

## เทคนิคการเลือกเสื้อผ้าคนอ้วน

เรียบเรียง โดยนางนิภาภรณ์ เก่งนำชัยตระกูล  
แพนกีฬาและเครื่องแต่งกาย

การออกแบบเสื้อผ้าเพื่อให้เหมาะสมกับรูปร่าง ควรออกแบบอย่างพิถีพิถันเพราะเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพภายนอกให้กับผู้สวมใส่ ส่งเสริมให้ผู้นั้นแต่งตัวดี การแต่งกายให้เหมาะสมกับรูปร่าง โอกาส สถานที่ และกิจกรรมนั้น ทำอย่างไรจึงจะไม่สิ้นเปลืองหรือฟุ่มเฟือยจนเกินไป สิ่งที่เราควรระวังในการเลือกแบบเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับรูปร่าง ที่น่าจะนำมาประกอบในการพิจารณา คือ เส้นกรอบนอก ซึ่งจะเห็นได้ว่าเป็นสิ่งที่เราสามารถมองเห็นก่อนส่วนประกอบอื่น ๆ บนเสื้อผ้า การเลือกแบบเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับรูปร่างนั้น จะต้องระวังในเรื่องของสมัยนิยม เช่น บางสมัยนิยมชายกระโปรงกว้างมาก มีจีบรูดที่แนวเอว ตัวเสื้อเล็กแขนสั้นมาก เหมาะกับบุคคลรูปร่างมาตรฐานหรือรูปร่างผอมสูง แต่จะไม่เหมาะบุคคลรูปร่างอ้วน เตี้ย หนา เพราะชายกระโปรงกว้างมากที่เป็นเส้นขนานกับพื้นจะดึงน้ำหนักลง ซึ่งจะทำให้มองดูเตี้ยมากขึ้น ดังนั้นผู้ที่รูปร่างมีส่วนบกพร่อง ควรพิจารณาเลือกแบบเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับรูปร่างเพื่อช่วยให้อารมณ์ดีในตนเองมากยิ่งขึ้น

ซึ่งจะเห็นได้ว่าผู้หญิงในปัจจุบันนี้หันมาแต่งตัวให้เหมาะกับรูปร่างของตนเองมากขึ้น ซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองอย่างยิ่ง และสามารถกระทำได้ง่ายกว่าการพยายามเปลี่ยนตนเองเพื่อเลียนแบบผู้อื่น เมื่อรู้ว่าตนเองสามารถมีบุคลิกที่ดีด้วยการแต่งกาย การเลือกแบบเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับรูปร่างแล้วก็ต้องยอมรับในส่วนที่บกพร่องของรูปร่างของตนเองด้วย แบบของเสื้อผ้าเมื่อนำมาตัดเย็บเป็นเสื้อผ้าแล้วก็มีส่วนทำให้ดูอ้วนหรือผอมก็ได้ บุคคลที่มีรูปร่างอ้วนเตี้ย เมื่อสวมใส่เสื้อผ้าที่ได้ออกแบบให้เหมาะสมกับรูปร่างเป็นอย่างดีแล้ว จะทำให้ผอมลงและสูงขึ้นกว่าความเป็นจริง ดังนั้นสาว ๆ อ้วนอ้วนที่มีผิวคล้ำหรือผิวสีหมักจะมีปัญหาจิตใจในเรื่องของการเลือกเสื้อผ้าคนอ้วนให้เหมาะกับตัวเอง มีหลายครั้งที่ถูกใจกับแบบเสื้อผ้าคนอ้วนที่เลือกแต่ไม่กล้าใส่เพราะกลัวจะแรงเกินไป เรียกว่าไม่มั่นใจแม้จะชอบใจและอยากตามกระแสแฟชั่นเสื้อผ้าคนอ้วนมากเท่าไร ก็ไม่กล้า ดังนั้นจึงมีเทคนิคหรือเคล็ดลับเล็ก ๆ น้อย ๆ มาช่วยให้สาว ๆ ผิวสีเลือกเสื้อผ้าคนอ้วนมาใส่ได้แล้วดูดี เพิ่มความมั่นใจ

### เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับคนรูปร่างอ้วน

**การเลือกแบบเสื้อผ้า** ควรเลือกแบบเสื้อที่ไม่ต้องสอดชายเสื้อไว้ในกระโปรงหรือกางเกง แต่ควรสวมเสื้อทับกระโปรงหรือกางเกง และความยาวเสื้อให้ต่ำกว่าเอวเล็กน้อย ซึ่งจะช่วยให้ดูสูงขึ้นกว่าความเป็นจริง เสื้อผ้าไม่หลวมหรือคับจนเกินไป ควรสวมเสื้อผ้าที่เป็นสีเดียวตลอดทั้งตัว และควรเลือกเสื้อผ้าที่มีลักษณะของเส้นตามยาวกับลำตัวส่วนบนและส่วนล่างกว้างตรงกลางแคบ ลักษณะคอเสื้อเป็นคอตัววี คอรูปหัวใจ คอกลมกว้างหรือคอตัวยู (เหมาะกับ คอตันซึ่งจะทำให้หมองคุดอวย) ลักษณะแขนเสื้อควรเป็นแบบเรียบแขนยาว กระโปรงหรือกางเกงควรเป็นทรงตรงยาว จะทำให้หมองดูสูงโปร่งมากขึ้น

**การเลือกเนื้อผ้า** เพื่อให้เหมาะกับรูปร่างจะต้องเลือกผ้าที่ใช้ในการตัดเย็บด้วยความระมัดระวัง เพราะเนื้อผ้าหนามักมีปัญหาสำหรับบุคคลรูปร่างอ้วนทำให้มองดูเทอะทะ อ้วนขึ้นและเสียกว่าความเป็นจริง เนื้อผ้าที่ควรเลือกใช้ ได้แก่ ผ้าลินิน ผ้าฝ้าย ผ้าฝ้ายผสม ซึ่งมีลักษณะเนื้อผ้าไม่หนาหรือบางจนเกินไป ทอด้วยเส้นด้ายเรียบ เนื้อแน่น ละเอียด ควรหลีกเลี่ยงเนื้อผ้าที่มีความสัมพันธ์กัน

**การเลือกลายผ้า** ควรเป็นลายผ้าที่มีลักษณะแนวตั้งตามยาวลำตัว ความกว้างของลายไม่กว้างมาก สีของลวดลายกลมกลืนจะเหมาะกว่าสีตัดกัน และสีส่วนใหญ่ควรเป็นสีเข้มและส่วนน้อยควรเป็นสีอ่อน จะทำให้ดูกลมกลืน หรืออาจเป็นผ้าพื้นก็ได้ ควรหลีกเลี่ยงผ้าลายขวางขนาดใหญ่ ตาใหญ่ ดอกใหญ่

ดังนั้นเมื่อคุณมีความมั่นใจในการแต่งกาย คุณก็สามารถเลือกเสื้อผ้าใส่ได้ตามต้องการ เพียงแค่คุณรู้จักที่จะเอามาแต่งให้เข้ากับเสื้อผ้าที่มีอยู่ เช่น เสื้อสีสด ก็อาจจะนำมาใส่กับกระโปรงหรือกางเกงสีเข้ม ๆ เช่น กางเกงยีนส์ขาสั้น สียีนส์เข้ม หรือยีนส์ดำ หรือจะเป็นเสื้อสีสด ๆ กับกระโปรงเข้ารูปสีดำหรือกระโปรงสีเข้ม นอกจากนั้นอาจเป็นชุดเดรสสายเดี่ยวกลางวัน หรือชุดราตรีแขนงุดสำหรับไปงานปาร์ตี้กลางคืนกับเสื้อคลุมเก๋ ๆ สีเมทาลิกดำเหลืองเงิน เป็นต้น

เครื่องประดับก็ช่วยผิวคุณได้เหมือนกัน อย่างสร้อยไข่มุก ใส่กับเสื้อเรียบ ๆ ก็ช่วยขับผิวได้แถมทำให้ดูดีอีกต่างหาก และก็ควรใส่กับเสื้อผ้าที่ค่อนข้างจะเปิดเผยด้วย ประเภทเสื้อแบบสายเดี่ยว เกะออก เพราะมันจะไม่เหมาะกับเสื้อผ้าที่สวมทับกันหลายๆตัว อย่างใส่เสื้อเชิ้ตแล้วสวมสูททับมันไม่เข้ากัน หรือใส่ลูกบิดหินสีก็ได้ยังอินเทรนด์อยู่ไม่น้อยด้วยละ สำหรับสาวคนผิวคล้ำ แนะนำให้เลือกสีที่เบาและดูนุ่มนวล จะช่วยสร้างทั้งความสดใสพร้อมทั้งขับผิวไปในตัว

เคล็ดลับในการทำให้คุณสาว ๆ ใส่เสื้อผ้าคนอ้วนแล้วดูผิวขาวผ่องขึ้น ควรรู้จักเลือกสีของชุดคนอ้วนหรือเสื้อผ้าคนอ้วนสีเบจ เป็นโทนหลักเพราะเสื้อผ้าคนอ้วนสีเบจ จะช่วยขับให้ผิวสาวดูสว่างขึ้น ลองไปเลือกซื้อดู เช่น ชุดเดรสคนอ้วนแบบเรียบ ๆ สีเบจกับ เครื่องประดับ รองเท้าวิบ ๆ หรือกระเป๋าเก๋ ๆ สักใบ หรือจะเป็นเสื้อคนอ้วนสีเบจแต่เน้นที่เนื้อผ้า ที่ดูมีความเก๋ในตัว เช่น เสื้อคนอ้วนแบบผ้ายืดผสมไหมพรมเป็นขน ๆ ใส่กับกางเกงขาสั้นยีนส์ขาด ๆ สีเข้มหรือจะเป็นกางเกงยีนส์คนอ้วนขาดเฟ

เมื่อเลือกแบบและสีเสื้อคนอ้วนได้แล้ว สาว ๆ ทั้งหมด ต้องเน้นการแต่งหน้าแบบไม่หนาเตอะ เทอะทะ สีไม่จัดจ้าน ให้เป็นแนวสีอ่อน ๆ ธรรมชาติ บางเบา อาจเป็น โทนชมพูอ่อน ๆ เพื่อให้เข้ากับเสื้อคนอ้วนที่เราเลือกไว้ อาจทาลิปสติกสีโทนมชมพูใส ๆ แค่นี้ก็น่ารักแล้ว

### **เทคนิคการแต่งกายของคนรูปร่างอ้วน**

จะเห็นได้ว่าผู้หญิงส่วนใหญ่ปัจจุบันจะมีรูปร่างอวบถึงอ้วนมากขึ้นทุกที แต่นั่นไม่ใช่ปัญหาสำหรับสาว ๆ ที่จะทำให้เป็นที่ต้องตาต้องใจหนุ่ม ๆ บางคนก็ชอบสาวสวยได้ล่ออวบอ้วนแต่มีข้อแม้ว่า ต้องดูดีมีดีนี่งะ เมื่อเป็น

ดังนั้นแล้วจะเห็นว่าสาวอวบอ้วน ก็ควรรู้ที่จะเลือกเสื้อผ้าคนอ้วนที่มีขายอยู่มากมายในร้านขายเสื้อผ้าคนอ้วน หรือเลือกตัดเย็บให้เหมาะกับรูปร่าง ดังนั้นผู้เรียบเรียงจึงนำเคล็ดลับ เพื่อจะเป็นประโยชน์ให้สาวอ้วนที่รักการแต่งตัว

1. เสื้อผ้าคนอ้วนที่ตัดจากผ้าสีเข้ม จะช่วยทำให้สาวอวบอ้วนดูผอมเพรียวกว่าเดิมได้
  2. สาวอวบอ้วน หากต้องการปกปิดสัดส่วนตรงไหน ไม่อยากให้เป็นจุดเด่นเน้นสายตาหนุ่ม ๆ ละก็ควรหลีกเลี่ยงเสื้อผ้าคนอ้วนหรือเสื้อผ้าไซส์ใหญ่ที่เป็นผ้ามัน ๆ เด็ดขาด หลีกเลี่ยงให้ไกลเลย
  3. สาวอวบอ้วนที่มีสะโพกใหญ่ ก็ควรหากระโปรงคนอ้วนหรือชุดแซกแบบกระโปรงคนอ้วนที่เป็นทรงเอ จะช่วยพรางสะโพกอันใหญ่ของเราได้ดี แต่เดี๋ยวนี้ร้านขายเสื้อผ้าคนอ้วนก็จะมีกระโปรงมาให้เลือกมากมาย ต้องเลือกให้เหมาะกับตัวเรารูปร่างของเราด้วย
  4. ถ้าเรารู้ว่าเรามีช่วงขาอวบอ้วนจนเป็นส่วนเกิน ให้เลือกกระโปรงคนอ้วนทรงเอ ที่ยาวปกปิดขาได้
  5. ถ้าอยากใส่เสื้อผ้าคนอ้วนแล้วทำให้เราดูดีแบบคลาสสิก ก็ควรใส่เสื้อผ้าคนอ้วนแบบสีเดียวหรือโทนใกล้เคียงกัน ดีกว่าใส่หลากสี แต่หากคุณมั่นใจและอยากนำแฟชั่นก็ใส่สีสดใส หรือตัดกันได้เลย
  6. เข็มขัดก็เป็นส่วนประกอบหรือเป็นเครื่องประดับเหมาะกับเสื้อผ้าคนอ้วนที่เราเลือกใส่ให้ได้เหมือนกัน อาจเลือกคาดเข็มขัดเส้นเล็ก ๆ คำ ๆ ใต้สะโพก จะช่วยทำให้ไม่เน้นพุงอ้วน ๆ ของเราได้
  7. หากต้องการให้ดูรูปร่างเพรียวหรือสูงขลุ่ยขึ้น อาจใส่รองเท้าคนอ้วนแบบส้นสูง กับเสื้อผ้าคนอ้วนประเภทเสื้อสูทก็ได้
  8. เนื้อผ้าแบบใส่สบายก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สาวอวบอ้วนทั้งหลายชอบเลือกใส่เสื้อผ้าที่มีเนื้อผ้าแบบนี้มากกว่าเนื้อผ้าแบบหนา ๆ
  9. ควรหลีกเลี่ยงเสื้อผ้าคนอ้วนแบบที่มีระบายฟูฟ่อง หรือลูกไม้ห้อยระย้า
  10. เสื้อผ้าคนอ้วนที่มีสีโทนมืดทึบหรือทึบเกินไป ล่อใจสาว ๆ อวบอ้วนหลาย ๆ คน ควรหลีกเลี่ยง แต่หากคุณห้ามใจไม่ไหวก็อาจหาเสื้อผ้าคนอ้วนที่มีสีแบบนี้ได้แต่อย่าใส่ทั้งชุด
  11. การเลือกเสื้อผ้าคนอ้วนประเภทกางเกงคนอ้วนนั้น ควรหลีกเลี่ยงเมื่อเราไปเลือกซื้อตามร้านขายเสื้อผ้าคนอ้วนนั้น อย่าเลือกกางเกงแฟชั่นคนอ้วนที่มีกระเป๋ามาก หรือหลายใบ หรือมีที่ด้านหลังจะยิ่งทำให้คุณดูพองมากขึ้น
- ผู้เรียบเรียงข้อมูลหวังว่าบทความทางวิชาการนี้คงเป็นประโยชน์ต่อสาวที่มีรูปร่างอ้วน ที่รักการแต่งตัวจะได้รับความรู้ในการเลือกสวมใส่เสื้อผ้าได้เหมาะสมกับรูปร่าง และมีความมั่นใจในการแต่งกายได้อย่างถูกต้องและดูดีขึ้น

ที่มาจาก หนังสือรูปร่างและการปรับแบบตัด และ <http://statcounter.com/drupal/>