

# Stanik

## wysmukła



Wyzwolone feministki drugiej fali palily biustonosze. Preferujące swobodę hipiski też obywały się bez nich. Czasy się zmieniły. Dla współczesnej kobiety wolność to... dobrze dobrany stanik. Jak się pozbyć niewygodnej, źle uszytej i szpeczącej biust bielizny? Pytamy profesjonalną bra-fitterkę **Katarzynę Sałatę**.

➔ **Chcemy czy nie, biust podlega prawom grawitacji. Względy estetyczne noszenia stanika są więc zrozumiałe. Czy istnieją też jakieś względy medyczne?**

Jeżeli biustonosz jest dobrze dopasowany, prawo grawitacji przestaje być tak surowe. Najczęstszy błąd to kupowanie stanika z za luźnym obwodem pod biustem; gdy cały jego ciężar spoczywa na ramiączkach, następuje silny ucisk na nerwy i mięśnie – stąd dyskomfort, bóle kręgosłupa, migreny,

dreńwienie rąk, wyłobienia na ramionach, odparzenia i otarcia. Z kolei przy za małych miseczkach fiszbiny wbijają się w piersi, hamując przepływ limfy w naczyniach krwionośnych, co prowadzi do obrzęków. Odczułam te dolegliwości na własnych piersiach i kręgosłupie. Pomogła zmiana rozmiaru z 85E na 75HH: zmniejszyłam obwód pod biustem i wybrałam głębsze miseczki. W dobrze dopasowanym staniku biust jest zgrabnie uniesiony do góry i zaokrąglony. Talia odsłonięta, sylwetka



## Katarzyna Sałata BRA-FITTERKA

Specjalistka od dopasowywania bielizny i ekspertka marki Freya, z pasją pomaga kobiecym biustom wypięknąć. Kreatorka pomysłów niebanalnych, pokazuje, jaką bieliznę nosić, aby wyglądać i czuć się doskonale. Z jej wsparciem można ustalić prawidłowe wymiary oraz nauczyć się zasad prawidłowego doboru biustonosza. Zachęca wszystkie kobiety bez względu na wiek, rozmiar oraz styl do przymierzania różnych modeli bielizny, aby znaleźć ten, który najlepiej podkreśli naturalne piękno sylwetki, i wydobędzie sex-appeal. Jeżeli nadal zastanawiasz się, czy warto nosić dobrze dopasowany biustonosz, to czas, byś spotkała się właśnie z nią. I przekonała, że biust nie kończy się na 75B!

smuklejsza i lżejsza. Nie garbię się, kręgosłup jest odciążony. Dzięki takiej bra-fittingowej „diecie” jesteśmy zdrowsze i piękniejsze.

➔ **Nowy ciuch i modne buty poprawiają nastrój: czujemy się bardziej atrakcyjne.**

**Bielizny nie widać, czy więc może wywierać jakiś wpływ na nasze samopoczucie i samoocenę?**

Niezależnie od wielkości, biust deformowany przez źle dobrany stanik nie polepszy samopoczucia żadnej kobiecie. Trudność w znalezieniu odpowiedniego rozmiaru często buduje u niej przekonanie o „nie-wymiarowości”. Dla wielu z nich bra-fitting i radość z odnalezienia biustonosza idealnego jest największą rewolucją w myśleniu o swoim ciele i piersiach, przywracającą poczucie wartości i kobiecości. Dzięki

dobrze dobranemu stanikowi nie tylko biust, ale całe ciało prezentuje się atrakcyjnie. Wbrew pozorom, niewidoczna pod ubraniem bielizna wpływa na kształt całej sylwetki.

➔ **Chcąc czuć się wygodnie, w domu ubieramy się mniej formalnie. Nosić wtedy biustonosz czy uwolnić stłamszone nim piersi?**

Jeżeli odczuwamy dyskomfort, to oznacza, że mamy zły stanik. Dobrze dobrany biustonosz jest przede wszystkim wygodny. Dla dobra piersi warto go nosić przez cały dzień. W ten sposób najefektywniej je kształtujemy i pozwalamy wrócić do formy. W okresie ciąży i karmienia kobieta powinna stale

nosić biustonosz ze względu na obciążenia, którym poddawany jest wtedy biust. Szczególnie w tym czasie pamiętajmy o regularnym mierzeniu się i wymianie bielizny, ponieważ wtedy rozmiary zmieniają się. Stanik ma być dobrze dopasowany, wygodny, nieodczuwany przy codziennych czynnościach; dzięki temu biust szybciej się zregeneruje.

➔ **W trosce o urodę piersi niektóre kobiety śpią w biustonoszu. Czy mają rację?**

W czasie snu, zwłaszcza duże piersi mają tendencję do zgniatania, rozciągania się i spłaszczania,

NA CZYM POLEGA BRA-FITTING? **Na właściwym dobraniu biustonosza (od ang. bra: biustonosz, fit: pasować). Na stronie internetowej [www.brastyle.pl](http://www.brastyle.pl) można znaleźć filmowy przewodnik i rysunki pokazujące najważniejsze zasady właściwego doboru bielizny.**

zwłaszcza gdy śpimy na brzuchu. Pamiętajmy więc, że stanik na noc powinien być miękki, bez fiszbin i trochę luźniejszy pod biustem. Dostępne są też koszulki do spania z wbudowanym wewnętrznym biustonoszem.

➔ **Ile kobiet, tyle problemów. A to ramiączka się zsuwają, a to fiszbiny kłują, a to miseczka wrzyna się w pierś. Jak dobrać stanik, który piersi nie spłaszczy, nie wywinduje pod brodę, tylko podkreśli – jako prawdziwy atut?**

Większość kobiet kupując biustonosz myśli o stylu, a nie rozmiarze. A dobra marka gwarantuje nie tylko świetny design, ale też właściwe dopa- ➔