

МАГИЯ КРАСОТЫ

Ваша личная коллекция красоты

ЛИЦО

Стойкий макияж
за четыре шага



ТЕЛО

Благоухающая
свежесть целый день



ЯГОДНЫЕ ГУБКИ

Сверкающий блеск сделает ваши
губы соблазнительными и сочными,
как спелая ягода!

ISSN 1994-8565



На пути к совершенству...

МАГИЯ КРАСОТЫ

3 КРУПНЫМ ПЛАНОМ

Как замаскировать недостатки внешности

7 КОСМЕТИЧКА

Использование праймера

9 ОСНОВЫ КРАСОТЫ

Стойкий макияж: шаг за шагом

11 ТЕЛО

Благоухающая свежесть каждый день

15 МАСТЕР-КЛАСС ПО МЕЙК-АПУ

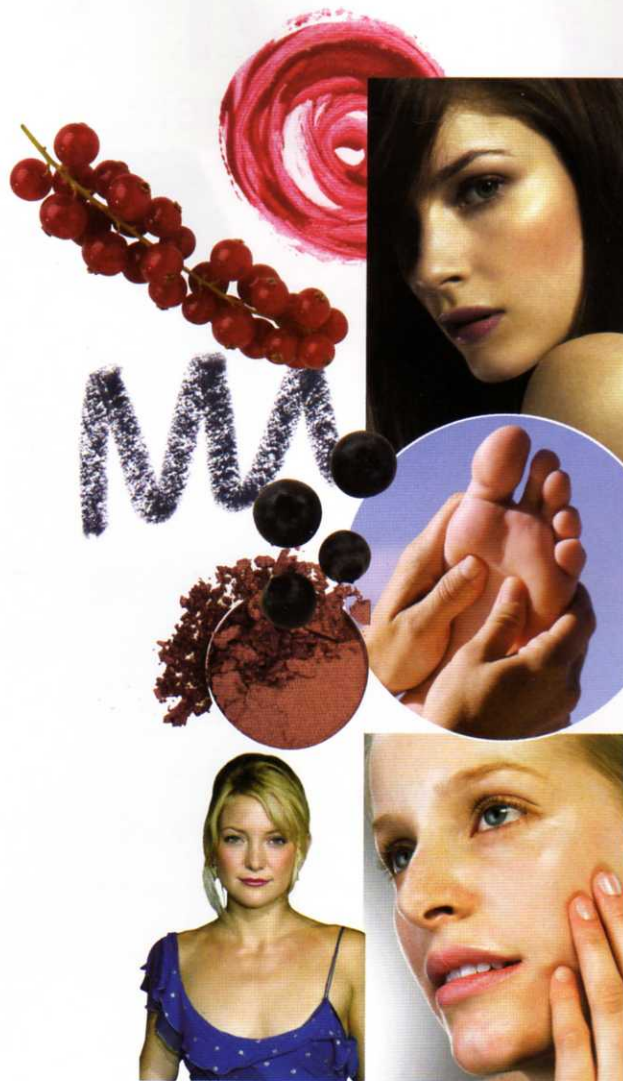
Сочные ягодные губки с помощью блеска

19 ВОЛОСЫ

Максимум пользы от посещения парикмахера

23 БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Рефлексотерапия и хорошее самочувствие



«МАГИЯ КРАСОТЫ» № 15

Россия
Свидетельство о регистрации
Федеральной службы по надзору
законодательства в сфере
массовых коммуникаций
и охране культурного наследия
Российской Федерации
ПИ № ФС 77-28598
от 21.06.07 г.
Учредитель и издатель:
ООО «Джи Фаббри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции:

109147, г. Москва,
ул. Воронцовская,
д. 356, стр. 2, оф. 215;
тел./факс: (495) 911-61-08;
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор:
Мартин Медрано
Распространение:
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
тел.: (495) 797-45-60;
Цена: 125 руб.

Украина
Свидетельство о регистрации

печатного средства массовой
информации Министерством
юстиции Украины
КВ № 12817-1701Р
от 20.06.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «Джи І Фаббрі Едішінз»
Адрес издателя и редакции:
01030, г. Киев, ул. Б. Хмельницкого,
30/10, оф. 21;
тел./факс: (044) 239-73-04;
e-mail: dane@primaeditore.com
Адрес для писем:
01054, г. Киев, а/я 84;

Главный редактор:
Андрей Саложников
Цена: 16.95 грн.
Казахстан
Распространение:
ЗАО «Бурда Алатату Пресс»,
Алматы;
тел.: (107-7273) 79-24-37

Республика Беларусь
Импортер и дистрибутор в РБ
УП «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ,
г. Минск, пер. Козлова, д. 7г;
тел.: (017) 297-92-75

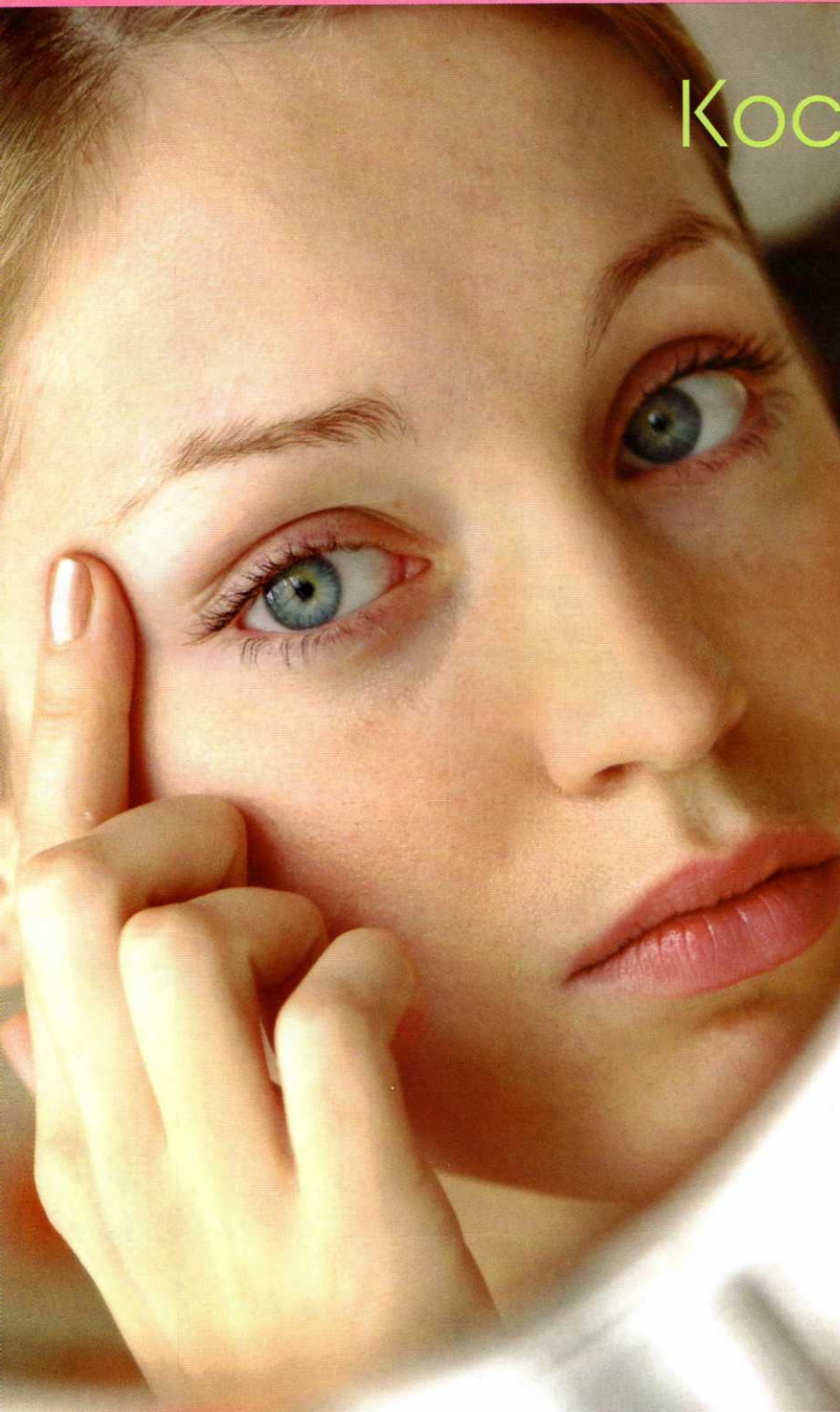
Отпечатано в типографии



Тираж: 150 000 экз.

Блеск для губ является
неотъемлемой частью выпуска.
Не продавать отдельно!

© 2009 GE Fabbri Ltd.



Косметические ТРЮКИ

Не стоит переживать из-за недостатков своей внешности! Лучше научитесь маскировать их с помощью косметики.

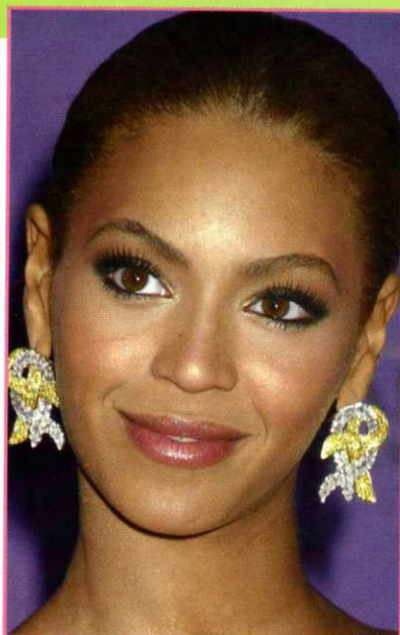
Если вы не в восторге от некоторых черт лица, будь то широкий нос, тяжелый подбородок или высокий лоб, значит, пришло время овладеть несколькими простыми, но эффективными косметическими трюками. С помощью макияжа вполне возможно подчеркнуть выигрышные черты и скрыть несовершенные. Поэтому, вместо того чтобы позволять недостаткам подрывать вашу уверенность в себе, постарайтесь, используя оптическую иллюзию, зрительно уменьшить или скрыть их. Долгие годы визажисты применяют эту технику в работе со звездами, чтобы помочь им выглядеть идеально. Почему бы и вам не узнать несколько секретов красоты?

КЛЮЧ К УСПЕШНОЙ МАСКИРОВКЕ

- Используйте небольшое количество косметических средств и хорошо их растушевывайте.
- Не жалейте времени на практику. Только так можно выработать технику, наиболее подходящую для вашего лица.
- Результат осветления и затемнения наиболее заметен при дневном свете, поэтому опасайтесь «эффекта зебры»!
- Вечерний вариант макияжа наносите при искусственном освещении. И добавьте немного выразительности, иначе маскировка будет малоэффективной.

Научитесь любить все черты своего лица, включая несовершенные, — они придают вам индивидуальности

Если у вас широкий нос...



Искусное тонирование сделает нос более изящным

- 1 Этот косметический трюк требует идеальной основы, поэтому начните с нанесения кремообразного тона.
- 2 Подушечками пальцев нанесите по центру носа хайлайтер. Старайтесь, чтобы средство не попало на боковые поверхности носа.
- 3 Мягкой кисточкой нанесите немного бронзера на крылья носа, предварительно стряхнув избыток средства. Эффект должен быть едва заметным, но достаточным для придания носу изящности.
- 4 Если затемнение получилось слишком очевидным, не нужно все стирать: наберите на кисточку немного рассыпчатой полупрозрачной пудры и подкорректируйте оттенок.

Носик Бейонси выглядит очень милым благодаря удачному тонированию.



Если у вас высокий лоб...



Правильная прическа и макияж уменьшат высокий лоб

- 1 Избегайте искушения убрать волосы с лица и туго затянуть их сзади. Вместо этого сделайте ставку на длинную челку и мягкие пряди вокруг лица.
- 2 Растушуйте по лицу матовую тональную основу, после чего покройте его полупрозрачной пудрой (любой блеск сделает лоб выше).
- 3 Нанесите небольшое количество бронзера или коричневатых румян вдоль линии роста волос – это визуально уменьшит лоб.
- 4 Подчеркните глаза с помощью «драматического» макияжа ресниц. Или тщательно покрасьте губы блестящей помадой, чтобы привлечь внимание к нижней части лица.

Мягкие пряди и блестящие губы отвлекают внимание ото лба Кайли.



Если у вас тонкие губы...



Яркая помада и блеск сделают губы полнее

- 1 Нанесите на губы плампер. Дайте средству впитаться в течение двух-трех минут.
- 2 Возьмите кремообразную помаду или помаду-блеск: они делают губы более полными, в отличие от матовых текстур. Нанесите средство кисточкой как можно ближе к природному контуру губ.
- 3 Карандашом оттенка вашей помады обозначьте дугу Купидона: ее цвет должен сливаться с цветом губ. Нет необходимости обводить губы полностью – того, что мы сделали, вполне достаточно для объема.
- 4 В завершение нанесите немного блеска посередине нижней губы и на дугу Купидона.

Кейт Хадсон с помощью блеска и помады делает свои губки более пухлыми.



Если у вас двойной подбородок...



Хайлайтер и бронзер придадут полному лицу изящности

- 1 Тщательно растушуйте по лицу тональную основу, чтобы она легла ровным слоем.
- 2 На верхние части скул нанесите жидкий или кремообразный хайлайтер и растушевывайте его, пока не появится легкое сияние.
- 3 От яблочек щек до линии роста волос нанесите бронзер или румяна. Добавляйте цвет постепенно. Нам нужно, чтобы румянец привлекал внимание к центру лица.
- 4 Добавьте немного бронзера на лоб и подбородок. Сияние бронзера и хайлайтера должно быть легким, но достаточным для того, чтобы подчеркнуть черты лица и «подтянуть» его.

Рене выделяет черты лица, чтобы визуально «подтянуть» его.



Если у вас нависающие веки...



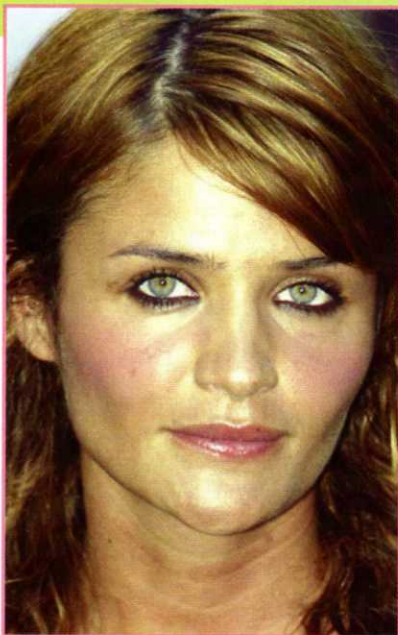
«Раскрыть» глаза поможет умелый макияж

- 1 Нанесите на веки мягкие коричневые тени и слегка растушуйте их вдоль глазной впадины. Добавьте цвета над внешними краями век.
- 2 Создайте иллюзию пространства: нанесите под бровями светлые тени. Избегайте излишеств, чтобы не привлекать внимания к коже вокруг глаз сильнее, чем к самим глазам.
- 3 Для выразительности проведите темным карандашом линию вдоль внешнего края верхних век и под глазами. Растушуйте ее.
- 4 Чтобы еще больше «распахнуть» глаза, подкрутите ресницы и покройте их черной или коричневой тушью. Внутренние уголки глаз выделите светлым цветом.

Клаудиа «раскрывает» глаза с помощью теней и карандаша.



Если у вас тяжелый подбородок...



Переключите внимание на выигрышные черты лица

- 1 Мягкой кисточкой нанесите розовые румяна, начиная от яблочек щек и продвигаясь к линии роста волос. Нежный румянец переключит внимание от подбородка к скулам.
- 2 Поработайте над глазами, чтобы смягчить общий вид. Для эффекта «глаз лани» подкрутите и покройте ресницы тушью.
- 3 Расчешите брови вверх и наружу. Подкрасьте их коричневыми тенями или карандашом натурального коричневого оттенка.
- 4 Избегайте зачесанных назад волос и стрижек типа «боб». Делайте ставку на мягкую многоуровневую стрижку с обрамляющими лицо прядями.

Хелена смягчает подбородок, делая акцент на щеки и глаза.



Какой праймер ВЫБРАТЬ?

Праймер – это отнюдь не излишество! Он улучшает цвет лица, делает кожу более гладкой, а макияж – более стойким.

Праймер, который известен также как основа под тональное средство или под макияж, – одно из новейших изобретений в области косметологии. Вначале оно столкнулось со скептическим отношением, но очень скоро приобрело популярность среди женщин, давно мечтавших о таком многофункциональном средстве. Праймер наносится после увлажнителя, перед использованием тона, и выполняет множество задач: защищает кожу от потери влаги, создает ровную основу для тонального покрытия и продлевает жизнь макияжу. Некоторые праймеры даже делают ярче цвет лица, уменьшают количество морщин, матируют кожу и придают ей гладкости. Изучите нашу таблицу на следующей странице, чтобы узнать, какой праймер подойдет именно вам.








ПОДСКАЗКА ВИЗАЖИСТА

Более дорогой праймер содержит все, что необходимо коже: антиоксиданты, солнцезащитные фильтры и антивозрастные компоненты. Так что не жалейте на него денег!

ЧУДЕСНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

- **РАСТЕНИЯ** – например, лаванда, роза и жасмин – дарят легкий аромат и снимают покраснения.
- **АНТИОКСИДАНТЫ** (витамины А, С и Е) помогают защитить кожу от загрязнений и свободных радикалов, делая ее упругой, гладкой и молодой.
- **ЭКСТРАКТЫ АЛОЭ И ЖОЖОБА** успокаивают, увлажняют и смягчают.
- **СИЛИКОН, ИЛИ ДИОКСИД КРЕМНИЯ**, делает кожу нежной и бархатистой, разглаживает морщины.

ВИДЫ ПРАЙМЕРОВ

НА ВИТРИНЕ	ДЕЙСТВИЕ	ЗА И ПРОТИВ	ПОДХОДИТ ДЛЯ...
<p>МАТИРУЮЩИЙ</p> 	Кремообразный или твердый; придает жирной коже матовости	<p>+ Препятствует смешиванию кожного жира с косметикой, делает основу ровной; сужает расширенные поры</p> <p>– Для впитывания требует некоторого времени</p>	Жирной кожи с расширенными порами, особенно в жаркую погоду, когда макияж может растекаться
<p>УВЛАЖНЯЮЩИЙ</p> 	Прозрачный крем, лосьон или гель; делает сухую кожу свежей и сияющей	<p>+ Разглаживает морщинки; предотвращает поглощение кожей влаги из косметики</p> <p>– Некоторые формулы вызывают ощущение липкости</p>	Зрелой и сухой кожи, когда ваша цель – гладкая ровная основа
<p>СВЕРКАЮЩИЙ</p> 	Крем, мусс или лосьон; дарит коже сияние, заметное даже сквозь слой косметики	<p>+ Устраняет неровности; способен использоваться без тонального средства</p> <p>– Может оказаться слишком бледным для смуглой кожи</p>	Вечернего выхода или особых случаев, когда кожа должна быть безупречно гладкой и сияющей
<p>ТОНИРОВАННЫЙ</p> 	Лосьон или крем с оттенком; выравнивает тон кожи или делает его ярче	<p>+ Праймер цвета лаванды придает яркости бледной коже, а желтый оттенок усиливает загар</p> <p>– Может утяжелять тональное средство</p>	Кожи, склонной к яркому румянцу, или же вялой, характерной обычно для курящих женщин
<p>ДЛЯ ВЕК</p> 	Кремообразный; придает косметике для глаз стойкости; бывает оттенков консилера или классических нейтральных, например серого или коричневого	<p>+ Не дает косметике скатываться, совмещается с любыми ее видами</p> <p>– Может сушить кожу; лучший выбор – праймер, содержащий кондиционер</p>	Свадеб и особых случаев, когда нужно, чтобы макияж глаз держался весь день
<p>ДЛЯ РЕСНИЦ</p> 	Прозрачный или белый; наносится под тушь и делает ресницы более объемными	<p>+ Преобразует тонкие ресницы, придавая им мягкости и упругости</p> <p>– Может сделать ресницы комковатыми; иногда сложно смывается</p>	Коротких и редких ресниц, которые нуждаются в дополнительном объеме
<p>ДЛЯ ГУБ</p> 	Кремообразный, подобный консилеру; предотвращает стирание и размазывание средств для губ	<p>+ Уменьшает мимические морщины и увлажняет кожу, делая губы более объемными и соблазнительными</p> <p>– Некоторые формулы вызывают ощущение сухости</p>	Важных встреч и вечеринок, когда нужно надолго сохранить цвет губ

Использование ПРАЙМЕРА

Правильно нанесенное тональное средство создает хороший плацдарм для макияжа, но праймер способен сделать кожу безупречной!

Не жалейте времени на нанесение праймера. Поверьте, оно окупится с лихвой! Если ваша кожа очень сухая, жирная, вялая или неровная, праймер справится с этими недостатками, а кроме того, сделает макияж более стойким. Подберите праймер, предназначенный для лица, век, губ и ресниц, а мы научим вас пользоваться этим средством.

ВОПРОС - ОТВЕТ

В У меня нет времени, чтобы включить еще одну процедуру в процесс нанесения макияжа. Может быть, праймер – это очередной способ выкачивания денег из доверчивых женщин, а на самом деле достаточно одного увлажняющего средства?

О Увлажнитель и праймер выполняют различные функции: первый полностью поглощается кожей, в то время как второй покрывает ее, создавая барьер для испарения влаги и впитывания кожей косметики. Но нанесение праймера действительно требует немного времени. Это средство незаменимо в особых случаях, когда надо, чтобы макияж держался в течение всего дня или чтобы кожа выглядела идеально. Так почему бы не прибегнуть к нему именно для таких событий? На косметическом рынке есть несколько видов великолепных праймеров.

Художник грунтует холст, визажист выравнивает тон лица. Благодаря этому цвета выглядят лучше и «живут» дольше

Нанесение праймера: шаг за шагом

Прежде всего нанесите на чистую кожу увлажняющее средство и дайте ему впитаться. Для жирной кожи этот этап необязателен.



1 Переходите к нанесению праймера. Набирайте на кончики пальцев небольшое количество средства и наносите его сначала на подбородок, затем на щеки, участок над верхней губой, нос и лоб.



2 Нанесите немного праймера на веки и осторожно размажьте пальцем. Не следует использовать средство для участков под глазами: задача праймера – сделать более стойкими тени.



3 Нанесите праймер на ресницы от корней до кончиков. Концом щеточки дотянитесь до ресниц на внутренних и внешних уголках глаз. Праймер сделает тушь более стойкой, а ресницы объемнее.



4 Наконец, нанесите по паре капель праймера на верхнюю и нижнюю губы – этого будет достаточно. Распределите средство по губам пальцем и позвольте ему впитаться, прежде чем наносить помаду.

СТОИТ ИЛИ НЕ СТОИТ

СТОИТ покупать многоцелевой праймер: для лица, век и губ

НЕ СТОИТ наносить праймер, не сделав пробы на аллергию

СТОИТ расчесывать ресницы после нанесения праймера

НЕ СТОИТ наносить это косметическое средство на ночь

СТОИТ применять праймер, когда необходим стойкий макияж

НЕ СТОИТ наносить праймер на обветренные губы

Как благоухать ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ

Для того чтобы приятно пахнуть весь день, недостаточно сбрызнуться спреем, прежде чем выбежать из дома. Аромат – дело тонкое!

Ежедневно после приема душа вы пользуетесь дезодорантом, а на вашем столике теснятся флаконы с разными духами. Однако иногда вам кажется, будто вы что-то делаете не так. Скорее всего, все так, просто вам нужно знать, как продлить утреннюю свежесть и как правильно перейти к чарующему вечернему аромату, окутывающему вас с головы до пят. Обо всем этом, а также о том, когда используется тот или иной аромат и как его надо наносить, чтобы он долго держался, вы прочтаете на следующих страницах.

ИСТОРИЯ АРОМАТОВ

- Древние египтяне применяли благовонные масла для увлажнения кожи в условиях жаркого климата.
- В 12-м веке духи были символом богатства и власти.
- Наибольшей популярностью ароматы пользовались в 17-м веке во Франции: придворные душили перчатки, веера и даже стулья.
- Благодаря развитию химии в 19-м веке были изобретены новые составы духов.
- Сегодня на парфюмерном рынке представлено более 20 тысяч ароматов, и они доступны каждой женщине.

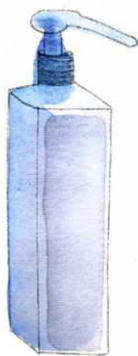


Приятный запах

Ключ к неиссякаемой свежести – правильное использование дезодорантов и ароматов.

1 МЫЛО И ВОДА

Запах пота возникает, когда бактерии начинают перерабатывать вещества, входящие в его состав. Поэтому первый шаг к свежести – регулярные гигиенические процедуры, ведь даже у самых хороших дезодорантов и антиперспирантов есть своя граница возможностей!

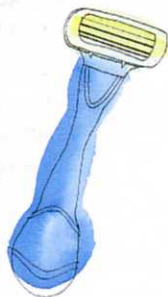


- Принимайте душ каждый день, а подмышки мойте более тщательно, с мылом, дважды в день и даже чаще, если на улице очень жарко или вы занимаетесь спортом. Большинство людей считают, что нет необходимости пользоваться дезодорантами, если мыться два раза в день.
- После мытья ополосните подмышки холодной водой, а затем тщательно вытрите кожу.

2 БРИТЬЕ ПОДМЫШЕК

Бритье подмышек препятствует размножению бактерий.

- Брейтесь на ночь, чтобы дать коже время восстановиться, перед тем как вы нанесете на нее утром дезодорант. Это снизит возможность аллергических реакций.
- Раздраженную после бритья кожу успокойте гелем с алоэ или безалкогольным бальзамом.



*Протрите подмышки
внутренней частью корки
лимона – и дезодорант
не понадобится*



ПОДСКАЗКА ЭКСПЕРТА

Влажные салфетки могут использоваться не только для освежения лица. Если вам предстоит встреча сразу после работы, освежите салфетками подмышки.

3 ДЕЗОДОРАНТЫ И АНТИПЕРСПИРАНТЫ

Дезодоранты помогают замаскировать неприятный запах, а антиперспиранты – уменьшить потоотделение. Что выбрать – решать вам. Но в любом случае наносите эти средства на чистую, сухую, прохладную кожу. Если вы только что приняли горячий душ, ополоснитесь холодной водой.

- **ДЕЗОДОРАНТЫ** маскируют или устраняют запах пота благодаря таким веществам, как триклозан или спирт, убивающим бактерии.
- **АНТИПЕРСПИРАНТЫ** препятствуют потоотделению. Большинство из них содержат химические соединения алюминия, которые «замораживают» нервные окончания потовых желез. Антиперспиранты блокируют потовые железы, и пот не попадает на поверхность кожи.
- **НАТУРАЛЬНЫЕ ДЕЗОДОРАНТЫ** содержат кристаллы алюминиевых квасцов, которые повышают pH-уровень кожи, что помогает нейтрализовать бактерии.
- **ЭФИРНЫЕ МАСЛА**, например розовое или имбирное, маскируют неприятный запах. Добавьте их в масло-основу и вотрите в кожу.

ВЫЗЫВАЮТ ЛИ ДЕЗОДОРАНТЫ РАК?

Наверняка вам приходилось слышать о том, что алюминий и парааминобензойная кислота, содержащиеся в дезодорантах, могут провоцировать рак груди. Но специалисты утверждают, что повода для отказа от дезодорантов нет. Лучший способ снизить риск заболевания раком груди – уменьшить потребление алкоголя, есть побольше фруктов и овощей, регулярно делать маммографию, если вам за 50. А до этого возраста проводить самообследование груди. Гинеколог покажет вам, как это делать.

КАК ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ АРОМАТА

Сделать аромат более стойким поможет «многослойность». Примите ароматную ванну, нанесите на тело лосьон с приятным запахом и напоследок сбрызнитесь духами.



АРОМАВАННА

Масла для ванны и душистое мыло окутывают тело ароматом. Но этот аромат должен гармонировать с вашими духами. Если нет, воспользуйтесь мылом без запаха.

АРОМАТИЗИРОВАННЫЕ КРЕМЫ И ЛОСЬОНЫ

Используйте эти средства после ванны или душа, когда кожа еще слегка влажная – и легкий аромат на весь день вам обеспечен!

ТУАЛЕТНАЯ И ОСВЕЖАЮЩАЯ ВОДА

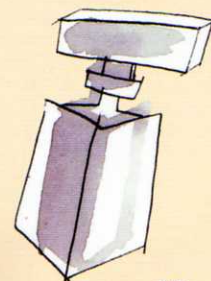
Содержат до 6 % ароматических масел; запах держится до трех часов. Сбрызнитесь после душа или ванны для бодрости.

ПАРФЮМИРОВАННАЯ ВОДА

Содержит от 7 до 15 % ароматических масел. Легкие верхние и средние ноты держатся несколько часов, а шлейфовые – целый день.

ДУХИ

Наиболее концентрированный аромат. Духи содержат 40 % ароматических масел и отличаются сильно выраженными, стойкими шлейфовыми нотами. Наносите на кожу всего несколько капель.



Усиление аромата

Когда намечается «выход в свет», хочется благоухать с головы до ног, включая одежду.

ТВЕРДЫЕ ДУХИ

Твердые духи – это ароматизированная смесь на основе пчелиного воска или вазелина. Их удобно носить в сумочке и применять на ходу. Как правило, они бывают в маленькой коробочке: вы набираете небольшое количество духов пальцем и наносите на тело. Некоторые духи напоминают гигиеническую помаду и наносятся непосредственно на кожу.

АРОМАТЫ ДЛЯ ОДЕЖДЫ

Если вашим вещам недостает аромата свежести, попробуйте использовать ароматизированные кондиционеры для одежды, ароматизированные шарики для сушильного барабана или аромаспреи для глажки. Ароматы новых специальных средств для одежды «прикрепляются» к ткани и активизируются при повышении влажности или температуры тела.

СОВЕТ ЭКСПЕРТА

Если ваш пиджак пропитался на вечеринке неприятными запахами, сбрызните его водой с несколькими каплями лавандовой эссенции и вывесьте проветриться.

АРОМАТЫ ДЛЯ ВОЛОС

Свежевымытые волосы легко впитывают запахи, в том числе кухни или выхлопных газов. Но ароматизированные спреи способны вернуть волосам запах свежести.

АРОМАТЫ ДЛЯ ШКАФА

Традиционный способ наполнить шкаф ароматом и избавиться от запаха слежавшейся одежды – разложить на полках лавандовые мешочки. Кроме того, можно воспользоваться ароматизированными карандашами, которые сделаны из бумаги и пропитаны ароматами.

Придайте одежде аромат, сбрызнув духами подгиб пальто или манжеты пиджачка



ВОПРОС – ОТВЕТ

В Каждое утро я принимаю душ, перепробовала уже все дезодоранты, но, когда нервничаю, все равно потею. Что делать?

О Попробуйте носить свободную хлопковую одежду: она позволяет поту испаряться быстрее, чем одежда из искусственных тканей. Каждый день надевайте чистые вещи. Когда идете куда-нибудь, прихватите влажные салфетки, мыло и полотенце, чтобы при необходимости освежиться. Наконец, попросите в аптеке специальный лосьон, который наносится на ночь и минимизирует потоотделение. Или проконсультируйтесь с доктором: существуют медицинские методики, которые помогают контролировать избыточное потоотделение.





ЯГОДНЫЕ ГУБКИ

Ваш новый блеск поможет создать изумительный образ.
Отныне суперсексуальные ягодные губки – это просто!

Ягодные губки: шаг за шагом

Блеск мгновенно придает макияжу оттенок гламура. Но чтобы губы выглядели супергладкими, прежде всего нанесите на них увлажняющий бальзам.



1 Выдавите на середину верхней губы немного блеска из тюбика и двигайтесь поочередно к уголкам рта, не забывая при этом придерживать природный контур губ. Помните: лучше выдавить меньше блеска, чем больше, иначе губы будут выглядеть «масляными».



2 Так же покрасьте нижнюю губу: начинайте от центра и двигайтесь к уголкам. Рот держите закрытым, чтобы блеск не попал на внутреннюю поверхность губ. Когда закончите, тщательно вытрите кончик тюбика, чтобы предотвратить накопление на нем бактерий.



3 Для идеально ровного покрытия и «мягкого» эффекта сомкните губы на пару секунд или распределите по ним блеск пальцем. Делайте это как можно аккуратнее, чтобы не стереть косметическое средство и не выйти за пределы контура губ.



4 Чтобы добиться максимально аккуратного результата, воспользуйтесь плоской круглой кисточкой. Размажьте блеск вдоль губ, по дуге Купидона и в уголках рта. Нанесите немного блеска на середину губ, чтобы придать им пухлости.

ПОДСКАЗКА ВИЗАЖИСТА

Формула блеска не предполагает стойкости, но вы можете сделать цвет губ более насыщенным и устойчивым, предварительно накрасив их карандашом. Или просто периодически наносите на губы блеск!

Сверкающий фруктовый блеск может даже самые тонкие губы превратить в пухлые

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ



«Леденцовые губы»

Не сжимайте губы слишком плотно, иначе блеск соберется по линии контура, из-за чего будет казаться, будто вы только что лакомились леденцом.



ФИНАЛЬНЫЕ ШТРИХИ

Если вы делаете акцент на фруктовых губах, остальной макияж должен быть едва уловимым. На веки легко нанесите тени цвета фисташки или слоновой кости, а на ресницы – удлиняющую тушь. Вдоль скул тщательно растушуйте кремообразные персиковые румяна.

Великолепие ягодных оттенков

Палитра ягодных оттенков подходит не только для губ – она может отлично смотреться на веках и щеках.

ХОЛОДНЫЕ ЯГОДНЫЕ ОТТЕНКИ

Если у вас холодный цветотип, выбирайте синие ягоды. Используйте тени синих, серых и лиловых оттенков; глаза обводите темно-синим карандашом. Изысканной альтернативой черной туши может стать серебристо-серая.

ТЕПЛЫЕ ЯГОДНЫЕ ОТТЕНКИ

Если у вас теплый цветотип, используйте оранжево-красные оттенки клюквы, малины и клубники. Подарите щекам сияние с помощью розовых румян, а глаза «зажгите» тенями розового и коричневого цвета. Завершенности макияжу придаст тушь сливового оттенка.

ВИЗИТ В САЛОН

Если вы то и дело возвращаетесь из парикмахерского салона в слезах или постоянно меняете стилистов, этот раздел для вас.

Выйдя из салона, вы обязаны выглядеть и чувствовать себя великолепно. Приятные процедуры, милая болтовня, легкий массаж головы непременно должны расслабить вас, а новый замечательный образ – придать уверенности в себе и сделать счастливее. Это то, за что вы платите, и минимум того, что способен сделать для вас стилист. Но, увы, так бывает не всегда, и вы вполне можете выйти из салона, негодуя на человека, который испортил вам прическу и взял за это деньги! А ведь этого не должно быть. Узнайте, как сделать так, чтобы поход в салон всегда был удачным, а также как стать любимым клиентом своего стилиста, что, в свою очередь, обеспечит вам отличный сервис.

*Хороший стилист даст вам
возможность почувствовать
себя королевой красоты*

КАК РАСПОЗНАТЬ ПЛОХОЙ САЛОН

Если вы столкнетесь в салоне хотя бы с чем-то из перечисленного ниже, уходите оттуда как можно скорее.

- Незанятый персонал салона часто сплетничает в уголке, вместо того чтобы угодить посетителям.
- На столиках разбросаны старые журналы.
- Когда вы утверждаете, что недовольны результатом, стилист начинает спорить.
- Сотрудники салона выглядят крайне неопрятно.
- Ваш стилист опаздывает на полчаса, но вас не предупредили об этом.
- Вам не нравятся прически самих стилистов.
- Персонал никак не может запомнить вас.
- В фойе сидит толпа клиентов, дожидаясь, когда их обслужат.

Удачный результат: шаг за шагом

1 РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендации – хорошее начало. Если вам нравится чья-то прическа, не стесняйтесь спросить, где ее сделали, и отправляйтесь в этот салон на разведку. Посетите несколько салонов, чтобы иметь возможность выбора. Обнадеживающими признаками можно считать следующие:

- Вам пришелся по вкусу декор салона, значит, вам будет приятно здесь находиться.
- Вам нравится внешний вид стилистов, из чего следует, что, скорее всего, вы останетесь довольны и прической, которую вам сделают. (Если вы считаете, что персонал выглядит слишком эпатажно или традиционно, этот салон не для вас.)
- Вам приглянулись прически других клиентов, значит, есть шанс, что и вы будете выглядеть подобным образом.



2 КОНСУЛЬТАЦИИ

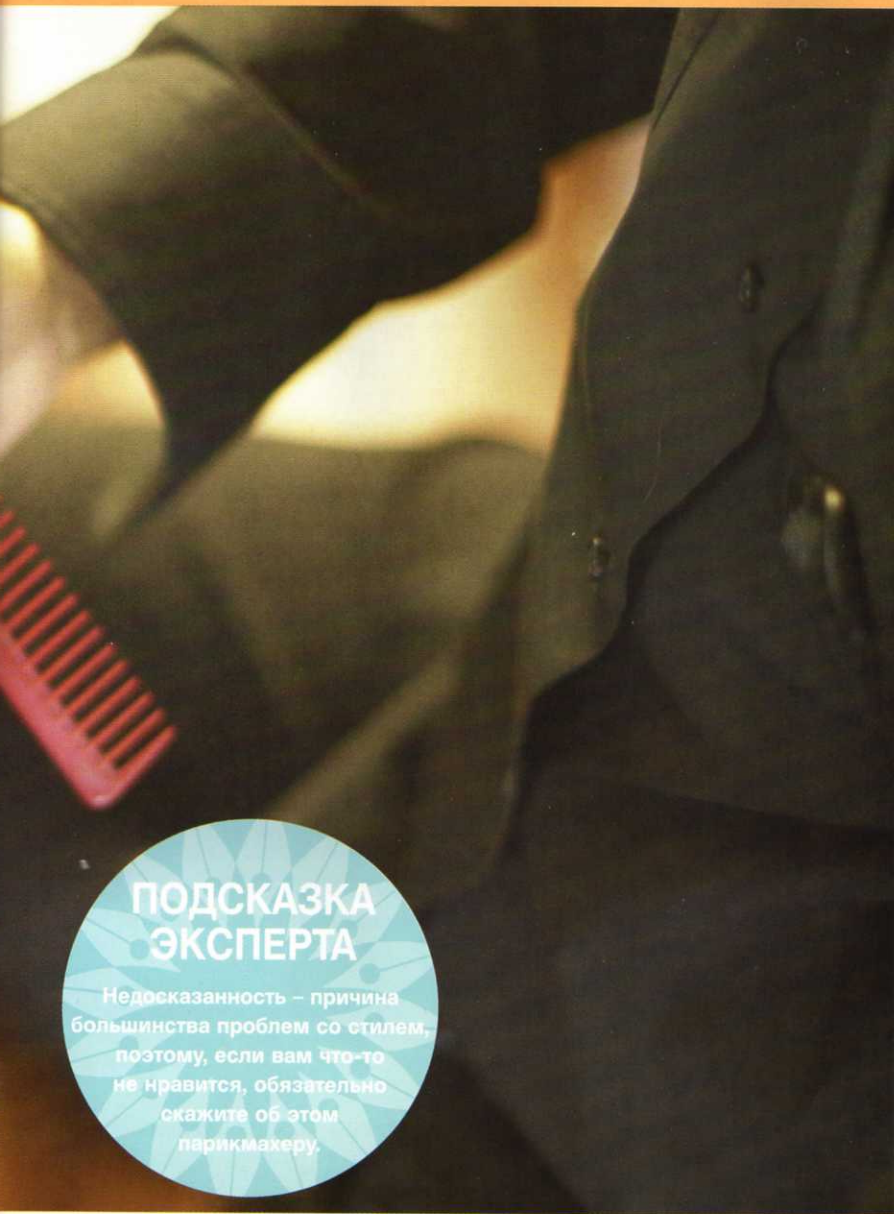
Проконсультируйтесь в нескольких салонах. Попросите администратора порекомендовать вам стилиста, наиболее соответствующего вашему кошельку и ожидаемому результату. Ваша цель – найти специалиста, в руках которого вы будете чувствовать себя комфортно и которому сможете доверять.

- Покажите стилисту фотографии причесок, которые вам нравятся и не нравятся.
- Расскажите о достоинствах и недостатках своих волос, о том, как они себя «ведут».
- Внимательно выслушайте рекомендации стилиста. Он посоветует вам варианты причесок и покрасок для вашего типа волос, формы и цвета лица.
- Скажите стилисту, сколько времени вы готовы тратить на укладку.

3 ЗАПИСЬ

Определившись с салоном, заранее запишитесь к стилисту. Уточните, сколько вам понадобится времени и денег. Выделите в своем графике лишние полчаса на тот случай, если сеанс затянется. Вы все еще сомневаетесь в своем выборе? Тогда, прежде чем решиться на стрижку, запишитесь только на укладку.

Если неудачные стрижки стали частью вашей жизни, бросайте своего стилиста и найдите такого, который будет работать над вашим стилем



ПОДСКАЗКА ЭКСПЕРТА

Недосказанность – причина большинства проблем со стилем, поэтому, если вам что-то не нравится, обязательно скажите об этом парикмахеру.

ПАРИКМАХЕРСКИЕ ТЕРМИНЫ

Не стесняйтесь задавать вопросы стилисту, если не понимаете, о чем он говорит. А наиболее известные парикмахерские термины приведены ниже.

Филировка – прореживание прядей с помощью бритвы или филировочных ножниц.

Стрижка на пальцах – укорачивание волос над пальцами по всему волосяному покрову.

Тушевка – создание плавного перехода от длинных волос к коротким.

Шлифовка – заключительный этап стрижки, на котором удаляются отдельно торчащие волоски.

Дымчатый переход – тщательная тушевка волос от шеи к затылку.

Окантовка – выстригание кончиков по ровной линии.

Градуировка – ступенчатая стрижка.

4 СТРИЖКА

Прежде чем стилист приступит к работе, выскажите ему свои пожелания, стараясь ничего не упустить. Во время стрижки внимательно наблюдайте за происходящим и задавайте интересующие вас вопросы, особенно когда дело дойдет до укладки. Так вы узнаете множество парикмахерских секретов. Кроме того, стилист будет польщен, что вы интересуетесь его работой.



5 ПОСЛЕСЛОВИЕ

Если новая прическа не понравилась вам или вы не можете справиться с укладкой, возвращайтесь к парикмахеру. Он будет счастлив подкорректировать стрижку, потому что заинтересован в том, чтобы вы остались довольны результатом. Некоторые стилисты так и говорят своим клиентам: «Если что, приходите! Буду рад помочь».



ПОДСКАЗКА ЭКСПЕРТА

Обычно чаевые для стилиста составляют 15 % стоимости стрижки. Если вы не можете себе этого позволить, оставьте благодарственную записку в специальной книге или на сайте салона.

Как не стоит себя вести

НЕ ОПАЗДЫВАЙТЕ

В салонах существует четкий график, и опоздание всего на десять минут может стать причиной неудобства для других клиентов. Выезжайте заранее, а если опоздания избежать не удастся, перезвоните в салон, чтобы администратор могла перенести запись на другое время.

НЕ ТРЕБУЙТЕ ЗАПИСИ В ПОСЛЕДНИЙ МОМЕНТ

Просить о записи в последний момент можно только в экстренных случаях, таких как незапланированное торжество. Но не превращайте это в привычку, иначе вы поставите стилиста в неловкое положение. Обсудите с ним, как часто вам нужно стричься, и записывайтесь заранее. Некоторые делают это за месяц.

НЕ ГОВОРИТЕ ПОСТОЯННО ПО ТЕЛЕФОНУ

Многие парикмахеры считают клиентов, которые на протяжении всего сеанса общаются по телефону, грубыми и невоспитанными. К тому же очень сложно делать прическу, когда к уху клиента «приклеен» мобильник.

НЕ ПРИВОДИТЕ С СОБОЙ КОМПАНИЮ

Не берите в салон детей: они могут помешать другим посетителям. Не стоит брать и лучшую подругу – стилист почувствует себя лишним, в то время как вы будете болтать и хихикать.

НЕ ОТМЕНЯЙТЕ ЗАПИСЬ В ПОСЛЕДНИЙ МОМЕНТ

Отменяйте запись как минимум за 48 часов. А если вам все-таки необходимо отменить запись в последний момент, при следующем посещении салона не скупитесь на чаевые. Есть и еще один выход – отправить на стрижку вместо себя подругу.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О БЛАГОДАРНОСТИ

Если вам нравится результат работы стилиста, скажите об этом, ему будет приятно. Если вы не очень довольны, объясните почему, чтобы вместе со стилистом найти выход из положения.

ВОПРОС – ОТВЕТ

В Мне нравится мой салон, но я хотела бы сменить стилиста. Как это можно сделать, чтобы никого не обидеть?

О В салоне не будут против, если вы захотите сменить стилиста, но главное – дипломатия. Проявите тактичность и запишитесь к новому стилисту на тот день, когда ваш прежний парикмахер выходной. Но будьте готовы к тому, что когда-нибудь вы пересечетесь со старым стилистом. Не смущайтесь, а просто улыбнитесь, ведь такое иногда случается, и чаще всего потому, что клиент не может попасть на удобное время к своему стилисту.

О РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ

Ладони и ступни могут стать ключом к вашему здоровью. Что для этого нужно делать, вы узнаете из этого раздела.

Когда после тяжелого дня вы наконец сбрасываете туфли на каблуках, забираетесь в кресло и начинаете массажировать ноющие ступни, тем самым вы оказываете себе большую услугу, чем думаете. Рефлексотерапевты считают, что массаж ступней и ладоней снимает стресс и эмоциональное напряжение, улучшает самочувствие. Кроме того, рефлексотерапия пробуждает самоисцеляющие силы организма.

ЦЕЛЕБНЫЕ КАСАНИЯ

Рефлексотерапевты рассматривают ступни и ладони – а в некоторых случаях и уши – как карту всего тела. Каждой рефлекторной зоне на них соответствует определенный орган или часть тела. К примеру, если у вас затекла шея, поможет мягкий массаж оснований пальцев ног или средних частей пальцев рук.

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

- Массаж рефлекторных зон на стопах и ладонях способствует выработке гормонов хорошего самочувствия.
- Снимает стресс и чувство тревоги.
- Улучшает кровообращение, хорошо стимулирует работу внутренних органов.
- Помогает выводить токсины.
- Повышает способность тела к самоисцелению.

Как работает рефлексотерапия

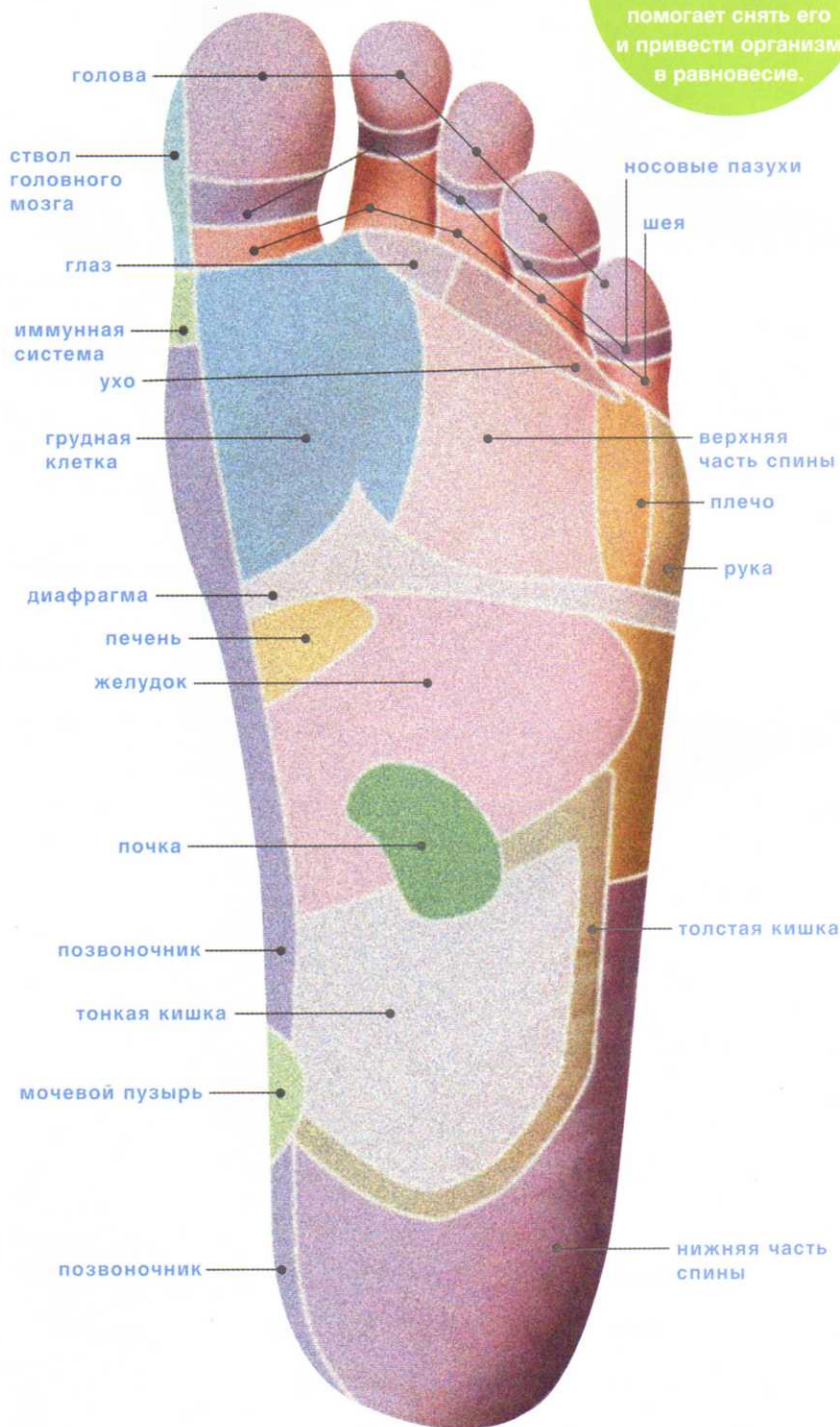
Изучив, каким органам соответствуют рефлекторные зоны ступней и ладоней, вы сможете воздействовать на проблемные участки.

ВИЗИТ К РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТУ

Многие так называемые рефлексотерапевты не имеют даже медицинского образования. Поэтому, если вы считаете, что вам необходима помощь рефлексотерапевта, обратитесь к опытному врачу специализированной клиники. Рефлексотерапевт должен иметь как минимум специализацию по неврологии и действующий сертификат по рефлексотерапии.

- Договариваясь о визите к специалисту, уточните стоимость сеанса. Первичное посещение может стоить дороже, чем последующие.
- Учтите, что перед началом сеанса врач расспросит вас о стиле жизни, диете, перенесенных болезнях.
- Сеанс длится от 30 до 45 минут. Чтобы согреть и расслабить ступни, рефлексотерапевт начинает с легких поглаживаний и разминаний.
- Затем врач переходит к надавливаниям на определенные рефлекторные зоны.
- Если почувствуете дискомфорт, обязательно скажите, чтобы доктор ослабил давление.
- После сеанса, который завершается деликатными поглаживаниями, вы ощутите расслабленность и небольшую сонливость.
- Кроме того, вы можете почувствовать слабую головную боль, усталость или тошноту, поскольку ваше тело очищается от токсинов. Пейте больше воды, чтобы ускорить этот процесс.

Большинство проблем со здоровьем могут быть вызваны стрессом. Рефлексотерапия помогает снять его и привести организм в равновесие.



ЛАДОНИ ИЛИ СТУПНИ?

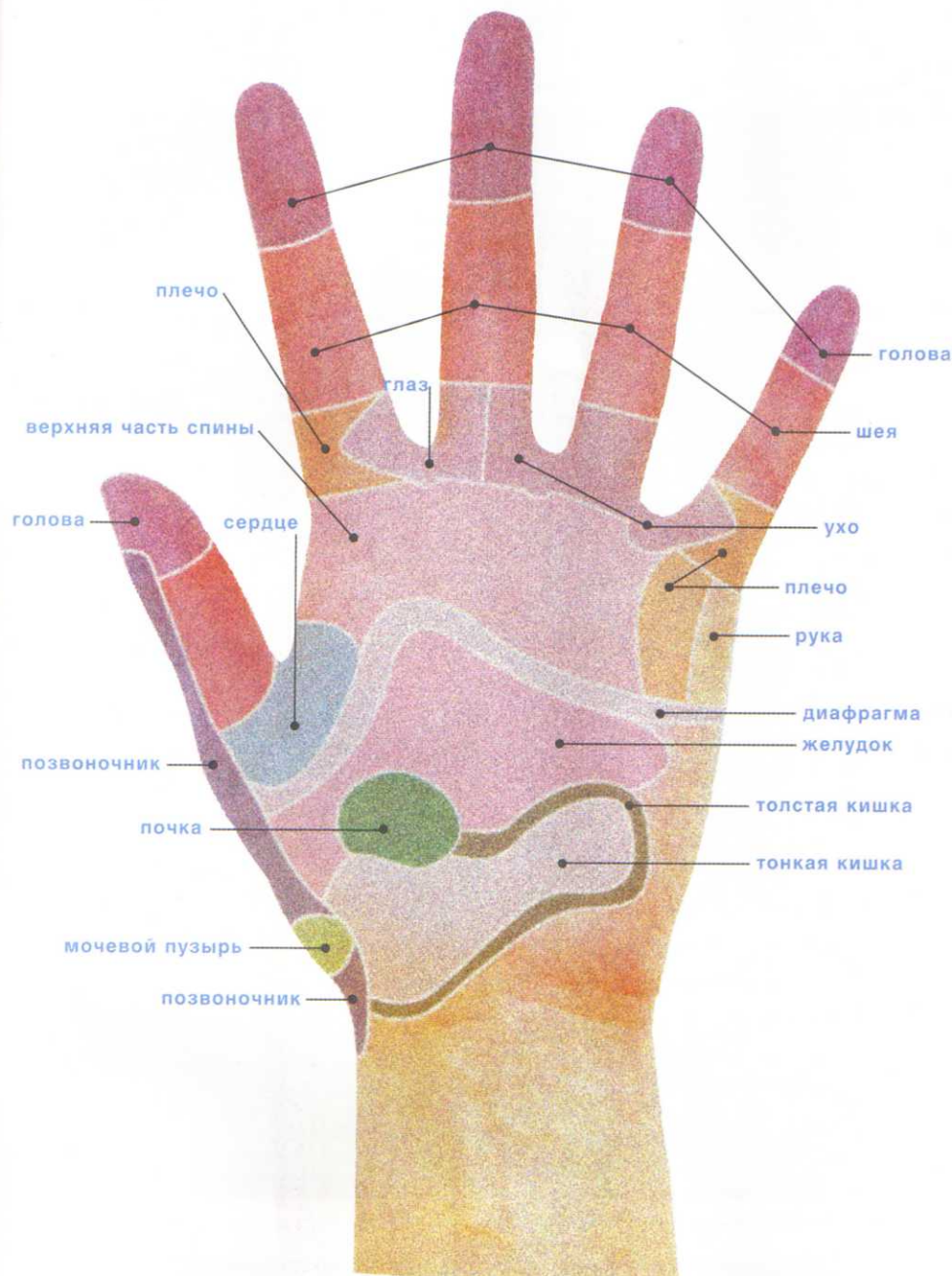
Ладони и ступни имеют во многом схожее строение и форму.

- Рефлексотерапия ступней считается эффективнее в основном потому, что они более чувствительны, так как защищены носками и обувью. Также считается, что ступни человека напрямую связаны нервной системой с органами тела.
- Ладони более доступны, чем ступни: на них можно воздействовать даже на ходу. К тому же ладони – хорошая подстраховка в случае повреждения ступней.



УШИ

Ношение серег может улучшить зрение, поскольку рефлекторные зоны ушей, так же как ладоней и ступней, отвечают за определенные органы тела. Ухо имеет вид перевернутого эмбриона человека. Рефлекторная зона середины мочки связана с глазами; за голову отвечает нижняя часть мочки, а за ноги – верхняя.



Ваши ступни и ладони — это мини-карты всего тела, и вы можете воздействовать на любой его участок

Стимулируйте рефлекторные зоны ступней, стараясь где только можно ходить босиком: по траве, песку, гальке.

Рефлексотерапия на дому

Опробуйте эти простые техники, исследуя с помощью мягких надавливаний свои ладони и ступни.

ДЕТОКСИКАЦИЯ КОЖИ

Если вы страдаете частыми высыпаниями, проработайте рефлекторную зону почки – это поможет вывести токсины.

Найдите рефлекторную зону почки на ступне (см. рис. на стр. 24). Совершая равномерные надавливания большим пальцем руки, осторожно передвигайтесь по участку. Для перемещения пальца сгибайте и разгибайте верхний сустав. Повторите несколько раз и перейдите к другой ступне.

ОСВЕЖЕНИЕ ГЛАЗ

Если ваши глаза устали, помогите им восстановиться, проработав рефлекторную зону на ладони у основания указательного и среднего пальцев (см. рис. на стр. 25).

Вытяните и разведите указательный и средний пальцы. Сожмите кожу между ними большим и указательным пальцами другой руки. Повторите с другой ладонью.

РАССЛАБЛЕНИЕ ШЕИ

Чувствуете напряжение в области шеи? За нее отвечает большой палец ноги. Воздействуя на него, вы сможете снять напряжение.

Держите ступню одной рукой. Большим и указательным пальцем другой руки возьмитесь за основание большого пальца ноги. Мягко потяните его вверх, а затем начинайте осторожно совершать круговые движения. Напоследок возьмитесь за большой палец ноги всеми пальцами руки и пройдите от основания до кончика, массируя и растягивая его. Повторите для другой ноги.



СТОИТ ИЛИ НЕ СТОИТ

СТОИТ больше внимания уделять чувствительным участкам

НЕ СТОИТ нажимать слишком сильно на рефлекторные зоны

СТОИТ поддерживать ступню или ладонь нерабочей рукой

НЕ СТОИТ работать кончиками пальцев – используйте плоские участки

СТОИТ после сеанса рефлексотерапии больше пить воды

НЕ СТОИТ забывать прорабатывать какую-то из ладоней или ступней

Алфавитный указатель

А

Алоэ 7, 12
Антиоксиданты 7
Антиперспиранты 12, 13
См. также Дезодоранты
Аромаванны 13
Аромаспреи для волос 14
Аромаспреи для глажки 14
Ароматизированные карандаши 14
Ароматизированные шарики 14
Ароматизированные кремы
и лосьоны 13

Б

Бальзам для губ 16
Блеск для губ 5, 15, 16
Бритые подмышеч 12
Бронзер 4, 5

В

Виды праймеров 7–10
матурирующий 8
увлажняющий 8
сверкающий 8
тонированный 8
для век 8–10
для ресниц 8–10
для губ 8–10
Визит в салон 19–22
рекомендации 20
консультации 20
запись 20
Витамин А 7
Витамин С 7
Витамин Е 7
Выведение токсинов 23, 24, 26

Г

Головная боль 24

Д

Дезодоранты 11–14
См. также Антиперспиранты
Детоксикация кожи 26
Диоксид кремния 7
Дуга Купидона 5, 16
Духи 11, 13, 14

Ж

Жасмин 7
Жожоба 7

З

Запахи кухни 14

И

Имбирное масло 13

К

Карандаш для губ 5, 16
Кисточка для губ 5
Кондиционеры для одежды 14
Кристаллы алюминиевых квасцов 13

Л

Лаванда 7, 14
«Леденцовые губы» 16

М

Маммография 13
Массаж головы 19
Массаж ступней и ладоней 23
«Многослойность» аромата 13
Многоцелевой праймер 10
Морщины 7

Н

Нанесение праймера 10
Натуральные дезодоранты 13
Недостатки внешности 3–6
широкий нос 3, 4
высокий лоб 3, 4
тонкие губы 5
двойной подбородок 5
нависающие веки 6
тяжелый подбородок 3, 6

О

Освежающая вода 13
Освежение глаз 26

П

Парикмахерские термины 21
градуировка
филировка
стрижка на пальцах
тушевка
дымчатый переход
окантовка
шлифовка
Парфюмированная вода 13
Плампер для губ 5
Подкручивание ресниц 6
Потоотделение 13, 14

Р

Раздражение после бритья 12
Рак груди 13
Расслабление шеи 26
Рефлексотерапия 23–26
Роза 7

С

Самоисцеление 23
Самочувствие 23
Свободные радикалы 7
Силикон 7
Смена стилиста 22
Стресс 23, 24

Т

Твердые духи 14
Типы кожи 8–10
жирная 8–10
зрелая 8
сухая 8, 9
вялая 8, 9
Тошнота 24
Туалетная вода 13

У

Усталость 24

Х

Хайлайтер 4, 5

Ц

Цвет лица 7–10

Ч

Чаевые 22
Чувство тревоги 23

Ш

Шлейфовые ноты 13

Э

Эмоциональное напряжение 23
Эффект «глаз лани» 6
«Эффект зебры» 3

Я

Ягодные губки 15–18
шаг за шагом 16
холодные ягодные оттенки 18
теплые ягодные оттенки 18



ФОТО И ИЛЛЮСТРАЦИИ:
Обложка, ОСНОВЫ КРАСОТЫ
(стр. 9–10) и МАСТЕР-КЛАСС
ПО МЕЙК-АПУ «Ягодные губки»
(стр. 15–18): макияж команды

визажистов Sharon Dowsett's
I-Shadow Team – Andrew
Gallimore («Мастер-класс
по мейк-апу»), Hannah
Dinmore («Основы красоты»);

прическа: Tim Peteman.
Модели: Мария Попова,
Ирина Колосова.
Фото: Simon Anning;
стилисты: Jo Rigg,

Clare Marshall
и Liz Standley.
Иллюстрации
(стр. 24–25):
Jo Long.

Остальные фото: 2009 (c) EagleMoss; мейк-ап: Sharon Dowsett's I-Shadow Team

В 16-м Выпуске:

Создайте сексуальный дымчатый макияж, используя шоколадно-коричневый и темно-серый карандаши.

ПЛЮС

- Выглядеть как само совершенство: звездный опыт
- Белоснежная улыбка
- Идеальный педикюр в домашних условиях
- Перекусывайте грамотно!
- Восковой путь к шелковистым ножкам



16
Цена: 125 руб., 14,99 грн.

МАГИЯ КРАСОТЫ

Ваша личная коллекция красоты

ЗУБЫ
Три простых шага к белоснежной улыбке

НОГТИ
Порадуйте свои ножки идеальным педикюром

ДЫМЧАТЫЙ МАКИЯЖ
Создайте сексуальный макияж глаз, используя шоколадно-коричневый и темно-серый карандаши

КРОМЕ ТОГО: ОБРАЗЕЦ СТИЛЯ | КОСМЕТИЧКА | ТЕЛО | БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

В 17-м Выпуске:

17
Цена: 125 руб., 14,99 грн.

МАГИЯ КРАСОТЫ

Ваша личная коллекция красоты

РЕСНИЦЫ
Как пользоваться накладными ресницами

ТЕЛО
Десять простых шагов к плоскому, упругому животу

СИЯЮЩАЯ КОЖА
Кремообразный люминайзер подарит вашему лицу теплое сияние

КРОМЕ ТОГО: ОБРАЗЕЦ СТИЛЯ | КОСМЕТИЧКА | ВОЛОСЫ | БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Подарите коже сияние с помощью вашего кремообразного люминайзера.

ПЛЮС

- Искусственные ресницы могут выглядеть естественно!
- Упражнения для тонкой талии и плоского живота
- Какая челка вам больше всего идет
- Упражнения для лица, или Как продлить молодость
- Гламурный образ от Шарлиз Терон

