

---

# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СТИЛЬНОГО МАКИЯЖА

---



РИПОД  
КЛАССИК

Москва, 2010

УДК 687.5  
ББК 38.937  
Э68

*Составитель И. А. Зайцева*

Э68 **Энциклопедия стильного макияжа** /  
[сост. И. А. Зайцева]. – М. : РИПОЛ классик,  
2010. – 256 с. : ил.

ISBN 978-5-386-02094-1

Макияж позволяет женщине подчеркнуть свои достоинства и замаскировать недостатки, однако это возможно лишь при правильном использовании косметических средств. Из данного издания вы узнаете все секреты и тонкости дневного, вечернего и свадебного макияжа, а также правила использования косметики для юных девушек.

**УДК 687.5**  
**ББК 38.937**

ISBN 978-5-386-02094-1 © ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2010

## ВВЕДЕНИЕ

В чем заключается секрет красоты женщины? В правильно и к месту нанесенном макияже. Здесь важно не только знание основ нанесения косметических средств, но и правильный выбор того или иного стиля мэйкапа. Вы же не хотите выглядеть на совещании так, как будто забыли умыться после дискотеки в ночном клубе?

Женщины начинают делать макияж в разном возрасте: одни приобретают необходимый минимум косметических средств еще в ранней юности, другие предпочитают использовать косметику лишь в крайних случаях, чтобы не испортить кожу, хотя им уже за тридцать. Мы приятно удивим вас: при разумном применении косметика не только не вредна, но и полезна для кожи. Например, тональный крем защищает кожу от мороза поздней осенью и зимой, а весной и летом он препятствует забиванию пор частичками пыли.

Воспользовавшись рекомендациями, приведенными в этой книге, вы научитесь правильно наносить макияж, подчеркивать особенности своего лица и искусно маскировать недостатки. Мы расскажем вам об особенностях каждого из стилей макияжа и их различиях, поможем подобрать мэйкап, подходящий для вашего типа лица и цвета волос.

Настоящая женщина должна помнить, что ухоженное лицо является ее визитной карточкой, поэтому не забывайте поддерживать себя в форме даже во вре-

## СТИЛЬНЫЙ МАКИЯЖ

---

мя недомогания. В одном из разделов будут даны советы, как скрыть недостатки, вызванные болезнью.

Читайте, учитесь и пробуйте! И тогда вас ждет имидж самой обаятельной и привлекательной женщины.



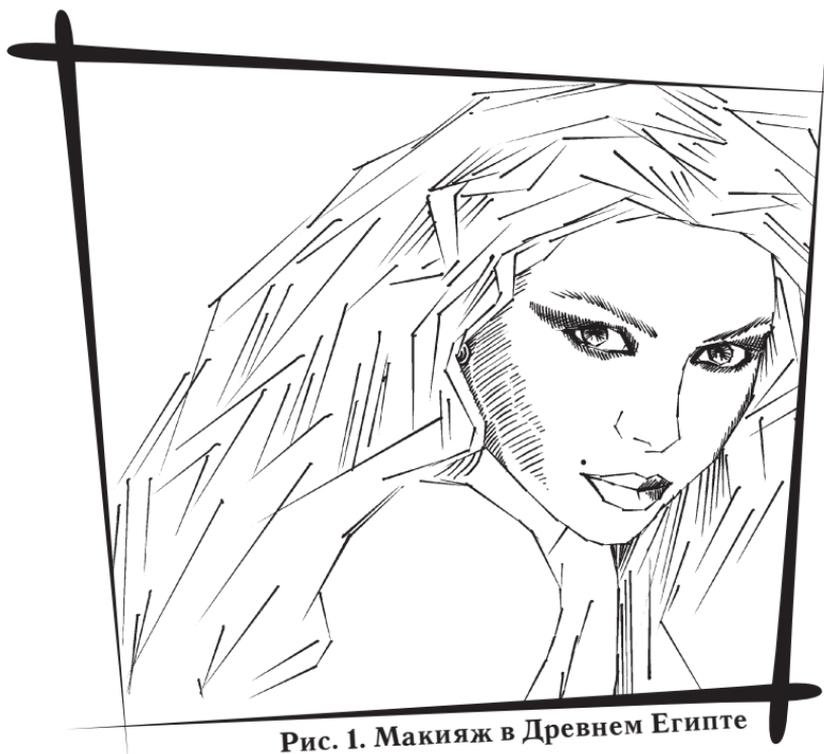
**ИСТОРИЯ МАКИЯЖА**

**К**ак и другие модные тенденции, макияж имеет свою историю развития. Его традиции очень разнообразны и интересны, а порой даже опасны. Вспоминая тенденции макияжа, используемые в прошлом, становится понятен смысл выражения: «Красота требует жертв».

Люди стремились к красоте и элегантности с незапамятных времен. Именно поэтому история косметики уходит своими корнями вглубь веков. Греками было изобретено важное средство макияжа — пудра. Однако с тех далекие времена она изготавливалась из такого вредного компонента, как свинец.

Свинцовая пудра накладывалась толстым слоем, что придавало лицу более здоровый вид и одновременно скрывало последствия кожных заболеваний, которые были в то время обычным делом. Однако греки не думали о том, что такая красота приносит огромный вред здоровью, ведь свинец только усугублял состояние кожи. Несмотря на чудовищные последствия люди использовали это средство до XIX века.

Украшали свое лицо и древние египтяне. Особенно интересно то, что многие приемы их макияжа используются и по сей день. Так, традиционный макияж египтянки включал в себя подведенные темной краской глаза, покрашенные в бирюзовый цвет веки и нарумяненные порошком из красной глины щеки (рис. 1). Конечно, сегодня используются совершенно иные косметические средства, но эта мода возвращается.



**Рис. 1. Макияж в Древнем Египте**

Большое значение придавалось личной гигиене и уходу за телом. Например, Клеопатра принимала ванны из молока ослицы, которое смягчало ее кожу. Люди знатного происхождения смазывали свое тело благовониями и ароматическими маслами. Интересно, что не только мужчины, но и женщины брили головы, чтобы можно было носить роскошные парики. Если вы посмотрите на изображение царицы Нефертити, то увидите, что свои глаза она подчеркивала тушью, а губы — порошком из глины.

В Древнем Риме широко применялись интенсивные отбеливатели и краски для волос, поэтому мужчины и женщины к определенному возрасту теряли волосы.

Английская королева Елизавета подчеркивала бледность кожи с помощью масок из яичного белка, гипса, глины и белого свинца, после чего пришла мода на нездоровую бледность. Белизна лица говорила о благородном происхождении, поскольку знатные дамы все время прикрывались от солнца зонтиками. Известно, что, состарившись, Елизавета прятала голову под парик и рисовала жилки на белом лбу, чтобы создать эффект молодой «прозрачной» кожи.

В результате поражения кожи вредными косметическими средствами вошла мода на мушки, которые изготавливались из черного шелка и наклеивались на пораженные места. Среди стареющих особ были популярны также накладные брови из мышиной шкурки, которые носили не только женщины, но и мужчины. Чтобы натянуть обвисшие щеки, женщины помещали в рот специальные защечные подушки, из-за которых они не могли нормально разговаривать.

Очень серьезный вред наносили глазам, закапывая в них белладонну, чтобы расширить зрачки и придать лицу более сексуальный вид. Злоупотребление этим ядовитым средством приводило к полной потере зрения.

Постепенно мэйкап становился безопаснее и сдержаннее, женщины стремились выглядеть более естественно. В Викторианскую эпоху большое значение стало при-

даваться гигиене. Особой популярностью пользовались средства, приготовленные на основе трав. На женщин с макияжем бросали косые взгляды, поскольку использование косметических средств являлось свидетельством аморальности. В результате дамы стали накладывать косметику тайно и очень аккуратно, стремясь к тому, чтобы она была незаметной на лице.

После Второй мировой войны помада стала неотъемлемой частью женского имиджа. Ни одна дама не выходила на улицу, не накрасив губы, потому что такой образ считался незавершенным. С появлением Мэрилин Монро в моду вошли белые локоны, ярко красные губы и подчеркнутая женственность.

В конце 60-х годов XX века акцент делали на глазах, а губы порой — неестественно бледными (рис. 2). Яркий пример — известная фотомодель Твигги, которая стала символом того времени. Черная тушь наносилась в несколько слоев для создания эффекта бархатных ресниц. В то время стали популярными накладные ресницы, которые приклеивались к верхнему веку. Нижние ресницы зачастую рисовались тонкой кисточкой и тушью прямо на коже. Чтобы сделать акцент на преувеличенно больших глазах, губы красили в бледные пастельные тона.

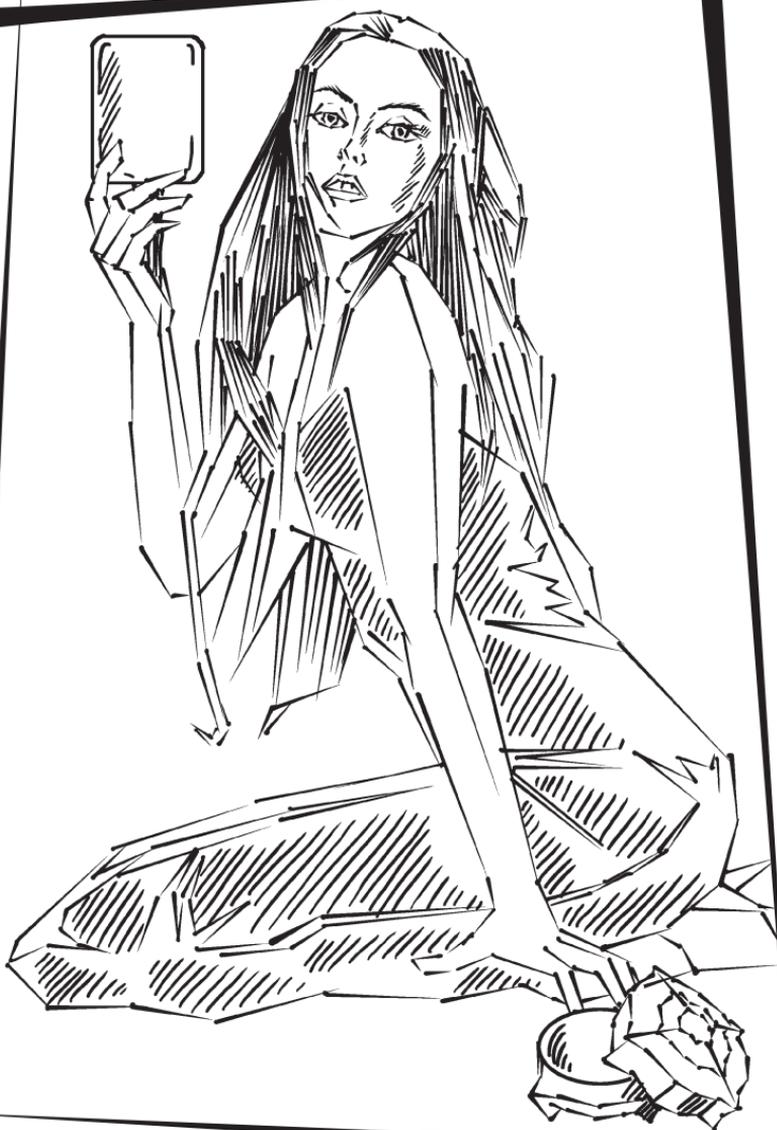
Движение хиппи, начавшееся в 70-х годах XX века, привело к моде на естественность. Многие женщины перестали пользоваться косметикой, но это продолжалось недолго.



**Рис. 2. Макияж конца 1960-х годов**

В 80-е годы XX века повысился спрос на натуральные косметические средства. Травы, фрукты, ланолин — все это активно использовалось для ухода за кожей и волосами. В 90-е годы XX века макияж стал более мягким, а с наступлением следующего столетия использование косметики стало предполагать создание эффекта свежего и ненакрашенного лица.

Сегодня на обложках журналов, в ресторанах и ночных клубах мы можем видеть смешение тенденций всех эпох, однако существуют общие правила, которых должна придерживаться каждая женщина.



**ОСНОВЫ МАКИЯЖА**

**О**сновы макияжа — это общие приемы нанесения косметических средств и коррекции дефектов. Научившись этим основам, вы сможете делать любой мэйкап не хуже, чем в салоне красоты.

## **КОРРЕКЦИЯ НЕДОСТАТКОВ**

### **Отеки, темные круги, покраснения**

Проблемой большинства женщин являются мешки и отеки под глазами. Выпили много чая, съели что-то соленое, а утром вы не видите в зеркале свежего отдохнувшего лица. Как с этим бороться? Старое проверенное средство — умывание холодной водой, но оно помогает не всегда и не сразу, а макияж нужно накладывать срочно.

В этом случае на помощь придут кубики льда, завернутые в несколько слоев марли. Приложите их на отечные участки на 10 минут. После этого можно воспользоваться корректором для кожи вокруг глаз. Чтобы замаскировать мешки или отеки, средство должно быть на тон светлее вашей кожи.

Корректор поможет и в случае темных кругов под глазами, которые появляются при малейшей усталости и недостатке сна.

Современные корректирующие средства хороши тем, что они не только маскируют отеки, темные

круги, покраснения и прыщи, но и способствуют их устранению. Подобрать корректор гораздо сложнее, чем тональный крем, ведь он должен быть светлее и в то же время гармонировать с вашей кожей и тональным средством. В связи с этим при покупке корректора не стесняйтесь обращаться к продавцам-консультантам.

### **Рубцы**

Еще более неприятным недостатком кожи являются рубцы после глубоких угрей. Их очень сложно замаскировать обычным средством, поэтому косметологи рекомендуют использовать корректирующее средство, в состав которого входит силикон, заполняющий впадинки на коже и выравнивающий ее поверхность. После этого можно нанести рассыпчатую пудру, которая закрепит макияж и придаст коже здоровый цвет.

### **Поры**

Если у вас жирная кожа, вы знаете о порах не понаслышке. Они не только не скрываются под слоем тонального крема, но и становятся еще более заметными.

Чтобы сузить поры, смазывайте лицо тоником с салициловой кислотой. Старайтесь не пользоваться пудрой. Альтернативой ей могут стать матирующие салфетки, которые помогут убрать блеск с кожи и сохранить макияж.

## **Широкий нос**

Сделать широкий нос уже поможет средство для сияния. Нанесите его по всей длине носа, а боковые поверхности покройте корректирующим средством на тон темнее кожи. Тщательно растушуйте оба средства, чтобы не было видно четкой границы. Этот прием позволит сделать крылья носа менее выделяющимися, а сам нос — более изящным.

## **Слишком крупные и маленькие черты лица**

Чтобы уменьшить слишком крупные черты лица и увеличить маленькие, накладывайте более темные тона на крупные черты лица, а более светлые — на маленькие и узкие.

## **Усталый вид**

Если у вас усталый вид, старайтесь использовать только светлые оттенки в макияже. Например, при синяках под глазами не стоит использовать темные матовые тени, поскольку они лишь подчеркнут дефект и сделают глаза запавшими.

## **НАНЕСЕНИЕ КОРРЕКТИРУЮЩЕГО СРЕДСТВА**

Нанесение корректора начните с глаз. Накладывать его нужно кистью или специальным спонжем на ниж-

нее и верхнее веко. Средство, нанесенное на верхнее веко, послужит отличной основой для теней и подводки. Затем наложите небольшое количество корректора на носогубные складки, чтобы они стали менее заметными.

Теперь переходите к покраснениям и прыщам. Чтобы скрыть красноту, применяйте корректирующее средство зеленого цвета. Он эффективно маскирует и снимает покраснения.

Если уголки губ немного опущены, имеет смысл нанести на них немного корректора, зрительно приподнимая их. После обработки всех участков, которые нужно было замаскировать, растушуйте корректор спонжем, чтобы он не был виден на лице.

## НАНЕСЕНИЕ ТОНА

Визажисты справедливо отмечают, что любой макияж начинается с тона. Правильно наложенный, он защищает кожу от внешних воздействий и придает ей естественный здоровый оттенок. Однако при нанесении тонального средства важно не перестараться, чтобы в итоге не получить эффект кукольного лица.

Вы, наверное, не раз видели женщин, на лице которых вместо макияжа «штукатурка». Всему виной неправильно подобранный тон или неаккуратное, избыточное его нанесение. Такой макияж не только не скрадывает недостатки, но и подчеркивает их.

Выбирая тональное средство в косметическом магазине, обратите внимание на его консистенцию. Для сухой кожи лучше выбрать жидкие увлажняющие средства. Благодаря невысокому содержанию пигмента такой крем ложится на лицо мягко, тонким слоем и выглядит незаметно.

Для жирной и смешанной кожи больше подходят густые тональные средства. Они ложатся более плотным слоем и поглощают кожный жир. Желательно, чтобы такое средство обладало при этом тональным эффектом (например, тональный мусс).

Особого внимания требует проблемная кожа. Для нее лучше всего выбирать тональный крем с подсушивающими антисептическими компонентами.

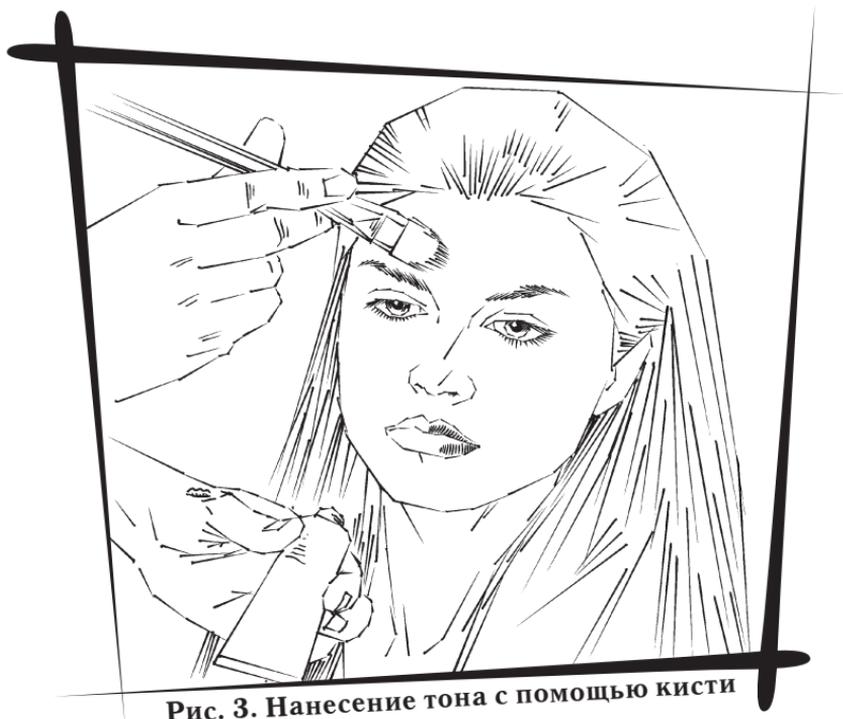
И еще одно важное условие выбора тонального крема — не экономить. Чем больше полезных веществ содержится в таком средстве, тем лучше будет чувствовать себя ваша кожа.

Прежде чем наносить тон, кожу необходимо обработать, то есть очистить и увлажнить кремом. В косметических магазинах и аптеках можно также найти специальное средство — основу под макияж («базу»), заменяющую увлажняющий крем.

Тон наносится спонжем или широкой кистью (рис. 3).

### **Рекомендации**

- наносите средство только на предварительно очищенную кожу;



**Рис. 3. Нанесение тона с помощью кисти**

- тональный крем наносите аккуратными круговыми движениями с помощью спонжа или кисти. Никогда не используйте для этой цели собственные пальцы, потому что в этом случае кожа вытягивается и быстро стареет;
- особое внимание при нанесении уделяйте носогубным складкам;
- наносите тональное средство равномерно, чтобы на лице не было разводов;
- если тональное средство на 1–2 тона темнее кожи, наносите его и на шею и область декольте (если она открыта);

- чтобы добиться эффекта «персиковой» кожи, после нанесения тона большой кисточкой наложите на кожу небольшое количество рассыпчатой пудры (обычная компактная пудра для этого не подходит);

- старайтесь накладывать минимальное количество тонального средства (это же относится к основе);

- никогда не наносите тональный крем на уже накрашенное лицо в течение дня. При жирной коже достаточно промокнуть лицо сухой салфеткой и припудрить.

- не ложитесь спать с макияжем. Косметика, смешанная с пылью и потом, приводит к закупориванию пор и раннему старению кожи;

- всегда следите за сроком годности тонального средства. Если он истек, выбросите крем. То же самое следует сделать, если изменились запах и текстура крема;

- если кожа воспаленная, лучше обойтись рассыпчатой пудрой, поскольку крем может вызвать еще большее раздражение;

- для зрелой кожи с морщинами больше подойдет жидкое тональное средство, выравнивающее цвет лица. Как правило, такие средства содержат вещества, повышающие упругость кожи;

- цвет тонального средства не должен сильно отличаться от вашего цвета лица, поэтому при его покупке протестируйте его на коже руки;

- не поддавайтесь искушению купить тональное средство темно-коричневого оттенка. Оно хорошо смот-

рится только на смуглой от природы или загорелой коже. Если же нанести такой крем на светлую кожу, лицо будет похожим на маску.

- в период интенсивного солнца покупайте тональные средства с защитой от ультрафиолета;

- старайтесь наносить тон при дневном свете (это правило применимо и к макияжу в целом);

- если вы предпочитаете крем-пудру, ее нужно наносить губкой или спонжем. Оптимальный вариант — эластичная и мелкопористая губка из каучука;

- в том случае, если вы заметили, что ваш повседневный макияж выглядит тяжелым, попробуйте смешать на руке немного тонального средства и увлажняющего крема в соотношении 1 : 1 и нанести на кожу лица. После этого она выглядит свежей и натуральной;

- обычный тон может быть слишком темным, если кожа выглядит усталой и бледной. Чтобы этого не произошло, смешайте свое тональное средство со специальным белым тональным кремом. Полученную массу нанесите с помощью влажной косметической губки;

- если у вас нет возможности поправлять макияж в течение дня, вам подойдет стойкий тон. Благодаря определенным компонентам такие косметические средства держатся на коже не менее 12 часов, а ложатся они на нее ровным слоем. Стойкий тон удобен еще и тем, что не оставляет следов на блузках и шарфах.

Но вам придется научиться наносить его быстро и ровно, потому что исправления исключены. Уже через минуту тональное средство высыхает, и тогда вы не сможете скорректировать погрешности;

- в том случае, если кожа выглядит усталой, а вам очень нужно хорошо выглядеть, воспользуйтесь специальным тонирующим средством, придающим коже упругость. После этого нанесите тон. Этот способ очень эффективен, но применять его следует лишь в крайних случаях. К тому же тонирующие средства, продающиеся в ампулах, довольно дорогие;

- если ваша кожа шелушится, перед нанесением тона смажьте лицо увлажняющим кремом. Подождите 5–7 минут и наносите тональное средство. Теперь оно ляжет ровным слоем, а кожа будет выглядеть здоровой;

- если вы хотите, чтобы ваше лицо выглядело более женственным, а черты казались мягче, используйте мерцающие тональные средства, в состав которых входят оптические пигменты, рассеивающие свет. Благодаря им сглаживаются морщинки и шероховатости, в результате чего лицо выглядит более свежим и молодым. Такое тональное средство можно смешивать с тоном или наносить отдельно;

- после нанесения тона обязательно промокните салфеткой области лица, граничащие с волосами, а также щеки и подбородок.

## НАНЕСЕНИЕ РУМЯН

Румяна — это то, без чего невозможен даже самый простой макияж (рис. 4). Они делают лицо более свежим, придавая коже румянец. Кроме того, румяна дают возможность скорректировать овал лица. Способ их нанесения зависит от того, какого именно эффекта вы хотите достичь.

Вот несколько полезных советов:

- чтобы подчеркнуть красивую линию скул, нанесите румяна темного оттенка, а затем растушуйте их румянами светлого оттенка;

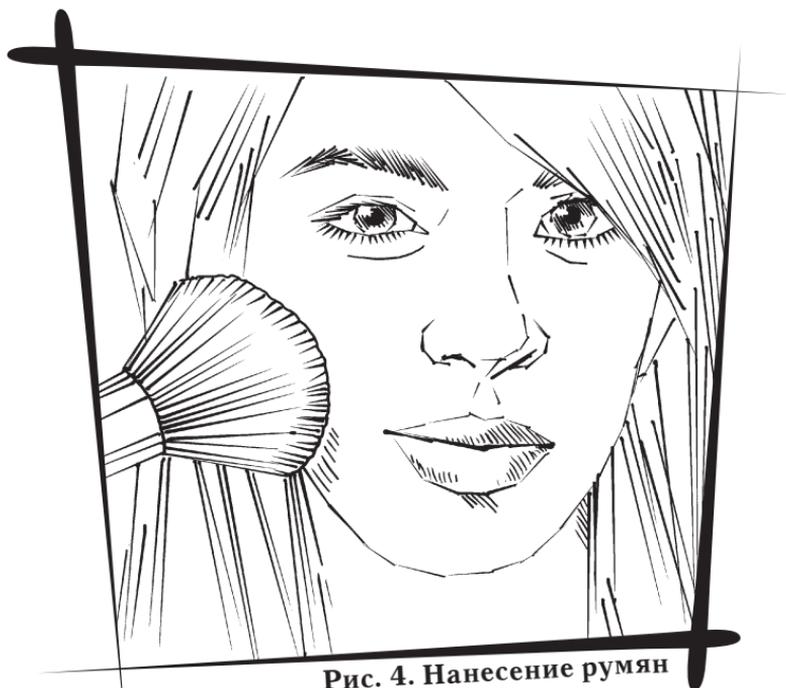


Рис. 4. Нанесение румян

- регулярно чистите кисточки для румян, чтобы предотвратить скопление на них бактерий. Для этого можно использовать немыльные очищающие средства;
- чтобы акцентировать внимание на верхней части лица, надо наложить мерцающие румяна на самую высокую точку скул около глаз;
- если вы используете румяна кремовой консистенции, после нанесения промокните их салфеткой;
- чтобы убрать излишек рассыпчатых румян, используйте пудру;
- румяна кремовой консистенции можно нанести и на губы. В этом случае щеки и губы будут выгодно сочетаться по цвету;
- если вы предпочитаете кирпичный цвет румян, нужно нанести их на лоб и подбородок, иначе скулы будут выглядеть контрастно;
- если вы используете матовые румяна, помада и тени также должны быть матовыми;
- гелевые и жидкие румяна более устойчивые, но наносить их следует аккуратно, потому что в случае ошибки придется переделывать весь макияж;
- если у вас гелевые румяна, кончиками пальцев поставьте небольшие точки в центре щеки и аккуратными круговыми движениями растушуйте в нужном направлении;
- чтобы визуально расширить лицо, нанесите румяна на виски. Затем втяните щеки и на образовавшиеся впадины наложите румяна темного оттенка, а скулы

подчеркните румянами светлого тона. Небольшое количество светлых румян можно также нанести на кончик носа, подбородок и лоб;

- в большинстве случаев кисточка, продающаяся в комплекте с румянами, оказывается бесполезной. Для нанесения румян вам понадобится круглая пышная кисточка, как у визажистов. А самый лучший вариант — приобрести несколько кисточек для нанесения румян и пудры на различные участки лица;

- если вы пользуетесь рассыпчатыми румянами, наносите их только в одном направлении;

- если вы не уверены, что вам пойдут темные румяна, не рискуйте. Пастельные тона (персиковый, кремовый, бледно-розовый, светло-коричневый и т. д.) идут всем и хорошо смотрятся в любой обстановке;

- чтобы визуально удлинить лицо, нанесите румяна ближе к линии роста волос. Затем втяните щеки и на образовавшиеся впадины наложите румяна более темного оттенка. Скулы подчеркните светлыми румянами.

## **КОРРЕКЦИЯ И МАКИЯЖ БРОВЕЙ**

### **Коррекция**

Глядя на лицо собеседника, мы обращаем внимание на брови в последнюю очередь. В то же время именно они во многом определяют выражение лица. Брови выдают наше отношение к происходящему, даже если мы

не хотим его демонстрировать. В связи с этим визажисты начинают макияж с коррекции их формы.

Брови должны быть аккуратными и оформленными. Их натуральная длина и ширина не всегда придают лицу красоту, однако менять эти данные следует с осторожностью. Прежде чем менять форму бровей, запомните правило стилистов: внутренний угол должен быть на одной вертикали с внутренним углом глаза, а внешний должен быть не ниже внутреннего (в противном случае получите «взгляд Пьеро») (рис. 5).



Коррекцию бровей можно сделать в салоне или самостоятельно. Для первого раза лучше пойти в салон: там вам наметят форму, наиболее подходящую для вашего лица, на которую вы сможете ориентироваться впоследствии.

Выбор формы и толщины бровей индивидуален и зависит от особенностей лица конкретного человека. И все-таки нужно помнить об основных принципах. Например, некрасиво смотрятся брови, сильно выщипанные с внутреннего края, а также слишком тонкие брови, придающие лицу выражение постоянного удивления.

Для коррекции формы бровей используется специальный инструмент — щипчики. Не экономьте на них, поскольку некачественные щипчики будут рвать волоски на середине, и тогда вам придется несколько раз делать одно и то же. Купите их в специализированном магазине, где сможете посоветоваться с консультантом по поводу фирмы-изготовителя. Удаление волосков не сопровождается их ускоренным ростом, однако при неправильном выщипывании можно спровоцировать раздражение волосяного фолликула, поэтому следует пользоваться только качественным инструментом. Щипчики должны быть изготовлены из высококачественной стали. Кончики у них гладкие, отполированные и немного заостренные. Помимо щипчиков, вам потребуются пинцет. Он необходим для удаления волосков, растущих на переносице.

Запомните: брови можно выщипывать только снизу. Верхний край бровей оставляйте нетронутым. Исключение составляют 1–2 волоса, которые нарушают намеченную форму.

Брови нужно выщипывать в направлении их роста и по одному волоску, а не пучками. Перед процедурой старайтесь не использовать препараты, раздражающие кожу (например, с экстрактом алоэ и фруктовыми кислотами).

Если у вас толстые густые брови, процедура будет болезненной. Чтобы свести болевые ощущения к минимуму, смажьте кожу бровей обезболивающим раствором. При этом будьте осторожными и не допускайте попадания раствора в глаза. После процедуры удалите препарат влажным тампоном. Хорошим средством от боли является распаривание или охлаждение лица перед процедурой.

В первом случае рекомендуется принять горячий душ или просто положить на область бровей нагретое полотенце. Тепло помогает расширить поры, и тогда удаление лишних волосков проходит менее болезненно.

А во втором случае все наоборот: от холода кожа немеет и становится менее чувствительной. Если вам по душе этот способ, заверните кубики льда в бумажные салфетки и приложите к бровям на 3–4 минуты. После этого протрите брови ватным тампоном, смоченным в спирте.

## **Макияж**

Что касается макияжа бровей, для этого используются специальные косметические карандаши и тени для век. Выбор средства и его цвета зависит от стиля вашего макияжа, цвета волос и других факторов. Более нежно и аккуратно смотрятся тени. Благодаря им можно создать легкий и естественный макияж.

Если вы предпочитаете карандаш, он должен сочетаться с вашим цветом волос. Блондинкам подойдет светло-серый оттенок, женщинам с черными волосами — темно-серый, а для рыжих и каштановых волос идеальный дополнением будет коричневый. А вот от черного карандаша лучше отказаться, потому что он смотрится очень грубо. Подкрашивая брови карандашом, делайте это очень аккуратно. Не должно быть ни четкой линии, ни штрихов.

## **Укладка**

Чтобы зафиксировать нужную форму бровей, используйте специальный гель. Причесав их щеточкой, смоченной в нем, вы одновременно причешете и зафиксируете брови. Такие средства бывают прозрачными и оттеночными. Первые рекомендуется использовать в том случае, если ваши брови не требуют подкраски, а вторые не только фиксируют форму, но и подкрасят волоски, если у вас светлые брови.

### Уход

Если у вас тонкие и редкие брови, им требуется уход. Для этого отлично подходят питательные гели, в состав которых входят компоненты, укрепляющие волоски и придающие им эластичность.

### Окрашивание

Если у вас нет времени и желания ежедневно делать макияж бровей, используйте химическое окрашивание. Это можно сделать в салоне красоты или самостоятельно. При выборе цвета красителя ориентируйтесь на свой цвет волос.

В том случае, если вы решили окрасить брови самостоятельно, перед процедурой их нужно обезжирить, протерев спиртовым лосьоном или другим косметическим препаратом. После этого нанесите краску на брови с помощью кисточки, постепенно окрашивая их по направлению от внешней части брови к внутренней. Краску нужно наносить в направлении роста волос. Будьте очень осторожны и следите за тем, чтобы химический краситель не попал в глаза или на веки.

Как только закончите окраску, снимите краситель сухим, а затем влажным ватным тампоном. После этого аккуратно очистите кожу в области бровей теплой водой.

## МАКИЯЖ ГЛАЗ

Сегодня на страницах модных журналов можно увидеть множество стилей макияжа глаз от естественного, «ненакрашенного» до дымчатого, с поволокой. Так что же выбрать? Ответ на этот вопрос зависит от вашего типа лица, цвета кожи и того, куда вы собираетесь «примерить» тот или иной макияж.

Визажистами всего мира было замечено, что большинство женщин предпочитают тенденции макияжа, которые были в моде во времена их юности. В то же время макияж 80–90-х годов XX века давно престал быть актуальным. Если вы из их числа, смойте макияж и рассмотрите внимательно себя в зеркале. Какой у вас тип лица, выражены ли скулы, какая форма бровей, полные или тонкие губы? Ответив на эти вопросы, откройте модный журнал и выберите страницы, где изображены модели с похожим типом лица и примерно вашего возраста. Последнее особенно важно, потому что стиль в косметике, который идеально смотрится на молодых девушках, на лице солидной женщины выглядит нелепо.

Итак, вы определились с макияжем. Прежде чем приступать к созданию красивых глаз, положите на веки прохладный компресс на 10–15 минут. Это поможет снять отечность и красноту. Великолепным средством являются охлажденные чайные пакетики, кружочки огурца или кубики льда. Существуют также специальные кремы, снимающие отечность век.

Подготовив кожу вокруг глаз к макияжу, обработайте ее увлажняющим кремом. При этом не имеет значения тип вашей кожи, поскольку на этих участках практически отсутствуют сальные железы. Если вы нанесли излишнее количество увлажняющего крема, не втирайте его в кожу глаз, иначе макияж расплывется. Лучше промокните глаза сухой бумажной салфеткой.

Прежде чем наносить тени, воспользуйтесь маскирующим карандашом. Растушуйте его по направлению к брови по всему веку. Если у вас есть темные круги под глазами, нанесите маскирующее средство и на нижнее веко. При этом старайтесь использовать его в минимальном количестве, чтобы не подчеркнуть морщинки.

Классический макияж глаз выполняется тенями 2 оттенков. Нанесите светлые (бежевые, белые или бледно-розовые) тени на все верхнее веко, включая область под бровями. Затем наложите тени более темного оттенка на верхнее веко, чуть поднимаясь вверх. При желании можно выделить участок под бровью жемчужно-белыми искристыми тенями. Так вы акцентируете внимание на высоте бровей.

При макияже глаз визажисты рекомендуют использовать не более 3 оттенков теней, а для повседневного мэйкапа вполне достаточно светлого и темного. Для создания офисного макияжа лучше использовать светлые тени пастельных тонов. Их можно растушевать вверх от центра века. Этот прием позволяет визуально подтянуть лицо и придать взгляду молодость.

Если вы ежедневно используете подводку, помните о чувстве меры. Толстые стрелки с загибающимися кончиками а-ля Бриджит Бардо будут уместны на вечеринке, но не на совете директоров. Повседневные стрелки должны быть тонкими и практически не выходить за пределы естественной линии века.

Вечерний макияж допускает тени более темных оттенков. Их можно нанести на веко и растушевать по направлению к складке подвижного века. Чтобы подчеркнуть глаза, на подбровный участок нанесите тени светлого оттенка. В вечернем макияже можно аккуратно обвести контур глаз. При этом ни в коем случае не соединяйте подводку в области внутренних уголков глаз, иначе глаза получатся узкими и грязными.

Теперь переходите к ресницам. Если вы хотите, чтобы они были подкрученными, как в рекламе, приобретите специальные щипчики для подкручивания. Эти инструменты различаются по качеству и цене. Как и в случае с щипчиками для бровей, здесь нельзя экономить. Дело в том, что, используя дешевый инструмент, вы можете выдернуть ресницы.

Такие щипчики функциональны: вам нужно лишь поместить пальцы в специальные отверстия на ручках, открыть их на максимальную ширину, аккуратно зажать ресницы между верхним краем и резинкой щипцов и подержать несколько секунд. Изогнутые ресницы готовы, осталось только подчеркнуть их с помощью туши.

Тушь удлиняет ресницы и делает их более густыми, но здесь важно не переборщить. Дело том, что если не рассчитать и накрасить чуть интенсивнее, вместо бархатных ресниц получатся лапки паука, и тогда макияж будет безнадежно испорчен. В связи с этим тушь накладывается в 2–3 слоя. Если вам нужны более объемные ресницы, нарастите их в салоне.

Существуют следующие виды туши:

- неводостойкая;
- водостойкая;
- удлиняющая;
- увеличивающая объем;
- удлиняющая и увеличивающая объем.

Обычная (неводостойкая) тушь более щадящим образом воздействует на ресницы, но имеет один существенный недостаток: при попадании влаги под глазами расплываются черные ручки. Поэтому, если вы планируете купаться на пляже или в бассейне, выберите водостойкую тушь. Своими свойствами она обязана водостойким смолам, которые растворяются только в жирах. При использовании такой туши, не мажьте область под глазами жирным кремом, иначе она растечется.

Недостаток водостойкой туши заключается в том, что ее можно снять только жирными препаратами, а это может вызвать аллергическую реакцию. По составу она является более агрессивной, чем обычная, поэтому подходит не всем женщинам.

Наносить тушь следует с помощью кисточек, которые бывают различной формы. Самая удобная — короткая, густая и чуть сужающаяся вперед. Прежде чем красить ресницы, снимите с кисточки излишки туши, иначе они слипнутся.

Если вы носите контактные линзы, сначала наденьте их, а потом красьте ресницы. В этом случае макияж не смажется и не попадет в глаза вместе с линзами.

Ресницы можно красить по-разному, но лучше начинать с верхнего века. Делайте движения кисточкой снизу вверх (от корней к кончикам). После этого нанесите небольшое количество туши на нижние ресницы. Старайтесь, чтобы не было заметно, что они покрашены. Не старайтесь красить ресницы от самых корней, поскольку это может нанести вред глазам. К тому же тушь наиболее заметна на концах, а не у корней.

Если вы красите ресницы в 2 слоя, последний слой можно нанести только на кончики ресниц. Тогда макияж глаз будет выглядеть более естественно. После нанесения 1-го слоя подождите 2–3 минуты, чтобы тушь подсохла. Если этого не сделать, ресницы склеятся. В том случае, если во время нанесения туши это все же произошло, вам поможет специальная щеточка для расчесывания. Однако пользоваться ею можно лишь после того, как тушь окончательно высохнет.

Часто во время макияжа глаз тушь попадает на верхнее и нижнее веко. В этом случае нужно воспользоваться ватной палочкой, смоченной в воде.

Чтобы визуально сделать глаза больше, красьте ресницы только верхних век. Нижние веки можно подвести коричневым или серым карандашом. Это нужно делать очень аккуратно, иначе глаза будут выглядеть грязными. Возьмите остро заточенный карандаш и проведите тонкую линию под нижними ресницами от внутреннего до внешнего угла глаза.

Если вы хотите получить эффект накладных ресниц (рис. 6), после 1-го слоя туши нанесите на ресницы небольшое количество рассыпчатой пудры, а затем 2-й слой туши.

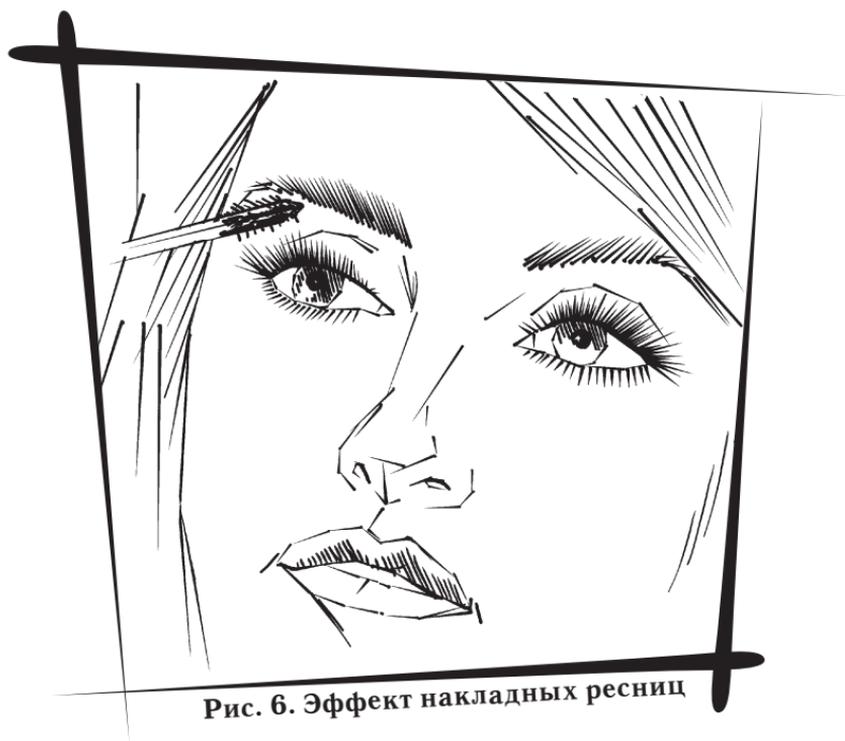


Рис. 6. Эффект накладных ресниц

Чтобы макияж глаз выглядел естественно, тушь должна быть на 1–2 тона темнее естественного цвета ресниц. Женщинам со светлыми волосами визажисты рекомендуют тушь серого и светло-коричневого цвета. Этот вариант подойдет и шатенкам, но они могут при желании использовать также черную тушь. Для вечеринки подойдет комбинированный вариант, для получения которого нужно покрыть все ресницы тушью черного цвета, а кончики — цветной.

Старайтесь наносить ее равномерно, особенно если у вас светлые ресницы. Если у вас черные ресницы, вы можете наносить тушь только на кончики. При этом она совсем не обязательно должна быть черной. Выбирайте любой цвет в зависимости от ситуации и стиля одежды. Женщинам с густыми и длинными ресницами черного цвета можно не использовать тушь. Вместо нее купите прозрачный гель, придающий ресницам форму и блеск. Если вы используете цветную тушь, ее цвет должен гармонировать с общей гаммой макияжа.

## **Макияж по типу глаз**

### **Широко поставленные глаза**

Всем известно, что широко поставленные глаза выглядят не очень красиво. Но этот недостаток можно легко скорректировать самыми обычными косметическими средствами. После использования корректора нанесите на веки до складки тени пастельного тона

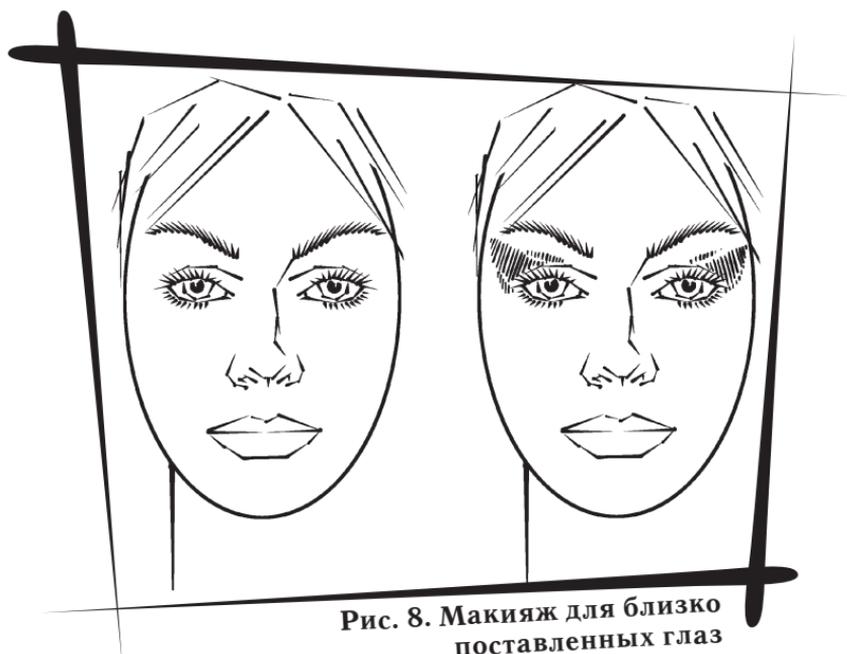
и слегка растушуйте их вверх. Начиная от внутренних уголков глаз до бровей наложите немного темных теней и растушуйте их. При нанесении туши покрасьте ресницы во внутренних уголках более интенсивно. Проще говоря, суть макияжа заключается в затемнении внутренних уголков глаз и осветлении внешних (рис. 7).



Рис. 7. Макияж для широко поставленных глаз

### **Близко поставленные глаза**

Этот недостаток создает не меньше сложностей с макияжем, чем предыдущий, однако и он поддается коррекции. В данном случае применяется противоположный макияж (рис. 8).



**Рис. 8. Макияж для близко поставленных глаз**

Положите светлые тени на внутренние уголки глаз с переходом на нижнее веко и к брови. Их можно растушевать по бокам к крыльям носа. На близко поставленные глаза нежелательно накладывать черную подводку и дымчатый макияж.

### **Выпуклые глаза**

Если у вас выпуклые глаза, по краю ресниц верхнего века проведите темным карандашом четкую или растушеванную линию. Главное, чтобы она была аккуратной, иначе глаза будут выглядеть грязными. Подводите их таким образом, чтобы линия расширялась по на-

правлению от внутреннего к внешнему углу глаза. Растушуйте подводку тенями темного оттенка и покройте ими все подвижное веко по направлению к бровям. Нижнее веко подведите от внешнего к внутреннему уголку на одну треть или чуть меньше (рис. 9).



Рис. 9. Макияж для выпуклых глаз

### **Глаза закругленной формы**

Чтобы придать глазу миндалевидную форму, проведите аккуратную линию от середины верхнего подвижного века по направлению к виску по ресничному краю. При этом немного выйдите за пределы края века, поднимая линию вверх. Начав с той же точки, нанесите тени,

растушевывая их по направлению к вискам. У ресничного края и внешнего угла глаза должны быть темные тени, а у висков — светлые. При выполнении макияжа глаз старайтесь сделать переходы от одного оттенка теней к другому как можно более плавными (рис. 10).

Зрительно сделать глаза больше поможет зрительное удлинение бровей, что можно сделать с помощью карандаша подходящего тона или теней.



**Рис. 10. Макияж для глаз  
закругленной формы**

### **Маленькие глаза**

Если у вас маленькие глаза, выбирайте пастельные тона и избегайте слишком темных оттенков. Макияж должен быть направлен на удлинение и расширение глаз

(рис. 11). Возьмите светлые тени и нанесите их на верхнее веко от ресниц до брови. Затем тенями чуть более темного оттенка обозначьте складку верхнего века, растушевывая линию от внешнего уголка глаза к брови. Нижнее веко можно подвести светлым карандашом или жемчужными тенями.



### **Глубоко посаженные глаза**

В макияже глубоко посаженных глаз следует использовать светлые и нейтральные оттенки (рис. 12). Покройте верхнее веко кремовыми или жемчужными тенями. Тени нейтрального оттенка нанесите на участ-

ток от ресниц до брови со смещением вверх. Внутренние уголки глаз выделите светлыми тенями.

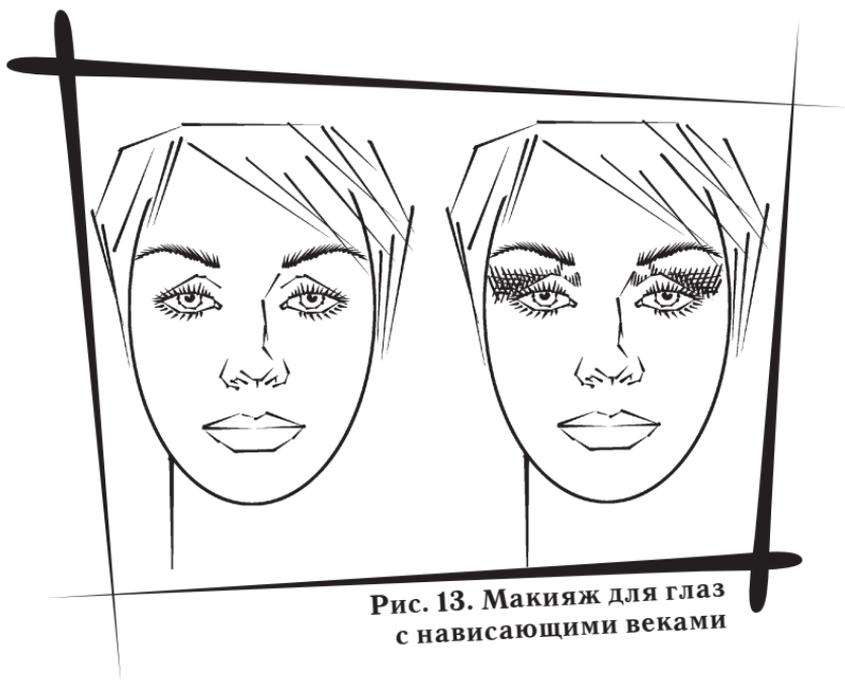
Если вы используете карандаш для глаз, делайте максимально тонкие линии у основания ресниц. Покройте верхние и нижние ресницы 1–2 слоями серой или коричневой туши.



Рис. 12. Макияж для глубоко посаженных глаз

### **Глаза с нависающими веками**

Нависающие веки, создающие эффект взгляда с поволокой, можно очень выгодно подчеркнуть с помощью косметики (рис. 13). Немного затемните те места, где веко наиболее заметно нависает. Область под бровями



**Рис. 13. Макияж для глаз с нависающими веками**

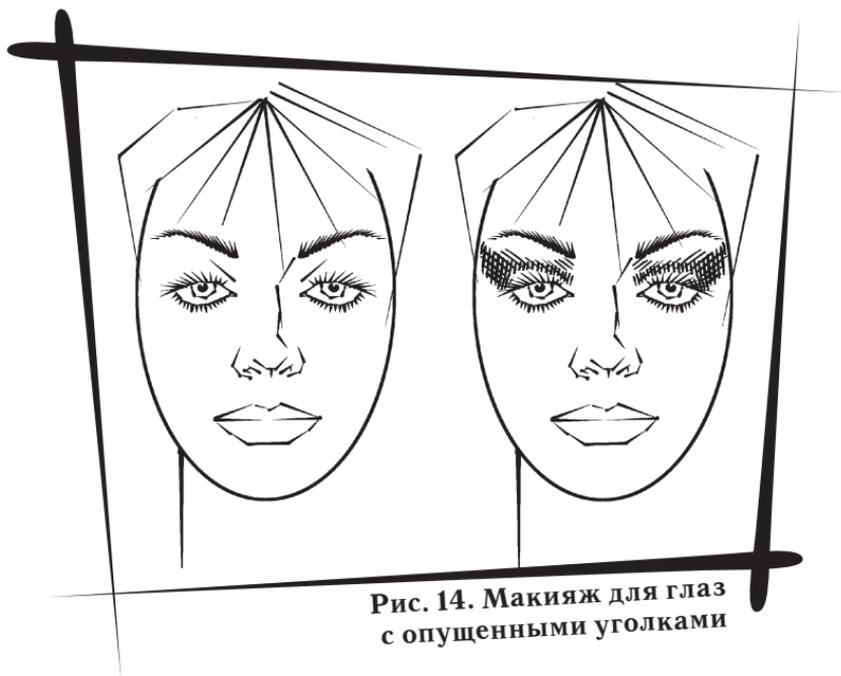
подчеркните жемчужным карандашом и растушуйте линии, чтобы не было четких переходов.

Чтобы визуально «открыть» глаза, продлите затемнение от внешних уголков глаз к бровям. При таком строении глаз нежелательны темные стрелки, поскольку они только подчеркнут нависающие веки. Покройте тушью верхние ресницы. Если нижние ресницы светлые, аккуратно подведите их основание серым карандашом.

### **Глаза с опущенными уголками**

Начните макияж с нанесения карандаша, который поможет приподнять опущенные уголки глаз (рис. 14).

Сделайте линию от внутреннего уголка глаза по направлению к внешнему, чуть приподнимая ее в конце. На середине века сделайте линию чуть тоньше. Нанесите светлые тени на все верхнее веко, а на складку — более темный оттенок. Тщательно растушуйте карандаш. При этом следите за тем, чтобы не получился эффект «грязных глаз». На верхние ресницы наложите 1–2 слоя туши.



**Рис. 14. Макияж для глаз с опущенными уголками**

### **Зрелые глаза**

Самое главное в макияже зрелых глаз — сделать взгляд более открытым (рис. 15). Тонким карандашом

проведете аккуратную стрелку по всему верхнему веку. Покройте тенями пастельного тона все верхнее веко и нанесите тушь на верхние ресницы.



Рис. 15. Макияж для «зрелых глаз»

## МАКИЯЖ ГУБ

Губы — это завершающий штрих любого мэйкапа. Выбор губной помады в большинстве случаев определяет, насколько удачен макияж в целом. Поэтому она должна быть качественной, легко наноситься, ровно лежать и не растекаться. Поверхность губ должна быть при этом гладкой, без комочков и подтеков.

При выборе помады обратите внимание на запах. Дорогостоящее качественное косметическое средство может иметь тонкий аромат, но ни в коем случае не навязчивый запах. Стержень помады должен быть твердым, не плавиться на солнце и не ломаться при использовании.

Существует множество видов помад: увлажняющие, питательные, блески, стойкие помады и др. Чаще всего женщины используют увлажняющую помаду. Она ложится тонким слоем, создавая насыщенный оттенок и не утяжеляя при этом губы.

Питательная помада подходит для скромного повседневного макияжа. Чаще всего она бывает матовой или имеет незначительный блеск. Питательная помада содержит компоненты, предохраняющие губы от пересыхания и микротрещин. При ее использовании вам потребуется контурный карандаш, поскольку она может расплыться.

Для вечернего макияжа лучше всего подходит стойкая помада. Она легко наносится и хорошо держится, но имеет один существенный недостаток — сушит губы. Поэтому визажисты не рекомендуют использовать стойкую помаду ежедневно.

Сегодня макияж губ невозможно представить без блеска. Он не только придает им сияющий вид, но и питает их.

В макияже губ есть свои секреты и тонкости. Непосредственно перед нанесением макияжа нужно поте-

реть их специальным тоником. Если у вас нет такого средства, можно взять крем для лица или гигиеническую помаду. Чтобы помада дольше держалась на губах, намажьте губы тональным кремом с помощью спонжа. Для идеального макияжа губ помаду нужно наносить в 3 этапа.

Кроме того, вам потребуется контурный карандаш. С помощью этого средства можно скорректировать форму губ. Основное правило выбора карандаша — он должен подходить по тону к губной помаде. Желательно, чтобы контурная линия не была видна.

Начните с центра верхней губы, аккуратно прорисовывая контур к уголкам. После этого обведите контур нижней губы. Линии верхней и нижней губ аккуратно соедините в уголках, но сами уголки не обводите. Чтобы контур не выглядел грубым, аккуратно растушуйте его внутрь с помощью ватной палочки.

Если вы хотите зрительно увеличить губы, проведите контур, немного выходя за естественную линию губ. Но будьте аккуратны, чтобы это было незаметно. Можно уменьшить губы, проведя контурную линию уже их естественного края. Если у вас опущенные уголки губ, их можно слегка приподнять вверх контурным карандашом. При этом сами уголки тоже не прорисовываются.

Теперь можно приступать к нанесению первого слоя помады. Лучше делать это с помощью кисточки, поскольку стержень помады не всегда может

прорисовать все складочки на поверхности губ. Наносите ее от середины к уголкам губ, аккуратно покрывая всю очерченную контурным карандашом поверхность. После этого удалите излишек с помощью бумажной салфетки и припудрите губы рассыпчатой пудрой. Теперь аккуратно нанесите второй слой помады и дайте ему высохнуть. Завершающий штрих — нанесение блеска на среднюю часть нижней губы. Возьмите капельку блеска и аккуратно выделите середину нижней губы. После этого промокните губы друг об друга.

Цвет помады при макияже губ имеет особое значение и зависит от того, в какой обстановке вы планируете находиться. На вечеринке можно позволить себе более яркие оттенки. Если это офис, помада должна быть максимально естественной и практически незаметной. Не забывайте о том, что макияж губ должен гармонировать с макияжем глаз. При наличии темных оттенков на веках губы должны быть бледными. Естественный, почти незаметный макияж глаз допускает яркие губы.

Кроме того, цвет помады должен гармонировать с цветом глаз. Например, женщинам с карими и черными глазами подойдет помада золотистого оттенка. С голубыми, синими и серыми глазами сочетается помада холодных оттенков. Зеленые и серо-зеленые глаза выгодно подчеркнет помада спокойных теплых тонов.

## СТИЛЬНЫЙ МАКИЯЖ

---

Выбирая макияж губ, учитывайте и форму лица. Так, для круглого лица больше подходит изогнутый контур губ. На узком лице лучше смотрятся блестящие губы. При этом молодые девушки могут использовать яркие оттенки, а солидным женщинам лучше придерживаться классических спокойных тонов.



**СТИЛИ МАКИЯЖА**

**Б**ольшинство женщин и молодых девушек имеют представление о стилях макияжа. Это очень важно, потому что разные стили макияжа соответствуют различной обстановке и выбираются в соответствии с одеждой. Если у вас только один стиль макияжа на все случаи жизни, в этом разделе вы найдете много полезной информации. Конечно, классический, едва заметный макияж уместно смотреться в любой обстановке, но, как говорят стилисты, женщина всегда должна быть разной, чтобы интриговать и вызывать восхищение мужчин.

## **ДНЕВНОЙ МАКИЯЖ**

Название этого стиля говорит само за себя. Дневной макияж универсальный, аккуратный и подходит к любой обстановке (рис. 16). Для его выполнения вам потребуются следующие косметические средства:

- тон;
- пудра;
- тени пастельного тона;
- румяна пастельного тона;
- помада естественного цвета;
- серая или коричневая тушь;
- карандаш для бровей.

Самой важной составляющей дневного макияжа является цвет лица, поэтому нужно очень внимательно подбирать оттенок тонального средства. Если он будет на-



**Рис. 16. Классический дневной макияж**

много темнее или светлее вашего цвета кожи, это будет заметно. Старайтесь не выбирать слишком темный тон, даже если у вас смуглая кожа. Оптимальный вариант — нейтральный полупрозрачный оттенок. Нанеся тональную основу, посмотрите, не ли резких границ между лицом и шеей. Если они заметны, нанесите тон и на шею.

Помните о том, что дневной макияж должен выглядеть естественно при любом освещении. Чтобы добиться этого, делайте его при дневном освещении. Кожа будет смотреться бархатистой, если поверх основы нанести рассыпчатую пудру.

Тени нанесите по всему верхнему веку снизу вверх. Они должны лежать равномерно, поэтому для дневного макияжа лучше выбирать рассыпчатые тени. Чтобы они держались весь день и не собирались в складки, перед их нанесением положите на веки немного рассыпчатой пудры.

Для дневного макияжа достаточно 1–2 слоев туши. Черную тушь лучше не использовать, поскольку при дневном свете она смотрится слишком ярко. Теперь нанесите на скулы немного румян. Прежде чем красить губы, увлажните их увлажняющим средством. В этом случае они будут защищены от вредных воздействий, а помада не будет скатываться. Через 2–3 минуты наложите помаду в 1–2 слоя. При необходимости можно воспользоваться контурным карандашом в тон помаде.

## **ВЕЧЕРНИЙ МАКИЯЖ**

Основное отличие от дневного макияжа заключается в том, что вы можете позволить себе использовать более смелые и темные оттенки. Однако вечерний макияж, несмотря на большую насыщенность, должен быть утонченным. Приглушенный цвет позволяет экспериментировать оттенками и фактурой макияжа. В то же время естественные тона, идеально подходящие для повседневного макияжа, при вечернем освещении не видны, поэтому лицо выглядит бледным.

Чтобы подчеркнуть достоинства лица вечерним макияжем, выбирайте тона, подходящие к цвету вашей кожи. Старайтесь избегать таких цветов, как синий, голубой, фиолетовый и желтый: они придают лицу болезненный вид, даже если вы обладательница смуглой кожи. Естественный коричневый сделает лицо более привлекательным, чем ультрамодный зеленый.

Начинаем с кожи. В полумраке она должна смотреться ровной, на ней не должно быть видно дефектов. При наличии последних замаскируйте их специальным карандашом, затем нанесите основу, а сверху — рассыпчатую пудру.

Скулы можно подчеркнуть перламутровыми румянами с золотистым оттенком. Это будет смотреться особенно хорошо, если тон для лица тоже имеет золотистый оттенок. Перламутровый блеск очень выгодно подчеркивает достоинства лица при вечернем освещении. А вот белой матовой пудры лучше избегать.

Самое важное в вечернем макияже — это глаза. Взгляд должен быть открытым, а глаза должны выделяться (рис. 17). В данном случае можно попробовать такие цвета, как темно-серый, коричневый и даже черный. При выборе макияжа глаз ориентируйтесь на свой цветотип (см. «Макияж по цвету волос»).

При вечернем макияже желательно выделить брови с помощью карандаша подходящего цвета. Теперь им же сделайте стрелки по верхнему краю ресниц. Вечером они могут быть чуть толще, чем обычно, но помните



Рис. 17. Вечерний макияж глаз

об аккуратности. Подчеркнув верхнее веко, нанесите темные тени на верхнее веко, растушевывая по направлению к бровям. Область под бровями можно выделить жемчужными тенями или бежевыми румянами. Затем нанесите темные тени на нижнее веко под ресницами.

Что касается туши, для вечернего макияжа лучше выбрать объемную. Пушистые ресницы, которые можно сделать гуще, чем обычно, подчеркнут глаза и сделают взгляд более выразительным. При необходимости разделите ресницы щеточкой. Можно воспользоваться также накладными ресницами.

Если вы хотите выглядеть, как голливудская звезда, выбирайте помаду насыщенного оттенка. Блеск для губ отложите для другого случая: он не смотрится при вечернем освещении и плохо держится. При наличии стойкой яркой помады воспользуйтесь ею. Она долго хранит свой цвет, даже если вы отправляетесь на застолье.

Что касается блесков, которые так любят молодые девушки, они уместны только на новогодней или карнавальной вечеринке. Дамам в возрасте такие косметические средства лучше не использовать.

## СВАДЕБНЫЙ МАКИЯЖ

Свадьба — это торжество, которого ждут все молодые девушки. Конечно, в этот незабываемый день каждая женщина хочет выглядеть неповторимо. Сегодня свадебная мода предлагает нам множество вариантов платьев, многие из которых совсем не похожи на свадебные. Что надеть и как выглядеть на этом празднике — решать только вам.

На свадьбе важно, чтобы платье, прическа и макияж невесты гармонировали, то есть составляли единый ансамбль. Многие невесты доверяют свое лицо визажисту, что не всегда является гарантией успеха. Специалист может сделать макияж, идеально подходящий для вашего типа лица, но вам будет «в нем» неуютно. Большинство женщин боятся этого, ведь на свадьбе

рассчитана каждая минута, поэтому часто для того, чтобы переделать мэйкап, нет времени.

Если вы не хотите неприятных сюрпризов, сделайте макияж самостоятельно. Если вы уже много лет пользуетесь косметикой, это не вызовет сложностей. Но в этом случае обязательно попробуйте сделать этот макияж заранее, потому что свадьба — это не самое подходящее время для экспериментов.

Заранее продумайте все элементы макияжа, решите какие тона будете использовать, приобретите необходимые косметические средства. При выборе стиля макияжа помните о том, что в этот день вам предстоит много фотографироваться. Проще говоря, нужно сделать макияж так, чтобы он смотрелся естественно, в то же время лицо должно выглядеть ярким и свежим на снимках и видео.

Чем же отличается свадебный макияж от повседневного? Он должен быть утонченным и с изюминкой. Главное, что стоит взять на заметку, — на свадьбе неуместен вечерний мэйкап. Даже если он идеально выполнен и выгодно подчеркивает достоинства вашего лица, невеста должна выглядеть почти ненакрашенной. В частности это правило относится к тем случаям, когда женщина выбирает традиционное белое платье и надевает фату.

Выбирая цветовое решение свадебного макияжа, ориентируйтесь на цвет кожи и глаз. Нелишнее соотнести выбранную гамму с цветом платья. Например, если

оно кремового цвета, в макияже будут уместны коричневые и золотистые оттенки.

Что касается тонального крема, желательно, чтобы он был полупрозрачным и полностью соответствовал вашему цвету кожи. Вы же не будете покрывать им все руки и область декольте? После нанесения тона обратите внимание на наличие покраснений и прыщей. Если они есть, замаскируйте недостатки специальным карандашом. Синяки под глазами также нужно спрятать.

Если вы видите, что наложили тональное средство слишком толстым слоем, это не значит, что нужно срочно смывать его.

Возьмите сухую бумажную салфетку и несколько раз промокните кожу лица. Полученный эффект можно закрепить пудрой, которую можно нанести пуховкой или толстой круглой кистью. Ее излишки удаляются с помощью той же кисти.

Теперь брови. Если они светлые, аккуратно подкрасьте их тенями или сделайте едва заметные штрихи карандашом для бровей. После этого растушуйте карандаш, чтобы брови смотрелись естественно. Как и в дневном макияже, тени и румяна должны быть естественного цвета, например персикового, кремового, светло-коричневого, бледно-розового.

Свадебный макияж зависит от выбранного стиля. Стилисты выделяют четыре основных типа. Поговорим о них подробнее.

## «Классическая невеста»

Вы, наверное, сразу представили пышное белое платье, воздушную фату и элегантную прическу с завитушками и искусственными цветочками. Все правильно. Это и есть «классическая невеста» — стиль, который выбирает большинство современных девушек.

Для такого стиля подойдет классический дневной макияж, но с акцентом на глаза или губы. Выбранная часть лица оформляется чуть ярче. Если вы хотите немного изменить этот стиль, придайте волосам максимально естественный вид. В распущенные волосы можно вплести живые цветы. Это подчеркнет юность и красоту образа.

В макияж можно добавить блеск: нанести жемчужные тени на подбровную область и скулы, а на губы — искристый блеск для губ. Эти детали освежают макияж и делают невесту похожей на сказочную принцессу.

## «Элегантная леди»

Облегающее платье с декольте, часто расклешенное к низу. Фата не надевается. Вместо нее могут быть живые цветы или диадема. Волосы распущенные или собранные в элегантную прическу. Основное правило для «элегантной леди» — сдержанность, изящество и безупречное соответствие деталей образа.

Макияж естественных тонов, бледный, практически не отличается от классического дневного. Можно

подчеркнуть глаза стрелками по верхнему веку, а также выделить скулы. Помаду лучше выбрать без блеска красно-коричневого оттенка.

### **«Лолита»**

Этот образ подходит только юным девушкам, поскольку призван подчеркнуть непосредственность и невинность. Платье напоминает скорее школьное выпускное, чем свадебное. Прическа сделана как бы небрежно, а макияж практически отсутствует. Следует отметить, что этот образ должен проявляться не только в одежде невесты, но и в ее поведении. Наивная улыбка и очаровательный взгляд, полный надежд, — все это невозможно подделать. В связи с этим, прежде чем решиться примерить на себя этот образ, спросите себя, насколько он соответствует вам.

Светлые перламутровые тени, румяна и прозрачный блеск отлично дополняют выбранный образ. А вот брови и ресницы можно оставить натуральными.

### **«Королева красоты»**

Это нетипичная невеста, скорее, ее противоположность. В этом случае выбирается классическое вечернее или бальное платье любого цвета. Допустим чуть более яркий макияж, но не вечерний. Такой образ обычно выбирают уверенные в себе женщины, которые хотят бросить вызов свадебным традициям.

Как видите, все невесты разные. Однако для макияжа всех перечисленных типов существуют общие правила:

- он не должен растекаться в течение церемонии и свадебного застолья;
- он должен подчеркивать глаза и губы невесты, чтобы на свадебных фотографиях она выглядела очень красивой;
- он должен соответствовать возрасту невесты (как и стиль в целом).

## ГЛАМУРНЫЙ МАКИЯЖ

Слово «гламур» вошло в русский язык несколько лет назад. В переводе с английского языка оно означает «обаяние», «шарм», «изысканность». Среди наших соотечественников это слово приобрело несколько иное значение — «ультрамодечный», «экстравагантный», «шикарный». При упоминании слова «гламурно» невольно представляется стильно одетая дама с маленькой собачкой в ошейнике со стразами.

А что же означает гламур в макияже? Как говорят стилисты, это необычный и в тоже время со вкусом выполненный макияж. Существует множество способов создания такого мэйкапа, который можно увидеть на обложках большинства модных журналов. Мы расскажем о самом популярном в настоящее время — о дымчатом макияже.

Он сложен в исполнении, поэтому вам, скорее всего, придется не раз потренироваться, чтобы научиться делать его идеально. Дымчатый макияж немислим без корректора, потому что даже незначительные синяки под глазами способны безнадежно испортить весь вид. Нанесите его на области под глазами и тщательно растушуйте (рис. 18).



**Рис. 18. Нанесение корректора**

В качестве тона подойдет как тональный крем, так и рассыпчатая пудра. Брови для дымчатого макияжа должны быть четкими. Аккуратно прорисуйте и растушуйте их карандашом подходящего цвета (рис. 19). Дымчатый макияж — это тот случай, когда можно ис-

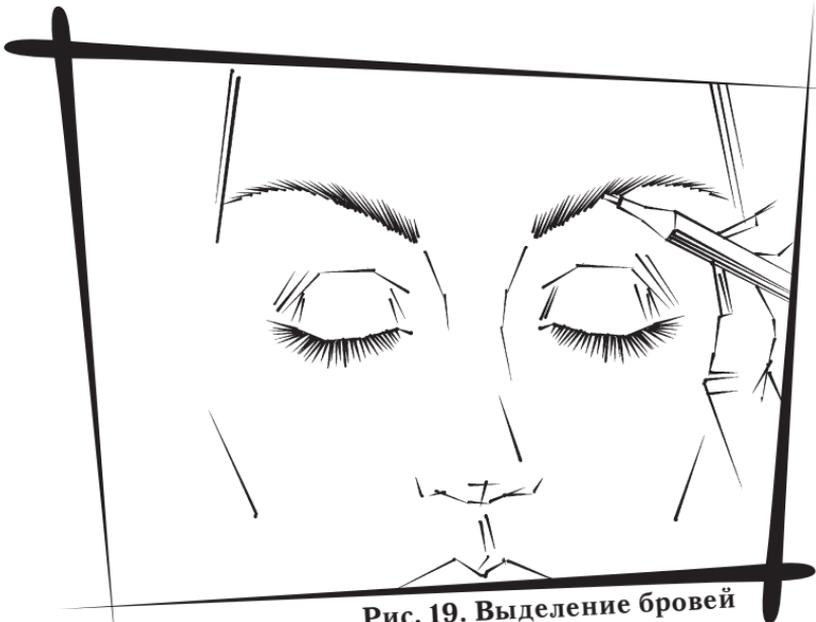


Рис. 19. Выделение бровей с помощью карандаша



Рис. 20. Подведение контура

пользовать черный карандаш для глаз. Обведите им контур глаза (рис. 20) и аккуратно растушуйте линии, чтобы они выглядели более естественно (рис. 21).



Рис. 21. Растушевка контура

Теперь кисточкой наложите тени темно-серого или черного цвета (рис. 22). Помните правило: чем они темнее, тем аккуратнее их нужно наносить. Затем нанесите более светлые тени (рис. 23). При этом старайтесь сделать так, чтобы оба оттенка сливались, иначе вместо легкой дымки получатся «глаза клоуна».

Последний штрих дымчатого макияжа — нанесение туши (рис. 24). Чтобы глаза выглядели аккуратно украшенными, ограничьтесь 1–2 слоями туши. Дополнить



**Рис. 22. Нанесение темных теней**



**Рис. 23. Нанесение теней  
более светлого оттенка**



**Рис. 24. Нанесение туши**



**Рис. 25. Нанесение румян**

дымчатый макияж можно румянами и губной помадой кремового цвета. Нанесите румяна, подчеркивая линию скул (рис. 25). Помаду можно использовать как с контуром, так и без него. Покройте губы тонким слоем тонального крема, затем выполните контур и нанесите 2 слоя помады (рис. 26, 27).



**Рис. 26. Нанесение тонального крема и выделение контура губ**

В результате у вас получится макияж, показанный на рис. 28.

Такой макияж делает акцент на глазах. Он подходит женщинам всех цветотипов. Разница заключается лишь в выборе тонов. Блондинкам лучше выбирать карандаш и тени понежнее, а брюнеткам можно смело ис-



**Рис. 27. Нанесение помады  
с помощью кисточки**

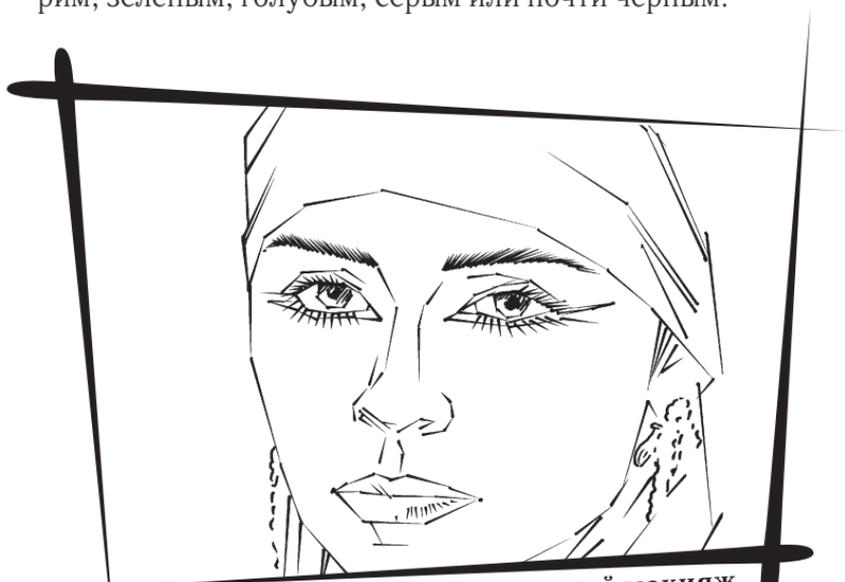


**Рис. 28. Дымчатый макияж глаз**

пользовать черный цвет. Дымчатый макияж эффектно смотрится на молодом лице, а вот у дамы в возрасте он может подчеркнуть морщинки.

### ВОСТОЧНЫЙ МАКИЯЖ

Восточный, или арабский, макияж вошел в моду в последние несколько лет. Его характерной особенностью является выделение глаз (рис. 29–32). На Востоке женщины подводили верхнее и нижнее веко сурьмой, создавая тем самым контраст между контуром глаза и белком. Отсюда пошло знаменитое выражение «черные глаза». Настоящий цвет восточных женщин бывает разным: карим, зеленым, голубым, серым или почти черным.



**Рис. 29. Классический восточный макияж**



**Рис. 30. Восточный макияж с использованием нескольких оттенков теней**



**Рис. 31. Яркий восточный макияж, подчеркивающий внутренние уголки глаз**



**Рис. 32. Стилизованный  
восточный макияж**

Восточный макияж подходит темноволосым женщинам. Блондинки тоже могут использовать его, но в этом случае тона должны быть менее интенсивными. Необходимо также помнить о том, что арабский макияж не подходит для ежедневного нанесения. Это праздничный вариант, который прекрасно дополнит ваш образ, внося в него нотки загадочности.

Сначала нужно определиться с цветами. В арабском макияже могут использоваться как матовые, так и перламутровые тени. В последнем случае макияж будет смотреться нежнее.

Если у вас карие или черные глаза, попробуйте ярко-голубые, красные, зеленые, желтые и коричневые

тона теней. Для светло-голубых, серо-зеленых и зеленых глаз подойдут бронзовый, сиреневый, серый, розовый и фиолетовый цвета. Они могут быть использованы как по отдельности, так и в сочетании друг с другом. Выполняя арабский макияж, не бойтесь экспериментировать с цветом, поскольку здесь допускаются самые яркие сочетания. Но не забывайте о чувстве меры, потому что макияж должен быть выполнен со вкусом.

Брови в восточном макияже должны быть яркими. Используйте для этого темные тени или карандаш. Чтобы брови выглядели естественно, растушуйте линии. Длину бровей для арабского макияжа можно выбрать по желанию.

Чем длиннее и пышнее ресницы, тем лучше. Можно воспользоваться накладными ресницами или накрасить их в несколько слоев. При этом следите за тем, чтобы они не склеивались, а в случае необходимости разделите их щеточкой.

Для выполнения стрелок воспользуйтесь жидкой подводкой с тонкой кисточкой. Придерживая верхнее веко, аккуратно проведите линию от внутреннего уголка глаза к внешнему, заходя за пределы естественной формы глаза. Нижнее веко можно подвести подводкой или черным карандашом над ресницами. Соедините линии верхнего и нижнего века во внутреннем уголке глаза.

В завершение макияжа нанесите 2 слоя туши на нижние ресницы.

## МАКИЯЖ ДЛЯ ЮНОЙ ДЕВУШКИ

Современные девочки-подростки используют макияж так же интенсивно, как и взрослые женщины. Однако многие из них не понимают, что подростковый макияж имеет свои особенности.

Основное отличие заключается в используемых тонах. В макияже юной девушки должны преобладать пастельные тона. Это относится к теням, румянам и блеску для губ. Сегодня в косметических магазинах все чаще можно встретить средства для юной кожи. Они содержат минимальное количество ароматизаторов и консервантов, потому не так опасны для молодой кожи.

По мнению врачей, девочкам можно начинать пользоваться косметикой не раньше чем через 1 год после наступления первой менструации. В этот период следует очень внимательно следить за состоянием кожи, чтобы предупредить возникновение аллергических реакций.

Помимо этого, девушка-подросток должна уделять особое внимание очищению кожи перед сном. Пренебрежение гигиеной может привести к такому серьезному заболеванию, как дерматит. Его симптомами являются: зуд и покраснение участков кожи, на которые наносилась косметика.

В случае появления прыщей следует крайне осторожно пользоваться маскирующим средством. Преж-

де чем использовать корректор или тональный крем, его следует нанести на спонж. При непосредственном контакте с пораженным участком бактерии попадают на косметическое средство, в результате этого проникая на другие участки кожи и распространяя воспаление.

## **Макияж для выпускного бала**

Как и свадебный макияж, мэйкап для выпускного бала должен быть особенным, ведь этот день является символическим переходом во взрослую жизнь. Девушки это понимают и, желая подчеркнуть свою красоту, используют самые разнообразные средства. Это правильно, но важно не переусердствовать.

Многие юные красавицы стараются за 2 недели наверстать все упущенные процедуры: солярий, пилинг, отбеливание зубов, использование новых косметических средств... Все это приводит к аллергии, акне и шелушению кожи.

Чтобы этого не произошло, дерматологи рекомендуют не отклоняться от привычной программы ухода за кожей. Иными словами, не нужно делать все и сразу. Бледную и неподготовленную к солнцу кожу нельзя сразу подвергать воздействию солнечных лучей. Предварительно нужно хотя бы 5–6 раз сходить в солярий. Но не увлекайтесь и искусственным заггаром, иначе кожа может воспалиться. Кроме того, от воздействия ультрафиолета на ней появляются веснушки, которые нравятся не всем девушкам. Собираясь в солярий,

не забывайте о защитных кремах, а после процедуры смазывайте кожу увлажняющим средством.

Но вернемся к макияжу. Основное правило, которого нужно придерживаться, — это естественность. Не поддавайтесь искушению выглядеть как фотомоделль, иначе превратитесь в живую рекламу декоративной косметики.

Если обычно вы используете минимум косметических средств, не следует делать исключение и шокировать окружающих. Сделайте макияж чуть более ярким, но при этом следите за тем, чтобы он выглядел естественно. Например, выделите скулы мерцающими румянами, а глаза сверху подведите тонкими стрелками. Не используйте блестки — на выпускном вечере они неуместны.

Что касается помады, для такого случая лучше выбрать нейтральный оттенок. И дело здесь не только в красоте. Ведь вы, наверняка, будете целовать своих одноклассников, а отпечатки помады на щеках — не самое приятное зрелище.

Если вы относитесь к числу девушек, которые копируют макияж знаменитостей, хочу вас предупредить: вы сильно рискуете. Дело в том, что кажущийся простым мэйкап звезд выполняется визажистами-профессионалами и требует мастерства. Пробуя сложные варианты а-ля Джей Ло, юные девушки делают себя старше и выглядят вульгарно. Не следует забывать и о том, что макияж на фото и макияж «в жизни» сильно отличаются.

То, что кажется естественным на страницах глянцевого журнала, зачастую выглядит довольно броско.

Прежде чем определиться с тем или иным стилем макияжа для выпускного бала, попробуйте множество вариантов. Если вы не уверены в правильности своего выбора, посоветуйтесь со стилистом. Помните о том, что выбранный макияж, как и образ в целом, должен гармонировать с общей атмосферой мероприятия, а не только с вашим платьем.

Многих девушек интересует вопрос: что будет с макияжем к окончанию выпускного вечера, ведь придется танцевать всю ночь. Все будет в порядке, если вы возьмете с собой косметические салфетки и пудру, чтобы при необходимости избавиться от жирного блеска.

Тушь должна быть водостойкой, ведь вы не уверены, что вам удастся сдержать слезы на выпускном балу. Настоящая женщина должна уметь красиво плакать. А растекшаяся черными ручейками тушь не добавит вам шарма.

Что касается лака для ногтей, он должен быть в тон помаде или бесцветным. Хорошая альтернатива — французский маникюр. Он красив, элегантен и актуален в любой обстановке.

## **МАКИЯЖ ДЛЯ ЗРЕЛОЙ ЖЕНЩИНЫ**

Макияж для зрелой кожи имеет свои особенности. Дама в возрасте уже не может позволить себе помаду

и румяна ярких оттенков, поскольку это только подчеркнет ее морщинки. Однако это вовсе не означает, что солидные женщины не должны пользоваться косметикой. Все как раз наоборот. Хитрость заключается в том, чтобы с помощью макияжа сделать лицо моложе и свежее.

Основное внимание уделите тону лица. Не стоит применять слишком темные оттенки, поскольку темная кожа подчеркивает возраст. То же самое относится к тональным средствам густой консистенции. Выберите полупрозрачное средство-флюид, предварительно смазав кожу питательным кремом или лосьоном.

После нанесения тона лицо желательно не припудривать. Естественный блеск тона сделает лицо моложе и скроет морщинки. Помогут и румяна с едва заметным мерцающим эффектом, которыми можно подчеркнуть скулы.

Старайтесь избегать четких контуров и сложных цветовых эффектов. Все это подчеркивает недостатки зрелой кожи. Цвет лица должен быть естественным, а переходы от тона к румянам — плавными, почти незаметными. Помните об этом при выборе румян. Если на лице есть такие дефекты, как лопнувшие сосуды и пигментные пятна, их нужно замаскировать корректирующим средством. Нарушенную линию подбородка можно скорректировать, слегка оттенив ее.

Выбирайте тени пастельных тонов и наносите их на все верхнее веко. Нижнее веко можно слегка отте-

нить тенями потемнее. Не забывайте о том, что макияж должен гармонировать с цветом волос. Если вы начали седеть, используйте максимально светлые, почти незаметные тона, в противном случае макияж будет выглядеть броско и вульгарно.

С макияжем разобрались, а вот с морщинками дело обстоит сложнее. Все их скрыть не получится даже у опытного визажиста. Однако выход есть. Вы можете пользоваться косметическими средствами с эффектом лифтинга. Стоят они недешево, но дают желаемый результат. Есть и другой способ — «осветление морщин». Возьмите светлый тональный крем густой консистенции и штрихами нанесите небольшое количество средства на морщинку. Таким же образом можно скрыть темные круги под глазами.

С возрастом могут редеть брови. Следите за их формой и при необходимости корректируйте ее. Старайтесь не делать линию бровей слишком тонкой, поскольку из-за этого лицо выглядит старше. Можно подкрашивать брови неярким карандашом, который подходит вам по цвету волос. Если волосы седые, можно использовать только серый карандаш, делая им аккуратные незаметные штрихи.

Визажисты рекомендуют отказаться от жирных теней, поскольку они собираются в морщинках и подчеркивают их. Это же можно сказать и о блестящих карандашах, которые привлекают внимание к дефектам кожи. Выбирайте тушь естественных оттенков.

Ресницы можно вообще не красить, если вы предпочитаете их наращивать. В этом случае лицо будет смотреться более нежным и естественным. Поскольку естественная линия губ в определенном возрасте становится менее четкой, вам не обойтись без контурного карандаша. Им также можно при необходимости поднять уголки губ.

### **МАКИЯЖ ПРИ БОЛЕЗНИ**

Если вы неважно себя чувствуете, не обязательно демонстрировать это окружающим. Подобрав правильный макияж, вы не только улучшите свой внешний вид, но и поднимите настроение, увидев свое отражение в зеркале.

Болезнь прежде всего сказывается на глазах. Они краснеют и выглядят устало, а под ними появятся темные круги. Чтобы ликвидировать красноту, воспользуйтесь специальными каплями для глаз, которые к тому же добавят им блеска. Затем замаскируйте темные круги корректором или тональным кремом подходящего цвета.

Чтобы не подчеркивать припухлость глаз, используйте самые светлые тона, которые есть в вашей косметичке. Если вы привыкли подводить глаза, на время болезни от этого придется отказаться. Выберите полупрозрачный тон для лица и нанесите кремовые румяна. Губы подкрасьте помадой красно-коричневого оттенка и промокните салфеткой, чтобы помада не выглядела яркой.

## МАКИЯЖ ПРИ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖЕ

Макияж при проблемной коже — наболевшая тема многих женщин. Как правило, прыщи и угри маскируются посредством тонального крема и корректоров, что не всегда полезно для и без того воспаленной кожи. В идеале нужно использовать специальную косметику с пометкой «Для кожи с акне» или «Для проблемной кожи», в состав таких средств входят противовоспалительные ингредиенты. В результате вы хорошо выглядите и в то же время ухаживаете за своей кожей. Легкая текстура такой косметики позволяет осуществлять косметический уход.

Конечно, такая косметика стоит недешево, но она позволяет поддерживать результаты лечения. А вот использовать обычную косметику нежелательно, поскольку она, как правило, еще сильнее раздражает кожу.

Не злоупотребляйте тональными и маскирующими средствами. Под ними кожа не дышит, в результате чего воспаление уходит вглубь и трудно поддается лечению. А толстый слой грима не скроет видимых проявлений акне.

В большинстве случаев при наличии акне кожа имеет склонность к жирности на определенных участках (центр лба, кончик носа, подбородок). В этом случае в качестве основы под макияж выберите гель для

жирной кожи, в состав которого входят компоненты, способствующие устранению избыточного салоотделения. Регулярное применение таких средств улучшает состояние кожи и нередко помогает избавиться от прыщей.

Если вы пользуетесь корректорами, они также должны обладать лечебным эффектом. В течение дня не припудривайте лицо, а протирайте его увлажняющими антибактериальными салфетками.

## ОШИБКИ В МАКИЯЖЕ

Ошибки бывают в любом деле, и макияж не является исключением. Одно неловкое движение, и все безнадежно испорчено.

А как быть, если нет времени умыться и переделывать все заново? В этом случае на помощь придут ватные палочки, влажные салфетки, тоник, тональное средство и пудра.

Наиболее частая неприятность — злоупотребление тональным кремом. Это можно исправить 2 способами. Вымойте руки с мылом, вытрите чистым полотенцем и капните на них немного тоника. Проведите ими по лицу и промокните кожу бумажными салфетками. После этого снова нанесите тональный крем, но уже в меньшем количестве.

Можно использовать и другой способ. Нанесите на спонж небольшое количество базы (крем или дру-

гое увлажняющее средство), равномерно распределите по поверхности лица и промокните бумажной салфеткой.

Если вы переборщили с тенями, возьмите ватную палочку, обмокните ее в тональную базу и удалите излишки теней, после чего восстановите нужную форму.

Чтобы устранить попавший на брови тональный крем, можно расчесать волоски в разных направлениях. После этого намочите щеточку для бровей очищающим тоником и тщательно причешите брови.

При использовании рассыпчатых теней они часто осыпаются под глаза. Устранить эти частички поможет большая кисть для пудры. Аккуратно, без нажима стряхните лишние частички и припудрите лицо. Если вам не удалось убрать все тени, возьмите ватную палочку с небольшим количеством тонального средства и приложите к тому месту, где остались частички. После этого кожу под глазами можно припудрить. Пятна от туши на веках удаляются ватной палочкой, смоченной в креме или жидком тональном средстве.

Бывают случаи, когда все сделано аккуратно и со вкусом, но в то же время макияж выглядит слишком броским. Если у вас случилась такая оплошность, не спешите все смывать. Исправить положение помогут ватные палочки, чистые аппликаторы, пудра и большая кисть. Растушуйте тени и при необходимости слегка припудрите веки. Если излишки теней сконцентрировались

на нижнем веке, растушуйте их ватной палочкой по направлению к внешнему уголку. Излишки румян легко устранить с помощью кисточки и рассыпчатой пудры.

Если, нанося кисточкой губную помаду, вы случайно размазали ее, воспользуйтесь ватной палочкой и тональной основой. Осторожно удалите пятно и припудрите этот участок кожи.



**МАКИЯЖ ДЛЯ РАЗНЫХ  
ТИПОВ ЖЕНЩИН**

**П**ри выборе деталей макияжа нужно ориентироваться на овал и черты лица, цвет волос и кожи. Все это имеет большое значение, потому что именно от этих факторов зависит, насколько тот или иной макияж подойдет вам. В этом разделе мы поделимся с вами секретами выбора подходящего макияжа.

## **МАКИЯЖ ПО ТИПУ ЛИЦА**

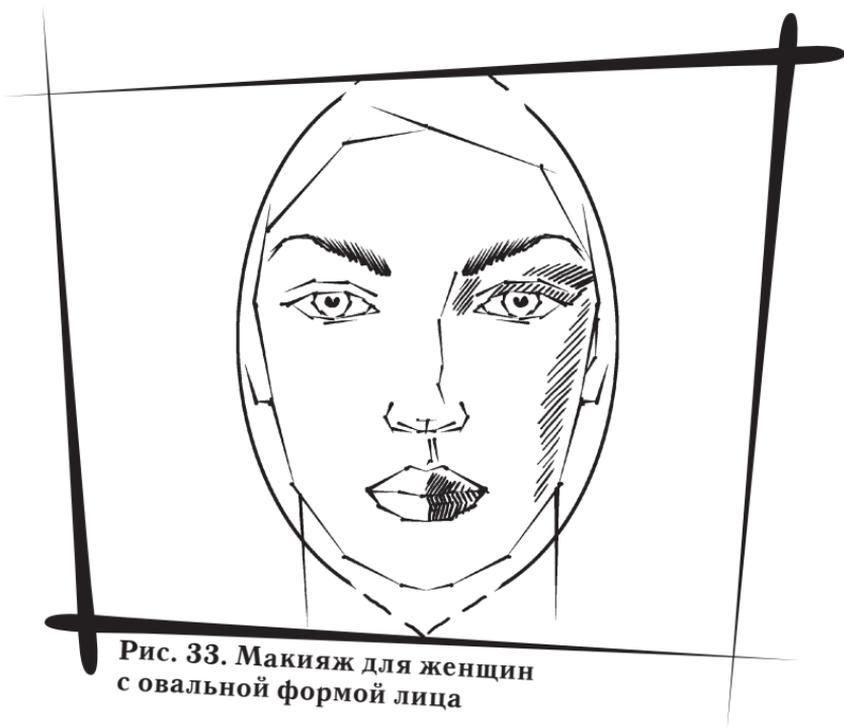
Для того чтобы быть уверенной, что макияж выбран правильно, определите тип своего лица. Стандартом считается лицо, где все 3 области (лоб, глаза и нос, подбородок) находятся в равных пропорциях. Это очень просто проверить: проведите воображаемую вертикальную линию через центр переносицы. Она должна разделить лицо на 2 симметричные части. Длина глаза должна равняться расстоянию между глазами.

Сложно представить себе полностью симметричное лицо, хотя иногда такое встречается. В каждом лице есть свои отклонения от идеала, поэтому задача косметики — максимально приблизить ваше лицо к стандарту красоты.

### **Овальная форма лица**

Чаще всего близка к стандарту. На овальном лице хорошо смотрится большинство стилей макияжа, однако здесь необходимо учитывать особенности черт лица,

цвета кожи, волос и глаз. Запомните: любой макияж наносится от центральной части лица по направлению к вискам и ушам (рис. 33). Этот прием позволяет сделать выражение лица более живым и молодым.



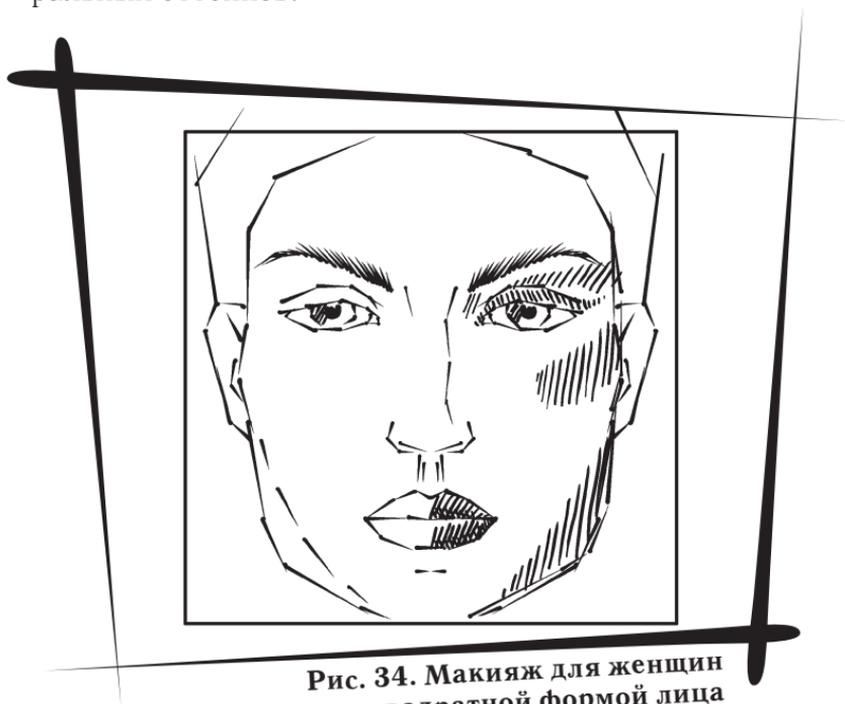
**Рис. 33.** Макияж для женщин с овальной формой лица

## **Квадратная форма лица**

Характерная особенность квадратного лица — одинаковая длина и ширина. Нижняя челюсть выглядит громоздкой и угловатой.

Если у вас квадратное лицо, ваша задача — визуально сузить нижнюю челюсть и смягчить ее «углы»

(рис. 34). Чтобы достичь этого, используйте темный тон, а тени и румяна в этом случае должны быть натуральных оттенков.



**Рис. 34. Макияж для женщин с квадратной формой лица**

Чтобы скулы не выступали, нанесите на них темную основу. Глаза можно подкрасить тенями, растушевывая их от внутренних уголков к внешним по направлению к брови.

Румяна наносите с середины щек по направлению к вискам в форме треугольника. Нижнюю губу также покрасьте в виде треугольника, а верхнюю — по естественной форме.

## Круглая форма лица

Круглое лицо легко узнаваемо. Его характерными особенностями являются одинаковая длина и ширина лица, как у квадратного лица, но без «углов». Еще одна черта круглого лица — невыраженный подбородок.

Такое лицо нужно визуально вытягивать (рис. 35). Для этого по всему овалу лица нанесите темный тональный крем. Боковые поверхности щек затемните румянами кирпичного, кремового или светло-коричневого оттенков.



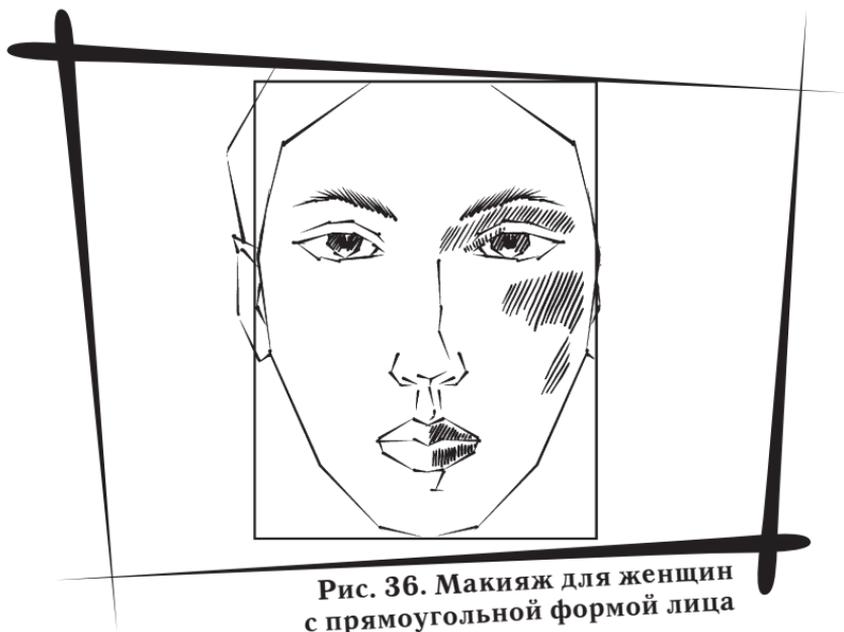
**Рис. 35. Макияж для женщин с круглой формой лица**

Тени и румяна старайтесь наносить в вертикальном направлении. Это поможет зрительно удлинить лицо и уменьшить объем щек. Чтобы подчеркнуть скулы, наложите румяна в форме треугольника с вершиной, вытянутой вниз.

При круглом лице желательно не увеличивать губы, а делать их более аккуратными.

### Прямоугольная форма лица

Такое лицо отличается вертикальными пропорциями и выраженным подбородком. Цель макияжа — расширение лица посредством горизонтальных линий в макияже и осветления боковых поверхностей



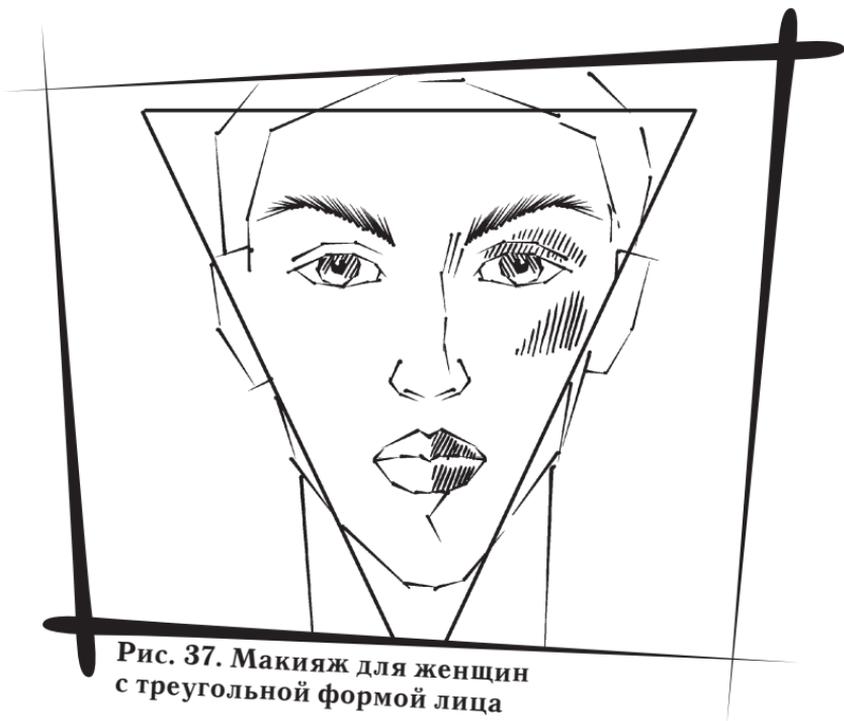
**Рис. 36. Макияж для женщин с прямоугольной формой лица**

(рис. 36). Если проблемными зонами являются высокий лоб и тяжелый подбородок, используйте метод затемнения этих областей румянами.

Румяна и тени нужно наносить горизонтально в направлении ушей. Губы визуально увеличьте, используя контурный карандаш и блестящую помаду.

### **Треугольная форма лица**

Особенности треугольного лица — острый подбородок и широкий лоб. Поэтому целью макияжа является уравнивание верхней и нижней частей лица (рис. 37).



**Рис. 37. Макияж для женщин с треугольной формой лица**

Для смягчения линий лба нанесите на височные зоны темный тон. Линии подбородка высветлите светлой пудрой. Макияж глаз выполняйте в вертикальном направлении. Румяна наложите немного выше скул на выступающие части щек.

## МАКИЯЖ ПО ЦВЕТУ ВОЛОС

Как мы уже отмечали выше, выбирая макияж, нужно ориентироваться на цвет волос. Ведь они оттеняют лицо, поэтому то, что идет блондинке, может не так эффектно смотреться на брюнетке. Кроме того, цвет волос и цвет кожи, как правило, соответствуют друг другу, ведь в природе все гармонично. Именно поэтому профессиональные стилисты не рекомендуют женщинам радикально менять данный от природы цвет волос. Оптимальный вариант — затемнить или осветлить волосы на 1–2 тона. В этом случае они будут гармонировать с кожей и «не свой» цвет волос не будет бросаться в глаза.

### Блондинки

Как известно, блондинки бывают натуральными или с осветленными волосами. В каждом случае макияж будет разным. Чтобы определиться с тонами, обратите внимание на свой цвет кожи. Если она имеет теплый золотистый оттенок, можете смело выбирать холодные тона: голубой, сиреневый, бледно-розовый.

Хорошо будут смотреться и золотистые тона теней и помады, искрящиеся румяна песочного оттенка и коричневая тушь.

Натуральные блондинки при желании могут использовать и красно-коричневую гамму, но лишь при условии, что тон кожи не светлый. Если же вы добились платиновых кудрей путем осветления, будьте осторожны с яркими тонами косметики. В зависимости от оттенка кожи визажисты рекомендуют пастельные тона теней, румян и помады.

Если у вас аристократически светлая кожа, можно попробовать еще один интересный вариант макияжа, который одинаково хорошо сочетается как с естественными, так и с осветленными волосами. Нанесите на лицо розовую пудру с эффектом мерцания, на скулы — бледно-розовые румяна, на веки — светло-сиреневые тени, а на ресницы — голубую или сиреневую тушь. Помада может быть бледно-розовой, персиковой или кремовой.

В том случае, если вы стремитесь к подчеркнутой женственности, можете примерить на себя образ легендарной Мэрилин Монро. Для этого завейте волосы таким образом, чтобы получились локоны или волны. Выберите светлый тон для лица, гармонирующий с вашим цветом кожи. Серым карандашом подведите стрелки на верхнем веке, немного приподнимая кончики вверх, а губы покрасьте классической красной помадой. Чтобы образ не был вульгарным, несколько раз

промокните губы бумажной салфеткой, чтобы на них остался только оттенок. Можно также нанести на скулы немного румян кремового или персикового оттенка.

### **Брюнетки**

Как правило, у брюнеток смуглая кожа и карие или черные глаза. Однако можно встретить женщин с черными волосами и синими или серо-голубыми глазами. Оба типа брюнеток практически не ограничены в палитре макияжа. На них великолепно смотрятся как теплые, так и холодные тона. В качестве примера рассмотрим несколько типов макияжа.

Используйте темный тон, румяна и помаду бронзового цвета с эффектом сияния. Тушь может быть черной или коричневой, а губы — в красно-коричневой гамме.

Более интересный и яркий вариант — светлый тон, розоватые румяна, серые или металлического цвета тени, черная или голубая тушь и красная помада. Для такого макияжа лучше выбрать строгую прическу (гладкую или собранные в «конский хвост» волосы).

Если вы хотите выглядеть романтично и молодо, попробуйте следующий вариант. Возьмите тон розоватого оттенка и румяна телесного цвета. Веки покройте персиковыми или кремовыми тенями, а ресницы — серой тушью. Для губ можно выбрать коралловую, красно-коричневую или вишневую помаду. Если макияж предназначается не для вечера, обязательно промокните помаду, чтобы убрать блеск.

## Рыжие

Многие мужчины считают женщин с рыжими волосами самыми привлекательными. Озорные веснушки, пышные рыжие локоны и карие глаза — все это можно сделать еще красивее, правильно подобрав макияж.

Палитра цветов выбирается в зависимости от цвета кожи. Светлокожим женщинам с рыжими волосами идут светлые оттенки (кремовый, бледно-розовый, сиреневый и светло-коричневый), а темнокожим — цвета загара (бронзовый, коричневый и красно-коричневый). Вы можете экспериментировать как с теплыми, так и с холодными тонами теней. Это зависит от цвета вашей одежды и того, чего вы хотите добиться с помощью макияжа — гармонии или контраста.

Темные и яркие тона наносятся для того, чтобы выделить ту или иную часть лица, выгодно подчеркнуть ее. Рыжеволосым дамам очень идут светло-зеленые тени. Это подчеркивает цвет их глаз и придает взгляду выразительность. Если вы хотите освежить образ и попробовать что-то новое, нанесите на верхнее веко темно-синие тени и растушуйте их, чтобы остался только дымчатый оттенок. В этом случае макияж глаз можно завершить синей или серой тушью.

Допустимо применение контурного карандаша для глаз коричневого или синего цвета. А от черного и темно-фиолетового лучше отказаться, поскольку в сочетании с рыжими волосами это будет смотреться вульгарно. При

выборе макияжа не забывайте важное правило: если вы сделали акцент на глазах, помада должна быть почти незаметной. Если вы выбрали помаду с искристым блеском, нанесите на глаза матовые тени светлого оттенка.

Что касается макияжа губ, вы можете выбирать бледно-розовый, кремовый, бронзовый, красно-коричневый или красный цвет. Если вы предпочитаете яркий тон помады, лучше, если она будет матовой.

Ярко-розовая и малиновая помада — это неудачный вариант. При выборе палитры макияжа ориентируйтесь не только на общие правила, но и на индивидуальные особенности своего лица. Например, если у вас веснушки, вам не подойдет яркий макияж, а нежные тени и полупрозрачный блеск, наоборот, выгодно подчеркнут индивидуальность вашего лица.

## МАКИЯЖ ПО ЦВЕТОТИПУ

Классификация женщин по цветотипам основана на соотношении холодных и теплых оттенков в разные сезоны. Теплыми считаются весна и осень, а холодными — зима и лето.

### **Женщина-Весна**

Кожа женщины весеннего типа, как правило, имеет золотистый или персиковый оттенок с легким румянцем. Губы красного цвета, который значительно отличается от холодного оттенка губ женщины-Лета

и женщины-Зимы. Если у нее есть веснушки, они имеют золотисто-коричневый оттенок. Цвет волос — песочный, рыжий или каштановый.

Женщинам такого типа подойдут теплые пастельные тона. Если у вас зеленые глаза, выбирайте светлые или темные зеленые тени. Помада — красно-коричневой гаммы, персиковая, песочная или кремовая.

В качестве вечернего можно выбрать яркий макияж. Рекомендуется избегать слишком темных оттенков.

Представительницы этого цветотипа: Ким Бессинджер, Бритни Спирс, Анна Курникова.

### **Женщина-Лето**

Этот тип отличает аристократическая бледность и светлые волосы (белые, платиновые). Основной принцип макияжа — умеренность. Вы можете использовать как теплые, так и холодные оттенки. Помада — бледно-розовая, красно-коричневая, светло-малиновая, светло-сиреневая. В макияже глаз предпочтительнее холодные оттенки: серый, металлик, голубой, синий.

Представительницы этого цветотипа: Ума Турман, Кэмерон Диаз.

### **Женщина-Осень**

Существуют 2 типа таких женщин:

- со светлой кожей и рыжими волосами;
- с золотистой или бежевой кожей и рыжими либо каштановыми волосами.

Если вы хотите подчеркнуть цвет своих волос, выбирайте теплые тона в макияже. Из холодных можно использовать светло-сиреневый, металлик или бледно-розовый. В макияже глаз лучше придерживаться бежевого, коричневого, зеленого и кремового цветов. Не рекомендуются черный и темно-серый цвета.

Представительницы этого цветотипа: Джулия Робертс, Николь Кидман, Джулиана Мур.

### **Женщина-Зима**

Считается, что женщины этого типа являются самыми красивыми. Для них характерны оливковая смуглая кожа, черные или темно-коричневые волосы, карие глаза, темные ресницы и брови. У женщины-зимы может быть и светлая кожа, но это встречается реже. В этом случае рекомендуется избегать темных и слишком холодных тонов в макияже.

Женщины этого типа могут использовать оттенки как теплой, так и холодной гаммы и даже комбинировать их. Главное — переходы от одного тона к другому должны быть плавными. Например, можно сочетать тени цвета металлик и персиковую помаду или золотистый и зеленый оттенки теней.

Представительницы этого цветотипа: Анджелина Джоли, Синди Кроуфорд.



**ПЕРМАНЕНТНЫЙ  
МАКИЯЖ**

**Л**юбая женщина стремится к тому, чтобы великолепно выглядеть в любой обстановке. Но всегда быть королевой красоты не получается, ведь утром мы встаем с постели, еще не успев «надеть лицо». Если вам надоело просыпаться на час раньше, чтобы привести себя в порядок, и беспокоиться, что станет с макияжем под дождем, когда вы так некстати оказались без зонтика, вы можете решиться на перманентный макияж.

Многие женщины опасаются сделать такой серьезный шаг, ведь то, что широко рекламируется и быстро обретает популярность, не всегда гарантирует безопасность для здоровья. Да и неизвестно, что получится в итоге, а смыть это уже не получится.

Итак, перманентный макияж представляет собой неглубокую косметическую татуировку. В отличие от обычной татуировки, которая выполняется на теле, при перманентном макияже используются только натуральные красители, что позволяет делать цвета, максимально близкие к естественным.

Контур наносится по принципу татуировки. В среднем перманентный макияж держится 2–4 года, поскольку красящие пигменты со временем перерабатываются клетками кожи.

## **Губы**

Наиболее популярным является перманентный макияж губ. С помощью коррекции контура можно зрительно

увеличить их и изменить их форму. Перманентный контур прорисовывается за пределами естественного. Чтобы губы выглядели натурально, образовавшийся просвет закрашивается цветом, близким к натуральному.

Цвет контура и растушевки подбирается индивидуально. Пигменты можно смешивать, поэтому возможность того, что вы не найдете подходящий оттенок, исключена. При выборе цвета пигмента учитывайте, что после заживления губ он станет менее интенсивным.

Можно сделать только перманентный контур или контур с растушевкой. Последний вариант лучше, поскольку это исключает необходимость постоянного использования помады. Кстати, на таких губах она не растекается, а рот выглядит более аккуратным.

### **Брови**

Брови, сделанные с помощью перманентного макияжа, смотрятся естественно. Он делается посредством тонких штрихов, напоминающих волоски бровей. При желании можно сделать сплошные полосы, но это выглядит не так натурально, как штрихи.

Перманентный макияж предлагает огромный выбор оттенков и формы бровей. Кроме того, на этих участках процедура проходит безболезненно, а процесс заживления не требует много времени. Если вы решили изменить свою форму бровей с помощью перманентного макияжа, вам остается лишь удалить лишние волоски, выходящие за пределы выбранной формы.

### **Глаза**

Перманентный макияж глаз позволяет создать эффект густых ресниц и скорректировать форму глаз. Для этого на верхнем веке делается аккуратная тонкая стрелка или растушеванная, едва заметная линия. Аналогичным образом можно подкрасить нижнее веко. Результат превосходный, однако процедура достаточно болезненная.

### **Родинки и пигментные пятна**

Перманент позволяет делать любые родинки, которые не отличаются от настоящих. С помощью красителя телесного цвета можно закрасить пигментные пятна и скрыть небольшие шрамы.

## **ОПАСЕН ЛИ ПЕРМАНЕНТНЫЙ МАКИЯЖ**

Если его делает профессионал, погрешности исключены. Однако в любом из современных салонов вы можете встретить «мастера», который не умеет толком выполнять свою работу. В этом случае может быть все, что угодно: не рассосавшиеся частички краски в виде пятен, эффект грязных глаз, форма бровей, существенно отличающаяся от того, что вы выбрали.

В связи с этим, прежде чем решиться на перманент, убедитесь, что вы в руках профессионала. Не стесняйтесь спросить каталог готовых работ (фотографии кли-

ентов до и после процедуры) и, если есть такая возможность, посмотреть на живые примеры работы мастера.

## **СЕКРЕТЫ ПЕРМАНЕНТНОГО МАКИЯЖА**

Перманентный макияж несомненно имеет одно преимущество: с ним вы будете выглядеть превосходно в любое время суток, у вас не будет необходимости постоянно пользоваться косметикой. При хорошем результате процедуры мастер подчеркнет вашу природную красоту и сделает лицо чуть ярче. Вам не нужно будет постоянно делать макияж, в результате чего первые морщинки у вас появятся значительно позже, чем у ваших сверстниц.

Следует отметить, что перманент делается не только по эстетическим соображениям. Существуют медицинские показания к микропигментации, например выпадение бровей и ресниц, заячья губа, шрамы, последствия пластической хирургии. Нередко эту процедуру рекомендуют женщинам после пластики груди для восстановления цвета и формы соска.

Сначала мастер накладывает на обрабатываемые участки специальный обезболивающий гель, снимающий воспаление. Собственно процедура выполняется одноразовыми иглами и расходными материалами.

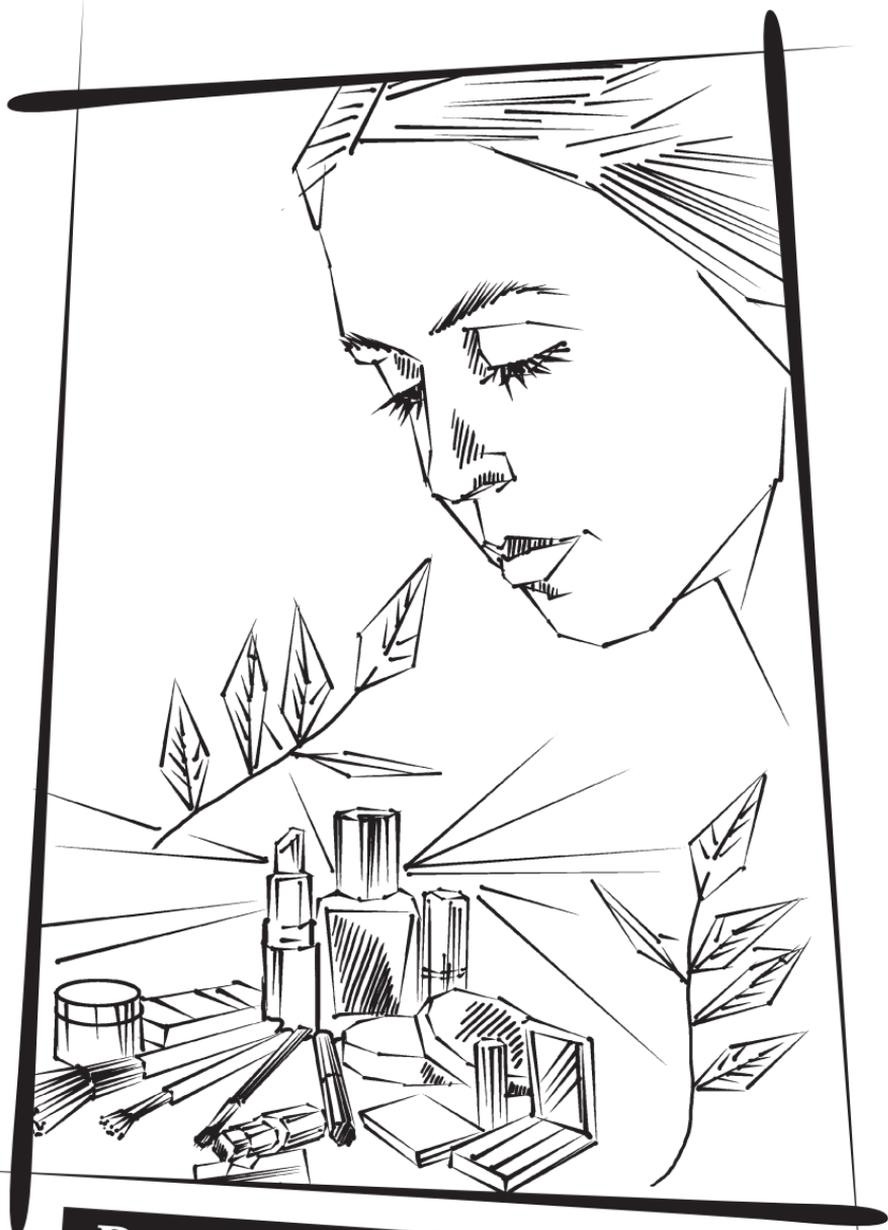
После ее завершения область нанесения красителя рекомендуется промывать прохладной водой, чтобы

не образовывалась толстая корка. При возникновении повышенной сухости допустимо воспользоваться гигиенической помадой. На следующий день после процедуры можно начинать пользоваться средствами, направленными на регенерацию кожи. После этого нужно наносить тонкий слой гигиенической помады или солнцезащитного крема.

В процессе заживления старайтесь не подвергать кожу воздействию солнечных лучей. От солярия также придется отказаться. Не рекомендуются также распаривающие и косметические процедуры. Ни в коем случае не удаляйте образовавшуюся корочку, она должна сойти сама. В противном случае вместе с ней может выйти часть пигмента, и тогда окрашивание будет неравномерным.

При выборе интенсивности перманентного макияжа косметологи рекомендуют делать необходимый минимум, который будет уместен при любой обстановке, а в случае необходимости он может быть дополнен любым макияжем. Проще говоря, перманентный макияж должен быть неброским и естественным.

Крайне нежелательно глубокое введение красителя, поскольку это может привести к получению нежелательного цвета (черного, а иногда синего). Кроме того, при сильных повреждениях кожи на месте перманента могут образоваться рубцы. Такие осложнения связаны с отсутствием опыта работы у мастера или низким качеством красящего состава.



**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО  
ВЫБОРУ КОСМЕТИКИ**

**С**егодня покупка косметических средств не представляет проблемы. Напротив, выбор настолько широк, что иногда бывает сложно отдать предпочтение какой-либо продукции. Кроме того, мы ежедневно видим многообещающую рекламу косметики в журналах и по телевидению. Российские производители уверяют, что их средства натуральные, а зарубежные обещают вечную молодость и красоту.

## **КАК ВЫБИРАТЬ КОСМЕТИКУ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ**

Чувствительная кожа может создать женщине большие неудобства, особенно при выборе декоративной косметики. Чтобы свести их к минимуму, помните о том, вам могут не подойти те средства, которыми пользуется большинство ваших подруг. Дело в том, что чувствительная кожа требует особого ухода, и это касается не только крема, лосьона и тоника. Вся декоративная косметика должна быть гипоаллергенной и содержать минимум консервантов, а лучше — не содержать их вообще.

Современные производители предлагают широкий выбор таких средств. Возможно, вам не удастся найти все необходимое в косметическом магазине, поскольку гипоаллергенная косметика чаще продается в аптеках и стоит немного дороже обычной. Если продукция за-

падных производителей вам не по карману, остановите свой выбор на отечественных средствах.

На самом деле российская косметика содержит большое количество натуральных компонентов, но часто даже хорошие тени, тушь и тональный крем упакованы таким образом, что женщины предпочитают стильную и яркую импортную косметику. Кроме того, отечественная косметика в большинстве случаев имеет небольшой срок хранения. Как же выбрать то, что подойдет именно вашей коже?

Итак, основной принцип, которым нужно руководствоваться при выборе косметических средств, — это гипоаллергенность.

Справедливости ради стоит отметить, что реклама большинства отечественных и импортных препаратов уверяет в том, что эти средства не вызывают аллергии. Однако на деле результат часто оказывается противоположным. Вы покупаете дорогостоящие румяна известной фирмы, и к вечеру не узнаете свое отражение из-за аллергии.

Это связано с тем, что в состав любого косметического средства входит множество компонентов. То же самое касается кремов, тоников и лосьонов для лица, которые состоят из растворителя, воды, экстрактов растений, увлажнителей, красителей и др. Многие кремы содержат биологически активные добавки (витамин Е, фенольные соединения, антиоксиданты и др.). Одни добавки обладают лечебным эффектом, другие

антибактериальным, третьи — защищающим. Неудивительно, что такую смесь может выдержать не каждый тип кожи.

Однако самыми опасными и аллергенными являются консерванты, которые входят в состав абсолютно всех косметических препаратов. Они необходимы для увеличения срока хранения косметики, поэтому обойтись без них невозможно. Таким образом женщинам не остается ничего другого, как выбрать средство с минимальным содержанием консервантов.

Рассматривая красивые коробочки на полке косметического магазина, обратите внимание на срок хранения понравившегося средства: чем он длиннее, тем больше консервантов в нем содержится. Однако косметика с минимальным сроком хранения неудобна и неэкономна, поскольку она быстро портится и приобретает неприятный запах. Каким бы дорогим и качественным ни было средство, его нельзя использовать, если его срок хранения истек.

Оптимальный срок хранения косметики составляет 3–5 месяцев. А вот от средств, срок годности которых превышает 12 месяцев, лучше отказаться.

Часто аллергию вызывают такие компоненты, как висмут и ртуть, добавляемые для отбеливания кожи. Не менее вредными могут быть гормоны, мед и прополис.

Итак, если вы хотите купить губную помаду или крем, сначала попробуйте действие средства на неболь-

шом участке кожи. Например, в большинстве магазинов есть так называемые тестеры — открытая косметика, которую покупатель может посмотреть в деле. В случае покраснения, зуда и других дискомфортных ощущений от покупки лучше отказаться.

Отдельно стоит поговорить об антивозрастных кремах. Всем женщинам известно, что молодым девушкам нельзя пользоваться средствами с гормональными компонентами. В тоже время женщины в возрасте ошибочно полагают, что им подходят кремы, предназначенные для молодой кожи.

Дело в том, что многие физиологические процессы в молодой и зрелой коже существенно отличаются. Например, после 30–32 лет замедляется процесс выработки коллагена, а верхний слой эпидермиса становится толще. В состав косметики для молодой кожи часто входят дубильные вещества, которые делают эпидермис грубее. Соответственно, зрелым женщинам такие средства не подходят.

При выборе косметики ориентируйтесь на индивидуальные особенности кожи. Например, если она склонна к шелушению и покраснению, не следует пользоваться кремами с экстрактом алоэ, поскольку они часто вызывают аллергию. Это касается и туши, в состав которой входит пчелиный воск, являющийся аллергеном. Если у вас чувствительная кожа век, отдайте предпочтение туши на растительной основе.

Обратите внимание на состояние кожи после нанесения крема или теней для век: покраснение или зуд свидетельствуют о непереносимости какого-либо компонента данного средства. Не стоит надеяться, что кожа привыкнет, и использовать его снова.

Подобная реакция на крем может появляться не постоянно, а только при отрицательном воздействии внешней среды. Например, резкая смена температур может вызвать покраснение кожи после нанесения крема, которым вы пользуетесь постоянно. Это не значит, что средство вам не подходит, однако пользоваться им следует с осторожностью.

Аллергическая реакция, в отличие от непереносимости, проявляется не сразу, а лишь через несколько часов после применения средства, содержащего аллерген. В этом случае желательно обратиться к врачу-дерматологу. С помощью специальных тестов он выявит аллерген и назначит лечение.

Не поддавайтесь соблазну купить средство, обещающее сделать все и сразу. Например, качественный крем может воздействовать на кожу в 1–2 направлениях. Если же производитель обещает лифтинг, увлажнение, питание, витамины и сияние, скорее всего, это «крем-обманка». Такое средство не выполнит ни одной из перечисленных функций.

Дело в том, что средства, предназначенные для ухода за кожей, должны стимулировать естественные процессы, но не подменять их. Интенсивное воз-

действие может привести к тому, что результат окажется противоположным.

Следует сказать, что данное правило не распространяется на декоративную косметику. Губная помада может быть увлажняющей и придающей объем, тушь объемной и удлиняющей, тональный крем — придавать цвет и мерцание.

Еще один актуальный и важный вопрос — цена. Проанализировав состав и действие нескольких средств, можно обнаружить, что действуют они примерно одинаково и в то же время существенно различаются по стоимости. Правда, этот принцип действует не всегда, покупая средство подешевле, вы рискуете приобрести некачественную косметику.

Типичный пример — ароматические масла, которые сейчас находятся на пике популярности. Импортные средства стоят гораздо дороже отечественных, а различия не видно. И все-таки она существует. Первые проходят тщательную обработку и очистку, следовательно, они являются безопасными. А о тех, что подешевле, этого сказать нельзя. Отсюда и разница в цене.

То же самое можно сказать о косметических средствах. Если в состав дорогостоящего крема входят натуральные компоненты, то его дешевый конкурент содержит синтетические аналоги. Нетрудно догадаться, какое воздействие каждый из них оказывает на кожу.

Однако и цена не всегда гарантирует качество, ведь косметика — это один из самых подделываемых

товаров. Чтобы свести риск покупки подделки к минимуму, приобретайте такие средства только в специализированных магазинах и аптеках. Не поддавайтесь искушению купить косметику никому не известного производителя, поскольку, скорее всего, она окажется некачественной. Наиболее качественная косметика производится во Франции, Италии, Швейцарии и США.

Обращайте особое внимание на состав косметических средств и внимательно читайте аннотацию. Как часто и в каком количестве можно наносить на кожу крем, маску или лосьон, для какого типа кожи и возраста они предназначены — все это необходимо узнать, прежде чем начать пользоваться тем или иным средством. Если аннотация не прилагается, косметику лучше не покупать. Скорее всего, она некачественная или поддельная.

Вот несколько правил использования косметики для чувствительной кожи:

- откажитесь от водостойкой косметики. Конечно, она очень удобная, не требует подкрашивания, с ней вы можете отправиться на пляж и даже в сауну. Но у таких средств есть один существенный недостаток: их можно смыть только с помощью специально разработанных средств, которые снимают не только макияж, но и защитный слой эпидермиса. Поэтому такой косметикой нельзя пользоваться постоянно. Если кожа чувствительная, лучше вообще отказаться от таких средств;

- старайтесь пользоваться пудрой, а не тональным кремом. В ней содержится значительно меньше консервантов, поэтому она больше подходит для чувствительной кожи;

- если вы используете жидкую подводку для глаз, замените ее карандашом. В нем содержится меньше консервантов и красителя, поэтому он не вызывает аллергии;

- старайтесь пользоваться только черной тушью. По сравнению с другими цветами ее краситель является наименьшим аллергеном;

- никогда не пользуйтесь косметикой с истекшим сроком годности. Регулярно проверяйте содержимое своей косметички. Срок хранения большинства кремов и помад составляет 12 месяцев, теней и пудры — 1,5 года, туши — 2–3 месяца;

- выбирая косметику, отдавайте предпочтение тем средствам, в состав которых входит не более 8 ингредиентов;

- прежде чем делать макияж, обязательно наносите основу. Желательно, чтобы она была на водной или масляной основе;

- при использовании лака для волос прикрывайте лицо, поскольку, попадая на чувствительную кожу лица, частички этого средства вызывают раздражение;

- не покупайте кремы, в состав которых входит пчелиный воск. Этот компонент часто вызывает аллергические реакции;

- если у вас чувствительная кожа вокруг глаз, старайтесь избегать ярких теней неестественных оттенков. Выбирайте пастельные тона. Благодаря небольшой концентрации пигментов они не вызывают раздражения;

- при выборе крема летом обращайтесь внимание, обеспечивает ли он защиту от солнца. Не забывайте читать состав крема: женщинам с чувствительной кожей подходят только 2 компонента — оксид цинка и диоксид титана. Они блокируют вредное воздействие ультрафиолета на кожу и не вызывают аллергии;

- помните, чем больше компонентов содержит косметическое средство, тем выше вероятность появления аллергической реакции;

- откажитесь от средств для пилинга, поскольку они противопоказаны людям с чувствительной кожей.

Помните о том, что чувствительной коже требуется особый уход. Старайтесь хотя бы раз в неделю обходиться без макияжа, чтобы давать коже «дышать».

Регулярно умывайтесь теплым отваром ромашки и календулы. Это поможет смягчить кожу и предупредить воспаление.



**УХОД ЗА КОЖЕЙ**

**Д**аже если макияж выполнен по всем правилам, он не сможет преобразить неухоженное лицо. В жизни каждой женщины бывают моменты, когда нужно максимально быстро привести себя в порядок — сделать так называемый экспресс-макияж, о котором будет рассказано в разделе «Экспресс-уход: красота за несколько минут». Если кожа выглядит здоровой и свежей, вы за 10–15 минут сможете достичь эффекта профессионального визажа.

Но для этого необходимо уделять коже необходимое внимание и время. Первое условие здоровой сияющей кожи — регулярное и правильное очищение. Умывание с водой и мылом не обеспечивает коже полного очищения, особенно если вы ежедневно пользуетесь косметикой. Оптимальный вариант — гель для умывания, подходящий вашему типу кожи. Чтобы она не была сухой, после использования геля для умывания наносите на лицо питательный или смягчающий крем.

Запомните важное правило: даже если вы очень устали и нет сил идти в душ, обязательно снимайте косметику перед сном. Это можно сделать с помощью ватного тампона и очищающего лосьона или молочка.

Если у вас проблемная кожа, 1 раз в 2 месяца посещайте кабинет косметолога. При отсутствии такой возможности очищайте кожу самостоятельно. Для этого вам потребуются:

- емкость с горячей водой;
- большое махровое полотенце;
- скраб, подходящий вашему типу кожи.

Помните о том, что для восстановления рогового слоя коже требуется около 3 недель, поэтому пользоваться скрабом чаще нежелательно. Исключением является жирная кожа. Ее нужно подвергать глубокому очищению 1 раз в 2 недели.

Для проведения такой процедуры кожа должна быть чистой. Умойтесь и обработайте лицо мягким лосьоном. После этого наклоните голову над емкостью с горячей водой так, чтобы чувствовалось тепло, и накройтесь махровым полотенцем. Желательно проводить распаривание в течение 20–25 минут, чтобы открылись поры.

Нанесите тонкий слой скраба на лицо и шею и работайте кожу круговыми движениями кончиков пальцев. Давление должно быть достаточно интенсивным, но кожа не должна натягиваться. Области вокруг глаз не обрабатываются скрабом. При необходимости добавляйте средство. После обработки лица и шеи умойтесь теплой водой и нанесите на кожу питательный крем.

В домашних условиях можно попробовать солевую чистку лица. Она довольно проста, но эффект получается не хуже, чем после применения дорогостоящего средства. Вам потребуется 300 г поваренной соли, смешанной с 0,5 стакана сливок. Втирайте эту массу в кожу мягки-

ми круговыми движениями, уделяя особое внимание тем участкам, где кожа наиболее грубая. Умойтесь теплой водой и нанесите увлажняющий крем. Будьте осторожны с солевой чисткой, если у вас чувствительная кожа. После таких процедур желательно несколько дней не использовать тональное средство. Перед выходом из дома наносите увлажняющий крем и рассыпчатую пудру.

Старайтесь не применять для ежедневного очищения лица мыло. Дело в том, что оно имеет щелочную основу, которая нарушает кислотно-щелочной баланс, необходимый для защиты кожи от внешних воздействий. При использовании мыла остается ощущение стянутости, кожа может покраснеть и начать шелушиться.

Мыло, продающееся в косметических магазинах, оказывает более щадящее воздействие, но все равно не дает такого эффекта, как очищающие гели. Если вы не можете обойтись без него, покупайте мыло с пометкой «для чувствительной кожи».

## **ОЧИЩЕНИЕ ПО ТИПУ КОЖИ**

Прежде чем заменить мыло средством для умывания, выясните, к какому именно типу относится ваша кожа. Дерматологи выделяют 4 типа кожи, которые различаются по тому, насколько интенсивно работают сальные железы. Помимо этого, имеет значение способность кожи сохранять влагу. Необходимо также учитывать, что ее тип может измениться с возрастом.

## **Нормальная кожа**

Такая кожа считается идеальной. Она выглядит упругой и гладкой, на ней не видно пор и расширенных сосудов, нет угрей. Нормальная кожа хорошо переносит воду, мыло и другие средства ухода. Ей требуются простое очищение и процедуры, соответствующие возрасту женщины.

## **Сухая кожа**

Такая кожа требует деликатного ухода, поскольку подвержена аллергическим реакциям и быстрому старению. Ее сухость обусловлена недостаточной активностью сальных желез и быстрым испарением влаги. Молодая сухая кожа выглядит тонкой и нежной, однако с возрастом начинаются такие проблемы, как стягивание лица, потеря эластичности и ранние морщины.

Обладательницам такого типа кожи нужно внимательно выбирать средства ухода и по возможности меньше пользоваться косметикой. Необходимо отказаться от таких процедур, как пилинг и очистка лица скрабом.

## **Жирная кожа**

Характерные особенности этого типа кожи — жирный блеск и заметные поры. Это обусловлено избыточным выделением кожного сала. Выходя через поры, оно смешивается с ороговевшими чешуйками и забивает поры. В результате на лице образуются черные точки и угри.

С возрастом жирная кожа может стать нормальной, но только при условии правильного ухода. Единственное преимущество жирной кожи — позднее появление морщин. Рекомендуемый уход — ежедневное очищение с помощью вяжущего геля с антибактериальным воздействием, пилинг-процедуры и обработка скрабом 1 раз в неделю. При жирной коже нежелательно использовать тональный крем. Легкий крем-флюид для лица или рассыпчатая пудра не забивают поры и придают коже здоровый вид.

### **Комбинированная кожа**

Это самый распространенный тип кожи. На лбу, носу и подбородке кожа жирная, а на щеках и вокруг глаз — сухая. Комбинированной коже требуется особый уход: места усиленного салоотделения следует обрабатывать средствами для жирной кожи, а сухие участки надо питать и увлажнять.

Чтобы определить тип кожи, проведите простой тест. Через 3–4 часа после умывания промокните лицо бумажной салфеткой. Если на ней останется пятно, это значит, что кожа на этом участке жирная.

Помните о том, что кожа является отражением нашего образа жизни, а беречь ее нужно с юности.

Основные правила очищения кожи:

- утром умывайтесь прохладной водой без мыла;
- сухую кожу очищайте с помощью эмульсии, а жирную — гелем, в состав которого не входят масла;

- после очищения не должно возникать ощущения жжения, зуда или стянутости. При наличии этих признаков поменяйте очищающее средство;
- любой тип кожи, кроме сухой, нуждается в глубоком очищении. Однако не стоит увлекаться пилингом, иначе состояние кожи ухудшится;
- во время умывания и очищения не нужно сильно тереть и растягивать кожу;
- старайтесь умываться кипяченой или фильтрованной водой.

## ПИЛИНГ

Очищенная кожа более гладкая и эластичная, поэтому такие косметические средства, как тональный крем, пудра и румяна ложатся на нее ровным слоем и смотрятся естественно. Это особенно важно для вечернего мэйкапа, где используются косметика более насыщенных тонов. Для того чтобы ваша кожа всегда выглядела великолепно, необходимо регулярно делать процедуру пилинга.

Пилинг — это глубокое очищение кожи, которое способствует ее обновлению и омоложению. В результате удаления ороговевшего слоя клеток происходят процессы обновления кожи, она становится более эластичной. Целями этой процедуры являются предупреждение старения кожи и коррекция косметологических дефектов.

Существует несколько видов пилинга:

- косметический;
- механический;
- физический;
- химический.

### **Косметический пилинг**

Эту процедуру можно проводить не только в салоне, но и в домашних условиях. Поверхностный пилинг выполняется с помощью скраба или гоммажа. Натуральные скрабы содержат частички кокоса, миндаля или пшеничные отруби, которые отшелушивают верхний слой клеток. Они подходят для жирной и нормальной кожи. Если у вас чувствительная кожа, лучше использовать более нежное средство — гоммаж. Скраб или гоммаж тонким слоем наносятся на кожу лица и втираются круговыми движениями кончиков пальцев. После этого нужно тщательно умыться теплой водой и нанести увлажняющий крем.

Косметический пилинг может быть химическим. Разница заключается в том, что в данном случае клетки не отшелушиваются, а растворяются. Для этого используются кремы для пилинга, в состав которых входят фруктовые кислоты (молочная, яблочная, лимонная). Кроме того, такие средства могут содержать экстракт папайи и киви.

Косметический пилинг рекомендуется делать 1 раз в неделю или реже в зависимости от типа кожи. Для

жирной кожи эта процедура является необходимой, а сухую кожу лучше не подвергать пилингу.

### **Механический пилинг**

Механический пилинг включает в себя следующие процедуры:

- броссаж;
- вакуум-пилинг;
- ультразвуковой пилинг;
- микродермабразия.

Броссаж, или щеточный пилинг представляет собой один из способов аппаратной очистки кожи, который выполняется с помощью вращающихся щеток. Для лица используются мягкие щетки, а для тела — инструменты с более упругими щетинками. После удаления макияжа на лицо накладывается теплый компресс, затем наносится отшелушивающее средство и включаются электрические щетки. Вращаясь, они эффективно удаляют ороговевший слой клеток. Щетки двигаются по массажным линиям, что также полезно для кожи лица.

Время проведения процедуры зависит от типа кожи. В среднем оно составляет 7–10 минут. Остатки препарата для пилинга удаляются с помощью губки, смоченной в воде.

После чистки щетками кожа заметно выравнивается и становится более нежной. Следует отметить, что, помимо очищающего эффекта, броссаж улучшает кровообра-

щение кожи, делая ее более упругой. Обычно процедура завершается вакуумной чисткой и питательной маской.

Броссаж кожи тела осуществляется по линиям лимфотока с использованием скраба для тела и щетки большего размера. Эта процедура противопоказана при наличии кожных заболеваний, угрей, шелушения и покраснения кожи.

Суть ультразвукового пилинга заключается в том, что отмершие клетки эпидермиса удаляются посредством воздействия ультразвуковой волны. Эта процедура безболезненная. На кожу предварительно наносится специальный гель, после чего специалист начинает работать ультразвуком. Данная процедура проводится для омоложения кожи, а также она рекомендуется после длительного пребывания на солнце. После ультразвукового пилинга наносятся питательная маска и увлажняющий крем.

При угревой сыпи проводится вакуумный пилинг, предполагающий частичное отслоение верхнего слоя эпидермиса, раскрытие пор и вытягивание из них угрей и комедонов.

Микродермабразия представляет собой шлифовку посредством специального аппарата. Под давлением в кожу втираются кристаллы окиси алюминия, в результате чего происходит выравнивание кожи, разглаживаются морщины и рубцы. Это достаточно грубая шлифовка, поэтому после нее может появиться легкое раздражение. Особенность такого вида пи-

линга заключается в том, что для полного выравнивания кожи требуется несколько процедур.

### **Физический пилинг**

Процедуры физического пилинга проводятся с использованием низких температур и лазера. Последний наиболее эффективен при удалении пигментных пятен, мелких морщинок и рубцов, остающихся после глубоких угрей. Несомненным преимуществом лазера (по сравнению с другими методами коррекции недостатков кожи) является возможность воздействовать на труднодоступные места.

Лазерная шлифовка — это довольно болезненная процедура, а проводить ее может только специалист. Перед этим обязательно делается обезболивание. Срок восстановления кожи после лазера составляет 1 месяц. В салонах красоты проводится облегченный вариант этой операции. В данном случае воздействие лазера не настолько глубокое, поэтому через 2–3 дня можно наносить макияж.

Обработка кожи льдом, или криотерапия, способствует усиленной выработке коллагена, в результате чего кожа выглядит более молодой. Кроме того, после криотерапии выравнивается цвет лица.

### **Химический пилинг**

Процедура проводится с применением специальных составов, способствующих отшелушиванию по-

верхностного слоя кожи, и начинается с очищения кожи. В зависимости от глубины очищения косметологи различают поверхностный, срединный и глубокий пилинг.

Пилинг, осуществляемый с помощью альфагидроксильных кислот, очень эффективен и не травмирует кожу. Эту процедуру можно проводить даже молодым девушкам. Показаниями к такому пилингу являются жирная кожа, следы от глубоких угрей и расширенные поры. Необходимо количество сеансов определяет врач. Как правило, это 7–10 процедур с перерывом в 10 дней.

Для омоложения и удаления мелких мимических морщин назначается пилинг с применением гликолевой кислоты. После этой процедуры нередко возникают краснота и незначительный отек, которые должны пройти в течение 12–24 часов. Чтобы этого избежать, перед пилингом необходимо предварительно подготовить кожу, смазывая ее слабым раствором гликолевой кислоты.

Срединный пилинг, который проводится с использованием трихлоруксусной кислоты, показан для удаления шрамов, рубцов и мелких морщин. Данная процедура проводится с перерывом в 1–1,5 месяца. После нее рекомендуется использовать питательные и увлажняющие кремы, чтобы снять эффект стянутости и сухости кожи. Срединному химическому пилингу можно подвергать лицо, шею и область декольте.

При глубоком очищении используется фенол. Такую процедуру может проводить только специалист, поскольку избыточное количество фенола может привести к образованию рубцов.

Итак, вы убедились, что сегодня существует множество способов выглядеть моложе своих лет. От вас требуется лишь выбрать хороший салон или косметологическую клинику. В этом случае вы будете довольны результатом и сведете к минимуму риск осложнений.

## ПИТАНИЕ

Придать коже лица здоровый оттенок и естественный румянец можно с помощью тонального средства, пудры и румян, и все же лучше постараться сделать кожу сияющей с помощью такой простой процедуры, как ее питание. В этом случае вам останется лишь подчеркнуть естественную красоту лица, а не «рисовать» ее заново. Макияж любого типа гораздо лучше смотрится на молодой и подтянутой коже, поэтому первая задача питательных процедур — предотвратить раннее старение. Для этого используются различные кремы, маски, эмульсии, муссы и другие средства, основной функцией которых является увлажнение.

При выборе таких средств необходимо ориентироваться на совместимость препарата с вашим типом кожи. Если у вас нет возможности постоянно покупать

дорогостоящие крема и питательные маски, великолепные средства можно приготовить в домашних условиях из натуральных продуктов.

Если вы регулярно используете одно и то же средство, это неправильно. Дело в том, что со временем кожа привыкает к компонентам крема или маски, и тогда эффект от их воздействия значительно снижается. Чтобы этого не происходило, старайтесь по возможности покупать разные средства. Не забывайте и о смене крема в зависимости от времени года. Летом он должен быть более легким, а зимой — жирным, чтобы предохранять кожу от обветривания. Это правило распространяется и на тональные средства: для лета выбирайте прозрачный флюид с эффектом мерцания, а зимой — густой увлажняющий тональный крем.

Все питательные кремы и маски следует наносить на предварительно очищенную кожу и немного увлажненное лицо, поскольку вода способствует быстрому проникновению компонентов крема в кожу. Если вы наносите жирный питательный крем вечером, удалите его излишки перед тем, как ложиться спать.

При нанесении на лицо, шею и область декольте различных масок старайтесь не растягивать кожу, поскольку это приводит к преждевременному старению.

Запомните важное правило: косметика должна соответствовать возрасту. Это особенно важно в случае с питательными средствами. Все кремы, маски и эмульсии с гормонами и биостимуляторами могут

использовать только зрелые женщины (после 35 лет). В большинстве такой косметики концентрация гормонов очень высокая, в результате чего, вместо того чтобы поддерживать естественные функции кожи, такое средство заменяет их. Со временем наступает привыкание, и естественные процессы кожи атрофируются.

Многих молодых женщин, которые только начинают пользоваться кремами, интересует вопрос, можно ли «перекормить» кожу. Для начала давайте определимся с тем, что в данном случае означает это слово. В результате слишком частого использования различных питательных кремов и масок кожа перестает работать в полную силу и становится «ленивой». Это значит, что для поддержания здорового вида и нормального состояния ей требуются определенные косметические препараты.

Синдром привыкания кожи можно распознать по дискомфорту в случае отсутствия средства. Он может проявляться в виде стянутости, сухости, шелушения, покраснения и даже аллергической реакции.

Почему это происходит? Дело в том, что многие косметические средства делают поверхность кожи гладкой, ровной и в то же время раздражают ее. Как только продукт раздражения перестает поступать в кожу, начинаются неприятные проявления, описанные выше. В этом случае лучшим выходом является смена препарата. Желательно, чтобы он обладал смягчающим и успокаивающим эффектом.

Помимо кремов, для питания кожи часто используются маски. Однако прежде чем наносить на лицо то или иное средство, необходимо узнать его состав. При выборе маски действуют те же правила, что и с кремами: чем меньше ингредиентов и консервантов, тем лучше. Вот несколько правил, которыми следует руководствоваться при нанесении маски:

- практически все такие средства оказывают очень интенсивное воздействие, поэтому их можно применять не чаще 1–2 раз в неделю (а некоторые препараты не чаще 1 раза в месяц). Рекомендуемая норма и частота использования питательного средства должна быть указана в инструкции;

- если вы хотите усилить действие маски, предварительно сделайте паровую ванночку для лица или горячий компресс;

- если вы предпочитаете маски из натуральных продуктов, помните о том, что они должны быть свежими. Такие маски нужно накладывать сразу после приготовления;

- старайтесь выбирать маски в зависимости от состояния кожи и времени года. Зимой коже требуются дополнительное питание, поэтому средство должно быть более интенсивным. Летом можно попробовать подсушивающие маски, которые способствуют устранению жирного блеска и придают коже матовый оттенок;

- после нанесения маски нельзя есть и разговаривать, поскольку мимические движения приведут к еще

большему ее натяжению. Специалисты в области косметологии рекомендуют лежать с закрытыми глазами на низкой подушке. Так вы сможете совместить приятное с полезным — приведете в порядок кожу и устройте себе сеанс релаксации;

- маску нужно наносить по всей поверхности кожи лица в направлении снизу вверх, за исключением областей вокруг глаз. Кожа на этих участках особенно чувствительная, поэтому для нее предназначены специальные маски;

- если вы используете маску-пленку, ее нужно не смывать, а аккуратно снимать в направлении снизу вверх;

- масляные маски можно удалять ватным тампоном, смоченным в настое трав, или специальной косметической салфеткой;

- маски, которые затвердевают (например, с глиной), нужно сначала размягчить, приложив мягкое полотенце, смоченное в теплой воде, а затем смыть;

- старайтесь не оставлять маску на лице дольше, чем указано в инструкции. Длительное пребывание средства на коже может вызвать раздражение и аллергическую реакцию;

- чтобы при нанесении маски не испачкать волосы, предварительно наденьте специальную повязку;

- маску можно накладывать кончиками пальцев или специальной кисточкой, которую можно приобрести в аптеке;

- чтобы сделать натуральную экспресс-маску, используйте овощи и фрукты. Очень полезны для кожи маски из огурца, банана и киви, а вот клубнику следует использовать с осторожностью, поскольку она может вызвать раздражение на сухой и чувствительной коже.

Чтобы эффективно использовать овощные и фруктовые маски, необходимо знать, какое воздействие оказывают на кожу содержащиеся в них витамины.

Витамин А ускоряет процесс отторжения ороговевших клеток, придает коже эластичность и мягкость. Полезен как для жирной, так и для сухой кожи.

Витамин Е предотвращает преждевременное старение кожи, обеспечивает защиту от ультрафиолетовых лучей и способствует регенерации клеток.

Витамин С имеет большое значение в образовании коллагена и укреплении тканей.

Витамин К способствует снятию отеков и аллергических реакций. Фрукты, содержащие его, можно применять для уменьшения пигментации.

## УВЛАЖНЕНИЕ

С возрастом кожа лица более подвержена сухости. Если после умывания вы ощущаете стянутость и дискомфорт, значит, ваша кожа нуждается в дополнительном увлажнении. В первую очередь проведите ревизию декоративной косметики: если вы раньше не пользова-

лись тональным кремом, подберите себе такое средство подходящего оттенка. Обычные компактные румяна можно заменить на жидкие. Помада — тоже увлажняющая, а также блеск для губ подходящего оттенка.

Однако увлажнение — это не только правильно подобранная декоративная косметика, но и кремы, гели и другие средства, призванные помочь коже сохранять влагу.

Для начала поговорим о том, для чего нужно увлажнение. Водный баланс кожи поддерживается посредством 2 механизмов — осмотического и физиологического. Первый заключается в том, что через стенки сосудов вода проникает в дерму. Благодаря гиалуроновой кислоте определенное количество воды удерживается и превращается в гель, а остальная жидкость поднимается к поверхности кожи и испаряется с потом.

Второй механизм работает следующим образом: в роговом слое эпидермиса содержится комплекс гигроскопичных молекул, отвечающих за связывание и удерживание влаги, поступающей извне (умывание, косметические средства и т. д.). Эти молекулы носят название «натуральный увлажняющий фактор».

Если описанные механизмы работают в полную силу, коже хватает влаги. В случае нарушения естественного баланса на ней сразу начинает проявляться нехватка влаги, или дегидратация. Ощущение сухости и стянутости кожи, ранние морщины — все это является следствием того, что коже не хватает влаги.

Дегидратация происходит по ряду причин, среди которых:

- недостаточный или неправильный уход за кожей;
- возрастные изменения кожи;
- истончение рогового слоя;
- нарушение обмена насыщенных жирных кислот в организме;
- смена климатических условий;
- воздействие ультрафиолетовых лучей.

С учетом перечисленных выше факторов основной задачей при уходе за кожей является поддержание нормального уровня влажности. Изнутри необходимое количество влаги обеспечивает гиалуроновая кислота. К сожалению, пока не придуманы технологии, способные заменить эту естественную функцию. Поэтому все, что нам остается, — поддерживать водный баланс на поверхности кожи. В данном случае возможны 2 варианта.

Первый вариант предполагает применение косметических средств, восстанавливающих увлажняющий фактор в роговом слое кожи. Суть второго варианта заключается в создании на поверхности кожи пленки, которая будет удерживать влагу в глубоких слоях, не давая ей испаряться. Как правило, в таких средствах присутствуют натуральные компоненты.

Наиболее высокой степенью гигроскопичности обладает гиалуроновая кислота. Для превращения в гель 1 л воды требуется всего 1 г этого вещества. Помимо

удержания влаги в глубоких слоях кожи, гиалуроновая кислота создает на ее поверхности защитную пленку, а также активизирует процесс регенерации клеток кожи и заживления ран.

Аналогичным механизмом увлажнения обладает вещество хитозан, получаемое из хитиновых оболочек ракообразных, лишь немного уступая гиалуроновой кислоте в эффективности.

Хороший результат дают молочные и шелковые протеины и аминокислоты. Создавая вязкие гели, они долго удерживают влагу. Кроме того, косметические средства, в состав которых они входят, подходят для всех типов кожи и не вызывают аллергических реакций.

Что касается глицерина, который давно используется в косметологии, он эффективно адсорбирует влагу, но имеет один существенный недостаток: он получает ее не только из воздуха, но и из кожи. На данном основании некоторые ученые пришли к выводу, что использование косметических средств на основе глицерина приводит к обезвоживанию глубоких слоев. Однако эта точка зрения пока остается спорной.

Аналогичным механизмом действия обладает пропиленгликоль. Помимо этого, он является эффективным растворителем и широко используется при изготовлении косметической продукции. Следует отметить, что по поводу его воздействия на кожу ведутся активные споры. Некоторые специалисты утверждают,

что он токсичен. Эта точка зрения связана с тем, его состав близок к этиленгликолю — антифризу.

Другие ученые придерживаются мнения, что благодаря замене этилового радикала на пропиловый степень токсичности значительно снижается. Кроме того, близость состава не является признаком того, что эти вещества идентичны.

Мягким увлажнителем является также сорбитол. По механизму действия он схож с аминокислотами. Образуя тонкую защитную пленку, он способствует сохранению влаги в роговом слое кожи.

В состав всех косметических средств, образующих пленку, входят жиры, воски, минеральные масла, глицерин и др. Пленка, созданная минеральными маслами и насыщенными жирами, часто вызывает небольшой отек тканей, поэтому такие препараты подходят не каждому типу кожи.

Препараты, содержащие ненасыщенные жиры и жирные кислоты, образуют более эластичную и мягкую пленку. Они не вызывают отеков и подходят любой коже.

Для сухой и чувствительной кожи наиболее подходят препараты, содержащие диметикон. Он препятствует испарению воды, удерживая ее в роговом слое. Однако средства, в состав которых входит диметикон удаляются только жиросодержащими препаратами и не смываются водой и мылом. С учетом данного свойства этот компонент в основном добавляется в дневные средства ухода.

## **Как выбрать увлажняющее средство**

Если вы чувствуете, что вашей коже не хватает влаги, нужно выбрать подходящие процедуры и препараты. При этом нужно учитывать, что не все средства одинаково хороши для того или иного типа кожи.

Первое, что нужно сделать, — это выбрать подходящий увлажняющий ночной и дневной крем. Их особенно важно использовать в осенне-зимний период, когда кожа подвергается воздействию низкой температуры и холодного ветра. Не помешают такие средства и на летнем отдыхе, особенно в том случае, если вы много загораете.

Откажитесь от ароматизированных увлажняющих средств, в состав которых входит большое количество ингредиентов. Выбирая увлажняющий крем или маску, обратите внимание на то, что они должны соответствовать вашему типу кожи. Если вы постоянно используете тональный крем, покупайте средства с увлажняющим эффектом. Они ложатся на кожу ровным тонким слоем и, помимо эстетического эффекта, защищают ее от потери влаги.

Косметологи рекомендуют приобретать увлажняющие кремы на растительной основе. Летом и весной используемое средство должно обладать защитой от солнца, поскольку в противном случае оно не будет эффективным.

## **Как наносить увлажняющий крем**

Увлажняющий крем, как и любой другой, можно наносить только на предварительно очищенную кожу. Влажное лицо промокните салфеткой и нанесите увлажняющее средство на кожу подушечками пальцев. При этом не втирайте его, а накладывайте постукивающими движениями пальцев.

Перед использованием такого крема не нужно вытирать кожу насухо. Остатки воды впитаются в верхний слой вместе с кремом, что обеспечит коже дополнительное увлажнение.

Если у вас жирная кожа, увлажняющий крем достаточно использовать 1 раз в день (лучше вечером), а при сухой коже увлажнение должно быть более интенсивным. Кроме того, в первом случае вы можете не покупать отдельное средство для кожи вокруг глаз.

## **Полезные советы**

- Для увлажнения кожи тела можно попробовать масло или гель. Они увлажняют кожу, быстро впитываются и не оставляют следов на одежде. В аптеках продаются твердые масла — идеальные средства для сухой кожи.

- Старайтесь не использовать вечером дневные увлажняющие кремы. Дело в том, что в состав большинства из них входят SPF-фильтры. Если такое сред-

ство наносить на ночь, оно будет закупоривать поры, в результате чего могут появиться угри и другие дефекты кожи.

- При использовании увлажняющих средств не забывайте о шее и области декольте.

- Прежде чем наносить тональное средство, дождитесь, пока увлажняющий крем полностью впитается. Придерживайтесь этого правила и в том случае, если собираетесь воспользоваться солнцезащитным средством.

## **ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА**

Многие женщины стремятся к бронзовому загару. И это неудивительно: загар остается в моде уже не один десяток лет. Загорелое тело выглядит стройнее, загорелое лицо — моложе. Кроме того, под воздействием солнечных лучей повышается выработка гормонов счастья. И все же солнце — одна из причин преждевременного старения кожи.

### **Почему нужно защищать кожу от солнца**

Так называемые короткие солнечные UVB-лучи вызывают ожоги кожи. «Длинные» UVA-лучи проникают в глубокие слои кожи и повреждают коллагеновые и эластиновые волокна, в результате чего кожа истончается и быстро стареет. Поэтому, чтобы загар шел

на пользу вашей красоте, необходимо защищать кожу каждый день, независимо от того, собираетесь ли вы идти на пляж. Это особенно важно для кожи лица, поскольку она самая нежная и потому более подвержена старению.

Для ежедневной защиты кожи подходит специальная декоративная косметика, содержащая «солнечные» фильтры, но можно использовать и другие средства — солнцезащитные кремы и лосьоны.

При выборе такой косметики обратите внимание на коэффициент защиты, который обозначается знаком SPF и числом, соответствующим степени защиты. Ориентируйтесь также на тип кожи и степень солнечной активности. Чем светлее и чувствительнее ваша кожа, тем выше должен быть коэффициент (от 6 до 40).

Все солнцезащитные средства делятся на 2 типа. В состав первых входят химические компоненты, поглощающие вредное излучение, а вторые образуют на коже защитный слой, отражающий солнечное излучение.

Качественное средство должно содержать антиоксиданты (глутатион, витамины А, С и Е), помогающие организму нейтрализовать свободные радикалы, а также смягчающие компоненты, поскольку на солнце кожа интенсивно теряет влагу. К последним относятся алоэ, молочный протеин, масло какао и др.

Солнцезащитный крем нужно нанести толстым слоем и тщательно растереть. Особое внимание уде-

лите участкам, которые быстро обгорают. Для защиты губ желательно использовать специальный бальзам.

### **Полезные советы для безопасного загара**

- По словам дерматологов, при постоянном загаре на лице и руках появляются пигментные пятна, они быстро стареют. В связи с этим старайтесь защищать эти участки не только на пляже.

- Перед тем как отправиться на пляж или в солярий, не используйте духи, поскольку это может вызвать раздражение.

- Кожа вокруг глаз является особенно чувствительной к солнцу, поэтому на пляже необходимо носить солнцезащитные очки.

- Обеспечить дополнительную защиту коже лица поможет шляпа с широкими полями. Кроме того, в этом случае вы можете быть уверенными, что не перегреетесь.

- Старайтесь не загорать с 12.00 до 15.00. В это время наиболее активно вредное излучение.

- На пляже желательно пить как можно больше воды, чтобы восполнить потерянную организмом влагу.

### **Если вы обгорели**

- Воспользуйтесь противовоспалительным средством, которое снимет боль.

- Не загорайте до тех пор, пока кожа полностью не восстановится.

- На покрасневшие места наложите компресс из прохладного молока.

- При незначительном солнечном ожоге растворите несколько капель ромашкового эфирного масла в теплой воде и осторожно нанесите на кожу. Хорошей альтернативой является компресс с теплым зеленым чаем.

### **ЭКСПРЕСС-УХОД: КРАСОТА ЗА НЕСКОЛЬКО МИНУТ**

Салон красоты, профессиональная укладка, маникюр и педикюр — об этом мечтает каждая женщина. Однако современный ритм жизни не всегда оставляет возможность часами заниматься своей внешностью. Вы все еще сидите за рабочим столом и готовите отчет для начальника, а вечером свидание. В таких ситуациях очень важно уметь быстро привести себя в порядок не хуже, чем это сделал бы специалист. В этом вам помогут так называемые быстрые косметические средства.

### **Макияж**

Если вы постоянно пользуетесь косметикой, то знаете, что даже стандартный дневной макияж занимает, как минимум, 15–20 минут. Основа под макияж, корректор и тональный крем могут быть заменены жидкой пудрой, выполненной в форме кисти. Такие средства очень удобные, быстро наносятся и позволяют экономить время.

Благодаря жидкой текстуре и светоотражающим частицам они выравнивают цвет лица, маскируют недостатки кожи и мелкие морщины. Сначала нанесите мазки на лоб, нос, щеки, подбородок и шею, а затем аккуратно и равномерно распределите по всему лицу и шее. Если под глазами остались круги, нанесите на эти области небольшое количество рассыпчатой пудры подходящего тона.

После этого слегка подкрасьте брови, если это необходимо. На веки нанесите жемчужные тени или светлую пудру, ресницы покройте 1–2 слоями туши. Придайте лицу свежесть с помощью румян естественного оттенка.

Традиционный макияж губ, который требует нанесения бальзама, контура, припудривания и 2 слоев помады, в условиях нехватки времени можно заменить экспресс-методом. Нанесите на губы капельку блеска и растушуйте ее кисточкой.

## **Кожа**

Прежде чем наносить экспресс-макияж, необходим минимальный уход, который займет всего несколько минут.

Обычная процедура ухода за кожей включает в себя применение очищающего средства, тоника и увлажняющего крема, что не всегда возможно в условиях спешки. Чтобы получить аналогичный результат за более короткое время, возьмите профессиональное средство

для снятия макияжа. В основном это лосьоны на основе масел. Компоненты таких лосьонов быстро удаляют с кожи загрязнения и возвращают ей необходимую влагу. Так вы не только очищаете кожу, но и тонизируете ее. Результат — свежий цвет лица.

Лосьон для демакияжа нужно втереть в кожу кончиками пальцев, затем намочить руки в теплой воде и помассировать 20–25 секунд. Теперь средство можно смыть водой и промокнуть лицо салфеткой для удаления остатков масла.

Если вы хотите, чтобы макияж был минимальным, откажитесь от румян и придайте щекам естественный румянец. Для этого возьмите кусочек льда и мягко помассируйте им щеки.

## Волосы

Красивые и ухоженные волосы — результат постоянного ухода и заботы. Однако не всегда есть время мыть их с бальзамом и кондиционером, а также делать для них питательные маски. Для экспресс-ухода лучше использовать профессиональный шампунь. В таких средствах содержатся питательные компоненты, что позволяет обойтись без кондиционера. Немного времени займет и обработка волос спреем, который придаст волосам блеск и освежит цвет.

Если у вас не всегда есть время на классическую объемную укладку «прядь за прядью», полезно приобрести стайлер или фен с несколькими насадками. Та-

кие приспособления позволяют одновременно сушить и укладывать волосы. Чтобы волосы не наэлектризовались, перед укладкой нанесите на них антистатическое средство.

### **Как снять усталость**

Если вы располагаете достаточным количеством времени, чтобы привести себя в порядок, но чувствуете, что сильно устали, не поможет даже самый искусно выполненный макияж. Вместо того чтобы долго сидеть у зеркала в попытках скрыть припухлость глаз и темные круги, помогите организму восстановиться.

Примите теплую ванну, желательно с добавлением морской соли или любимого ароматического масла. Затем выпейте чашку зеленого чая, съешьте фруктовый салат.

Чтобы глаза не выглядели усталыми, сделайте примочки из свежесваренного зеленого чая. Уже через 15 минут отдыха с закрытыми глазами вы почувствуете себя значительно лучше. Придать лицу естественный румянец поможет кубик льда. Проведите им по всей коже и дайте воде впитаться.

### **КОСМЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ**

Даже если вы регулярно используете тональный крем, кожа лица постоянно открыта и подвержена

воздействию погодных условий. При этом она очень тонкая и чувствительная, а мышцы лица в большей степени, чем все остальные, предрасположены к потере тонуса. Здоровая и упругая кожа является результатом постоянного ухода и заботы. Большое значение при уходе за кожей имеет косметический массаж лица, позволяющий поддерживать в тонусе лицевые мышцы. Регулярно выполняя его, вы вскоре заметите, что вашей коже требуется значительно меньше декоративной косметики.

В идеале эту процедуру должен проводить специалист, но при желании массаж лица можно делать самостоятельно. Для этого вам потребуется ароматическое масло, аромат которого следует выбирать в зависимости от желаемого эффекта.

Для снятия внутреннего напряжения и раздражительности подойдет масло лаванды, герани, розмарина, герани или сандала, а для поднятия настроения и жизненного тонуса можно использовать масла розы, бергамота, пачули, кедра и лимона.

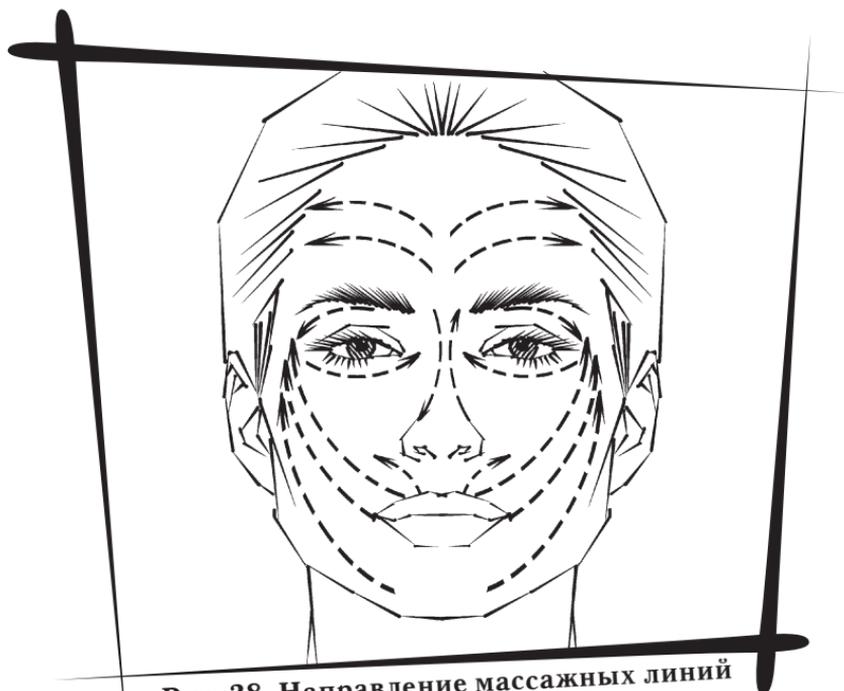
Итак, смешайте 5–6 капель выбранного эфирного масла с 4 чайными ложками оливкового масла и слегка подогрейте. Смочите подушечки пальцев в теплом масле и тщательно разотрите его. Теперь можно приступить к массажу.

Начните с легкого поглаживания области бровей и переносицы. Потом плавно помассируйте эти участки, плавно переходя к ушам, а затем к подбородку.

Положите большие пальцы в центр лба и с усилием надавите на эти точки, помассируйте надбровные дуги и снова надавите в том же месте. Теперь мягко и последовательно помассируйте весь лоб до линии роста волос.

Мягкими круговыми движениями с легким нажимом помассируйте виски, постепенно спускаясь к щекам и подбородку.

Во время процедуры по мере необходимости смачивайте пальцы смесью масел. Направление массажных линий показано на рис. 38.



**Рис. 38. Направление массажных линий**

## ПРАВИЛА ИДЕАЛЬНОГО УХОДА ПОСЛЕ 30 ЛЕТ

После 30 лет макияжу следует уделить особое внимание. Женщинам, перешагнувшим 30-летний рубеж, стилисты рекомендуют отдавать предпочтение строгому мэйкапу. Именно в этот период многие косметические средства, которые использовались раньше, перестают «смотреться» на лице. Наиболее распространенные приемы макияжа, от которых следует отказаться после 30 лет: толстые стрелки, выполненные черным карандашом или подводкой, тени интенсивных оттенков, румяна яркого тона. Однако это не значит, что нужно отказаться от всей косметики, которой вы пользовались раньше. Губная помада может по-прежнему быть насыщенной. Если вы — поклонница розового цвета, просто смените его на коралловый или красно-коричневый и продолжайте оставаться яркой и привлекательной. Однако помимо изменения стиля макияжа, необходим специальный уход.

Чтобы кожа выглядела молодой и упругой после 30 лет, большинству женщин приходится уделять ей большее внимание. Причина этого заключается в том, что в этот период в организме женщины происходят определенные изменения:

- ослабление процесса микроциркуляции, вследствие чего ухудшается цвет лица;
- утолщение волокон коллагена и эластина, в результате чего кожа становится менее упругой и сухой.

Однако это не повод опускать руки и переставать заботиться о своей красоте. Главное — найти средства, идеально подходящие вашей коже. Посмотрите на современных женщин. Нередко бывает так, что зрелая женщина выглядит ровесницей своей дочери. Причинами этого являются правильный уход, забота о коже, умело наложенный макияж и правильно подобранная прическа. Сегодня возраст не является первой причиной старения. Не менее важно то, какой образ жизни вы ведете, как часто посещаете косметолога, какие косметические средства используете. Таким образом, при правильном подходе вы сможете сохранить молодость, красоту и отличное настроение на долгие годы.

### **Полезные советы**

- Посещайте косметолога не реже 1 раза в месяц. Попросите подобрать вам индивидуальный курс ухода в соответствии с особенностями вашей кожи.

- В летний период проходите курсы восстановления кожи после воздействия ультрафиолетовых лучей. На пляже используйте защитный крем. Если вы посещаете солярий, делайте это не чаще 1 раза в 2 недели.

- Покупайте специальные средства ухода за кожей вокруг глаз. Не используйте для этого обычный крем, поскольку кожа на этих участках требует более интенсивного питания и восстановления.

- При необходимости пройдите курс мезотерапии.
- Проводите процедуру химического пилинга 1 раз в 1,5–2 года.
- Если появились сосудистые звездочки или пигментные пятна, вам поможет фототерапия.
- Раз в 1,5–2 года питайте кожу препаратами гиалуроновой кислоты. Этот курс особенно эффективен в сочетании с мезотерапией.
- Регулярно проводите аппаратные физиотерапевтические процедуры.

## **ПРАВИЛА ИДЕАЛЬНОГО УХОДА ПОСЛЕ 40 ЛЕТ**

Как правило, после 40 лет женщина уже состоялась как специалист и занимает определенное положение в обществе. И если в период карьерного роста требовалось быть яркой и элегантной, то теперь пришло время стать более сдержанной.

Идеальное решение — макияж в пастельных тонах. Обратите внимание на тени для век: если они подчеркивают круги под глазами и придают лицу болезненный вид, откажитесь от них.

Беспроягранный вариант — кремовые и светло-коричневые тени. Тушь — коричневая или серая (в зависимости от тона теней и цвета волос). Что касается губной помады, лучше отдать предпочтение карамельным и телесным оттенкам.

Но не забывайте об уходе, ведь именно в этом возрасте происходит ускорение процессов старения кожи. В результате истончения эпидермиса, снижения функции жировых желез, разрушения и потери эластичности коллагеновых волокон на коже появляются глубокие морщины и скопления морщин.

«Гусиные лапки» под глазами, мимические морщины в носогубной области, менее четкий овал лица — все это является причиной гормональных изменений в организме женщины. В результате нарушения микроциркуляции на лице появляются сосудистые образования.

### **Полезные советы**

- Регулярно посещайте косметологический кабинет.
- При необходимости делайте инъекции в области глубоких морщин.
- При наличии сосудистых звездочек и пигментных пятен пройдите курс фототерапии.
- Регулярно выполняйте массаж лица.
- Используйте антивозрастную косметику.

### **ПРАВИЛА ИДЕАЛЬНОГО УХОДА ПОСЛЕ 50 ЛЕТ**

Преобладающие тенденции макияжа после 50 лет — сдержанность и элегантность. Старайтесь избегать чет-

ких линий — они подчеркнут контур лица, который в этом возрасте начинает «расплываться». Даже после процедуры контурной пластики стилисты не рекомендуют делать ресницы слишком пышными и рисовать стрелки. А вот контур губ лучше подчеркнуть. Это можно сделать с помощью татуажа или специального карандаша.

Усиленное старение кожи в этот период связано с изменением гормонального фона женщины. Вследствие снижения уровня эстрогена кожа теряет влагу и становится более сухой, тонкой и чувствительной. К наиболее выраженным изменениям кожи в этом возрасте можно отнести следующие:

- вертикальные и горизонтальные морщины на лбу;
- мешки и темные круги под глазами;
- заметное увеличение носогубных складок;
- «гусиные лапки»;
- изменение овала лица;
- пигментация кожи;
- появление волосков на лице;
- опущение верхнего и нижнего века.

При выборе декоративной косметики необходимо учитывать эти изменения и стараться скрыть их с помощью правильно подобранного макияжа. В то же время после 50 лет кожа требует особенного ухода и заботы.

В этот период старение кожи лица происходит по 2 типам: мелкоморщинистому и деформационному. В первом случае кожа становится более сухой и покры-

вается сеткой мелких, едва заметных морщин. Такое старение характерно для стройных женщин с тонкой сухой кожей. Во втором случае лицо «расплывается», возникает эффект отечности, появляется второй подбородок, углубляются носогубные складки.

Многих зрелых женщин интересует вопрос: почему мужчины-ровесники выглядят моложе. Дело в том, что андрогены у них поддерживают необходимое количество коллагена к коже, в результате чего мужчины в возрасте 45–50 лет при должном уходе за лицом могут выглядеть на 7–10 лет моложе. Учитывая эти особенности, производители косметики выпускают средства, предназначенные именно для мужской кожи, что позволяет добиться наилучшего эффекта.

### **Полезные советы**

- Посещайте косметолога 1 раз в неделю.
- Делайте инъекции или контурную пластику лица.
- Регулярно выполняйте массаж лица.
- Используйте аппаратные и физиотерапевтические методы омоложения.

### **НОСОГУБНЫЕ СКЛАДКИ И МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ**

С этими неприятными спутниками возраста рано или поздно приходится сталкиваться каждой женщи-

не. Основными причинами появления мимических морщин и носогубных складок являются естественный процесс старения, активная мимика лица, снижение тонуса мышц лица и уменьшение количества вырабатываемого коллагена.

Скорректировать это недостаток можно с помощью макияжа. Например, приемом осветления-затемнения. Крылья носа и подбородок затемняются с помощью тонального крема, а носогубная складка осветляется пудрой более светлого тона.

Но не следует забывать о таких вариантах, как антивозрастные кремы, инъекции и пластическая хирургия. Что касается первых, их правильное применение безусловно улучшает состояние и внешний вид кожи, но даже самый дорогостоящий и качественный крем не уберет уже образовавшиеся морщины и складки.

При глубоких изменениях кожи более эффективной является пластическая хирургия. Современные методы и материалы позволяют безопасно и качественно избавиться от морщин и подтянуть контур лица. Однако пластическая хирургия рекомендована женщинам старше 45 лет. Если вам от 30 до 45 лет, используйте более щадящие методы омоложения.

### **Контурная пластика**

Эта процедура позволяет скорректировать носогубные складки и мимические морщины на продолжительный период. Суть процедуры заключается в том,

что под кожу вводится препарат на основе гиалуроновой кислоты. Он заполняет морщины, в результате чего кожа выравнивается и приобретает более молодой и свежий вид.

Гиалуроновая кислота, входящая в состав препарата, имеет неживотное происхождение, поэтому она абсолютно безопасна для здоровья и в большинстве случаев не вызывает аллергических реакций. Коррекция носогубных складок осуществляется довольно быстро — в течение 30 минут. Результат становится заметным через 5–7 дней после процедуры.

После такой операции в течение 1–2 месяцев следует исключить пляж, солярий, баню, сауну и массаж лица. Препараты на основе гиалуроновой кислоты эффективны в течение 1 года. Как только их действие заканчивается, процедуру нужно повторять. Единственным недостатком этого метода является то, что при глубоких складках в носогубной области он не настолько эффективен, как хотелось бы пациенту.

### **Термолифтинг**

Избавиться от носогубных складок можно, например, с помощью термолифтинга. При проведении этой процедуры в результате воздействия высокой температуры коллагеновые волокна потягиваются, делая кожу более упругой, то есть она подтягивается естественным образом.

Термолифтинг дает положительные результаты даже в том случае, если морщины глубокие. Помимо коррекции носогубных складок, данная процедура подтягивает овал лица, позволяет устранить второй подбородок, делает кожу более упругой и эластичной, а также удаляет мимические морщины.

### **Гимнастика против старения кожи**

При незначительно выраженных носогубных складках и мимических морщинах довольно эффективна специальная гимнастика для лица. Многие женщины замечали, что при регулярном выполнении этих упражнений результат получается не хуже, чем при применении дорогостоящих кремов.

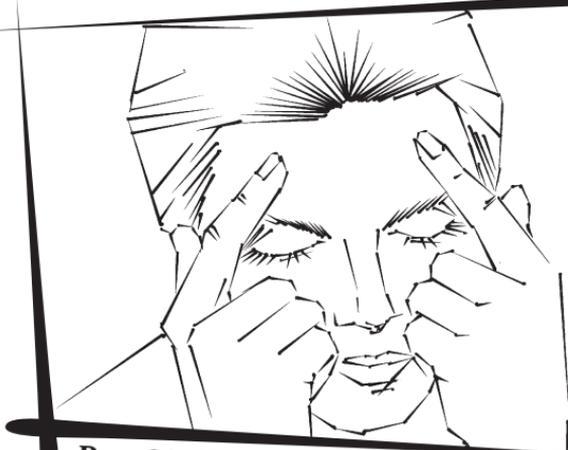
#### **Упражнение 1**

Приложите кончики указательных пальцев ко лбу над бровями и сдвиньте их вниз (рис. 39). В течение 30 секунд тяните брови вверх. Повторите упражнение 5–7 раз.

#### **Упражнение 2**

Широко улыбнитесь и приложите кончики пальцев к бокам щек (рис. 40).

Максимально напрягите мышцы губ и щек и удерживайте их в таком положении в течение 30 секунд. Повторите упражнение 5–10 раз.



**Рис. 39. Упражнение для мышц лба**



**Рис. 40. Упражнение для мышц щек**

### **Упражнение 3**

Широко откройте глаза и подержите их в таком состоянии 30 секунд (рис. 41). Повторите упражнение 10 раз.

### **Упражнение 4**

Плотно сожмите губы, приподняв уголки вверх (рис. 42). Задержитесь в таком положении на 30 секунд. Повторите упражнение 5–7 раз.

### **Упражнение 5**

Широко раскройте рот, напрягите щеки и подбородок и задержитесь в таком положении на 30 секунд (рис. 43). Повторите упражнение 5–7 раз.

### **Упражнение 6**

Кончиками пальцев слегка подтяните кожу вокруг глаз к вискам (рис. 44). Задержитесь в этом положении на 10 секунд. Повторите упражнение 5 раз.

### **Упражнение 7**

Кончиком указательного пальца помассируйте область переносицы (рис. 45).

### **Упражнение 8**

Последовательно произносите звуки «а», «о», «у», «ы». Повторите упражнение 10–15 раз. При регулярном его выполнении укрепляются мышцы щек.



**Рис. 41. Упражнение  
для мышц вокруг глаз**



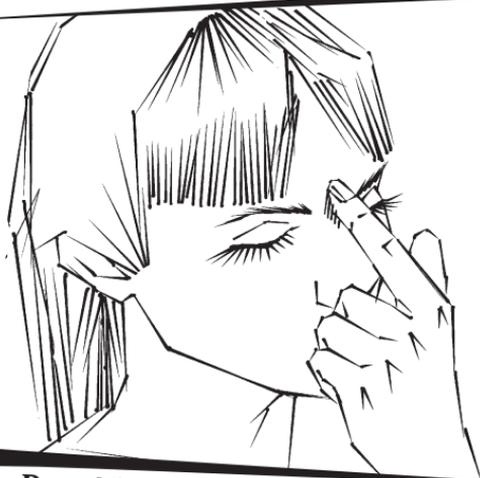
**Рис. 42. Упражнение для мышц  
щеки и губ**



**Рис. 43. Упражнение для подбородка**



**Рис. 44. Упражнение против «гусиных лапок»**



**Рис. 45. Упражнение против вертикальных морщин на переносице**

### **Упражнение 9**

Данное упражнение способствует улучшению кровоснабжения тканей вокруг глаз и предупреждает появление морщин под глазами. Максимально плотно сожмите веки и задержитесь в этом положении на 10–15 секунд. После этого широко откройте глаза и задержитесь в этом положении на 10–15 секунд. Повторите упражнение 5–7 раз.

### **Упражнение 10**

Расширьте ноздри, вдохните через нос, надуйте щеки и прерывисто выдыхайте воздух через сомкнутые губы. Повторите все 5–6 раз. Это упражнение предназначено для укрепления мышц рта и щек.

### **Упражнение 11**

Считая до 10, моргайте глазами на каждый счет. Повторите 2 цикла по 10 повторений. Это упражнение снимает усталость глаз и улучшает кровоснабжение тканей вокруг глаз.

### **Упражнение 12**

Это упражнение является хорошей тренировкой для мышц шеи. Поворачивайте голову вправо и влево, подтягивая подбородок вверх. Сделайте 15 повторений в каждую сторону.

Выполнение описанных выше упражнений не займет у вас много времени, а мимических морщин станет намного меньше. Желательно делать их сидя на стуле с прямой спиной и приподнятым подбородком.

## **ПОЛЕЗНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

У каждого возраста своя красота. Правильно и к месту нанесенный сдержанный макияж смотрится не менее эффектно, чем ультрамодный «дымчатый взгляд», который могут позволить себе только молодые девушки. Выбирая декоративную и питательную косметику, отдавайте предпочтение тем средствам, которые подходят вам не только по типу кожи, но и по возрасту. И помните: чем больше вам лет, тем тщательнее должен быть уход.

- Если вам больше 30 лет, помните о том, что увлажняющих косметических средств уже недостаточно. Коже требуются более интенсивное питание и поддержка ее естественных функций.

- Не забывайте о защите кожи от ультрафиолета. Если вы загораете в солярии, обязательно наносите специальный крем с высоким уровнем защиты.

- Если с утра на лице появляются отеки, постарайтесь сократить количество потребляемой жидкости. Последний стакан воды желательно пить за 2 часа до сна.

- Посещайте косметолога не реже 1 раза в месяц. Какими хорошими ни были бы домашние методы ухода за кожей, есть процедуры, которые проводит только косметолог.

- Проходите 1–2 раза в год курс лимфодренажного массажа лица. За 1 курс рекомендуется пройти 6–7 сеансов. После этой процедуры кожа становится более упругой, пропадают мелкие морщинки, а цвет лица улучшается. Помимо этого, самостоятельно делайте обычный массаж лица 1 раз в 2 недели.

- При выборе кремов отдавайте предпочтение тем, которые поддерживают естественные функции кожи, а не заменяют их. Такая косметика стоит недешево, но эффект от ее использования заметен почти сразу.

- Если у вас сухая и тонкая кожа, используйте питательный крем. Внимательно читайте состав: в него должны входить витамины-антиоксиданты А, С, а также витамин Е, снимающий раздражение.

- Желательно, чтобы кремы и декоративная косметика содержали SPF-фильтры.

- В сочетании с кремом применяйте сыворотку для лица. Но помните о том, что эти препараты отличаются высоким содержанием биологически активных компонентов, поэтому их лучше использовать курсами не чаще 1–2 раз в год. Для достижения наилучшего эффекта наносите сыворотку под крем утром и перед сном.

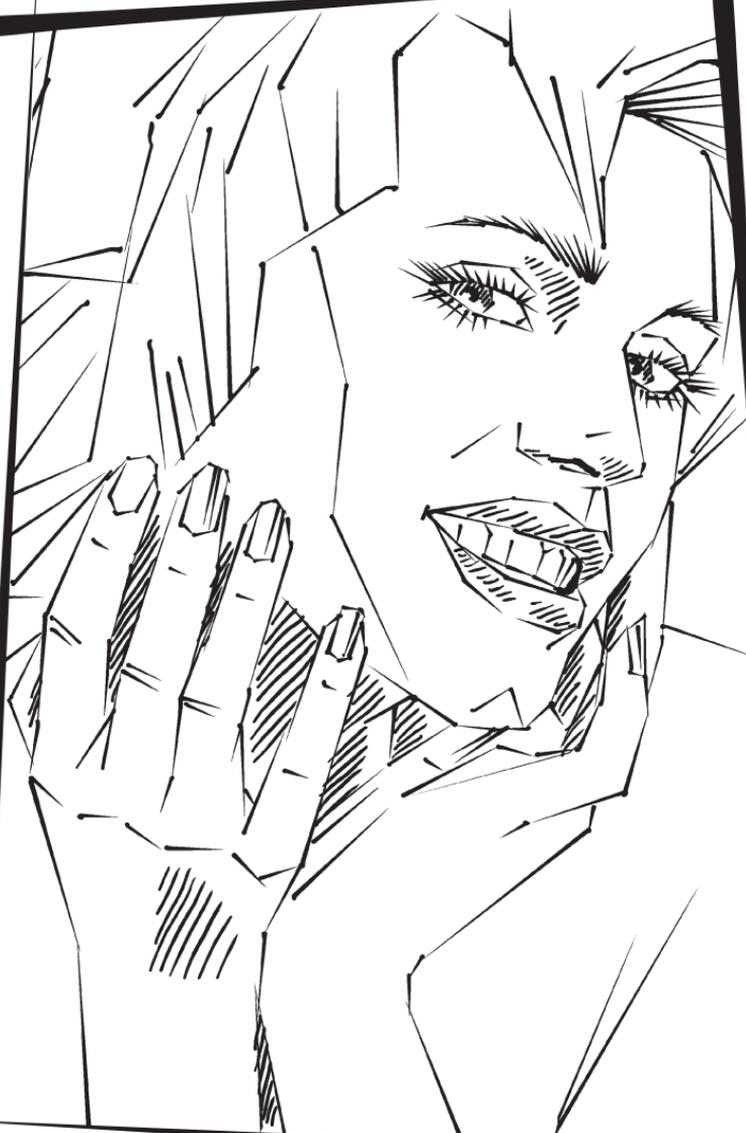
- Наносите на лицо питательную маску 1–2 раза в неделю. Если у вас жирная кожа, используйте также очищающие вяжущие маски. При комбинированной коже лучше использовать 2 маски одновременно, то есть на сухие и чувствительные участки наложить питательную маску, а на жирные — очищающую.

- Омолаживающие маски можно наносить на кожу не чаще 1 раза в 2 недели. Вследствие высокой концентрации активных веществ кожа может привыкнуть к средству, и тогда эффект уже будет не тот.

- Используйте специальные средства для ухода за кожей вокруг глаз. Во избежание развития аллергических реакций отдавайте предпочтение средствам, прошедшим офтальмологический контроль.

- Старайтесь умываться холодной водой. Это улучшает цвет лица, помогает избавиться от отеков и дает заряд бодрости на весь день.

- Заботясь о лице, не забывайте о руках и шее. На шею можно наносить тот же крем, что и на лицо, а для рук следует приобрести отдельное средство.



**МАНИКЮР  
И ПЕДИКЮР**

**К**расивую ухоженную женщину невозможно представить без маникюра и педикюра. Чтобы иметь красивые ногти, совсем не обязательно постоянно посещать салон. Для этого достаточно сходить на маникюр один раз в месяц, чтобы придать ногтям желаемую форму.

Цвет маникюра и педикюра должен гармонировать с палитрой вашего макияжа. Если он выполнен в теплых тонах (пастельные тона, красно-коричневая гамма), ногти могут быть насыщенно красными, кремовыми, бронзовыми или коричневыми (все оттенки). Холодная гамма макияжа предполагает ответствующий цвет лака. Он может быть серебристым, бледно-розовым, сиреневым, цвета «иней».

Комбинированный мэйкап предполагает сочетание теплых и холодных тонов. Лак выбирается в зависимости от того, какая гамма преобладает. Однако прежде чем решиться на комбинированный визаж, лучше посоветоваться со стилистом, поскольку удачное сочетание зависит от цвета волос, кожи и глаз, а также от индивидуальных особенностей лица.

## **МАНИКЮР**

В основе маникюра лежат удаление кутикулы, обработка ногтя пилкой, полировка ногтевой пластины и нанесение лака. Чтобы сделать его в домашних условиях, вам потребуются следующие инструменты:

- ватные тампоны;
- деревянная палочка;
- обычная пилка для ногтей;
- пилка для полировки ногтей;
- крем для ногтей;
- крем для кутикулы;
- средство для удаления кутикулы;
- ножницы для удаления кутикулы;
- небольшая емкость с теплой мыльной водой;
- мягкое полотенце;
- питательный крем для рук;
- основа для лака;
- цветной или прозрачный лак;
- закрепитель.

Прежде чем приступить к маникюру, удалите с ногтей старый лак. Если есть необходимость подпилить ногти, сделайте это до распаривания рук. Затем опустите пальцы в теплую мыльную воду и подержите 10–15 минут, чтобы кожа стала мягкой. Аккуратно вытрите руки полотенцем и намажьте питательным кремом. Дальнейшие действия зависят от того, какой маникюр вы хотите сделать — обрезной или необрезной.

Если маникюр необрезной, нанесите средство для удаления кутикулы и деревянной палочкой аккуратно отодвиньте ее к основанию ногтя. При необходимости очистите кончики ногтей острым концом деревянной палочки. Нанесите на руки питательный крем и покройте ногти лаком.

Сначала нанесите бесцветный лак-основу. Это необходимо для того, чтобы цветной лак лучше держался, а ногти не повреждались. После того как первый слой подсохнет, покройте ногти цветным лаком, начав с мизинца. Сначала сделайте широкий мазок по центру ногтя, а затем аккуратно закрасьте его с обеих сторон. При этом следите за тем, чтобы лак ложился равномерно. В случае нанесения избыточного его количества, удалите излишки кисточкой.

Если вы хотите, чтобы цвет лака был более насыщенным, нанесите второй слой. Однако это можно делать лишь после того, как полностью высохнет первый слой.

Последний этап — закрепитель. Это прозрачный лак, напоминающий основу, который наносится в самом конце.

Описанный выше маникюр сохнет в течение 40 минут, так что ради красоты ногтей придется запастись терпением. Если вам не хочется ждать так долго, откажитесь от 2-го слоя или используйте только прозрачный лак-основу. Такой маникюр делает руки ухоженными и не занимает много времени.

Классический обрезной маникюр делается аналогично с той лишь разницей, что кутикула удаляется с помощью специальных ножниц.

### **Как выбрать форму ногтей**

При выборе формы ногтей нужно учитывать не только собственные предпочтения, но и их естественную

форму, а также строение и длину пальцев. Дело в том, что выбранная форма, какой бы красивой она ни была, может просто не смотреться на ваших руках.

Длина ногтей зависит от их формы. Прямоугольные и овальные ногти можно сделать как короткими, так и длинными. Длинные ногти круглой формы будут слишком большими, поэтому их максимальная длина должна составлять не более 3 мм от подушечки пальца.

### **Как ухаживать за ломкими ногтями**

Если вы заметили, что ногти стали часто ломаться, их необходимо укреплять. Помимо специального лака против ломкости ногтей, специалисты рекомендуют делать ванночки с морской солью (2 чайные ложки на 1 л горячей воды). Растворите соль в горячей воде, дождитесь, пока она остынет, и опустите в нее руки на 10–15 минут. После этого вытрите их мягким полотенцем и намажьте увлажняющим кремом. Для достижения наилучшего эффекта эту процедуру желательно выполнять ежедневно в течение 1–2 недель.

В том случае, если ногти слоятся, попробуйте маски с оливковым маслом. Для этого налейте в небольшую емкость немного масла, добавьте в него 4–5 капель лимонного сока и погрузите ногти в эту смесь на 10–20 минут.

## **Как ухаживать за кожей рук**

Кожа рук требует не меньшего ухода, чем ногти. Если она подвержена раздражению, часто шелушится и краснеет, попробуйте парафиновые ванночки. Для проведения этой процедуры вам потребуется медицинский парафин, который можно купить в аптеке. Разогрейте его в емкости и опустите кисти рук на несколько минут, после чего наденьте на руки полиэтиленовые пакеты, а сверху — махровые рукавицы. Через 25–30 минут снимите пакеты и рукавицы, аккуратно удалите парафин и смажьте руки питательным кремом.

## **Маникюр SPA**

Такой маникюр и педикюр сегодня очень популярен, поскольку позволяет не только поддерживать идеальный внешний вид рук и ног, но и предотвращает развитие грибковых заболеваний. Кроме того, SPA — это отличная возможность расслабиться и снять усталость.

Процедура включает в себя пилинг, маски для кожи и ногтей, а также устранение эстетических недостатков. Кутикула удаляется с помощью специального состава. Это очень удобно и безопасно, поскольку полностью исключаются повреждение ногтевой пластины и порезы. Завершающим этапом процедуры является расслабляющий массаж.

## Французский маникюр

Французский маникюр смотрится очень изысканно и подходит к любой одежде и обстановке. Данный стиль предполагает среднюю длину и прямоугольную форму ногтей. Если вы собираетесь на вечеринку, традиционную белую кайму на ногтях можно заменить золотистой или серебристой. В салонах такой маникюр нередко украшают стразами.

Характерной особенностью французского маникюра является длина выступающей части ногтя. Она не должна превышать 6 мм, хотя сегодня в этом стиле оформляются даже очень длинные наращенные ногти.

Этот маникюр прост в исполнении, поэтому при желании вы сможете делать его самостоятельно. Для этого вам потребуется специальный белый карандаш, которым нужно выделить выступающую часть ногтя с внутренней стороны. Вместо него можно использовать белый лак. Это особенно удобно, когда один из ногтей немного короче остальных. В этом случае его можно визуально удлинить, слегка заходя лаком за ногтевое ложе.

Чтобы упростить эту процедуру, купите специальные полоски для французского маникюра. Они наклеиваются на ноготь до выступающей части и удаляются после высыхания лака. После этого вам остается лишь нанести на прозрачный, розовый или кремовый лак по всей длине ногтя.

## Запечатывание ногтей

Чтобы ногти всегда были в хорошем состоянии, не ломались и не слоились, специалисты рекомендуют регулярно делать «запечатывание». Эта процедура проводится с помощью питательного крема с витаминами и протеинами. Они становятся здоровыми и крепкими за счет укрепления ногтевой пластины. Их внешний вид заметно улучшается, ногти приобретают здоровый цвет и блеск. «Запечатывание» можно сделать в косметическом салоне или самостоятельно.

Процедура начинается с подготовки ногтей — придания им нужной длины и формы. Отполируйте ногти специальной пилкой и распаривайте в ванночке в течение 10 минут. Это может быть отвар трав или вода с добавлением ароматического масла. Нанесите питательное масло для ногтей и подождите 7–10 минут. После этого добавьте еще один слой и осторожно вотрите полировочной пилкой.

Теперь вотрите в ногти специальный крем на основе пчелиного воска и распределите его по ним с помощью полировочной пилкой. Затем подержите руки под прохладной водой.

В целом вся процедура занимает 35–40 минут. Поскольку при втирании масла вы быстро работаете полировочной пилкой, под воздействием тепла на ногтях образуется пленка, защищающая их в течение 2–2,5 недели.

Что касается питательного масла, вы можете купить его в аптеке или приготовить самостоятельно.

Рецепт 1: 1 чайная ложка оливкового масла, 1 чайная ложка масла проросших зерен пшеницы, 0,5 чайной ложки облепихового масла, 2 капли глицерина.

Рецепт 2: 1 чайная ложка масла авокадо, 1 чайная ложка миндального масла, 2 капли глицерина, 1 капля грейпфрутового масла, 1 капля масла иланг-иланг, 1 капля масла чайного дерева.

Рецепт крема на основе пчелиного воска: 25 г пчелиного воска, 70 мл растительного масла, 1 чайная ложка воды, эфирное масло. Пчелиный воск смешайте с растительным маслом и растопите на слабом огне. Добавьте воду и несколько капель эфирного масла.

Если у вас слабые и поврежденные ногти, то процедуру «запечатывания» желательно повторять каждые 2 недели.

### **Советы для красоты ногтей**

- Не экономьте при покупке маникюрного набора. Дешевые инструменты некачественные, быстро выйдут из строя, повреждают ногти и кожу.
- После маникюра мойте их теплой водой с мылом.
- Если во время удаления кутикулы вы повредили кожу, обработайте этот участок перекисью водорода.
- Чтобы ногти росли быстрее, стригите их не реже 1 раза в 2 недели.

- Не старайтесь отрастить длинные ногти. В идеале свободный край ногтя должен выступать не более чем на 6 мм.

- Обрезав ногти, аккуратно обработайте острые края пилкой. Это следует делать почти без нажима и только в одном направлении.

- Длина ногтей на всех пальцах должна быть одинаковой, иначе руки будут выглядеть неопрятно.

- Ежедневно чистите ногти деревянной палочкой.

- При работе с чистящими порошками, гелями и другими химическими веществами надевайте резиновые перчатки.

- Не пользуйтесь полирующей пилкой постоянно, иначе ногти истончатся и станут ломкими. Особенно это касается инструментов с грубым напылением, которые можно использовать не чаще 1 раза в 3–4 месяца.

- Старайтесь не пользоваться металлическими пилками. Замените их инструментами с прорезиненной или пластиковой основой.

- При шлифовке ногтей движения пилкой должны быть направлены в одну сторону, иначе ногти будут слоиться.

- Если ногти начали слоиться, в течение 3–4 недель пользуйтесь только питательной основой.

- При выборе жидкости для снятия лака отдавайте предпочтение средству, которое не содержит ацетон.

- Если вы постоянно пользуетесь лаком, ногти не дышат. Чтобы избежать их расслаивания и ломкости, давайте им отдых 1 раза в 2 недели. При этом их можно покрывать только основой или оставлять ненакрашенными.

- Короткие ногти могут позволить себе только обладательницы длинных и тонких пальцев. Если у вас широкая рука и короткие пальцы, желательно носить длинные ногти.

- Мода на цвет лака постоянно меняется, и все же есть классические цвета — красный, вишневый, темно-коричневый и пастельные тона. Выбирая лак, помните о том, что привлекательно смотрятся только естественные ногти. Что касается черного, синего, зеленого и фиолетового цветов, они смотрятся только на девочках-подростках.

- Даже если вам очень нравятся украшения для ногтей, помните о чувстве меры. Например, стразы на одном ногте смотрятся гораздо элегантнее, чем на каждом пальце.

- Выбирая лак для ногтей, обратите внимание на форму флакона. Желательно, чтобы она была не слишком замысловатой, иначе средство придется постоянно взбалтывать. Кисточка не должна быть слишком мягкой или слишком жесткой. Она также не должна касаться дна флакона. Помните о том, что степень насыщенности цвета лака во флаконе и на ногтях может существенно различаться, поэтому перед покупкой желательно воспользоваться тестером.

- Обязательным условиям укрепления ногтей являются правильное питание и прием витаминов и микроэлементов. Введите в свой рацион миндальные орехи, инжир, финики, молоко, творог, сыр, шпинат и морковный сок. Хотя бы 1 раз в неделю ешьте красное мясо и рыбу.

- В качестве укрепляющего средства для ногтей специалисты рекомендуют медицинский желатин, который нужно принимать по 5 г в день в течение 3–4 недель. Через некоторое время курс можно повторить.

- Для защиты ногтей от неблагоприятных воздействий внешней среды используйте кремы, в состав которых входят серные аминокислоты, кератин, протеины и витамин С.

- Если ногти стали ломкими вследствие недостатка в организме кальция, включите в свой рацион молочные продукты.

- Полезно втирать в ногти сок лимона, клюквы, красной смородины и столовый уксус. Лимонный сок и столовый уксус не только укрепляют ногти, но и осветляют их.

- Для профилактики расслоения ногтей делайте солевые ванночки 1 раз в неделю.

### **Наращивание ногтей: за и против**

Каждая женщина хочет иметь длинные крепкие ногти, однако такая роскошь дана далеко не всем. Если,

несмотря на все ваши усилия, ногти продолжают ломаться и слоиться, их можно нарастить.

Наращенные ногти смотрятся как натуральные, а руки выглядят ухоженными. Однако существует мнение, что эта процедура ухудшает состояние своих ногтей. На самом деле, если наращивание делает опытный мастер, это не повлияет на рост и вид натуральных ногтей. И все же не следует постоянно носить наращенные ногти. Оптимальный вариант — периодически снимать их и проводить курс восстановительных процедур для натуральных ногтей.

Одним из основных преимуществ наращенных ногтей является возможность всегда иметь ухоженные руки. Кроме того, это отличный вариант для женщин, чья форма ногтей далека от идеальной. Сегодня существует 4 технологии наращивания ногтей:

- гелевая;
- тканевая;
- смешанная;
- акриловая.

При тканевом наращивании используется ткань (шелк, лен или стекловолокно). В этом случае натуральные ногти укорачиваются, а к ним с помощью специального клеящего раствора прикрепляются типсы, которые укрепляются лоскутками ткани. Сегодня эта технология практически не используется.

Более популярно в наши дни акриловое наращивание. В сочетании со специальной жидкостью акрил

превращается густую массу, которая мгновенно затвердевает на воздухе. Неровности и утолщения ногтей устраняются пилкой, после чего поверхность полируется. Эту процедуру может проводить только квалифицированный мастер, поскольку основная задача при акриловом наращивании — нанести массу быстро и равномерно, пока она не затвердела.

Гелевая технология наращивания схожа с акриловой. Разница заключается в том, что ногти сохнут не на воздухе, а под воздействием ультрафиолетовых лучей. Это удобно для мастера, поскольку можно сделать работу, не торопясь.

Смешанная технология предполагает совмещение акрилового и гелевого методов. Сначала на ногти наносится слой акрила, а после его высыхания — слой геля.

## **Преимущества и недостатки технологий наращивания**

### **Акриловая технология**

Преимущества:

- данная технология позволяет получить гладкие красивые ногти без дефектов;
- акриловые ногти прочные и упругие;
- если ваши натуральные ногти тонкие, акрил не вызовет ожогов (как при затвердевании это делает гель);
- акриловые ногти легко снимаются. Для этого достаточно подержать руки в специальном растворе.

### Недостатки:

- поврежденные акриловые ногти не подлежат восстановлению. Единственный выход — делать ноготь заново;
- процедура наращивания занимает 3–4 часа;
- акрил создает защитную среду для ногтей, в результате чего они растут быстрее, поэтому их приходится часто корректировать;
- после удаления лака акриловые ногти становятся тусклыми и приобретают желтоватый оттенок, поэтому они постоянно должны быть накрашенными.

### **Гелевая технология**

#### Преимущества:

- гель равномерно распределяется на ногтях, поэтому не нужно отпиливать излишки материала;
- ультрафиолетовое излучение оказывает благоприятное воздействие на натуральные ногти;
- под гелем натуральные ногти «дышат», он оказывает положительное воздействие на ногти и пропускает влагу;
- гелевые ногти выглядят естественно и обладают блеском, поэтому их можно не покрывать лаком.

#### Недостатки:

- ногти могут потрескаться в результате резкого перепада температур;
- гелевые ногти спиливаются, а это продолжительная и болезненная процедура;

- ногти получаются заметно толще натуральных, и при отрастании становится заметно, что они наращенные.

### **Смешанная технология**

Преимущества:

- акрил делает ногти более крепкими;
- гель придает ногтям естественный блеск и защищает от неблагоприятных воздействий.

Недостатки:

- первую коррекцию ногтей, как правило, приходится делать уже через 14 дней, а затем корректировать ногти каждые 3–4 недели.

### **Тканевая технология**

Преимущества:

- этот метод является наиболее щадящим для натуральных ногтей.

Недостатки:

- такие ногти недолговечны и часто ломаются.

## **ПЕДИКЮР**

Педикюр можно делать самостоятельно. Для этого вам потребуются те же инструменты, что и для маникюра, а также специальные щипцы для обрезания уголков ногтей, терка для удаления ороговевшей кожи и скраб для ног.

Сначала распаривайте ноги в теплой воде с добавлением жидкого мыла и морской соли в течение 10–15 минут. Затем насухо вытрите их мягким полотенцем. Теперь нужно удалить ороговевшие частички кожи. Это можно сделать с помощью терки или пемзы.

После этого нанесите на кожу ног скраб, тщательно вотрите его, ополосните ноги под прохладной водой и вытрите полотенцем. Кутикулу можно удалить маникюрными ножницами или специальным гелем. Прежде чем обрезать ее, сдвиньте ее к основанию ногтя деревянной лопаткой.

Теперь нужно придать ногтям форму. Сделайте это с помощью ножниц и пилки, а при необходимости удалите уголки ногтей щипцами. Делайте это очень осторожно, иначе при отрастании ноготь может врасти в кожу. Ногти на ногах подпиливаются таким же образом, как и на руках, то есть только в одну сторону.

После этого намажьте ноги кремом и помассируйте. После того как он впитается, нанесите на ногти базовое покрытие, а затем цветной лак и закрепитель.

### **Аппаратный педикюр**

Если вы давно не проводили такую процедуру, лучше привести ноги в порядок с помощью аппаратного педикюра, который делается в салоне. Посредством различных боров и полировочных камней ногти шлифуются, а мозоли и натоптыши удаляются.

Аппаратный маникюр незаменим в том случае, если вы долгое время отдыхали на даче или турбазе, где не было возможности постоянно следить за состоянием ногтей. Пораженные гиперкератозом ногти тоже желательно подвергать такой обработке, поскольку они с трудом срезаются ножницами и щипцами. Эта процедура не занимает много времени, а результат получается превосходный.

## НЕЙЛ-АРТ

Нейл-арт — это техника украшения ногтей. В российских салонах эту услугу стали предлагать сравнительно недавно. Нейл-арт — идеальное решение для женщин, которые предпочитают разнообразие. На первый взгляд кажется, что рисовать замысловатые узоры на ногтях может только профессионал, однако при желании все это можно повторить и в домашних условиях.

Для самостоятельного украшения ногтей потребуются набор специальных инструментов и средства для ухода за ногтями и кожей рук. К инструментам и материалам для нейл-арта относятся:

- несколько кисточек различной длины и ширины для выполнения узоров;
- плоская кисточка для основного тона;
- кисточка с наконечником из пенопласта для выполнения картинок;

● тонкие палочки для выполнения переплетений тонких линий;

- пинцет;
- игла для тонкой работы;
- самоклеящиеся аппликации;
- лак-основа;
- лаки различных цветов;
- лаки с блеском;
- закрепитель лака;
- трафареты для нанесения узоров;
- стразы, нити, сетки и другие приспособления

для создания картинок.

Профессионалы нейл-арта также используют аэрограф и водорастворимые краски.

### **Двухцветные рисунки**

Если у вас нет опыта подобной работы, выполнять сложные узоры сразу вы, скорее всего, не сможете. Для начала попробуйте простые двухцветные рисунки. Вы можете использовать близкие по тону или контрастные лаки. В последнем случае маникюр будет выглядеть более эффектно. Подбирайте лаки таким образом, чтобы они сочетались с основным тоном.

### **Серый**

Гармонируют: желтый, красный, зеленый, розовый, голубой, синий, черный.

Не гармонируют: все оттенки коричневого, кремовый.

### **Желтый**

Гармонируют: бронзовый, коричневый, зеленый.

Не гармонируют: бордовый, розовый.

### **Оранжевый**

Гармонируют: белый, зеленый, голубой лиловый, сиреневый.

Не гармонируют: красный.

### **Красный**

Гармонируют: бронзовый, серый, зеленый, синий.

Не гармонируют: коричневый, кирпичный, сиреневый.

### **Розовый**

Гармонируют: серый, коричневый, бордовый.

Не гармонируют: синий, фиолетовый, красный, зеленый.

### **Сиреневый**

Гармонируют: серый, зеленый.

Не гармонируют: розовый, красный, бронзовый, бордовый, синий.

### **Фиолетовый**

Гармонируют: бронзовый, оранжевый, желтый, зеленый, голубой.

Не гармонируют: красный, кирпичный.

### **Бордовый**

Гармонируют: синий, серый, зеленый, розовый.

Не гармонируют: красный, бронзовый, сиреневый, коричневый.

### **Синий**

Гармонируют: бордовый, серый, красный.

Не гармонируют: сиреневый, фиолетовый, зеленый, коричневый, розовый.

### **Голубой**

Гармонируют: фиолетовый, синий, красный, коричневый, оранжевый.

Не гармонируют: бордовый, сиреневый.

### **Коричневый**

Гармонируют: кремовый, бронзовый, серый.

Не гармонируют: бордовый, сиреневый, розовый.

## **Переплетения**

Чтобы освоить технику переплетений, вам понадобятся терпение и усидчивость. Приготовьте кисточку, тонкую палочку и лаки различных цветов. Сначала нанесите основу — базу, после чего сразу нарисуйте несколько тончайших полосок лаками выбранных цветов. Не дожидаясь, пока высохнет лак, с помощью тонкой палочки сделайте различные переплетения. После того как ногти высохнут, покройте их закрепителем.

## **Мраморная техника**

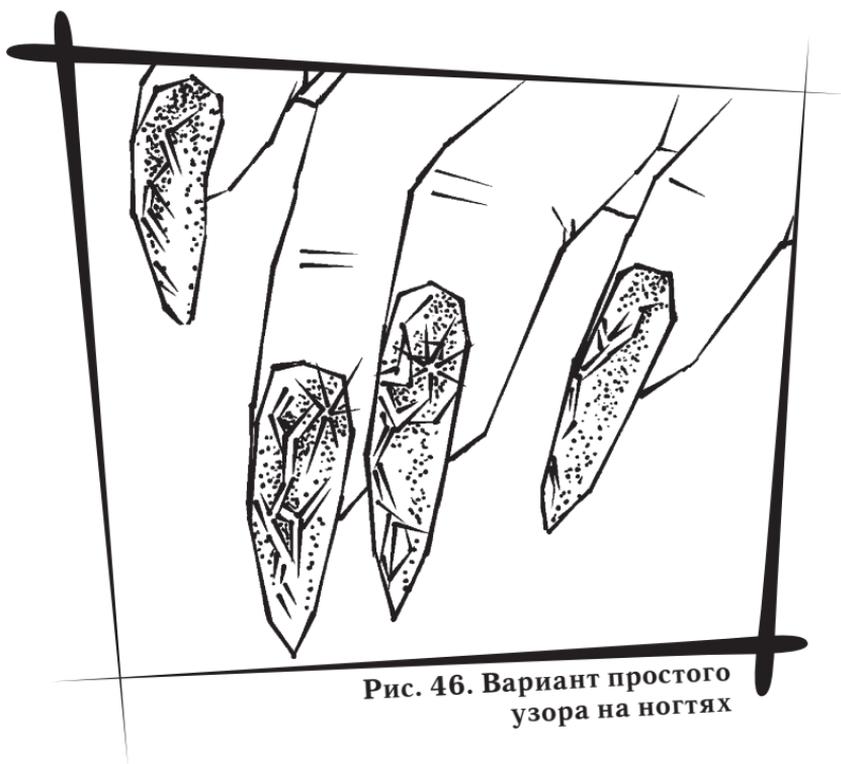
Этот прием является основным в нейл-арте. Овладев им, вы сможете быстро и без особых усилий создавать интересные рисунки. Вам потребуется немного теплой воды, в которой вы будете разводить краски. Следите за тем, чтобы она не остыла, потому что в этом случае лак не приобретет нужную консистенцию. Однако, если температура воды будет высокой, лак свернется, и тогда узор будет испорчен.

Поочередно капните несколько капель каждого лака в воду. Тон, который вы хотите сделать основным, капните в центр емкости с водой. Иголкой или тонкой палочкой аккуратно перемешайте лаки в стакане и погрузите туда кончик пальца. Удалите остатки смеси лаков с кожи (чтобы не пришлось делать это, вы можете предварительно нанести на кожу питательный крем). Затем дайте лаку высохнуть.

При желании «мраморные» ногти можно украсить блестками, стразами или другими декоративными деталями. Как только лак полностью высохнет, нанесите закрепитель.

## **Техника создания узоров**

Нанесение узоров на ногти — это достаточно сложная и кропотливая работа, требующая усидчивости и терпения. На ногтях можно создавать разнообразные картинки: от простых рисунков до настоящих произве-



**Рис. 46. Вариант простого узора на ногтях**

дений искусства (рис. 46). Выполняется это с помощью иглы, гелевых ручек, аэрографа, водно-акриловых красок и др. Кроме того, вы можете пользоваться готовыми трафаретами, которые продаются в специализированных магазинах.

Можно сделать рисунок по образцу или придумать свой собственный. Все зависит от вашего желания и творческих способностей. Сегодня в моде узоры, повторяющие рисунок на одежде и логотипы известных брендов.

## Украшения для ногтей

Очень удобно делать нейл-арт на наращенных ногтях. В этом случае можно не бояться повредить собственные ногти украшениями и инструментами.

В современных салонах мастера предлагают широкий выбор оформления ногтей — стразы, блестки, сеточки, перья, аппликации, бантики и другие декоративные элементы. Их использование требует аккуратности, иначе вместо гламурного эффекта получатся неаккуратные ногти.

Яркие экстравагантные украшения идеально подходят для торжественных случаев, а аккуратные и выдержанные в спокойных тонах можно носить на каждый день. Если вы хотите придать ногтям особый шик, украсьте по одному ногтю на каждой руке, а остальные просто покройте лаком пастельного тона. При этом украшенные ногти должны сочетаться с вашей одеждой. Лучше всего для украшения подходит безымянный палец.

Если украшения выполнены аккуратно, они эффектно смотрятся как на коротких, так и на длинных ногтях.

## Пирсинг ногтей

Пирсинг можно делать на натуральных и наращенных ногтях. В большинстве случаев эта процедура выполняется в салоне, но вы можете попробовать

сделать это и сами. Пирсинг эффектно смотрится лишь в том случае, если прокол только один ноготь (рис. 47). Кроме того, ногти должны быть достаточно длинными.



**Рис. 47. Пирсинг на ногте  
безымянного пальца**

Прежде чем делать прокол, покройте ноготь укрепляющим лаком. Затем иглой или специальным сверлом сделайте отверстие сбоку ногтя на безымянном пальце или мизинце и вставьте украшение. Особенно эффектно выглядят колечко и цепочка.

Прежде чем решаться на пирсинг, обратите внимание на свои ногти. Если они ломкие и слоятся, необхо-

димо прежде всего заняться их лечением. В противном случае произвести впечатление не получится, а состояние ногтей только ухудшится.

## **Нейл-арт и временные татуировки**

Не так давно в России вошли в моду временные татуировки на руках. Замысловатые узоры, пришедшие к нам с Востока, эффектно смотрятся в сочетании с украшениями ногтей. Научиться делать временные татуировки несложно. Для этого вам понадобятся пособие с рисунками и специальный набор инструментов (маркеры со стандартным рисунком и маленькие чернильницы). Разумеется, такое экстравагантное украшение будет уместно только на празднике.



**МАКИЯЖ И МОДА**

**С**лово «мода» в переводе с латинского означает «образ», «эталон». Под этим понятием подразумевается не только одежда, но и предпочтения, образ жизни и привычки, характеризующие определенный период времени. Современные люди употребляют слово «мода» в основном для обозначения тех или иных тенденций в одежде.

На моде отразилось влияние общественно-политической жизни и научных достижений, а также изменившееся представление людей о красоте и эстетике. Кроме того, в человеческой природе заложено стремление к изменениям, что вдохновляет модельеров на создание новой необычной одежды.

Сегодня мода меняется каждый сезон. То, что было популярным прошлым летом, в этом году уже неактуально. Конечно, это относится только к ультрамодным новинкам, а не к классическим вещам.

Подбирая одежду, важно учитывать не только последние тенденции, но и индивидуальные особенности своей внешности. Даже очень красивая и модная вещь не может смотреться одинаково хорошо на людях с разными типами фигуры. Кроме того, очень важно, чтобы вы чувствовали себя комфортно выбранной одежде.

Не стоит покупать что-то только потому, что это носят ваши подруги. Некоторые модные вещи смотрятся только на худощавых моделях на подиуме, но в реальной жизни они выглядят просто ужасно. Многие ультрамодные предметы гардероба созданы специально

для женщин с параметрами 90–60–90. Надевая такие новинки, женщины с нормальной фигурой начинают считать себя толстыми и некрасивыми, а проблема заключается лишь в том, что эта модель им не подходит.

Чтобы выглядеть хорошо, необязательно быть идеальной. Сегодня впечатление, которое производит женщина, зависит от того, насколько она ухожена и есть ли у нее чувство вкуса. Даже простая классическая одежда будет смотреться великолепно, если она выбрана с учетом индивидуальных особенностей фигуры и цветовых сочетаний. Кроме того, она должна соответствовать вашему возрасту, характеру и темпераменту.

Найти свой стиль непросто, большинство женщин приходят к этому методом проб и ошибок. Однако их количество можно свести к минимуму, если не следовать слепо моде. Многие женщины ходят по магазинам с подругами, однако это не всегда хорошо. Во-первых, у ваших подруг может быть несколько иное понятие о красоте и эстетике. Во-вторых, рекомендуя вам ту или иную вещь, они ориентируются прежде всего на свой вкус и свою же фигуру. Иными словами, подруги порекомендуют вам купить то, что они купили бы себе. Поэтому по магазинам лучше отправляться одной. Чтобы определиться со стилем, выберите несколько понравившихся вам вещей и, не торопясь, примерьте перед большим зеркалом. Постарайтесь увидеть себя со стороны. В этом случае вам будет проще решить, что вам нравится, а что нет.

Прислушайтесь к своим ощущениям. Если вы не любите быть в центре внимания и обладаете сдержанным характером, вам вряд ли подойдут ультрамодные наряды кричащих цветов и фасонов.

Составляя гардероб, не стремитесь к тому, чтобы все вещи были выдержаны в одном стиле. Вы не поедете на пикник в строгом костюме и не придете на совещание в мини-юбке.

Вещей не должно быть много, но у вас должна быть одежда на все случаи жизни. Желательно покупать вещи, которые можно дополнить. В этом случае даже с небольшим гардеробом вы сможете каждый день выглядеть по-новому. В этом вам также помогут аксессуары.

### **Стильные правила для настоящей леди**

- одевайтесь соответственно своему возрасту. В 20 лет можно позволять себе самые смелые вещи и экспериментировать с цветовыми сочетаниями, а после 25–26 лет лучше постепенно переходить на классику. Каждому возрасту своя одежда, это необходимо учитывать, меняя гардероб;

- помните о принципе умеренности. Это касается не только одежды, но и аксессуаров. Лучше надеть одно эффектное кольцо, чем украсить перстнями все пальцы. В одежде необходимо придерживаться важного правила: если у вас эффектный верх, низ должен быть простым, и наоборот;

- официальная обстановка требует соответствующего стиля одежды. На работе будут уместны строгая темная юбка или брюки и светлая блузка. Дополнить такой наряд можно подходящими аксессуарами;

- покупайте самую дорогую одежду, какую можете себе позволить. Вещи должны быть качественными и желательно фирменными;

- если вам больше 25 лет, откажитесь от ультрамодных вещей. Они обычно актуальны 1–2 сезона и смотрятся только на юных девушках;

- не бойтесь экспериментов. Если вы решили изменить стиль, поменяйте не только гардероб, но и прическу. Придумайте новый макияж. Новый образ можно считать удачным, если он нравится не только вам, но и окружающим. Поэтому, решаясь на эксперимент, посоветуйтесь с профессиональным стилистом;

- помните о том, что эффектно выглядит только ухоженная женщина. Аккуратный макияж, чистые волосы, маникюр и педикюр — важные составляющие вашего образа. Ваши вещи всегда должны быть чистыми и тщательно отглаженными.

## **КАК ВЫБРАТЬ СВОЙ СТИЛЬ**

Сегодня существует множество стилей в одежде, основными из них являются классический, романтический, спортивный и стиль кантри. Уже не одно десятилетие остается актуальным унисекс — универсальный

стиль, подходящий как мужчинам, так и женщинам. Яркой его деталью является галстук в женском костюме, который смотрится строго и в то же время эффектно.

Мы уже говорили о том, что в гардеробе современной женщины должны быть вещи разных стилей, но все же должно угадываться определенное направление. Например, если вы предпочитаете женственные вещи (легкие платья, блузки с рюшами, юбки, туфли на высоком каблуке), ваш стиль — романтический, а если строгие брюки, джинсы и простые блузки, то это унисекс.

Если вы часто бываете на светских мероприятиях, в вашем гардеробе обязательно должны быть яркие эффектные вещи, предназначенные именно для таких случаев.

Не бойтесь меняться. Периодически пробуйте носить то, что вам раньше не нравилось. Ведь выбор одежды во многом зависит от настроения. Если в определенный период вы стремитесь к упорядоченности и размеренности, это будет выражаться и в одежде. Стремясь одеваться стильно и в то же время практично, вы, скорее всего, будете отдавать предпочтение строгим вещам спокойных оттенков. Романтическое настроение, наоборот, может пробудить в вас желание одеться ярко и женственно.

### **Классический стиль**

Под классическим стилем большинство людей понимают строгие официальные костюмы для офиса (рис. 48). Однако это понятие шире, чем кажется на первый взгляд.

Современные дизайнеры предлагают множество вариантов классической одежды, которая смотрится официально и в то же время эффектно. Яркий пример: строгая юбка темного цвета длиной до колена или за колена, светлая непрозрачная блузка с галстуком или подходящим аксессуаром. Это красиво, стильно и в то же время строго.



**Рис. 48. Классический стиль**

Кроме того, статус деловой женщины — не повод отказываться от женственных вещей. Например, строгое зауженное к низу платье до колена будет идеально смотреться с водолазкой или коротким пиджаком под-

ходящего цвета. Помимо этого платье может быть дополнено неброским ремнем и шейным платком.

Обувь классического стиля — это темные туфли на среднем каблуке, подходящие к одежде. Следует помнить о том, что обувь должна быть дорогостоящей и качественной, иначе вы не сможете произвести впечатление солидного человека. На туфлях, которые вы носите в офис, не должно быть бантиков, цветочков и других украшений.

Осенью и зимой это могут быть строгие длинные сапоги на среднем каблуке. Исключаются лаковые варианты за колена на шпильках, обувь с круглыми носами и толстыми каблуками, сапоги на толстой подошве или платформе. Обувь деловой женщины должны быть изящной, но не вульгарной.

Особенно тщательно следует подбирать аксессуары. Если вы хотите производить серьезное впечатление, у вас на руке обязательно должны быть часы. Но не дешевая подделка, а дорогостоящий аксессуар известной марки. Часы — это та вещь, по которой можно определить, насколько женщина уважает себя.

Что касается украшений, придерживайтесь принципа: чем меньше, тем лучше. С деловой одеждой хорошо сочетаются благородные металлы и некоторые варианты бижутерии. Лучше, если на вас будут небольшие серьги с камнями, 1–2 кольца, сочетающиеся друг с другом, и цепочка. Браслеты оставьте для выходов в свет. Недопустимы пластиковая бижутерия и серьги-кольца.

Макияж зависит от того, куда вы собираетесь, но очевидно, что он должен исключать все «кричащее» и подчеркнута женственное: стрелки на верхнем и нижнем веке, наращенные или слишком пышные ресницы, розовую помаду с блеском, яркие румяна, тонко выщипанные брови и т. п.

Обычный дневной макияж, предполагающий минимум косметики, — идеально дополнение к одежде в классическом стиле. Если после работы вы собираетесь на вечеринку, захватите с собой помаду более интенсивного оттенка и неброскую бижутерию, подходящую под костюм.

## **Романтический стиль**

Романтический стиль является идеальным решением для молодых девушек. Его главный принцип — это женственность (рис. 49). Если вы хотите попробовать себя в таком образе, не стесняйтесь носить вещи с рюшами и кружевами, юбки колокольчиком, декольте и многослойные изящные платья.

Кроме того, романтический стиль одежды допускает различную бижутерию, сумочки нестандартных форм, винтажные вещи. Что касается макияжа, здесь разрешается все, что нельзя использовать в классическом стиле: стрелки на верхнем веке, искрящаяся помада или блеск, яркие румяна и т. д. Но помните о чувстве меры — слишком яркий макияж может «мазать» ваш образ.



**Рис. 49. Романтический стиль**

## **Спортивный стиль**

Изначально спортивной называлась одежда, предназначенная для занятий спортом. Поскольку такие вещи очень функциональны, современные модельеры используют многие элементы спортивного стиля при создании повседневной одежды (рис. 50).

Одежда спортивного стиля бывает женской и мужской. Здесь присутствуют также универсальные вещи, например бейсболки. Спортивный стиль хорошо смотрится на молодых девушках стройного телосложения.

А вот женщинам с пышными формами лучше надевать такие вещи только по необходимости, поскольку они полнят.

Спортивный стиль не предполагает использование косметики, однако минимальный макияж необходим с любой одеждой. В данном случае лучше отдать предпочтение естественности: прозрачному тону для лица, неярким румянам (при необходимости), коричневой



**Рис. 50. Спортивный стиль**

или серой туши и прозрачному блеску для губ. Все остальное в сочетании со спортивной или стилизованной под нее одеждой будет излишеством.

## Кантри

Кутюрье, работающие в этом направлении, воплощают в жизнь фантазии на тему деревенского жителя в городе (рис. 51). Стиль кантри появился на Диком



Рис. 51. Стиль кантри

Западе. Его характерные особенности обусловлены стилем жизни ковбоев и фермеров. Наиболее яркие примеры одежды в стиле кантри — кожаные штаны с бахромой, полусапожки с узким приподнятым носом, шейный платок, рубашки простого покроя и длинные юбки из легких материалов.

В одежде используются в основном естественные цвета: коричневый, серый, болотный, охристый и пастельные тона. Стиль кантри очень функционален.

В макияже желательно использовать те же тона, что и в одежде. Например, если на вас блузка болотно-го цвета, на верхнее веко можно нанести тени такого оттенка. Губная помада — красно-коричневой гаммы, тон — подходящий под цвет волос и лица. Что касается классического мэйкапа, с такой одеждой он может выглядеть несколько консервативно, поэтому желательно внести интересный элемент, например дымчатый макияж глаз.

## Милитари

«Милитари» в переводе с французского языка означает «военный». Этот стиль в основном предпочитают мужчины. Одежда в этом случае имитирует военную форму (рис. 52), а большинство вещей имеет защитный или зеленый цвет.

Одежда в стиле «милитари» предполагает акцент на глаза. Избегайте яркой губной помады и романтического макияжа. Если вы только начинаете использовать

косметику и не решаетесь экспериментировать, отдайте предпочтение естественному макияжу: легкий флюид для лица, слегка накрашенные ресницы, прозрачный блеск для губ.

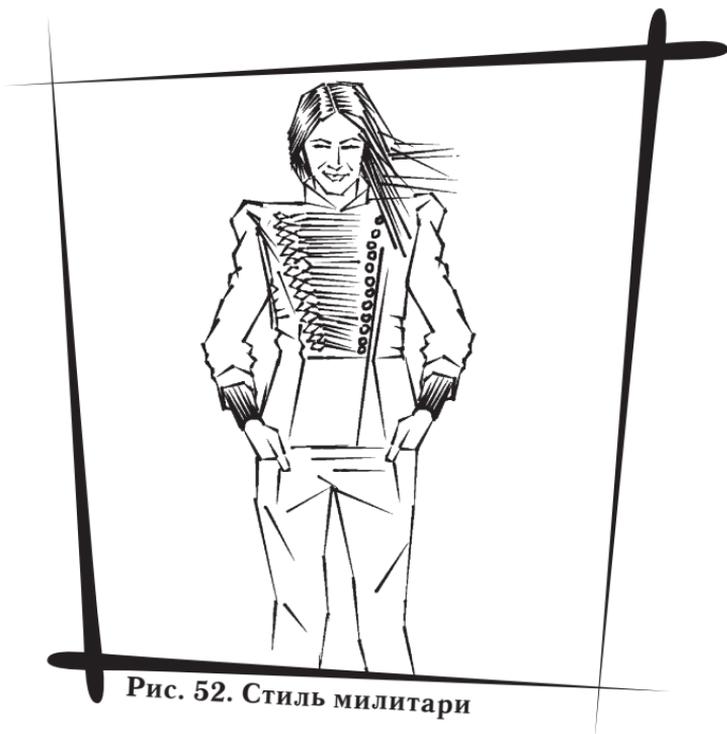


Рис. 52. Стиль милитари

## Casual

Это очень популярный стиль, появившийся еще в 30-х годах XX века. Casual считается вызовом классическому стилю, поскольку допускает легкую небрежность в одежде (рис. 53). Основной принцип одежды этого стиля — удобство. Джинсы, комбинезоны, май-

ки, кепки и маленькие шапочки — все это стиль casual. Его выбирает не только молодежь, но и люди зрелого возраста.

Макияж должен соответствовать выбранному направлению, то есть создавать «озорной» образ. Классический вариант — дымчатый макияж глаз. В данном случае для его исполнения можно использовать не только серо-черную гамму, но и оттенки сиреневого. Ресницы можно сделать пушистыми и длинными, а губы —



**Рис. 53. Стиль casual**

яркими. Однако если вам за 30, лучше остановить свой выбор на пастельных тонах, а «дымчатость» оформить оттенками коричневого.

## Минимализм

Это направление возникло в 80-х годах XX века в японском дизайне, а затем оно нашло свое отражение



Рис. 54. Стиль минимализм

и в моде. Характерными особенностями вещей в этом стиле являются функциональность, отсутствие ярких деталей, простота форм, сдержанные цвета и невыразительная фактура (рис. 54).

В макияже название «минимализм» говорит само за себя. Старайтесь пользоваться косметикой естественных оттенков и избегать «кричащих» деталей. Лучшее решение для деловой обстановки — классический мэйкап. Если же вы собираетесь на вечеринку и хотите выглядеть ярче, чем обычно, используйте помаду интенсивного тона и соответствующий лак для ногтей.

## Гламур

Гламурный стиль вошел в моду не так давно. В переводе с английского языка слово «гламур» означает «блеск», «шик», «шарм». Гламурный стиль предполагает эффектную, иногда кричащую одежду (рис. 55).

Меховые изделия, перья, дорогостоящие ткани, яркие цвета, ювелирные украшения, эффектная бижутерия — все это относится к гламурному стилю. Гламур является идеальным вариантом для женщин до 30 лет.

Гламурный стиль одежды предполагает соответствующий макияж, при выполнении которого вы можете воспользоваться рекомендациями в разделе «Гламурный макияж».



**Рис. 55. Гламурный стиль**

## **Эклектика**

Это направление сочетает в себе несколько разных стилей и подходит только очень смелым женщинам (рис. 56). Яркими представителями эклектики в одежде являются кроссовки на тонком каблуке и бейсболка со стразами. В данном случае спортивный стиль сочетается с гламурным.

Если вы решились носить одежду в стиле эклектика, не бойтесь экспериментировать с макияжем.

Необычные тона теней и помады в сочетании с ультрамодными тенденциями мэйкапа глаз отлично дополняют образ смелой и яркой женщины. Но не переусердствуйте, иначе результат окажется обратным.



Рис. 56. Стиль эклектика

## Унисекс

Унисекс является едва ли не самым популярным стилем среди женщин (рис. 57). Он функционален и позволяет современным дамам носить вещи, которые

раньше считались сугубо мужскими (галстук, запонки, крупные часы и др.). Этот стиль появился в результате движения за женскую эмансипацию.

Стиль унисекс сочетается классическим и естественным макияжем. В данном случае имеет принципиальное значение, что на вас надето: строгий костюм с галстуком или джинсы и простая рубашка. Чем больше в вашем облике мужских элементов, тем меньше должно быть косметики.



Рис. 57. Стиль унисекс

## Ретро

Стиль ретро предполагает использование элементов в одежде, которые были популярны много лет назад (рис. 58). Этот стиль очень популярен в последние несколько лет, поэтому вы можете не бояться сочетать старые вещи с ультрамодными новинками. Главное условие при составлении комплектов — новая и старая вещь должны гармонировать.



Рис. 58. Стиль ретро

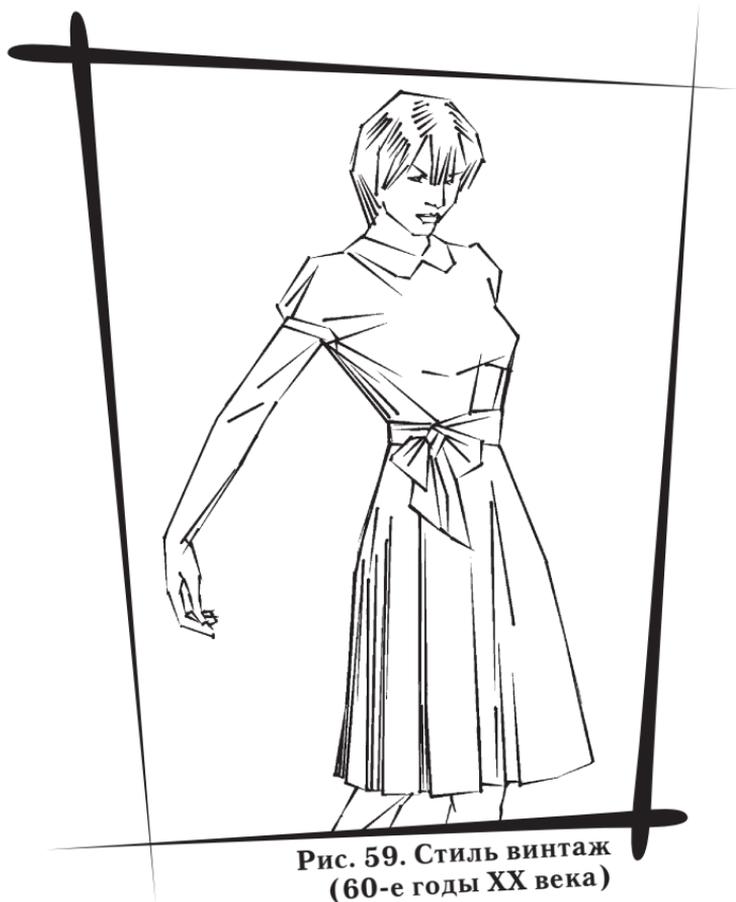
Чтобы научиться правильно сочетать такие вещи, полистайте старые журналы и сайты в Интернете. Выбирая ретро-стиль, важно придерживаться моды определенной эпохи. Например, в 20-х годах XX века были популярны эффектные дорогостоящие ткани, гладкие прически, яркий оттенок губной помады и туфли на высоких каблуках. В 40-е годы XX века в моду вошли женственные вещи: элегантные шляпки, маленькие сумочки, длинные перчатки и натуральный мех.

Макияж в стиле ретро должен соответствовать модным тенденциям той эпохи, которую вы представляете, надевая ту или иную вещь. Например, если вы выбрали одежду 20-х годов XX века, нанесите светлое тональное средство и сделайте акцент на губы.

### **Винтаж**

К стилю винтаж относятся вещи не моложе 20 лет, в которых четко видны модные тенденции времени ее создания (рис. 59). Проще говоря, непримечательные брюки простого покроя не будут относиться к стилю винтаж.

Такие вещи в основном предпочитают женщины, равнодушные к истории моды. Главный критерий, по которому вещь можно считать винтажной, — это возраст. Как уже отмечалось, ей должно быть не меньше 20 лет. Некоторые модельеры предлагают относить к винтажу только вещи, созданные до 1960-х годов, а все, что вошло в моду позже, — это ретро. Именно поэтому эти два направления так часто путают.



**Рис. 59. Стиль винтаж  
(60-е годы XX века)**

При покупке винтажных вещей обратите внимание на их состояние. Если вы приобретаете их в качестве ценного экземпляра, чем старше вещи и чем заметнее на них следы износа, тем лучше. Если же вы хотите носить эту одежду, она должна быть в хорошем состоянии. Желательно не покупать винтажные вещи в обтяжку, поскольку старая ткань очень хрупкая.

Если вы хотите ввести такую одежду в свой гардероб, будьте особенно придирчивы. Винтажные вещи должны идеально сидеть на вашей фигуре и соответствовать обстановке, иначе ваш новый образ будет воспринят как следствие нехватки средств. Если вы не можете решиться носить одежду, которая старше вас, начните с аксессуаров. Типично винтажным украшением считаются броши.

Винтаж делится на два вида:

- подлинный винтаж (старые вещи известных производителей);
- стилизация под винтаж (современные вещи, сделанные под старину).

Стиль винтаж предоставляет широкие возможности для экспериментов. Здесь возможны самые различные стили макияжа: от классического до гламурного. Главное, чтобы выбранное направление сочеталось с вещью. Ориентируйтесь на то, что вам идет и подчеркивает вашу индивидуальность, ведь именно этот принцип лежит в основе винтажной моды.

## **КАК ВЫБРАТЬ ЦВЕТ ОДЕЖДЫ**

Цвет одежды имеет большое значение при выборе стиля. Помимо того что цвет всегда несет в себе информацию о вашем настроении, он должен идеально подходить к обстановке, в которой вы находитесь. Например, собираясь в офис, лучше отдать предпо-

чтение строгим спокойным цветам (черный, серый, коричневый, темно-синий). А вот для дружеской вечеринки можно выбрать яркую гламурную вещь. Если вам нравятся определенные цвета в одежде, вам будет интересно узнать, как цвет характеризует эмоциональный фон человека.

Цвет одежды обязательно должен сочетаться с общим направлением и палитрой макияжа. Например, красная помада лучше всего сочетается с черными и красными вещами, особенно, если это вечерний вариант. Белые вещи предполагают умеренный макияж, поскольку на их фоне видны все недостатки кожи лица.

## Черный

Времена, когда черный цвет использовался только для изготовления траурной одежды, давно прошли. Сегодня он олицетворяет элегантность и чувство стиля. Например, знаменитое маленькое черное платье Коко Шашель, которое до сих пор является лучшим нарядом для торжественных мероприятий.

Кроме того, этот цвет по праву считается самым удобным, ведь на его основе можно придумать любой гардероб. Черные вещи подходят к любому типу фигуры, смотрятся элегантно и солидно. Этот цвет хорош как для повседневной одежды, так и для выходов в свет. Чтобы внести в наряд изюминку, можно использовать цветные аксессуары.

Если в вашем гардеробе преобладают черные вещи, старайтесь использовать губную помаду насыщенного цвета и румяна.

### **Белый**

В Европе белый цвет является символом молодости и невинности, поэтому в культуре многих стран считается, что молодая девушка, выходящая замуж, обязательно должна быть в белом. У большинства людей одежда этого цвета ассоциируется с порядочностью и честностью. Собеседнику, одетому в белое, легко открыться и рассказать о своих переживаниях.

Белый цвет предполагает умеренный макияж: тени пастельных тонов, прозрачный блеск для губ и едва заметные румяна.

### **Серый**

Серый цвет считается нейтральным и символизирует уравновешенность и отсутствие эмоций. Многие люди считают серую одежду скучной, однако при умении подбирать вещи подходящего фасона можно выглядеть очень эффектно.

Психологи рекомендуют добавить в гардероб этот цвет тем, кто подвержен эмоциональным всплескам. Серая одежда является идеальным решением для работы и деловых встреч.

Одевая серое, сделайте акцент на глаза. В данном случае эффектно будут смотреться темно- и светло-

серые тени, черная или темно-серая тушь и темно-фиолетовая подводка. На губы можно нанести искристую помаду кораллового оттенка.

## **Синий**

Этот цвет символизирует уравновешенность, сдержанность и холодность. Синие вещи эффектно смотрятся в как в официальной, так и в неформальной обстановке. По мнению психологов, синий цвет помогает держать дистанцию с людьми. Он считается одним из самых элегантных, поэтому темно-синий деловой костюм обязательно должен быть в гардеробе деловой женщины.

С синей одеждой сочетается как естественный и почти незаметный, так и яркий вечерний макияж. Тени должны быть серыми или жемчужными, а помада — красной, коралловой или вишневой. Не переусердствуйте с румянами: на фоне синей одежды они могут выглядеть вульгарно.

## **Голубой**

Голубой цвет имеет множество оттенков: от светло-голубого до насыщенного цвета морской волны. Сдержанные оттенки голубого ассоциируются с холодностью, поэтому идеально подходят для делового стиля. Голубая одежда очень эффектно смотрится на женщинах с темными волосами и смуглой кожей.

Насыщенные оттенки голубого предпочитают девочки-подростки и молодые девушки. Яркий голубой цвет поднимает настроение и хорошо смотрится на летних вещах из легких тканей.

Голубой цвет сочетается только с естественным макияжем. Нанесите на ресницы немного туши, на веки — кремовые или жемчужные тени, а на губы — искристый блеск пастельных тонов.

### **Фиолетовый**

Фиолетовый символизирует ночь, тайну, мистику. При удачном сочетании вещей этот цвет смотрится очень эффектно. По мнению психологов, фиолетовую одежду стоит носить вспыльчивым и эмоциональным людям. Если же вы сдержанный человек и имеете склонность к самоанализу, лучше ограничиться одной вещью.

Вещи фиолетового цвета подойдут вам в том случае, если вы эмоционально закрыты и хотите производить впечатление загадочной женщины. Но не перестарайтесь: обилие фиолетового и его оттенков выглядит отталкивающе.

Фиолетовая одежда требует тщательного макияжа. Лучше, чтобы он был умеренным. Вы можете использовать кремовые или темно-фиолетовые тени. Уместны также темно-коричневая или сливовая подводка для глаз, фиолетовая или черная тушь. На губы можно нанести бледно-розовый или прозрачный искристый блеск.

## **Красный**

Красный цвет и все его оттенки ассоциируются с влюбленностью, страстью и эмоциями. Однако его избыток может вызвать раздражительность. Красный — двойственный цвет. Он может притягивать или отталкивать в зависимости от настроения.

Одежда красного цвета не подходит для каждодневного ношения. Такая вещь сразу сделает вас заметной, что не всегда удобно и уместно. Поэтому в гардеробе вполне достаточно 1–2 предметов одежды этого цвета. Многие люди чувствуют себя неуютно в красном. Если вы из их числа, от таких вещей лучше отказаться.

Красный цвет обязывает к определенному макияжу. Помада должна соответствовать тону одежды. Поскольку губы будут яркими, макияж глаз лучше сделать сдержанным: нанесите на веки тени телесного цвета, а на ресницы — коричневую или черную тушь. Если вы идете на торжественное мероприятие, румяна можно сделать немного ярче, чем обычно.

## **Розовый**

Розовый цвет символизирует молодость и свежесть. Его оттенки могут быть как насыщенными, так и приглушенными. Розовые вещи хорошо смотрятся только на стройных девушках, поэтому если ваша фигура далека от идеальной, будьте осторожны с этим цветом. Это не значит, что вам следует навсегда от-

казаться от розовых вещей. Если вам очень нравится данный цвет, можно ввести в гардероб розовые аксессуары: ремень, сумочку или шейную косынку.

Даже молодым девушкам не стоит делать розовый цвет основным в гардеробе, поскольку его обилие выглядит отталкивающе. Если вам больше 25 лет, от таких вещей лучше постепенно отказаться, поскольку в них вы не будете производить впечатление серьезного человека.

Под розовые вещи подходит естественный юношеский макияж: бледно-розовая пудра, светлая тушь, телесные тени и искристая розовая или бесцветная губная помада.

## Оранжевый

Оранжевый — это цвет солнца и творчества. Он подходит жизнерадостным людям, готовым к экспериментам. Как и красный, оранжевый цвет привлекает взгляды, но вызывает совершенно иные эмоции.

Этот цвет уместен везде, кроме деловой обстановки. Собираясь на встречу с друзьями в ночном клубе, наденьте оранжевую вещь, и тогда вы будете выглядеть стильно и интересно. Но не переусердствуйте, поскольку избыток этого цвета действует раздражающе.

Оранжевая одежда, как и розовая, требует скромного макияжа. Единственное, что можно выделить, — это губы. Искристая или матовая помада кораллового цвета будет хорошо смотреться в сочетании с оранжевым верхом.

## **Желтый**

Желтый цвет имеет множество оттенков. Роскошно смотрится глубокий темно-желтый цвет, который подходит как для торжеств, так и для повседневного костюма. По мнению психологов, желтая одежда облегчает коммуникацию, помогает человеку раскрыться, делает его более раскованным. Этот цвет сочетается с темно-коричневым и белым цветами. Первый выгодно дополняет его, а второй создает эффектный контраст.

Вещи желтого цвета идут смуглым девушкам, а у светлокожих они лишь подчеркивают бледность. Поэтому, если вы не можете похвастаться морским загаром, прежде чем надеть такую обновку, посетите солярий. В макияже лучше отдать предпочтение всему золотистому. Эффектно смотрится так называемый макияж мулатки: тон под загар с блеском, бронзовые тени, помада и румяна. Возможен и другой вариант: помада красно-коричневого оттенка, коричневые тени для век, темно-коричневая подводка и коричневая тушь.

## **Зеленый**

Зеленый цвет ассоциируется с весной и природой. Если вы стремитесь к гармонии и спокойствию, зеленый — это ваш цвет. Он имеет массу разнообразных оттенков, но не все они смотрятся одинаково хорошо.

Так, эффектно выглядят вещи темно- и светло-зеленого спокойного тона, а вот «ядовитые» оттенки нелепо смотрятся даже на ультрамодных вещах.

По мнению психологов, данный цвет несет положительную энергетику, поэтому в такой одежде большинство людей чувствует себя комфортно. Зеленый брючный костюм в сочетании с белой блузкой поможет вам превратиться в элегантную деловую женщину, а вечернее платье цвета хаки будет смотреться эффектно и в то же время не вызывающе.

Макияж — естественный или классический. Следует избегать ярких оттенков губной помады и блеска. Остановите свой выбор на карамельном тоне помады, коричневой туши и бронзовых тенях.

### **Коричневый**

Коричневый цвет является символом зрелости, мудрости, спокойствия и жизненного опыта. Некоторые люди считают его скучным, однако коричневые вещи могут быть очень элегантными, если сидят по фигуре и имеют интересные элементы. Разбавить деловой костюм такого цвета помогут аксессуары.

В макияже следует отдать предпочтение пастельным тонам. Помада — коралловая или красно-коричневая, тени — бронзовые ли серые, тушь — серая или коричневая (в зависимости от теней). С коричневыми вещами сочетается как классический, так и вечерний макияж.

Конечно, существует еще много цветов и оттенков, но мы перечислили основные, а остальные цвета являются производными от них.

## **КАК ВЫБРАТЬ ФОРМУ И ФАКТУРУ ОДЕЖДЫ**

Помимо цвета, при выборе одежды важно обращать внимание на форму и фактуру вещи. По мнению модельеров, плавные закругленные линии создают ощущение мягкости и нежности, а геометрические, напротив, придают образу строгость. Все это вызывает соответствующие ассоциации, поэтому не удивительно, что впечатление, которое вы производите на окружающих, во многом зависит от того, что на вас надето.

В идеале одежда, аксессуары, макияж и прическа должны быть выдержанными в одном стиле. Только тогда ваш образ будет смотреться гармонично, а вы произведете впечатление уравновешенного человека.

Выбирая форму и рисунок одежды, обязательно считайтесь с правилами мероприятия, на которое вы идете. Так, для деловой встречи не подойдет округлое платье в стиле бэби-долл и романтические тенденции в макияже, а на дружеской вечеринке будут неуместно выглядеть брюки со стрелками, строгая блузка и гладкая прическа.

Форма сумки также должна подходить к одежде. Если вы выбрали легкое платье в романтическом сти-

ле, к нему подойдет круглая сумка, а деловой костюм дополнит строгая сумка геометрической формы.

Не забывайте о том, что одежда должна соответствовать вашему настроению и впечатлению, которое вы хотите произвести.

Если ваша цель — показаться очаровательной и романтичной женщиной, наденьте юбку или платье с воланами или рюшами. К такому наряду подойдут распущенные волосы с завитыми кончиками и легкий естественный макияж. Акцент лучше сделать на губах, а выразительность глаз можно подчеркнуть тонкими стрелками на верхнем веке.

Образ уверенной в себе женщины как нельзя лучше подчеркнут кожаные штаны, сапоги с узкими носами и модная рубашка в стиле кантри. Если хотите предстать в образе соблазнительницы, наденьте маленькое черное платье, туфли на высоком каблуке и тонкую нитку жемчуга. Макияж: красная или вишневая помада, пышные ресницы и подчеркнутые «бархатными» румянами скулы.

Если хотите произвести впечатление динамичного человека, выбирайте одежду с диагональными линиями. Это блузки и юбки асимметричного кроя, вещи с геометрическим рисунком, стиль *casual* и соответствующий мэйкап.

Теперь несколько слов о фактуре материала. Для создания делового имиджа отдайте предпочтение одежде из ткани с гладкой поверхностью. При этом важно,

чтобы материал был качественным и выглядел эффектно. Что касается тканей с ярким орнаментом, в деловой обстановке они могут присутствовать только как детали костюма (платок или галстук).

Эффектно и женственно смотрятся вещи из таких материалов, как бархат, замша, натуральный шелк и атлас. Однако такие вещи хороши не на каждый день, а для особенных случаев. То же самое можно сказать о гипюре и кружеве.

В последние несколько лет очень популярны джинсовая и трикотажная ткани. Они функциональные и хорошо подходят для каждодневного ношения. Однако для торжественных событий нужны более эффектные ткани с интересной фактурой или необычным рисунком. Если вы хотите быть в центре внимания, отдайте предпочтение блестящей или рельефной ткани.

Праздничное платье или костюм могут быть украшены бисером, стразами, золотистыми нитями или стеклярусом. В этом случае можно сделать акцент на губах — это добавит образу женственность.

Если вы особенно цените удобство одежды, выберите практичные и приятные на ощупь материалы.

Интересно, что характер человека можно определить не только по цвету одежды, но и по тканям, которые он предпочитает носить. Дорогостоящие и эффектные материалы (натуральный шелк, порча, кожа) и меховые изделия предпочитают женщины, которые стремятся выглядеть шикарно и заметно.

Джинсовая и хлопковая ткань — это выбор тех, кто ценит комфорт и удобство. Изделия из замши и кожи выбирают активные и уверенные в себе люди, которые не боятся перемен и интересных решений.

Обилие дорогостоящих ювелирных украшений с драгоценными камнями указывает на то, что для женщины большое значение имеет социальный статус.

## **КАК ВЫБРАТЬ ОДЕЖДУ ПО ВОЗРАСТУ**

Мы уже говорили о том, как важно менять макияж в зависимости от возраста. То же самое касается и одежды: ультрамодные новинки, которые великолепно смотрятся на молоденькой девушке могут непоправимо испортить имидж взрослой женщины.

Ни для кого не секрет, что многие представительницы прекрасного пола в стремлении быть модными заметно переусердствуют. Чаще всего это связано с тем, что о модных тенденциях женщины узнают из глянцевого журналов. Повторимся: то, что хорошо смотрится на моделях в журнале, далеко не всегда подходит обычным женщинам. Поэтому при выборе одежды важно не спешить и уметь объективно оценивать собственный облик.

Для начала запомните несколько важных правил, которые пригодятся вам, когда понадобится пополнить гардероб:

- откажитесь от таких предметов гардероба, как гольфы и колготки в сеточку, даже если они очень популярны в этом сезоне;

- не носите комбинезон даже в качестве спортивной одежды. Изначально он был создан как одежда рабочих, поэтому как бы стильно он ни был сшит, женщина не может выглядеть в нем привлекательно;

- не покупайте шубы и полушубки из искусственного меха. Если у вас нет возможности приобрести вещь из натурального меха, отдайте предпочтение элегантному пальто;

- не покупайте одежду, которая вам тесна. Это выглядит некрасиво. Кроме того, вы можете немного поправиться и не сможете носить любимую одежду;

- выбирайте одежду в соответствии со своей фигурой, стараясь подчеркнуть достоинства и скрыть недостатки;

- не стремитесь одеваться только в одном стиле. Чтобы сохранять хорошее настроение и быть довольной собой, нужно постоянно меняться. Кроме того, на разные случаи жизни нужны вещи разных стилей. В то же время сохраняйте общее направление вашей одежды. Несочетающиеся вещи, занимающие большую часть шкафа, не сделают вас элегантной. Покупайте только ту одежду, которую можно комбинировать с уже имеющейся;

- забудьте про распродажи. Из-за невысокой стоимости многие женщины покупают там даже то, что

никогда не наденут. Зачем забивать шкаф ненужным барахлом? Лучше купите одну дорогостоящую, но качественную вещь, которая прослужит вам несколько лет;

- правильно выбирайте нижнее белье. Можно иметь 2–3 комплекта, но дорогих. То же самое касается колготок и чулок. Все должно соответствовать фигуре и украшать вас.

Перешагнув 40-летний рубеж, многие женщины полагают, то следить за собой уже необязательно. Но возраст — это вовсе не повод ставить на себе крест. Женщина всегда должна оставаться женщиной, даже если ей за 70. Чтобы выглядеть сексуально, совершенно не обязательно выставлять напоказ все тело, как это делает молодежь. Удлиненная юбка с глубоким разрезом будет смотреться намного соблазнительнее, чем мини-юбка, едва прикрывающая округлости.

В стремлении к красоте не забывайте о комфорте. Какой бы красивой ни была обувь, не покупайте ее, если вам в ней некомфортно. Слишком высокий каблук оставьте молодым девушкам. Женщине в возрасте подходят туфли и сапоги на низком и среднем каблуке. Желательно также иметь пару туфель на плоской подошве для свободного стиля одежды.

С особой тщательностью относитесь к выбору такого аксессуара, как сумочка. Их должно быть ровно столько, чтобы к каждому костюму была подходящая сумка. Вам будет проще, если весь гардероб выдержан в 2–3 цветах. Старайтесь не покупать слишком боль-

шие модели, особенно если вы невысокого роста. Сумочка должна быть элегантной, вместительной и при этом не напоминать корзину.

Сегодня в продаже представлено множество моделей из качественного кожзаменителя, которые смотрятся как кожаные. Среди них можно найти как ультрамодные, так и классические модели. Если вы хотите выглядеть солидно, запомните: у женщины должны быть дорогостоящие часы известной марки, качественная обувь и кожаная сумка. На остальном можно немного сэкономить.

## РАЗБИРАЕМ ГАРДЕРОБ

Если вы заметили, что одни вещи перестали на вас смотреться, а другие годами лежат без дела, это значит, что пришло время ревизии гардероба. Возможно, изменились ваши предпочтения и образ жизни, а до накопившейся одежды никак не доходили руки. А может быть, у вас недавно началась новая жизнь, и теперь вы чувствуете себя совершенно иначе. Смена работы новая любовь, замужество, развод — все это заставляет женщину взглянуть на себя другими глазами и что-то изменить в лучшую сторону.

Решая, какие вещи оставить в гардеробе, а от каких избавиться, помните о том, что одежда должна не только хорошо смотреться на фигуре, но и сочетаться с макияжем. Если вы придерживаетесь одного

стиля, проблем не возникнет. Но такое бывает крайне редко. Как правило, в гардеробе женщины присутствует одежда двух, а иногда и трех стилей.

Если вы точно знаете, какой мэйкап подойдет к выбранному образу, он вам к лицу и по возрасту, смело оставляйте вещь — она вам еще пригодится. Если же вещь хорошо смотрится на вешалке, но совершенно не идет вам, исключайте ее из своего гардероба.

Нередко причиной возникшей необходимости сменить гардероб являются похудение или появление лишних килограммов. Это повод не только перебрать имеющиеся вещи, но и пройтись по магазинам в поисках новых.

Выложите все вещи и терпеливо примерьте их одну за другой. Если одежда выцвела, вытянулась или порвалась, безжалостно выбрасывайте ее. Все, что находится в хорошем состоянии, тоже необходимо подвергнуть критике. В гардеробе стильной женщины не должно быть одежды, которая:

- вышла из моды;
- подчеркивает недостатки фигуры;
- не подходит к цвету лица;
- выглядит нелепо;
- не соответствует возрасту и статусу;
- не создает ощущения комфорта.

Ни в коем случае не сожалейте о таких вещах, даже если по после их ликвидации ваш гардероб кажется

пустым. Раз и навсегда дайте себе обещание, что больше не будете покупать все подряд.

В случае с гардеробом особенно актуален принцип «не количество, а качество». Вещей не должно быть много, но они должны выглядеть солидно и дорого.

После того как вы развесите оставшиеся вещи на вешалки, составьте список того, что вам необходимо купить. Теперь доставайте ящик с нижним бельем. Избавьтесь от него, если:

- вытянулись лямки бюстгалтера;
- белье потеряло цвет и форму;
- из бюстгалтера торчат косточки;
- белье вам не по размеру и подчеркивает недостатки фигуры;
- белье куплено на рынке.

Чулки и колготки оставляем только без затяжек, стрелок и дырок. Возможно, вас это удивит, но состояние женщины и степень ее уверенности в себе во многом зависят от того, что надето под верхней одеждой. Дорогостоящий костюм и шикарное платье будут безнадежно смазаны, если на вас дешевое некачественное белье и чулки.

Купите себе несколько дорогостоящих комплектов, и тогда вы заметите, как изменится ваше настроение. Вы почувствуете себя красивой и сексуальной, что отразится и на качестве вашей жизни.

Вам кажется, что шкаф опустел? Зато теперь в нем много свободного места, а по утрам вам не придется ко-

паться в куче вещей, раздумывая, что сегодня надеть. Если вам жалко выбрасывать свои ненужные вещи, подарите их тем, кто в этом нуждается.

## СОСТАВЛЯЕМ НОВЫЙ ГАРДЕРОБ

Для начала определите, какой цвет будет основой вашего гардероба. Желательно, чтобы он был нейтральным (например, черным, серым, темно-коричневым). Белые вещи очень маркие, поэтому в качестве основы гардероба этот цвет не годится.

При выборе основного цвета одежды учитывайте тон вашей кожи. Если она слишком светлая, вам не подойдут черный и серый цвета. Остановитесь на коричневом и подбирайте к нему подходящие детали.

Приступая к обновлению гардероба, не стремитесь кардинально изменить стиль. Если у вас возникла такая потребность, лучше посоветоваться с профессиональным стилистом. Решаться на радикальные перемены можно лишь в том случае, если вы уверены, что новый образ вам подойдет.

Никогда не покупайте вещь, если не уверены, что она вам нравится. По мнению психологов, если вещь «ваша», вы это почувствуете и не сможете пройти мимо. В гардеробе современной стильной женщины обязательно должны быть:

- классический костюм: пиджак до талии и юбка нейтрального цвета;

- 2 блузки: белого и другого, подходящего под костюм цвета;

- классические брюки со стрелками;
- классическое прямое платье за колено;
- тонкая однотонная водолазка;
- прямые или зауженные джинсы со средней или

высокой талией;

- замшевый пиджак или джинсовая куртка;
- простой однотонный джемпер;
- 2 легких платья длиной до колена или чуть ниже;
- легкая юбка из светлой ткани;
- легкая блузка;
- маленькое черное платье;
- 2 пары туфель на каблуке;
- 1 пара балеток;
- 3 пары босоножек: 2 пары — на каблуке, 1 пара —

без него;

- 2 пары сапог на каждый холодный сезон;
- шуба из натурального меха или пальто;
- куртка;
- спортивный костюм;
- кроссовки;
- 2–3 сумочки под цвет одежды;
- 2–3 комплекта нижнего белья;
- черные, коричневые и телесного цвета колготки.

Разумеется, вы можете менять этот список по своему усмотрению. Но если вы не до конца уверены в собственном вкусе, воспользуйтесь им для обновления гардероба.

## ОДЕЖДА И ФИГУРА

Как известно, идеальных людей нет, за исключением творений пластических хирургов. Однако большинство представительниц прекрасного пола стремятся к идеалу, и это неудивительно, ведь каждой женщине хочется быть красивой и эффектной.

Стесняясь особенностей своей фигуры, многие женщины предпочитают не привлекать к себе внимание, одеваются в «скучные» вещи и практически не пользуются косметикой. Если вы относитесь к их числу, то примите себя такой, какая вы есть, полюбите свою внешность. Вы стесняетесь своих широких бедер? вспомните известных певиц Дженнифер Лопез, Мэрайю Кэрри и Бейонс Ноулз. Их фигуры считаются очень женственными и сексуальными. Аналогичные примеры можно привести с маленьким ростом, слишком пухлыми губами и прочими «недостатками» внешности. Кроме того, если вы будете ухоженной, подберете подходящие макияж и прическу, ваших «недостатков» никто не заметит.

При умении подать себя каждая женщина может выглядеть королевой. Главное — надевать то, что вас украшает, а не наоборот. Прежде чем отправляться по магазинам, полистайте модные журналы, чтобы быть в курсе последних тенденций. Однако это не значит, что ваша цель — это полностью скопировать увиденные образы. Посмотритесь внимательнее, подумайте,

какие детали будут гармонировать с вашим образом, а какие не подходят вам. Обратите внимание на модные тенденции в макияже: какие приемы используются на моделях с той или иной одеждой, какое сочетание цветов актуально в этом сезоне. Помните о том, что одежда обязательно должна сочетаться с типом макияжа, иначе вещи будут смотреться «отдельно» от вас.

Проблемные участки есть у каждой женщины. Чтобы о них никто не догадался, руководствуйтесь простыми правилами:

- если у вас заметные формы в сочетании с невысоким ростом, старайтесь не подчеркивать талию поясом, поскольку это акцентирует внимание на широкой талии. Нежелательно также заправлять блузки и водолазки в юбки и брюки. Старайтесь подбирать цветовую гамму одежды таким образом, чтобы не было резкого контраста между верхом и низом, иначе вы разделите фигуру на «квадраты». Не носите коротких юбок и юбок колокольчиком. Ваш вариант — вещи, удлиняющие силуэт (прямые брюки и джинсы, туники средней длины и блузки свободного кроя);

- при высоком росте в сочетании с пышными формами рекомендуется избегать одежды в обтяжку. Джинсы и брюки должны быть с высокой талией, а блузки и джемпера — свободного кроя и на выпуск. Обувь лучше носить на среднем каблуке или на плоской подошве;

- высокий рост и худощавое телосложение являются «принадлежностью» типично модельной фигуры,

однако в реальной жизни такая женщина смотрится не так эффектно, как на подиуме. Из гардероба нужно исключить все, что визуально вытягивает силуэт. Хорошо смотрятся джинсы с заниженной талией, объемные блузки с жабо и кружевами, удлиненные свитера и туники, а также платья в стиле бэби-долл;

- полные и короткие ноги можно визуально сделать стройнее, надев юбку длиной до середины икры и туфли на высоких каблуках. Юбка может быть однотонной или с вертикальными полосами. Этот прием позволяет как бы «вытянуть» ноги;

- покатые плечи можно легко скрыть, если носить пиджаки с небольшими подплечниками или блузки с рукавами-фонариками;

- если у вас широкие плечи, носите верх с втачными рукавами или рукавами реглан.

- если у вас пропорциональная стройная фигура, вы можете носить любые вещи. Но при этом нельзя забывать о чувстве меры и вкуса, поскольку и в элитных бутиках встречаются экземпляры, способные испортить даже идеальную фигуру.

## Типы фигуры

### Треугольник

Фигура этого типа соответствует своему названию. Ее характерными признаками являются узкие покатые плечи и широкие бедра. Основная задача при этом типе фигуры — отвлечь внимание от бедер, сде-

лав акцент на верхней части. В этом поможет блузка с V-образным вырезом или пышными оборками. Другой прием, позволяющий уравновесить верх и низ, — многослойные блузки с интересным рисунком.

В качестве одежды для торжественных мероприятий подойдут классическая удлиненная юбка со складкой и пышная блузка. Если ваша фигура относится к типу «треугольник», избегайте одежды из плотных тканей, бесформенных кофт и пиджаков с подплечниками.

### **Перевернутый треугольник**

Этот тип фигуры является противоположностью предыдущему. Широкие плечи и большая грудь в сочетании с узкими бедрами обязывает к тому, чтобы одежда уравнивала верх и низ. В качестве вечернего варианта будет хорошо смотреться платье, расширенное к низу. На каждый день желательно выбрать брюки свободного кроя, шаровары, широкие бриджи и другие вещи, визуально расширяющие нижнюю часть. Надевайте с ними блузки с декольте и облегчающие модели.

### **Девочка-подросток**

Типичным примером фигуры «девочка-подросток» являются современные топ-модели. Узкая кость, хрупкое телосложение и отсутствие заметных выпуклостей в моде уже не один десяток лет. Если у вас такое телосложение, на вас будут хорошо смотреться даже самые

смелые идеи модельеров. Единственный нюанс — такой фигуре нужно придать женственность. Это можно подчеркнуть с помощью такой одежды, как платья в стиле бэби-долл, юбки колокольчиком, блузки с бантами и другими украшениями. Если вы невысокого или среднего роста, смело выбирайте обувь на тонких высоких каблуках.

### **Гитара**

Фигура «гитара» считается самой сексуальной. Ее особенности — большая высокая грудь, широкие бедра и тонкая талия. Эти достоинства можно подчеркнуть платьями и блузками с корсетом. Если у вас нет лишних килограммов, можно носить облегающие зауженные джинсы, а если фигура не идеальная, лучше будут смотреться классические брюки и джинсы с высокой талией.

Желательно, чтобы вещь облегла, но не обтягивала силуэт. Лучший выбор — это маленькие приталенные пиджаки, болеро, платья, подчеркивающие изгибы тела и длинные сапоги на каблуках. Следует избегать слишком плотных тканей и экстравагантных рисунков. Если у вас тонкая талия, подчеркните ее широким поясом.

### **Н-образная фигура**

Особенности Н-образного типа фигуры — одинаковый объем бедер и груди, широкая талия. Если у вас такая фигура и нет лишнего веса, проблем с вы-

бором одежды не возникнет. Главное условие — вещи не должны привлекать внимание к талии. Попробуйте юбки, зауженные книзу, блузки с пышным верхом и эффектную бижутерию. Поиграйте на контрасте, надев темный низ и светлый верх. Это зрительно увеличит грудь и уменьшит бедра. Пояса и ремни лучше оставить для джинсов.

### **А-образная фигура**

В плане выбора вещей это самый сложный тип фигуры. Его отличительной чертой являются широкие бедра, на 2–3 размера отличающиеся от верхней части тела. Если у вас такая фигура, нужно стремиться к тому, чтобы визуально сделать бедра меньше. Откажитесь от облегающих платьев, блузок с корсетами и широких ремней — все это подчеркнет и так заметную разницу между бедрами и талией.

Ваш выбор — объемные блузки и свитера, строгие юбки и джинсы со средней талией. Обязательное условие — темный низ и светлый верх. Чтобы зрительно расширить плечи, покупайте кофточки с объемными воротниками, асимметричными вырезами и крупную бижутерию в тон.

### **О-образная фигура**

Женщины с таким типом фигуры отличаются примерно одинаковым объемом груди и бедер, а также полными ногами. В данном случае необходимо визуально

вытягивать фигуру и скрывать явные недостатки. Внимательно посмотрите в зеркало и определите, какую часть тела нужно скрыть, а какую можно подчеркнуть. Если у вас красивая большая грудь, можно сделать акцент на ней, выбрав кофточку с декольте. Линию талии лучше не выделять.

### **ВЫБИРАЕМ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ**

Не зря говорят, что нижнее белье — это показатель того, как женщина к себе относится. Поэтому выбирать его нужно особенно тщательно. Лучше покупать белье комплектами, а не отдельно. Не существует универсального белья, которое подходило бы под всю вашу одежду. Например, под пышную юбку вам понадобятся высокие закрытые трусики, а под летнее платье из легкой ткани — бикини. Под белые майки и блузки лучше надевать бюстгалтер кремового цвета, который, в отличие от белого не будет заметен.

В последние несколько лет стали модными майки с открытой спиной. Под такую вещь нельзя надевать обычный бюстгалтер, потому что будут видны лямки, а это выглядит вульгарно. Лучший вариант — белье с силиконовыми прозрачными лялками. Под джинсы и брюки с заниженной талией подойдут маленькие трусики-шортики.

Если вы собираетесь надеть вечернее платье из тонкого материала, остановите свой выбор на шелковом

корсете, который поднимет грудь и спрячет живот. Кстати, корсеты не только зрительно скрывают недостатки фигуры и подчеркивают грудь, но и очень эффектно смотрятся (рис. 60). В гардеробе современной женщины обязательно должен быть корсет, который можно надеть под вечернее платье.

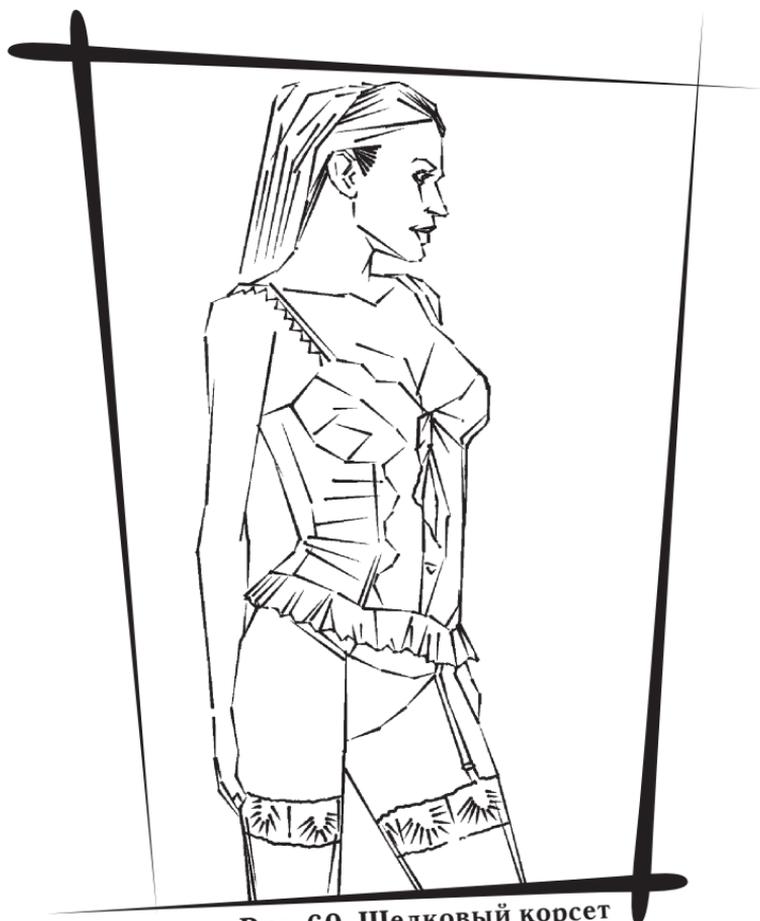


Рис. 60. Шелковый корсет

Вещи из синтетических материалов можно носить с короткой комбинацией, подходящей по цвету. Желательно, чтобы последняя была из натурального шелка, поскольку в этом случае она не будет накапливать статическое электричество.

Не экономьте при покупке нижнего белья. Дорогая и качественная вещь прослужит вам гораздо дольше, чем купленная на рынке. В интимном гардеробе обязательно должны быть не только удобные комплекты на каждый день, но и ажурные модели, подчеркивающие вашу сексуальность.

При выборе белья главным критерием является удобство. Трусики и бюстгальтер не должны жать, впиваться и тянуть. Иными словами, в нижнем белье вам должно быть комфортно. Если это не так, отложите комплект, каким бы изысканным он ни был.

Отдельно хотелось бы поговорить о трусиках-стрингах. Если вы не девочка-подросток с фигурой топ-модели, откажитесь от них. На взрослой женщине они смотрятся так же нелепо, как косички и бантики. И нет зрелища ужасней, чем стринги, выглядывающие из-под джинсов. Нижнее белье должно украшать вас, а не наоборот.

Если у вас маленькая грудь, покупайте максимально открытые модели бюстгалтеров на тонких лямках. Вам также подойдут ажурные комплекты. Если грудь пышная, выбирайте бюстгалтеры с толстыми лямками и поддерживающими чашечками. Повседневные моде-

ли для большой груди должны быть закрытыми. При наличии лишнего веса незаменим корсет.

Наиболее известной моделью бюстгалтера является «Анжелика», которая подходит женщинам со средней и большой грудью. Этот вариант хорош тем, что позволяет максимально поднять грудь. Для женщин с небольшой грудью актуальны увеличивающие бюстгалтеры с эффектом «push-up».

Если форма груди требует коррекции, а проблемные зоны сосредоточены в области живота и нижней части спины, попробуйте бесшовные боди или специальные модели бюстгалтеров с широкой спинкой.

Большое значение имеет и материал, из которого сделано белье. В гардеробе каждой женщины обязательно должен быть комплект из натурального шелка. Стоят такие вещи дорого, но результат того стоит. Для холодного времени года лучше приобрести 2–3 хлопковых комплекта. Если вы посещаете тренажерный зал или занимаетесь каким-либо видом спорта, обязательно купите для этого специальное белье.

Цвет нижнего белья выбирайте в зависимости от того, какого цвета вещи в вашем гардеробе. Обязательно должно быть белое, черное и кремовое белье. Остальное — на ваш выбор. Если вы предпочитаете голубой цвет в одежде, у вас обязательно должен быть хотя бы один комплект в тон. Эффектно смотрится дорогостоящее серое белье, особенно если оно отделано кружевом.

Материал, из которого изготовлено белье, должен быть приятным на ощупь и гигроскопичным. Выбирая нижнее белье, не забывайте о моде. Например, в последнее время стали актуальными такие цвета, как коралловый, металлик и бронзовый. В моду также вошли комплекты, отделанные вышивкой.

## ОДЕЖДА ДЛЯ БИЗНЕС-ЛЕДИ

Если вы — деловая женщина, это обязывает вас выглядеть определенным образом (рис. 61). Не старайтесь заработать репутацию гламурной дивы и подчиняться законам переменчивой моды.

Выше мы говорили о том, что обязательной составляющей образа деловой женщины является строгий классический макияж, исключающий яркие тона и обилие косметических средств. Однако если придти в офис в кожаных брюках или мини-юбке, ситуацию не спасет даже искусно выполненный мэйкап.

Основное правило для тех, кто хочет выглядеть строго и в то же время женственно, — надевать только то, что украшает вас, подходит к вашему типу фигуры, цвету лица и волос, прическе и макияжу.

Чтобы даже в условиях дресс-кода выглядеть привлекательно, необходимо умело подбирать подходящие вещи и аксессуары к ним. Однако в этом случае необходимо помнить о чувстве меры, ведь ваша цель — при-



**Рис. 61. Деловой костюм**

дать костюму индивидуальность, некоторую изюминку, а не сделать его броским и вызывающим.

Если вы собираетесь на деловую встречу или совещание, отнеситесь к выбору одежды более ответственно. В данном случае аскетизм предпочтительнее гламура. Успех переговоров во многом зависит от того, какое впечатление вы произведете на собеседника. Минимум украшений, строгий костюм, естественный макияж,

ухоженные руки и аккуратный маникюр — все это скажет о вас больше, чем вы думаете.

В том случае, если вы пришли работать в новую организацию, обратите внимание на то, как одеваются ваши коллеги. Для достижения профессиональных успехов вы должны соответствовать требованиям руководства. Это касается не только ваших обязанностей. В большинстве солидных организаций принято одеваться определенным образом. Что касается ограничений, они индивидуальны. Где-то не разрешается носить высокий каблук, а где-то введен строгий запрет на распущенные волосы. Но есть табу, действующие во всех фирмах:

- мини-юбка;
- рваные джинсы;
- брюки с низкой талией;
- вещи в стиле «милитари»;
- спортивные вещи;
- сапоги-ботфорты;
- слишком высокий каблук;
- чулки-сетка;
- кофты с глубокими вырезами;
- прозрачные вещи;
- платья в бельевом стиле;
- вещи в стиле бэби-долл;
- яркий безвкусный макияж.

Это далеко не полный список того, что нельзя надевать в офис. Мы перечислили наиболее распро-

страненные ошибки женщин, которые только начинают работать. Поэтому при выборе одежды для офиса скромность — лучший друг и помощник.

Что касается ткани для деловой одежды, мы уже говорили, что она должна быть нейтрального цвета и желательна без рисунка. Из ярких цветов допустимыми считаются красный и бордовый, но даже при минимуме косметики они сделают из вас женщину-вамп, а это очень хорошо, особенно если у вас строгое руководство. Избегайте мнущихся тканей, иначе к концу дня ваша одежда будет выглядеть, мягко говоря, непрезентабельно.

Если вы не можете выбрать туфли, остановитесь на лодочках на каблучке высотой 3–4 см. Они подойдут ко всем строгим вещам и никогда не выйдут из моды. Все вещи для делового гардероба старайтесь выбирать так, чтобы они скрывали недостатки фигуры.

Не забывайте и об аксессуарах. Дополнить ваш костюм поможет шейная косынка или скромные бусы, подходящие по цвету и стилю. Если вы не уверены, что сможете выбрать бижутерию, к вашим услугам драгоценные металлы. Однако и здесь нужно помнить о чувстве меры.

Что касается цвета волос деловой женщины, он должен быть натуральным. Ярко-рыжие и черные волосы смотрятся вульгарно и прибавляют женщине несколько лишних лет. Если очень хочется чего-то нового, сделайте мелирование серебристого цвета и не забывайте регулярно подкрашивать корни волос.

## ВЫБИРАЕМ ОЧКИ

Очки давно перестали быть неприятной необходимостью. Сегодня можно найти любую модель нужной формы. Очки должны подходить по стилю и делать лицо еще красивее (рис. 62). Думаете это трудно? Во-все нет, просто нужно не полениться и найти «свою» модель.

Если очки подобраны правильно, в них вы будете чувствовать себя уверенно и раскованно. Многие люди носят очки без диоптрий, чтобы придать своему образу солидности. Но для того, чтобы найти именно то, что вам нужно, придется потратить немало времени.



**Рис. 62. Простые очки в тонкой металлической оправе**

Запомните важное правило: очки должны быть известной марки и качественными. Как и часы, этот аксессуар должен подчеркивать ваш статус. При выборе оправы учитывайте индивидуальные особенности своего лица и свой цветовой тип.

Если он теплый (весна, осень), вам подойдут очки с оправой из желтого металла. Женщинам холодного цветотипа (лето, зима) лучше выбирать серебристую или белую оправу. Стилисты рекомендуют выбирать очки в зависимости от тона кожи. Теплый тон хорошо сочетается с розовыми, бежевыми, светло-коричневыми, зеленоватыми и бронзовыми линзами, а холодный — с серыми, серебристыми и бесцветными.

В том случае, если у вас светлые волосы, можно сыграть на контрасте и выбрать очки с темной оправой (черная, коричневая, бордовая или темно-зеленая). Вам нравится экспериментировать? Тогда попробуйте эффектные оправы с рисунком. С темными волосами хорошо сочетается бронзовая оправа.

Форму очков следует выбирать в зависимости от прически. Если у вас пышные и волнистые волосы, остановите свой выбор на тонкой металлической оправе. Помните о том, что брови обязательно должны быть открытыми, иначе очки будут выглядеть комично.

Если у вас короткая стрижка, вам подойдут аккurate очки геометрической формы. В зависимости от овала лица линзы могут располагаться на одной линии или быть немного приподнятыми. Если вы пред-

почитаете гладкую прическу, можно смело покупать крупные очки в роговой оправе.

Что касается украшений в очках, они допустимы лишь в том случае, если не бросаются в глаза.

Используя очки, можно скрыть недостатки лица. Например, если у вас квадратная форма лица, ее можно вытянуть с помощью очков с приподнятой внешней частью оправы. В результате лицо будет казаться уже и длиннее. Уравновесить верхнюю и нижнюю части лица треугольной формы можно подобрав аккуратные очки с овальными линзами, низко сидящие на переносице.

Если лицо круглое, можно попробовать прямоугольные очки с затемненными линзами. К такому типу лица не подойдут круглые очки и модели, внешняя часть оправы которых шире внутренней. На ромбовидном лице хорошо будут смотреться очки закругленной формы.

В последние несколько лет стали очень популярными очки со стразами и драгоценными камнями. Это очень красиво и стильно, но, прежде чем решиться на покупку такого аксессуара, подумайте, будут ли эти экстравагантные очки сочетаться с вашим образом и гардеробом.

Все, что было сказано об обычных очках, подходит и к солнцезащитным. Помимо формы оправы и материала, из которого они сделаны, большое значение имеет качество стекол. К сожалению, современные женщины

думают об этом в последнюю очередь, отдавая предпочтение необычным и недорогим новинкам сезона.

Если вы хотите выглядеть стильно и при этом сохранить зрение, забудьте про дешевые очки. Во-первых, подделка смазывает образ женщины, а во-вторых, совершенно не обязательно менять очки каждый сезон. При условии аккуратности качественный аксессуар можно носить несколько лет. Кроме того, качественные линзы не пропускают вредное излучение, чего нельзя сказать о дешевых экземплярах.

Кстати, солнцезащитные очки можно носить не только летом, но и в другое время года. Например, они незаменимы зимой, когда яркое солнце отражается от снега. Поэтому подбирайте очки так, чтобы они подходили не только к купальнику, но и к шубе.

Не покупайте очки красного, фиолетового, синего и желтого цветов. Они вызывают искажение зрительного восприятия, нарушение координации и могут ухудшить зрение. Эффективно защищают глаза от солнца и бликов очки с зеркальным эффектом.

При выборе солнцезащитных очков обратите внимание на то, что линзы должны быть затемнены равномерно. Если стекла сверху темнее, чем внизу, глаза в них будут уставать и болеть. Выбрав очки, примерьте их и оцените, насколько вам комфортно в них. Оправа не должна давить с боков и на переносицу. Если, в первые надев очки на длительное время, вы испытываете дискомфорт (легкая головная боль, ощущение, что

глаза устали), не переживайте. Глазам нужно время, чтобы адаптироваться к новому цвету и стеклам. Этот эффект обычно наблюдается в первые дни после покупки.

### **Очки и макияж**

Многие женщины ошибочно полагают, что такой аксессуар, как очки, избавляет их от необходимости делать макияж. На самом деле все как раз наоборот, ведь очки, особенно, в темной роговой оправе, отвлекают внимание от глаз. Поэтому, если вы носите очки, макияж необходим.

Приемы макияжа для женщин в очках имеют свои особенности. Если у вас близорукость, надевая очки, вы делаете глаза меньше. Соответственно, макияж должен быть более интенсивным. Тени для век — насыщенного оттенка, подходящего к одежде, тушь черная. Если вы привыкли делать стрелки, ограничьтесь верхним веком, иначе макияж будет выглядеть «грязно». Круглые глаза можно визуально вытянуть, продлив тонкую стрелку чуть дальше верхнего века. Но не переусердствуйте, иначе макияж получится скорее гламурным, чем деловым. Чтобы глаза смотрелись более выразительно, с помощью кисти нанесите немного пудры телесного цвета на область под бровями.

Будьте особенно аккуратны при нанесении туши. Желательно ограничиться только одним слоем и отдать предпочтение объемному средству. А от удли-

няющей туши лучше отказаться, поскольку ресницы не должны касаться стекол очков.

При дальновзоркости очки зрительно увеличивают глаза. Поэтому тени должны быть пастельных тонов, тушь — серая или коричневая. Чтобы сделать взгляд более женственным и соблазнительным, сделайте тонкие стрелки на верхнем веке карандашом, подходящим к цвету радужной оболочки. Тушь также должна быть объемной, но не удлиняющей.

Если у вас астигматизм, допустим чуть более яркий макияж. Например, дымчатый макияж глаз, выполненный в пастельных тонах придаст взгляду загадочность, и в то же время не будет смотреться вульгарно. Что касается темных оттенков теней для век, от них лучше отказаться.

При выборе туши обратите внимание на то, что она должна быть гипоаллергенной и неводостойкой. В течение дня следите за тем, чтобы макияж не растекался — под очками это особенно заметно.

Секреты идеально макияжа под очки:

- откажитесь от «кричащих» тонов. Ваша задача — выполнить строгий классический макияж. К тому же под очками слишком яркая косметика смотрится неестественно и безвкусно;

- не используйте темные тени. Лучше отдать предпочтение пастельным тонам;

- если вы подводите глаза, линия должна идти по верхнему веку и быть максимально тонкой;

## СТИЛЬНЫЙ МАКИЯЖ

---

- очки не должны закрывать брови — это выглядит нелепо. В идеале брови должны находиться немного выше верхней линии оправы;
- если вы носите очки в темной роговой оправе, старайтесь делать легкий естественный макияж.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
ИСТОРИЯ МАКИЯЖА .....	5
ОСНОВЫ МАКИЯЖА .....	11
Коррекция недостатков .....	12
Нанесение корректирующего средства .....	14
Нанесение тона .....	15
Нанесение румян .....	21
Коррекция и макияж бровей .....	23
Макияж глаз .....	29
Макияж губ .....	44
СТИЛИ МАКИЯЖА .....	49
Дневной макияж .....	50
Вечерний макияж .....	52
Свадебный макияж .....	55
Гламурный макияж .....	60
Восточный макияж .....	68
Макияж для юной девушки .....	72
Макияж для зрелой женщины .....	75
Макияж при болезни .....	78
Макияж при проблемной коже .....	79
Ошибки в макияже .....	80
МАКИЯЖ ДЛЯ РАЗНЫХ ТИПОВ ЖЕНЩИН .....	83
Макияж по типу лица .....	84

## СОДЕРЖАНИЕ

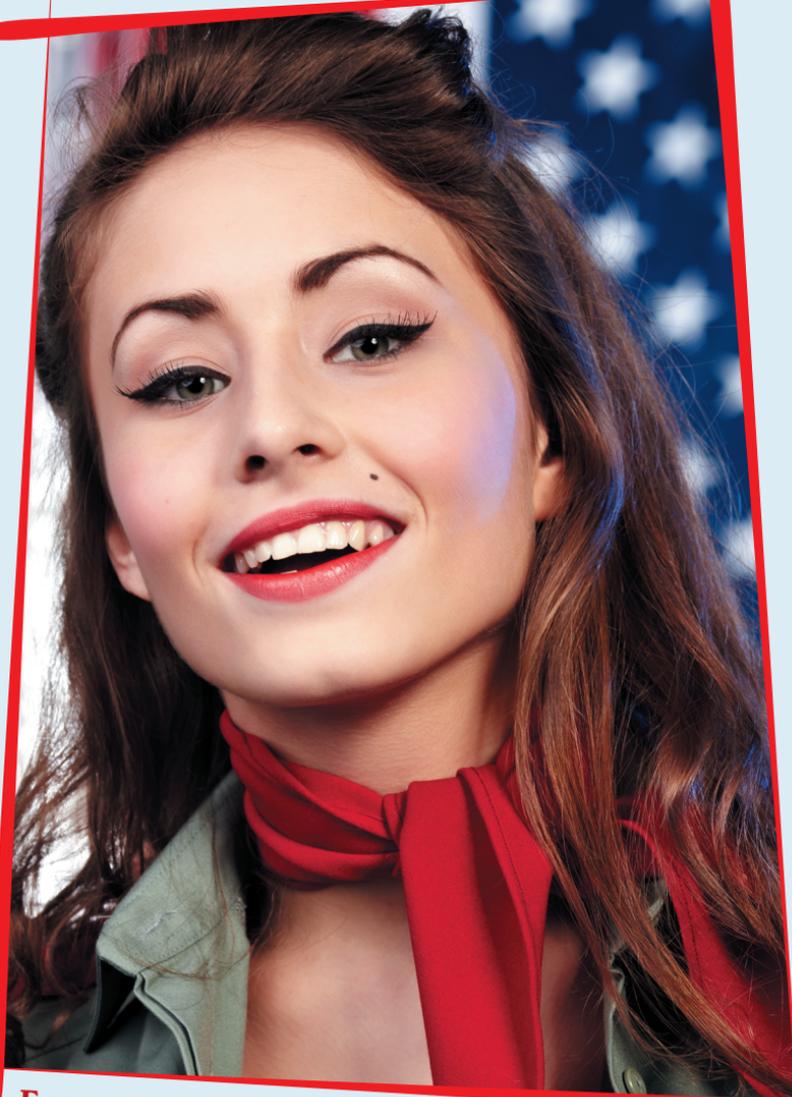
---

Макияж по цвету волос . . . . .	90
Макияж по цветотипу . . . . .	94
<b>ПЕРМАНЕНТНЫЙ МАКИЯЖ . . . . .</b>	<b>97</b>
Опасен ли перманентный макияж . . . . .	100
Секреты перманентного макияжа . . . . .	101
<b>РЕКОМЕНДАЦИИ</b>	
<b>ПО ВЫБОРУ КОСМЕТИКИ . . . . .</b>	<b>103</b>
Как выбирать косметику для чувствительной кожи . . . . .	104
<b>УХОД ЗА КОЖЕЙ . . . . .</b>	<b>113</b>
Очищение по типу кожи . . . . .	116
Пилинг . . . . .	119
Питание . . . . .	125
Увлажнение . . . . .	130
Защита от солнца . . . . .	137
Экспресс-уход: красота за несколько минут . . . . .	140
Косметический массаж . . . . .	143
Правила идеального ухода после 30 лет . . . . .	146
Правила идеального ухода после 40 лет . . . . .	148
Правила идеального ухода после 50 лет . . . . .	149
Носогубные складки и мимические морщины . . . . .	151
Полезные рекомендации на каждый день . . . . .	160
<b>МАНИКЮР И ПЕДИКЮР . . . . .</b>	<b>163</b>
Маникюр . . . . .	164
Педикюр . . . . .	178
Нейл-арт . . . . .	180

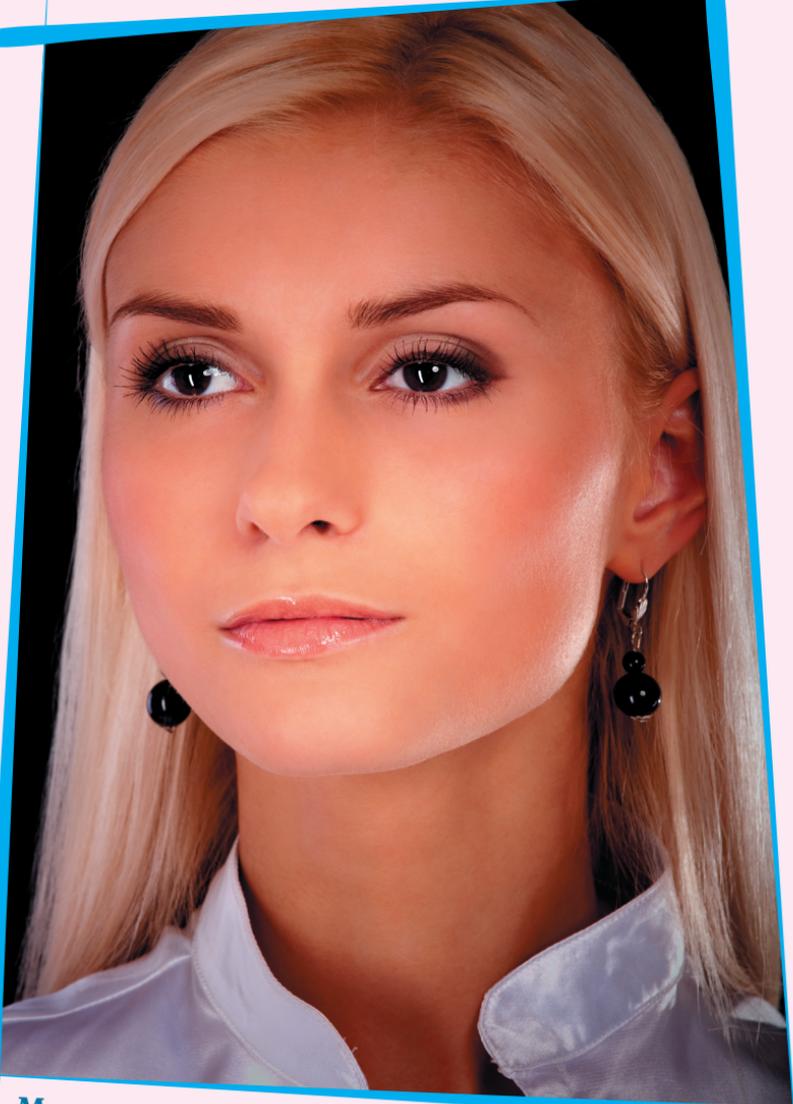
## СОДЕРЖАНИЕ

---

МАКИЯЖ И МОДА . . . . .	189
Как выбрать свой стиль . . . . .	193
Как выбрать цвет одежды. . . . .	212
Как выбрать форму и фактуру одежды. . . . .	221
Как выбрать одежду по возрасту. . . . .	224
Разбираем гардероб . . . . .	227
Составляем новый гардероб . . . . .	230
Одежда и фигура. . . . .	232
Выбираем нижнее белье. . . . .	238
Одежда для бизнес-леди. . . . .	242
Выбираем очки . . . . .	246



**Гламурный макияж: флюид для лица легкой текстуры, черные стрелки, выполненные жидкой подводкой, румяна с эффектом сияния и яркая губная помада.**



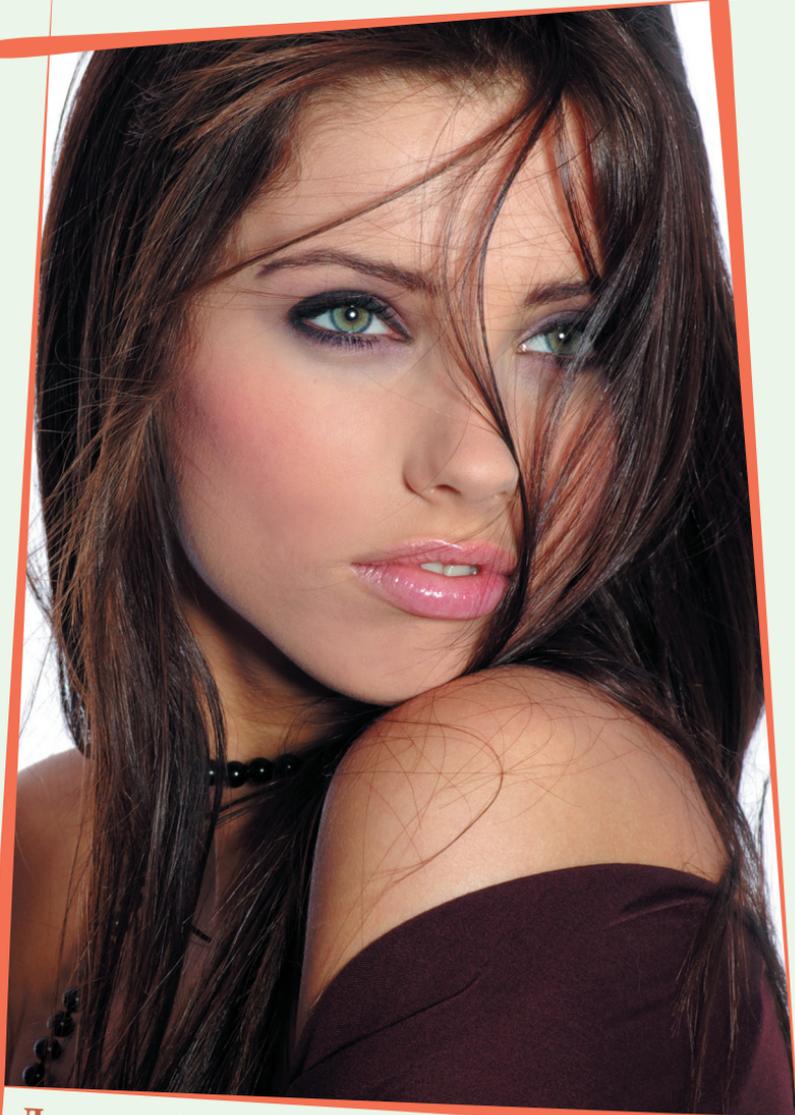
**Макияж деловой женщины: тональный крем персикового оттенка, тени пастельных тонов, темно-коричневая тушь для ресниц, румяна кораллового цвета и прозрачный блеск для губ.**



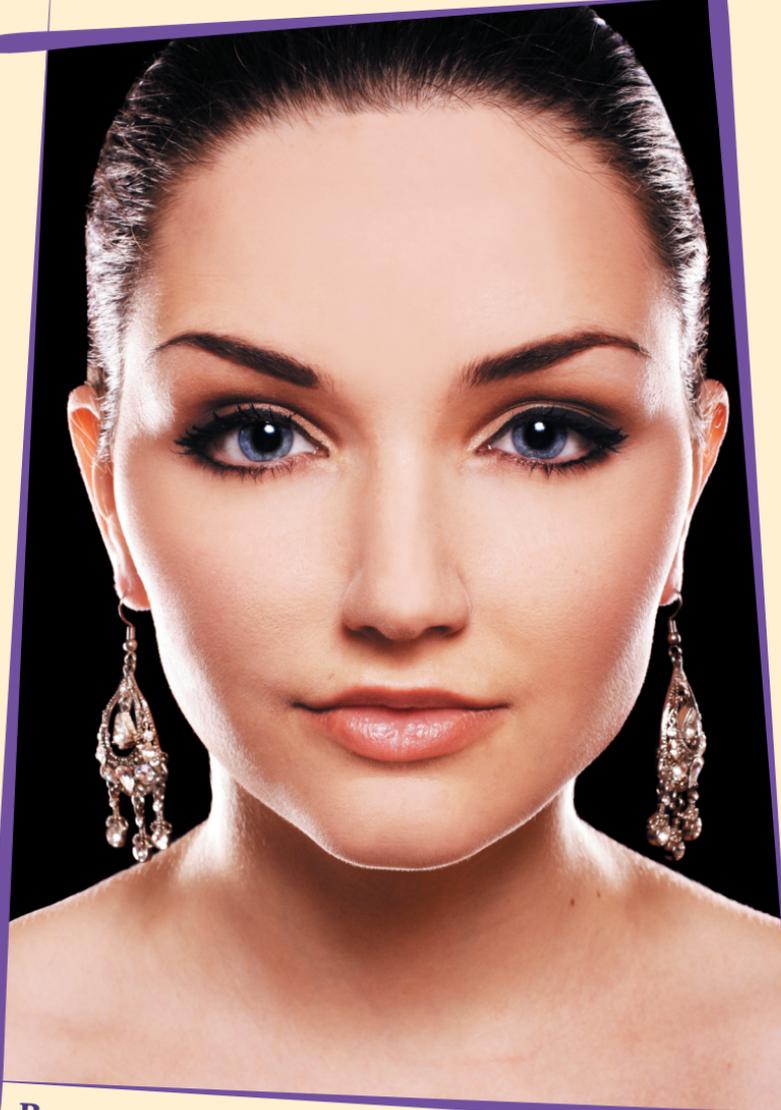
**Романтичный макияж для брюнетки: тональный крем цвета слоновой кости, сиреневые тени и тушь для ресниц, бледно-розовые румяна и прозрачный блеск для губ холодного тона.**



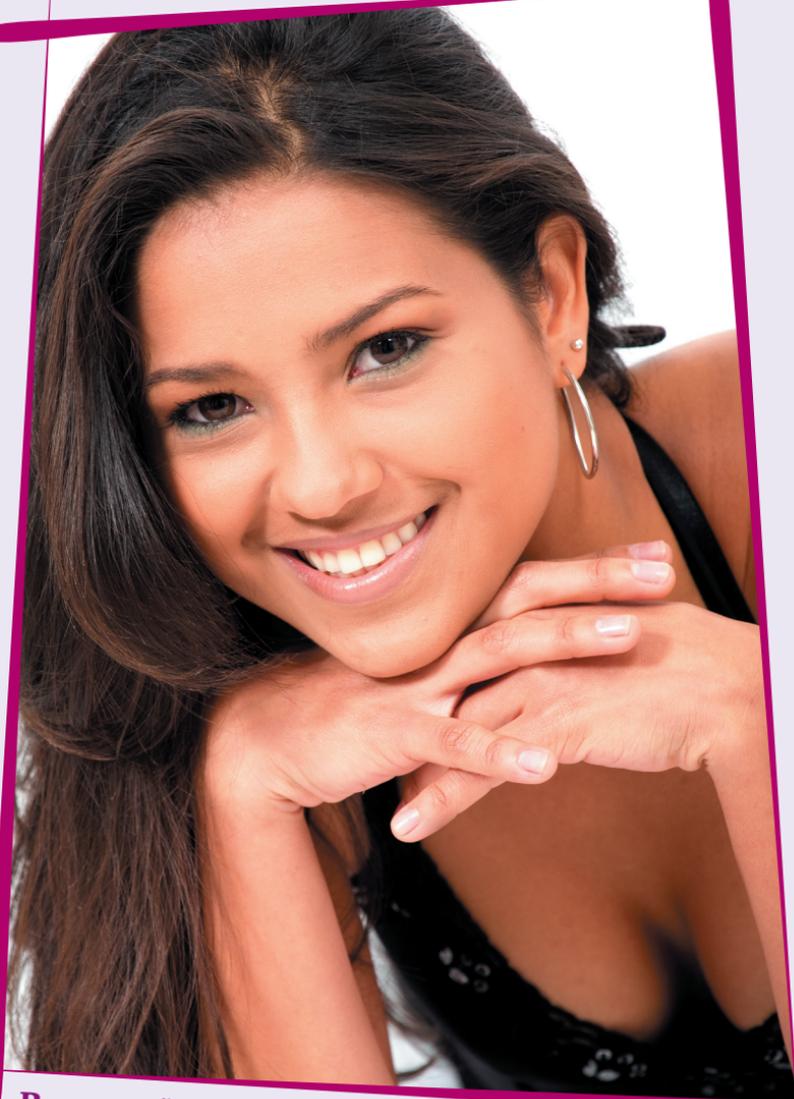
**Естественный макияж, подходящий к любой обстановке: прозрачный тон легкой текстуры, коричневая тушь, тени, румяна и губная помада пастельных тонов.**



**Дымчатый макияж глаз: растушеванный  
серый карандаш для глаз, сиреневые тени,  
темно-серая тушь.**



**Вариант вечернего макияжа: тональный крем оттенка загара, бронзовые тени, черные стрелки, выполненные жидкой подводкой, черная тушь для ресниц, блеск для губ бежевого цвета.**



**Вечерний макияж для юной девушки: флюид для лица легкой текстуры, светло-зеленые тени с эффектом сияния, светло-коричневая тушь для ресниц, прозрачный блеск для губ естественного оттенка.**



**Вечерний макияж для блондинки: тональный крем персикового оттенка, светло-серые тени, темно-серая подводка и тушь для ресниц, бледно-розовые румяна и блеск для губ.**

*Практическое издание*

## **Энциклопедия стильного макияжа**

Составитель **Зайцева** Ирина Александровна

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *Е. Н. Биркина*

Выпускающий редактор *Е. А. Крылова*

Фотография на обложке: *Image Source / RussianLook*

Художник *Е. В. Романенко*

Художественное оформление: *Е. Л. Амитон*

Компьютерная верстка: *Н. А. Кочетовой*

Корректор *В. С. Водяницкий*

*Издание подготовлено при участии*

*ООО «Абсолют-Юни»*

Подписано в печать 18.01.2010 г.

Формат 84x108/32. Гарнитура «QuantAntiquaС».

Печ. л. 8,0. Тираж 5000 экз.

Заказ №

Адрес электронной почты: [info@ripol.ru](mailto:info@ripol.ru)

Сайт в Интернете: [www.ripol.ru](http://www.ripol.ru)

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»  
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

Отпечатано в типографии ООО «КубаньПечать».  
350059, г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2.