

‘화이트 셔츠’ 특별하게 입는 방법

‘화이트 셔츠’는 옷장 속 반드시 갖추어야 하는 아이템 1순위이다. 누구에게나 잘 어울리는 것은 물론, 특히 봄, 여름 시즌에는 손이 자주 가는 아이템이다.

하지만 기본적인 아이템임에도 불구하고 제대로 활용하는 사람은 생각보다 많지 않다. ‘화이트 셔츠’ 특별하게 입는 방법을 ‘코스모폴리탄’ (cosmopolitan.co.kr)이 소개했다.

■ 크롭트 톱 + 화이트 셔츠



가슴위로 올라오는 크롭트 톱과 셔츠를 레이어드했다. 셔츠와 톱의 소재가 클래식하면서도, 남다른 레이어드 디자인이 트렌디하다. 팬츠는 내려서, 언더웨어는 올려서 착용한 스타일링이 힙하다.

■ 니트 톱 + 화이트 셔츠



커팅한 니트 톱에 롱 셔츠를 매치해 러프한 분위기를 연출했다. 이 룩에서 주목해야 할 패션 꿀팁은 바로 셔츠 오픈링. 레이어드한 톱에 가려진 부분은 클로징하고, 가

슴 아래론 단추를 오픈해서 배를 노출해 힙한 MZ 스타일링을 완성한 것. 팬츠 위로 드로즈의 밴드 부분을 드러나게 착용한 것 역시 핵심 포인트다.

■ 언밸런스 룩업



왼쪽과 오른쪽 소매를 다르게 접어 올리는 이 간단한 방법이 베이직한 화이트 셔츠를 특별하게 만들었다. 더 붙여 밝은 오렌지 컬러 팬츠를 매치해 화사한 무드를 자아냈다.

■ 터틀넥 톱 + 화이트 셔츠



아침과 저녁의 기온 차가 심한 날에 활용하기 좋은 스타일링은 셔츠와 터틀넥 톱을 레이어링하는 것이다. 같은 컬러 아이템들을 레이어드해 이질적이지 않으면서도, 아주 얇은 시스루 터틀넥 톱으로 더워 보이지 않도록 계산했다. 셔츠의 소매 밑으로 더 내려오는 이너 톱 위에 손목시계를 착용해 클래식한 이미지를 연출했다.

사진=코스모폴리탄

■ 건강상식

다이어트 운동 상식

1. 너무 아플 때까지 운동하지 말자.

이는 어딘가 다쳤거나 운동을 잘 못하고 있다는 신호다. 이를 무시하고 계속 하면 다른 곳까지 영향을 미칠 수 있다.



2. 매일 똑같은 운동을 하는 것보다는 조금씩 바꿔 주는 것이 좋다.

지루함을 덜어주는 것은 물론 근육도 골고루 발달시킬 수 있다.

3. 산소 소모율이 높은 운동을 하기 위해서는 격렬한 운동을 단시간 하는 것보다 낮은 강도로 오래 운동하는 것이 효과적이다.

4. 자꾸만 새로운 것을 찾고 단번에 효과를 기대하는 것은 위험하다.

기본적인 충고에 귀를 기울이고 본인의 습관과 비교해 봐야 할 것이다. 적은 노력으로 큰 기대를 하는 것은 일회용이 될 수 있다.

5. 다리를 꼬는 습관부터 고치도록 하자.

이 버릇은 허리에 무리를 주고 척추를 휘게 만든다. 그리고 결국 혈액 순환에 지장을 주게 된다. 몸무게를 엉덩이 양쪽에 똑같이 골고루 준다고 생각하고 의자에 앉도록.

6. 정신적인 스트레스를 무시하지 말 것.

이성 친구의 심한 간섭을 참고 넘기는 것부터 직장 내의 문제에 이르기까지 부당한 것은 문제화시키고 해결책을 찾아야 할 것이다. 정신 건강은 모든 신체 건강의 기본. 참고 넘기다보면 과도한 스트레스와 우울증을 야기할 수 있다.

COVID-19 PCR 음성 확인서

\$60

(건강보험/메디케어/메디칼 소지자)
*무보험자 \$140

48시간 이내 검사 결과서 발급!

그리운 고국에 가시려면 항공기 탑승 48시간 이내에 검사 및 발급된 PCR 음성확인서가 필요합니다. 저렴한 비용으로 검사후 48시간 이내에 발급해 드립니다.

코로나-19 무/료/검사

아직도 델타, 오미크론등 변이 바이러스가 출현하는 등 여전히 코로나 바이러스의 위험이 계속되고 있습니다. 정기적으로 감염 여부를 확인하는 것이 중요합니다. CLIA인증 High Complexity Lab을 통해 무료로 코로나 19 감염 여부를 검사해 드립니다.

교회, 직장, 학교등 20명 이상 단체의 경우 출장 검사해 드립니다.

캐롤 박 (213) 999-1633 (OC)
6281 Beach Blvd., #19, Buena Park, CA 90621
제시카 고 (213) 999-1633 (LA)

Light Chain Bio, Inc.

