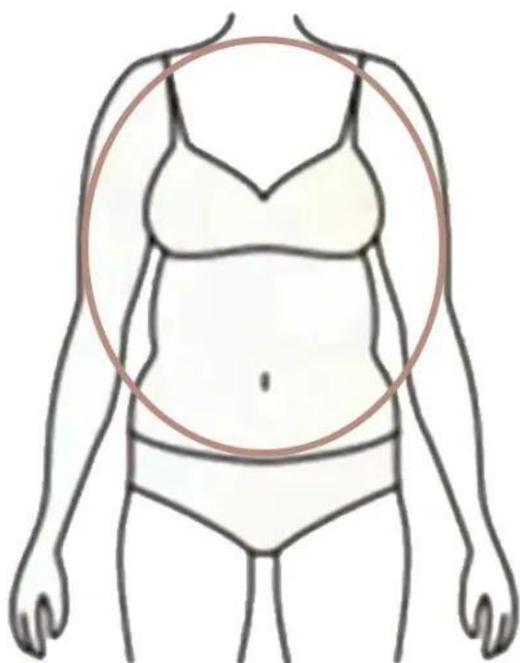
特点

1. 肩宽，背部较厚，但臀部和 大腿却比较窄。
2. 与A形体型相反，与纤瘦的 下半身相比，上半身显得过于 臃肿，容易产生头重脚轻的感 觉。
3. 腰粗，臀围线高且偏扁，脂 肪分布不均匀。

针对不同的身材，我们需要考虑到的穿搭技巧也是不同的，日常生活中，一定要根据自身来选择合适的服饰。

如何判断自己的身形

O型 (苹果型)



判断

腰围 > 臀围

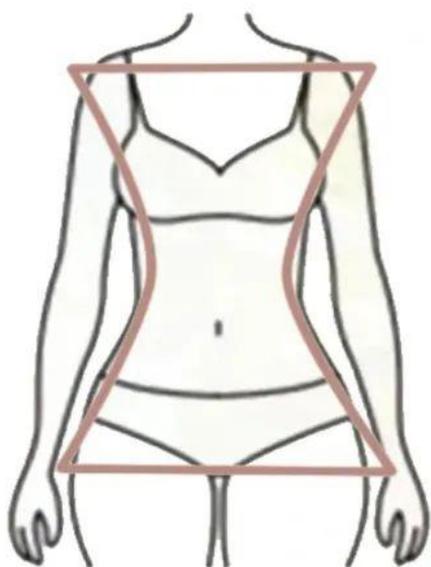
特点

- 1.全身看起来圆滚滚，下肢纤细，整体身材曲线不明显且胸部，腰部和臀部的比例看起来都比较接近。
- 2.O型体型的人多因肥胖而造成胸围，腰围，腿围，臀围过大。
- 3.脂肪多堆积到腰部和臀部
O型身材并不意味着你的腹部必须是整体身材的最大部位，它指的是你的重心与比例。

针对不同的身材，我们需要考虑到的穿搭技巧也是不同的，日常生活中，一定要根据自身来选择合适的服饰。

如何判断自己的身形

X型 (沙漏型)



判断

肩围=臀围=胸围（之间相差5cm之内），腰围比以上三维小20cm以上。

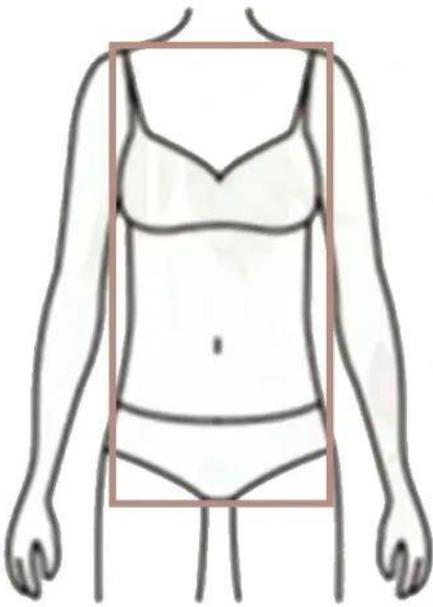
特点

- 1.此身型多表现为S型。
- 2.胸部，腿部，臀部皆凹凸有致，该丰满的地方丰满，该瘦的地方瘦。
- 3.腰部曲线明显，肩部与臀部基本同宽。

针对不同的身材，我们需要考虑到的穿搭技巧也是不同的，日常生活中，一定要根据自身来选择合适的服饰。

如何判断自己的身形

H型 (直筒型)



判断

肩围-臀围 \leq 5cm

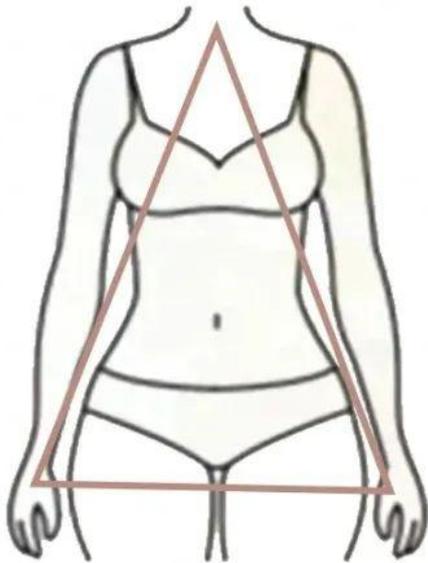
特点

- 1.腰臀比例不明显，没有明显的曲线。
- 2.肩，腰，臀，大腿部位宽度近似。
- 3.正面看起来宽，侧面看起来扁平，也被形容为没胸没腰。

针对不同的身材，我们需要考虑到的穿搭技巧也是不同的，日常生活中，一定要根据自身来选择合适的服饰。

如何判断自己的身形

A型 (梨型)



判断

肩围 < 臀围 5cm 以上

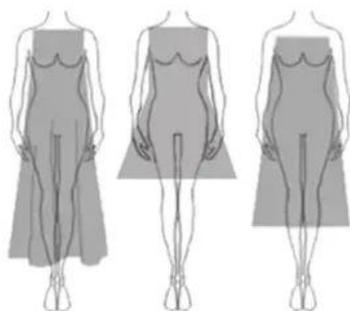
特点

1. 上半身较小，背窄，肩窄，腰细，臀部宽大且臀围线较低较圆，臀围比肩膀宽。
2. 身上的脂肪分布在臀部，腹部和大腿。
3. 整体看上去上瘦下胖。

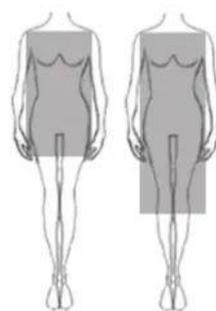
针对不同的身材，我们需要考虑到的穿搭技巧也是不同的，日常生活中，一定要根据自身来选择合适的服饰。

倒三角 (Y) 型身材适合穿什么类型衣服

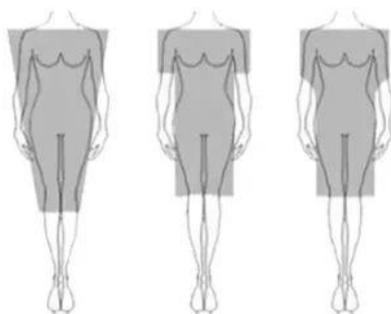
A型



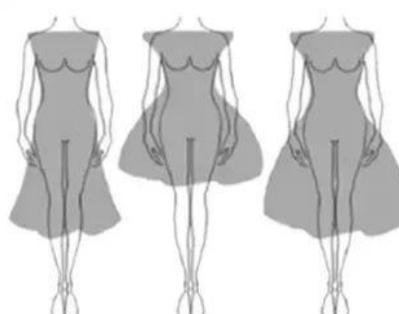
H型



T型



X型



身材特征：上宽下窄；肩膀宽厚，胸部丰满，胯窄腰细，臀窄腿细。(肩宽=Y行)

根据Y型特点，适合A、H、T、X型等包容上半身线条的款型。

倒三角 (Y) 型身材适合穿什么类型衣服



选择上半身线条简单的A型轮廓的服装，上半身选择色彩单一，线条简单，视觉上弱化上半身，增量下半身，肩部不要选择连肩服饰，要选择正肩款式

倒三角 (Y) 型身材适合穿什么类型衣服



选择H型轮廓的衣服，很适合肩宽的体型，上半身选择简单线条和简单颜色的直线性服装，下半身同样搭配直筒裤或者直身裙，整体纤细又时尚

倒三角 (Y) 型身材适合穿什么类型衣服



选择T型轮廓的衣服，正肩、简单线条的T型轮廓正好贴合T型身材，将整体注意力吸引到肩膀上，身体其他部位就会看起来更纤细。

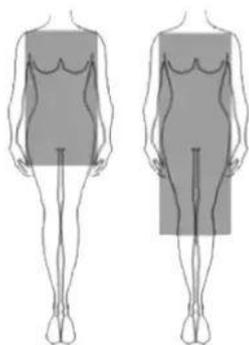
倒三角 (Y) 型身材适合穿什么类型衣服



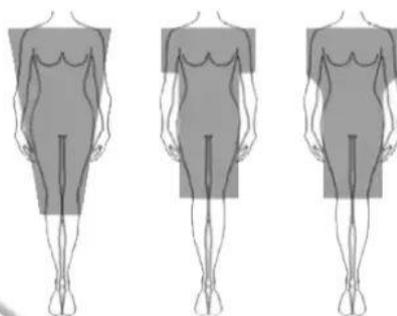
选择X型轮廓的衣服，选择简单线条，棉质或者柔软的真丝类衬衣
下半身搭配阔腿裤或马裤，再用腰带突出腰线，帅气柔美尽显。

苹果（O）型身材适合什么类型的衣服

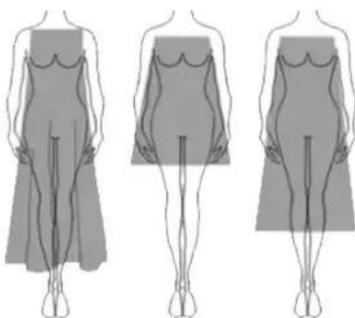
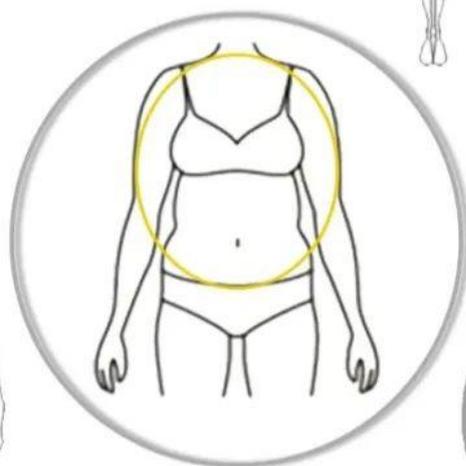
苹果（O）型身材适合的衣服廓形



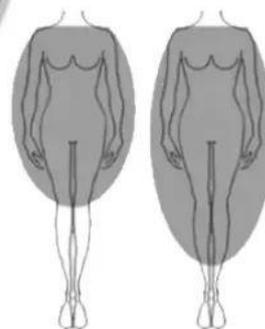
H型



T型



A型



O型

身材特征：上半身丰满及臀部圆润，腰线不明显
(腰粗+臀小+腿相对长细=苹果型)

根据O型身材的特色，可以选择宽松H型、A型、O型、T型等具有包容型的衣型可以隐藏线条

苹果 (O) 型身材适合什么类型的衣服



H型服装可以隐藏上半身的线条，上半身选择宽松的衣服
下半身搭配直性的裤子或裤子
能够很好修饰上半身线条和拉长身型

苹果（O）型身材适合什么类型的衣服



T型轮廓的衣服，可以修饰O型身材的上半身线条，强调肩部线条，将重点向上转移，使得上到下越来越纤细的感觉。

苹果 (O) 型身材适合什么类型的衣服



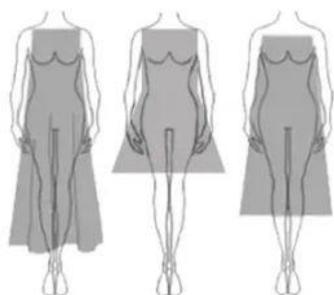
A型轮廓的衣服，从颈部往下的轮廓可以有效修饰O型身材的上半身线条

苹果 (O) 型身材适合什么类型的衣服

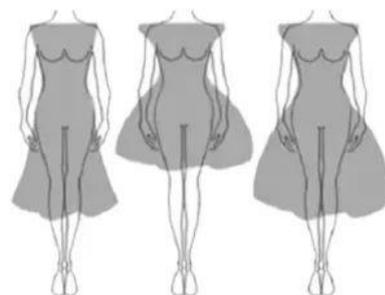


O型轮廓的衣服，特点是肩部、腰部已经下摆处没有明显的轮廓
尤其是腰部线条松弛，可以很好的包容上半身线条

沙漏 (X) 型身材适合什么类型的衣服



A型



X型

身材特征：X(沙漏)型身材分为细沙漏/胖沙漏，此身形多表现为S型，胸部、腰部、臀部皆凹凸有致，腰部曲线明显，肩部与臀部基本同宽；（细腰+有胸+翘臀=细沙漏；腰粗+胸大+臀大=胖沙漏型）

穿衣法则：

- 细沙漏型身材拥有几乎完美的s曲线，可以说是女性最想拥有的身材了，什么样的服装都适合，当然柔软材质的贴身服装是最能展示细沙漏型的曼妙身姿。不需要服装的轮廓再修饰什么，只需要自信的展示自己。
- 胖沙漏型重点凸显腰身，打造腰线，展示身材曲线，选择贴合身形的服装，避免选择太宽松或材质过于硬挺的服装。（胖沙漏型的姐妹一定要自信！只要自信就是最完美的身材，姐妹们想想卡戴珊）
- 不想凸显胸和臀的，领型选宽松露肤的（V领或大方领）下半身避免包臀款，腰线一定要有；
- 上衣内塞+巧用腰带；
- 根据其身材特色，A型、X型服饰轮廓是最能凸显X（沙漏）型身材特点，避免宽松，膨胀没腰身的款式；

沙漏 (X) 型身材适合什么类型的衣服



根据X型身材特点，选择A型轮廓的下装，能够很好勾勒腰部线条，上身选择修身衣服能够展现上半身的S曲线