

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

ISSN 1994-8565



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

На пути к совершенству...

МАГИЯ КРАСОТЫ

3 ОБРАЗЕЦ СТИЛЯ

Выглядеть как Кэтрин Зета-Джонс!

5 КОСМЕТИЧКА

Эффективные процедуры для белоснежных зубов

7 ОСНОВЫ КРАСОТЫ

Голливудская улыбка: шаг за шагом

9 ТЕЛО

Гладкие ножки: восковые процедуры
в домашних условиях

13 МАСТЕР-КЛАСС ПО МЕЙК-АПУ

Дымчатый макияж глаз с помощью ваших
новых карандашей

17 СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

Простые правила и шикарные результаты

19 НОГТИ

Идеальный педикюр: побалуйте свои ножки!

23 БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Перекусывание без угрызений совести



«МАГИЯ КРАСОТЫ» № 16

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 «Джі І Фаббрі Едішенз»
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 Сапожников
Цена: 16.95 грн.

Казахстан
Распространение:
ЗАО «Бурда Алатау Пресс»,
г. Алматы;
тел.: (107-7273) 79-24-37;

Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ
УП «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ,

г. Минск, пер. Козлова, д. 7г;
тел.: (017) 297-92-75

Отпечатано в типографии

 **Univest Print**
Печать типографии "Универст Принт"
01054, Киев, ул. Дмитриевская, 44-Б

Тираж: 150 000 экз.

Карандаши для глаз являются
неотъемлемой частью выпуска.
Не продавать отдельно!
© 2009 GE Fabbri Ltd.

Кэтрин Зета-Джонс

Что касается умения пользоваться косметикой, то здесь Кэтрин Зета-Джонс нет равных. Именно поэтому она – наша первая Леди Совершенство.

Кэтрин Зета-Джонс прошла путь от актрисы телесериалов до одной из известнейших и красивейших кинозвезд. Она – воплощение классической красоты, пик популярности которой в Голливуде пришелся на 1940-е годы и которая вряд ли когда-нибудь выйдет из моды. Несмотря на это, круглое лицо и мягкие черты Кэтрин в сочетании дают ту милую внешность, которая кажется вполне достижимой. Все это делает голливудскую красавицу идеальной кандидатурой для представления нашей новой постоянной рубрики. В ней мы будем знакомить вас со звездными женщинами и показывать, как можно почерпнуть лучшее из их стиля. Но для начала изучите таблицу внизу и определите, что объединяет вас с Кэтрин.

ПРИРОДНЫЕ ДАННЫЕ

ЦВЕТОТИП	Теплый, темный: карие глаза, темно-каштановые волосы
ЛИЦО	Круглое, живое, с изящным носиком
СКУЛЫ	Расположенные по центру – при улыбке образуются яблочки
ГЛАЗА	Миндалевидные, широко расположенные
БРОВИ	Надломленные, образуют четкую дугу
ГУБЫ	Неравномерные: верхняя – тонкая, нижняя – более полная
КОЖА	Персиковая, склонная к жирности
ВОЛОСЫ	Волнистые и жесткие, но поддаются укладке
ФОРМАТЕЛА	«Песочные часы», классически пышные формы
ТИП ЛИЧНОСТИ	Перфекционистка, всегда старается быть на высоте



*Наша первая гостья —
обладательница «Оскара»,
мать двоих детей и лицо
многих модных брендов*

Выглядеть как она

Повторите классический стиль Кэтрин, и вы всегда будете выглядеть безукоризненно.



ВОЛОСЫ

Сначала стилист немного распрямляет волнистые волосы звезды, а потом накручивает на крупные горячие бигуди, которые создают легкую волну. Напоследок он втирает в локоны сыворотку.

ГЛАЗА

Кэтрин проводит тонкую черную линию вдоль верхних и нижних ресниц, а на веки наносит бледно-золотистые тени. Ресницы она покрывает слоем черной туши.

ГУБЫ

Кэтрин Зета-Джонс редко можно увидеть с блеском на губах: она использует кремообразную матовую помаду насыщенных ягодных оттенков, которую наносит поверх карандашного слоя.

ЩЕКИ

Идеальный персиковый тон лица Кэтрин доводит до совершенства тонким слоем румян теплых коралловых оттенков, нанося их от яблочек щек до висков.

ОСНОВНЫЕ ЦВЕТА

Для того чтобы походить на Кэтрин Зета-Джонс, выбирайте такие цвета:

старое золото	коричневый	сливовый
зеленый	терракотовый	бордовый
бронзовый	персиковый	винный
шоколадный	коралловый	ягодный

Какой ОТБЕЛИВАТЕЛЬ ВЫБРАТЬ?

Сегодня, к счастью, нет недостатка в качественной косметической продукции, поэтому жемчужные зубки доступны каждому.

Цвет зубов во многом определяется генами, так что, если ваши родители покоряли окружающих белоснежной улыбкой, скорее всего, у вас будет такая же. Однако зубы могут желтеть вследствие употребления кофе, чая, красного вина, а также курения. Отбеливающие процедуры могут убрать желтизну и вернуть зубам их природный белый цвет. Но как поступить: прибегнуть к услугам косметической стоматологии или использовать отбеливающие средства дома? Переверните страницу, чтобы выбрать оптимальный для себя вариант.

ПОДСКАЗКА ЭКСПЕРТА

Не отбеливайте зубы слишком сильно, если не хотите нарушить гармонию лица. Ваша цель – жемчужные, а не по-голливудски белые зубы.

ЧУДЕСНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

На протяжении многих лет эти вещества помогали делать зубы более белыми.

КАЛЬЦИЙ И ФЛЮОРИД Зубные пасты, содержащие эти компоненты, отлично укрепляют зубную эмаль.

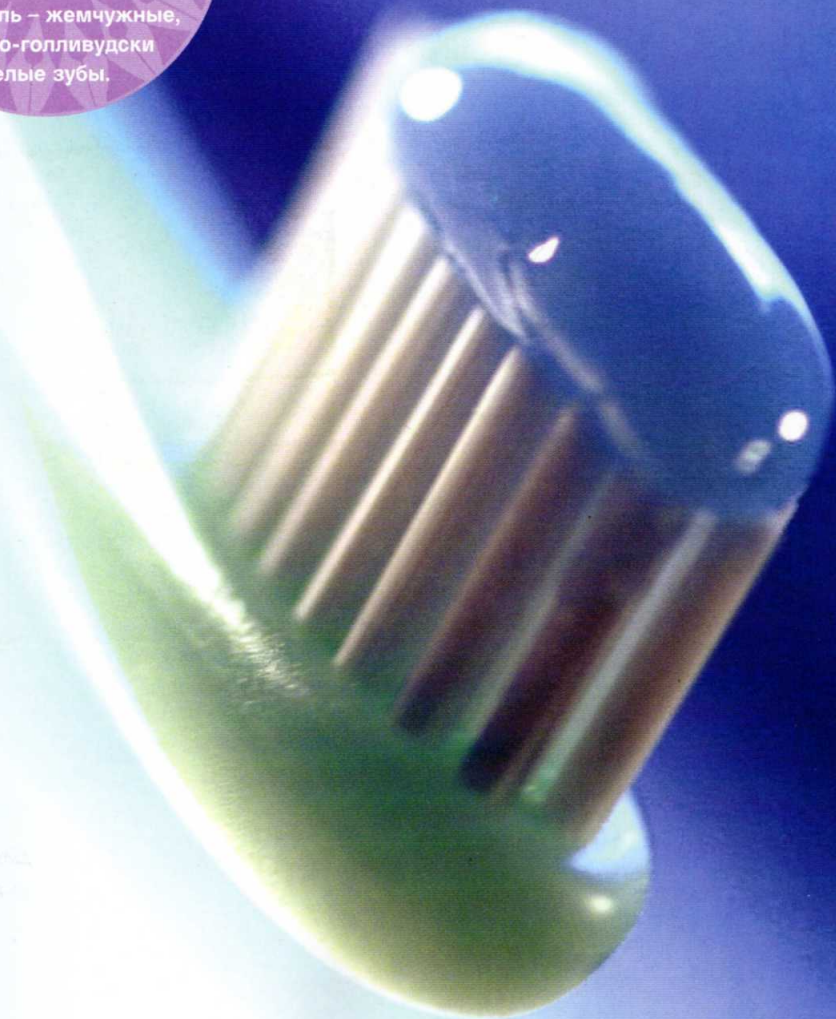
МЯТА Еще в 11-м веке люди смешивали мяту с вином и применяли это полоскание для освежения дыхания.

ШАЛФЕЙ Травники рекомендуют использовать его пушистые листья для удаления остатков пищи. Кроме того, благодаря антисептическим свойствам растение убивает бактерии.

КЛУБНИКА И ЛИМОН Корка лимона и клубничное пюре – традиционные отбеливатели для зубов.

ПЕРОКСИДНЫЙ ОТБЕЛИВАТЕЛЬ

Проверенное средство, но может быть немного грубым для эмали; его нежелательно использовать при повышенной чувствительности зубов.



ОТБЕЛИВАТЕЛИ ЗУБОВ

ВИД	ДЕЙСТВИЕ	ЗА И ПРОТИВ	ПОДХОДИТ ДЛЯ...
ОТБЕЛИВАЮЩАЯ ЗУБНАЯ ПАСТА 	Химические вещества, которые входят в состав пасты, растворяют пятна на зубах во время чистки	+ Дешевизна и простота; зубная паста способна удалить до 90 % темных пятен — Из-за абразивного эффекта она может повреждать зубную эмаль	Курильщиков со стажем и кофеманов
ОТБЕЛИВАЮЩИЙ ГЕЛЬ 	Слой ускоряющего действие и слой отбеливающего геля наносятся на каждый зуб кисточкой дважды в день на протяжении нескольких дней	+ Безболезненность и эффективность — Пить и есть можно через полчаса после процедуры; возможно повреждение зубной эмали	Тех, кто ценит хороший эффект за приемлемую цену и безболезненность процедуры
СПРЕЙ 	Жидкость, содержащая безопасное количество пероксида, распыляется на поверхность зубов	+ Легкость и безопасность применения; хороший отбеливающий эффект при длительном использовании — Неприятен на вкус; не дает быстрого результата	Тех, кого устраивает длительное, постепенное отбеливание
ГОТОВЫЕ НАБОРЫ 	Каппы, наполненные отбеливающим составом, накладываются на зубы на несколько часов в день	+ Приемлемая цена — Способны раздражать десны; неправильно подобранные каппы могут стать причиной проглатывания отбеливателя	Тех, кого не смущает собственный нелепый вид в течение нескольких часов в день
ИЗГОТОВЛЕННЫЕ НА ЗАКАЗ 	Каппы изготавливаются по индивидуальной мерке; стоматолог снабжает вас наиболее подходящим для ваших зубов отбеливателем	+ Эффект длится около года — Достаточно дорого стоят; могут вызывать временную чувствительность зубов; доставляют дискомфорт	Тех, кому нужен практически профессиональный результат в домашних условиях
СВЕТОВОЕ, ЛАЗЕРНОЕ ИЛИ МЕХАНИЧЕСКОЕ ОТБЕЛИВАНИЕ 	В ходе этой процедуры зубы покрываются гелем, а затем подвергаются воздействию синего света или лазера на протяжении часа	+ Эффект держится в течение года; вы можете выбирать степень белизны — Процедура иногда вызывает дискомфорт; дорого стоит	Тех, кто мечтает о голливудской улыбке

Сделайте использование отбеливающего ополаскивателя для полости рта и флосса своей привычкой

Не стесняйтесь УЛЫБАТЬСЯ!

Если вы прячете зубы, когда фотографируетесь, значит, эта статья для вас.

Обычно человек улыбается около пятидесяти раз в день. Если же вы стесняетесь улыбаться из-за цвета своих зубов, окружающие могут подумать, что вы простужены, или не уверены в себе, или просто невоспитанны. Кроме того, прятать улыбку вредно для эмоционального состояния, поскольку она провоцирует выброс гормонов хорошего настроения. Наконец, улыбаясь, вы укрепляете мышцы лица и тем самым уменьшаете количество морщин. Как сделать улыбку белозубой, чтобы смело показывать миру счастливое лицо, вы узнаете на следующей странице.

ВЫБОР ЗУБНОЙ ЩЕТКИ

В борьбе за белые зубы инструменты имеют одно из важнейших значений.

- 1** Убедитесь, что ваша зубная щетка «правильного» размера. Она должна легко помещаться во рту и достигать всех участков зубного ряда.
- 2** Пощупайте щетинки: они должны обеспечивать комфортное давление на зубы и десны. Слишком мягкие щетинки не будут хорошо очищать зубы, а очень жесткие – могут повредить десны.
- 3** Выбирайте щетки с дополнительными функциями. Например, щетинки разной длины предназначены для достижения труднодоступных участков.
- 4** Ручные зубные щетки позволяют лучше контролировать их движения, зато электрические более эффективны в борьбе с потемнением зубов.



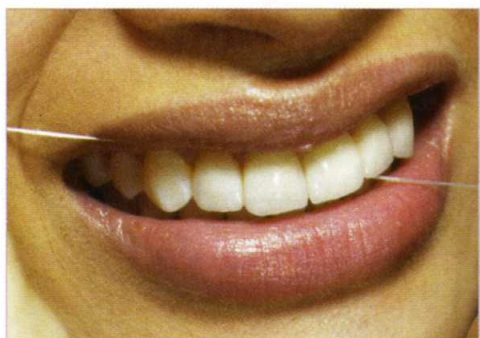
*Чем белее ваши зубы, тем больше
вы улыбаетесь, а искренняя улыбка
говорит об уверенности в себе*

Белоснежная улыбка: шаг за шагом

Для того чтобы зубы были белыми, чистите их утром и вечером, а также не пренебрегайте зубной нитью и... косметическими трюками.



1 Чистите зубы дважды в день отбеливающей пастой. Держа щетку под углом к зубам и деснам, нежно массируйте их в течение двух минут, очищая переднюю, заднюю и верхнюю поверхности зубов.



2 Используйте зубную нить (флосс) каждый вечер перед сном. Мягко протягивайте ее между зубами, чтобы удалить остатки пищи. Обкручивайте нить вокруг каждого зуба и скользите вверх и вниз.



3 Чтобы зубы казались белее, используйте помаду холодного красного, винного и розового цветов. Персиковая, бронзовая, оранжево-красная и коралловая помады визуально делают зубы желтее.



СТОИТ ИЛИ НЕ СТОИТ

СТОИТ менять зубную щетку каждые три-четыре месяца

НЕ СТОИТ надавливать на щетку слишком сильно

СТОИТ применять ополаскиватель для полости рта

НЕ СТОИТ слишком часто пить кофе и курить

СТОИТ посещать стоматолога хотя бы раз в год

НЕ СТОИТ прятать свою улыбку из-за цвета зубов

Восковая ДЕПИЛЯЦИЯ НОГ

Восковая депиляция – один из наиболее эффективных методов удаления ненужных волос.

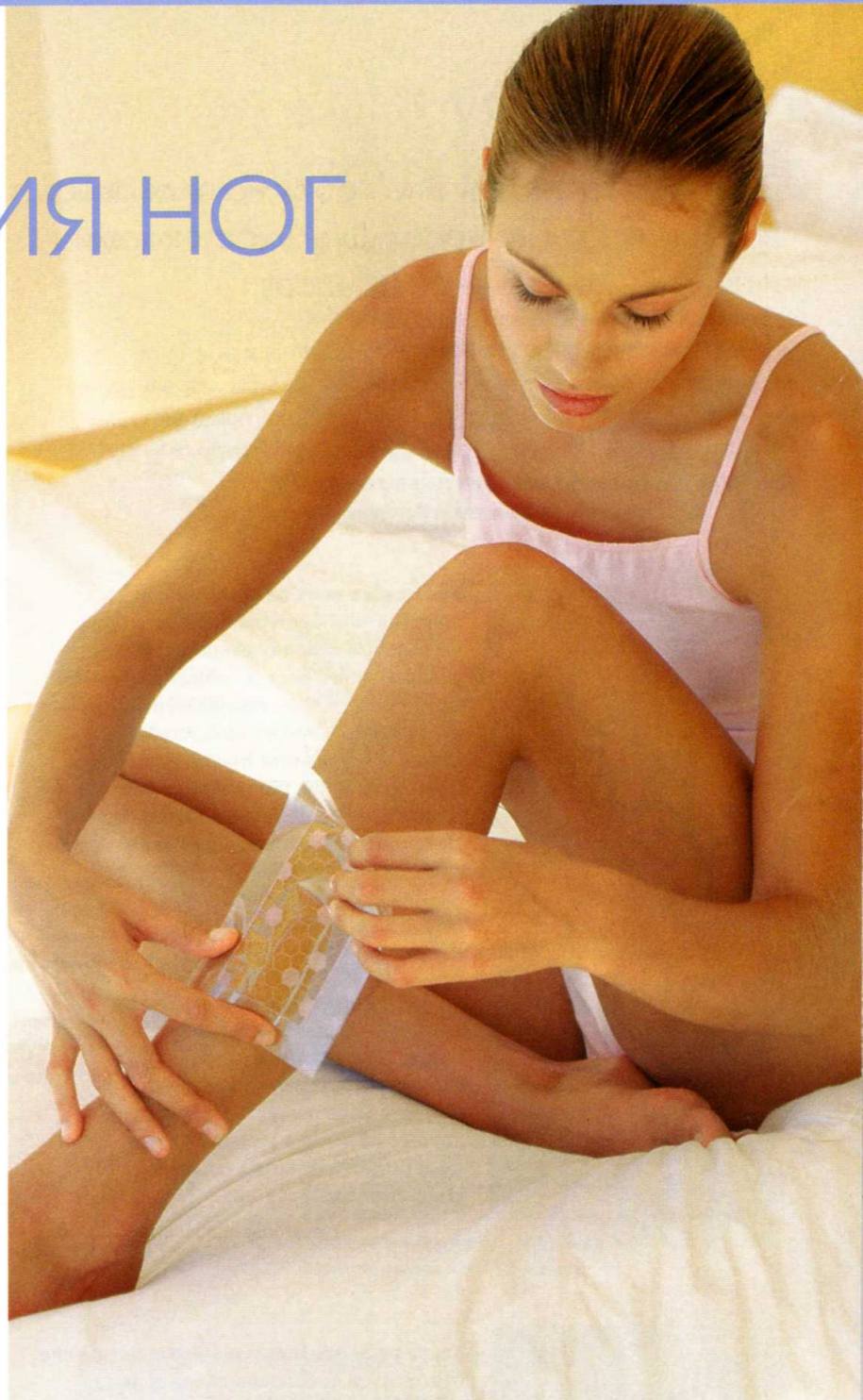
Гладкая кожа без волосков считается эталоном красоты на протяжении многих веков. Еще в Древнем Египте женщины удаляли нежелательные волосы с помощью живицы. Современные воски для депиляции имеют щадящий состав и делают кожу гладкой как шелк, причем этот эффект может сохраняться до шести недель. Чем чаще делать подобную процедуру, тем меньше волосков приходится удалять в следующий раз. Кроме того, вновь выросшие волоски будут более редкими и мягкими.

ГЛАДКИЕ НОЖКИ

Восковая депиляция в домашних условиях – процедура вполне безопасная. Первый сеанс может оказаться болезненным, но, потренировавшись, вы будете делать депиляцию как настоящий профессионал. Наше пошаговое руководство на следующей странице поможет вам достичь наиболее «гладкого результата», а на стр. 12 вы узнаете, какой вид воска подойдет вам.

БРАЗИЛЬСКАЯ ДЕПИЛЯЦИЯ

Легендарная бразильская депиляция, столь любимая такими звездами, как Наоми Кэмпбелл и Гвинет Пэлтроу, появилась, когда в моду вошли трусики-бикини. В результате этой процедуры – глубокой депиляции в области бикини – остается лишь тоненькая полоска аккуратно подстриженных волос на лобке.



*Безболезненная восковая
депиляция в домашних условиях
требует практики*

Депиляция на дому

Прежде всего сделайте пробу на аллергию: нанесите воск на небольшой участок кожи и подождите в течение 24 часов.

Перед началом сеанса убедитесь, что кожа чистая и сухая, а волосы достаточно отросли, примерно на 1 см. Не наносите на ноги увлажняющие средства, иначе воск не пристанет к волоскам. Сделать кожу более сухой, а процедуру более эффективной поможет пудра-тальк.

1 НАНЕСЕНИЕ ВОСКА



Разогрейте воск до комфортной для тела температуры (нанесите его на тыльную сторону запястья, чтобы убедиться, что воск не слишком горячий). При «правильной» температуре воск будет иметь жидкую консистенцию. Шпателем нанесите тонкий слой воска по направлению роста волос. Убедитесь, что он покрывает площадь, немного меньшую, чем площадь тканевой полоски.

2 НАКЛАДЫВАНИЕ ТКАНЕВОЙ ПОЛОСКИ



Наложите на воск чистую тканевую полоску и аккуратно разгладьте ее пальцами по направлению роста волос. Постарайтесь сделать это одним быстрым движением, немного надавливая, чтобы воск хорошо пристал к ткани. Защитить руки от липкого воска помогут одноразовые перчатки.

3 УДАЛЕНИЕ ПОЛОСКИ



Когда воск остынет и появится ощущение, будто каждый волосок обернут им (обычно на это требуется около минуты), натяните кожу и резко сорвите полоску в направлении, противоположном росту волос. Чтобы предупредить переламывание волосков и уменьшить болевые ощущения, держите полоску как можно ближе к коже, желательно под углом 45 градусов.

СПИСОК

необходимых инструментов и материалов:

- Пудра-тальк
- Горячий воск
- Деревянный шпатель
- Тканевая полоска
- Одноразовые перчатки
- Успокаивающий гель после депиляции

Для успешной процедуры...

ПОЗВОЛЬТЕ ВОЛОСКАМ ОТРАСТИ

Оптимальная для восковой депиляции длина волосков – около 1 см. Чтобы достичь ее, волоскам требуется от четырех до шести недель. Но подождать стоит, так как результат в этом случае превзойдет все ваши ожидания. Если же вы проведете процедуру при коротких или слишком длинных волосках, она будет более болезненной и менее эффективной.

ВЫБИРАЙТЕ ПОДХОДЯЩИЙ ВОСК

При выборе воска учитывайте потребности своей кожи. Если она чувствительная, отдайте предпочтение воску с успокаивающим алоэ или ромашкой. Тем, кто делает процедуру впервые, лучше использовать прозрачный водорастворимый воск, который позволяет видеть волоски и легко смывается.

ПРАВИЛЬНО РАЗОГРЕВАЙТЕ

Обязательно следуйте инструкции, разогревая воск, и проверяйте его температуру во избежание ожогов. Теплый воск дает более эффективный результат, а горячий идеально подходит для удаления жестких волосков. Эффективность холодных восковых полосок можно повысить, разогрев их в руках.

СМОТРИТЕ НА ЧАСЫ

Поначалу сеансы восковой депиляции могут отнимать много времени, но, когда у вас появится опыт, вы будете обрабатывать полноты за 30 минут, всю ногу – за час, а зону бикини – за 15 минут.

ПОДСКАЗКА ЭКСПЕРТА

Крем после депиляции с маслом чайного дерева или алоэ вера успокоит и увлажнит кожу, снимет раздражения и покраснения.

4 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

Помассируйте ладонями зоны, подвергнутые депиляции, прежде чем смыть остатки воска теплой водой. Если ощущаете жжение кожи, приложите к ней на несколько минут завернутый в плотное полотенце лед или нанесите на нее слой успокаивающего геля. Не проводите повторную депиляцию, обнаружив, что удалили не все волоски, – это вредно для кожи.

СТОИТ ИЛИ НЕ СТОИТ

СТОИТ подрезать длинные волоски перед депиляцией

НЕ СТОИТ проводить процедуру во время менструации

СТОИТ принять болеутоляющее средство за час до процедуры

НЕ СТОИТ загорать в солярии после процедуры

СТОИТ проводить отшелушивание между депиляциями

Проверено и одобрено

НА ВИТРИНЕ	ОПИСАНИЕ	ЗА И ПРОТИВ	РЕЙТИНГ
ХОЛОДНЫЕ ВОСКОВЫЕ ПОЛОСКИ 	Покрытые воском полоски ткани; накладываются непосредственно на чистую кожу	+ Не требуют разогревания; удобны для применения на небольших участках (зона бикини и лицо) — Холодный воск хуже, чем теплый, прилипает к волоскам	
ВОСК С РОЛИКОВЫМ АППЛИКАТОРОМ 	Похож на роликовый дезодорант; аппликатор наносит тонкий слой холодного воска	+ Не требует разогревания; обеспечивает тонкое, ровное нанесение воска — Аппликатор может загрязняться; применяется холодный воск	
ТРАДИЦИОННЫЙ ВОСК 	Воск в баночке, который перед процедурой разогревается. Удаляется с помощью многоразовых тканевых полосок	+ Теплый воск дает более «гладкий результат», чем холодный — Иногда его трудно подогреть до «правильной» температуры	
САМОСНИМАЮЩИЙСЯ ВОСК 	Для него не требуются полоски; наносится толстым слоем, затем кончик отдирается, и пленка полностью снимается	+ Благодаря жирной формуле хорошо подходит для зоны бикини, волос длиной 5 мм и для лица — Не годится для новичков; может оставлять следы на одежде	



ВОПРОС – ОТВЕТ

В Я впервые попробовала сделать восковую депиляцию ног дома. И хотя процедура оказалась менее болезненной, чем я ожидала, вскоре мои ноги снова покрылись отросшей щетиной. Почему так произошло?

О Похоже, во время депиляции вы переломили некоторые волоски. Хороший воск должен удалять волоски с корнем, после чего они отрастают более редкими и мягкими. Если волосок сломан, он растет быстрее и становится жестким. Чтобы избежать переламывания волосков, надо снимать тканевую полоску быстро, держа ее близко к коже. Кроме того, воск должен быть достаточно теплым. Этого можно добиться, периодически подогревая его во время процедуры. Тренируйтесь, и с каждым разом результаты будут все лучше!

ДЫМЧАТЫЙ МАКИЯЖ

Дымчатый макияж глаз идет всем и выглядит крайне сексуально. Выбрать приглушенный вариант или отважиться на драматический – решать вам.

ДЫМЧАТЫЙ МАКИЯЖ: ШАГ ЗА ШАГОМ

Сначала нанесите на веки рассыпчатую пудру, а затем – тени нейтрального кремового или светло-серого цвета. Растушуйте их до бровей.



1 Темно-серым карандашом проведите линию вдоль верхних ресниц, начиная от внутреннего уголка глаза. По мере продвижения к внешнему краю века усиливайте нажим, делая линию шире. Таким же образом проведите линию вдоль нижних ресниц.



2 С помощью кисточки-спонжа растушуйте верхнюю и нижнюю линии для создания дымчатого эффекта. Выполняя растирающие движения, двигайтесь от внутреннего края глаза к внешнему, а не вверх-вниз, иначе получится «эффект панды».



3 Чтобы зафиксировать линию, проведенную карандашом, нанесите на веко немного рассыпчатой пудры или теней нейтрального цвета. Затем кисточкой среднего размера наложите на веко тени не слишком темного серого оттенка. Немного теней нанесите и растушуйте над глазной впадиной.



4 Кисточкой поменьше наложите более темные серые тени на внешние две трети века и растушуйте. Наиболее интенсивным сделайте цвет возле линии роста ресниц и растушуйте его по направлению к глазной впадине. Чем больше слоев вы накладываете, тем насыщеннее становится цвет.

СПИСОК

необходимой косметики:

- Темно-серый карандаш для век, полученный с этим номером
- Тени нейтрального кремового или светло-серого цвета
- Не слишком темные серые тени
- Темные серые тени
- Рассыпчатая пудра

Для наилучшего эффекта самый насыщенный цвет наносите вдоль линии ресниц

СЕКРЕТЫ МАСТЕРСТВА

Дымчатый макияж можно сделать более выразительным с помощью шоколадно-коричневого карандаша. Проведите им тонкую линию по внутреннему краю нижних век: от внутреннего уголка глаза к внешнему. Но учтите, это может визуально сузить глаза, поэтому, если они у вас небольшие или близко расположенные, проводите линию только по внешнему краю.





ФИНАЛЬНЫЕ ШТРИХИ

Придайте глазам драматизма, нарисуйте ресницы черной тушью, и доведите до совершенства тон лица с помощью персиковых или розовых румян. Чтобы в центре внимания находились дымчатые глаза, губы должны быть нейтральными. Приглушенный розовый блеск – великолепный финальный аккорд.

Ваша палитра цветов

Определив свой цветотип (см. выпуск 1, «Крупным планом»), вы сможете узнать, какие цвета идеально подойдут вам для дымчатого макияжа.

ХОЛОДНАЯ РОЗА

Вам подойдут цвета с голубыми оттенками, расположенные в этой части круга. Используйте их вместе с **темно-серым** карандашом.

ТЕПЛЫЙ ПЕРСИК

Ваша кожа засияет, если вы выберете цвета с насыщенными красными оттенками, расположенные в этой части круга, и **шоколадно-коричневый** карандаш.

ХОЛОДНЫЙ ДЫМЧАТЫЙ

Подойдут угольно-черный, стальной, сине-серый, деним, темно-серебристый и темно-пурпурный цвета.

ТЕПЛЫЙ ДЫМЧАТЫЙ

Подойдут глубокий бронзовый, насыщенный коричневый, оливковый, сливовый, баклажанный и хаки.



Правила КРАСОТЫ

Если ваш режим по уходу за собой дал сбой, самое время твердо пообещать себе выполнять несколько простых правил.

УХОД ЗА КОЖЕЙ

Я буду удалять макияж на ночь

Оставленная на ночь косметика блокирует поры и вызывает высыпания на коже. Если вам лень возиться с несколькими очищающими средствами, выберите одно кремообразное – оно быстро удалит всю косметику. На случай затянувшейся вечеринки припасите специальные салфетки.

Я буду регулярно делать отшелушивание

С возрастом на поверхности кожи все больше скапливается отмерших клеток, делая ее серой и уставшей. Еженедельное отшелушивание придаст лицу свежести. Проведите процедуру в воскресенье вечером, чтобы ознаменовать начало новой недели сияющим видом.

Я буду увлажнять кожу

Когда вы спешите, может возникнуть искушение нанести макияж без предварительного увлажнения лица. Но ведь применение крема занимает всего пару секунд! Между тем он смягчает и увлажняет кожу, упрощая нанесение основы и консилера. А увлажнитель с SPF-защитой и антиоксидантами еще и предупреждает ее старение.

МАКИЯЖ

Я проведу ревизию в своей косметичке

Чтобы не тратить утром времени на поиск необходимой косметики, внимательно пересмотрите ее и расстаньтесь с теми средствами, которыми вы не пользуетесь или срок годности которых истек. Разделите всю косметику на две части: повседневную и для особых выходов.

Я буду пользоваться кисточками

Если у вас есть кисточки для макияжа, но вы не пользуетесь ими – самое время начать это делать, поскольку они придуманы для того, чтобы упростить многие процедуры. Применение кистей при нанесении румян, теней, помады – гарантия идеального макияжа. Только не забывайте регулярно мыть их: эта рутинная процедура предотвращает размножение бактерий.

Я не буду накладывать косметику слоями

То и дело в течение дня подправляя макияж, вы оказываете очень плохую услугу своей коже, ресницам и губам. В то же время обновить макияж можно и не нанося все новые и новые слои косметики. Так, приложив к коже промокательную салфетку, вы устранили блеск, а сбрызнув лицо термальной водой, вернете ему свежесть. Чтобы обновить цвет губ, воспользуйтесь бальзамом с оттенком, а тушью троньте только кончики ресниц.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Я буду увлажнять волосы

Из-за частого мытья и укладок волосы могут потерять свой природный блеск. Чтобы этого не случилось, увлажняйте их каждую неделю. Используйте для этого увлажняющую маску или обычный кондиционер. После мытья шампунем нанесите средство на волосы и сделайте легкий массаж головы. Особое внимание уделите самым сухим участкам (обычно это кончики волос). Затем оберните голову теплым влажным полотенцем и через полчаса прополощите волосы.

Я буду защищать волосы во время укладки

Частое использование горячего стайлера неизменно приводит к повреждению волос: они теряют влагу, становятся сухими и жесткими. Приобретите термозащитный спрей и наносите его на влажные волосы перед укладкой. Также постарайтесь уменьшить время воздействия на волосы высоких температур: позволяйте им высохнуть естественным путем.

Я буду следить за кончиками

Посеченные волосы выглядят неухоженными и тусклыми. Держать ситуацию под контролем поможет регулярное подрезание кончиков, в идеале раз в шесть недель. Кроме того, необходимо проверять их состояние в промежутках между посещениями парикмахерской. Возьмите пучок волос и рассмотрите его над листом белой бумаги при хорошем освещении. Если обнаружите, что почти каждый волос поврежден, запланируйте визит в парикмахерскую на ближайшее время. Если же таких волос совсем мало, обрежьте поврежденные кончики острыми ножницами.

УХОД ЗА НОГТЯМИ

Я не буду больше грызть ногти

Нет ничего хуже, чем вид обгрызенных ногтей, поэтому бросайте эту вредную привычку сегодня же! Купите лак против обгрызания ногтей – его горький вкус подействует даже на самых отъявленных «грызунов». Носите в косметичке пилочку, чтобы всегда можно было подпилить неровности и победить искушение прибегнуть к помощи зубов. Поставьте задачу сделать свои руки ухоженными, и когда ногти немного отрастут, отправляйтесь в салон. Тот факт, что вы тратите деньги на маникюр, даст вам еще один повод удержаться от обгрызания ногтей.

Я буду ухаживать за кутикулой

Кожица возле ногтей нередко повреждается в результате физической работы или использования жесткой воды. И не может быть речи об идеальных ногтях, если обрамляющая их кожа покрасневшая и сухая! Исправить ситуацию поможет масло для кутикулы. Поставьте цель наносить его на кутикулы и ногти хотя бы раз в неделю после ванны, когда они распарены и восприимчивы к влаге.

Я буду хорошо высушивать лак

Ожидать, пока лак для ногтей высохнет, порой невероятно сложно, но нет ничего хуже неопрятного маникюра! Лучший способ избежать смазывания лака – использовать быстросохнущее покрытие. Таких средств сегодня множество, поэтому вы можете выбрать любое. Чтобы еще более ускорить процесс, сбрызните окрашенные ногти спреем для быстрого высыхания лака.

Как сделать идеальный ПЕДИКЮР ДОМА

Для того чтобы с гордостью показывать свои ножки в открытых босоножках, придется немного потрудиться.

Принимая утром душ, укладывая волосы, делая макияж, вы совершенно не уделяете внимания ногам. И, скорее всего, вечером, перед сном, они тоже не ощущают вашей заботы. Это происходит до тех пор, пока вы вдруг не обнаруживаете, что приближается лето или сезон праздников, когда ваши ножки должны предстать во всей красе в симпатичных сандалиях или сверкающих босоножках. В этот момент вы понимаете, что ухоженные ноги – это не каприз, а, скорее, необходимость.

ПЕРВЫЕ ШАГИ

Помните, ничего невозможного нет. Даже самые запущенные пальцы и стопы при условии регулярного ухода могут стать красивыми. На следующих двух страницах вы найдете пошаговую инструкцию о том, как делать педикюр дома, а на стр. 22 узнаете, как поддерживать свои ноги в отличном состоянии круглый год.

Чтобы иметь красивые ножки, совсем необязательно посещать салон. Педикюр вполне можно делать дома

Педикюр: шаг за шагом

Эта несложная процедура займет около 20 минут и поможет сделать ваши пятки и пальцы гладкими как шелк. Прежде чем приступить к ней, удалите остатки лака.

1 ПОДПИЛИВАНИЕ И ПОЛИРОВАНИЕ

Подрезание и подпиливание ногтей для придания им необходимой длины и формы – первый шаг к красоте ваших ног. Длинные ногти под давлением обуви могут ломаться, а слишком короткие – вращать в кожу и вызывать болезненные ощущения.



- Идеальной считается такая длина ногтей, когда они немного не доходят до края пальца. Подрежьте ногти по прямой. При подрезании ногтя большого пальца делайте несколько коротких движений.
- Закруглите слегка углы ногтей, чтобы предотвратить их врастание. Подровняйте ногти наждачной или хрустальной пилочкой. Подпиливайте их в одном направлении.
- Слегка отполируйте ногти. Работайте полировочной пилкой осторожно, двигаясь в одном направлении. Не переусердствуйте, иначе рискуете истончить ногти.

2 УХОД ЗА КУТИКУЛОЙ

Регулярный уход за кутикулой предотвращает накопление омертвевшей кожи, благодаря чему ногти выглядят аккуратно независимо от того, покрываете вы их лаком или предпочитаете натуральный вид.



- Нанесите средство для удаления кутикулы на основание каждого ногтя и быстро вотрите в кожу. Наполните ванночку теплой водой и добавьте средство для ножных ванночек.
- Опустите ноги в воду на пять минут, потрите ступни щеточкой.
- Вытрите ноги насухо и отодвиньте кутикулу палочкой из апельсинового дерева. Не делайте резких движений, чтобы не повредить кожу.
- Удалите отмершую кожу с помощью палочки апельсинового дерева легкими круговыми движениями.

ПОДСКАЗКА ЭКСПЕРТА

Добавьте в ванночку для ног несколько капель эфирного масла розмарина или грейпфрута, чтобы пробудить ноги утром, или лавандового масла, чтобы расслабить вечером.

3 УДАЛЕНИЕ ОГРУБЕВШЕЙ КОЖИ

Ванночки смягчают кожу, поэтому сейчас самое время удалить ее огрубевшие участки. Но не перестарайтесь – на ступнях должен быть толстый защитный слой кожи.



- Снимите наслоения ороговевшей кожи на ступнях с помощью пилки или скребка.
- Для полного отшелушивания используйте специальный скраб для ног или скраб для тела. Мягкими круговыми движениями помассируйте ступни, ополосните и высушите.
- Сделать скраб для ног можно самостоятельно. Смешайте 2 столовые ложки измельченных овсяных хлопьев, 1 столовую ложку морской соли, 2 столовые ложки оливкового масла и несколько капель освежающего эфирного масла, например мяты перечной.

4 УВЛАЖНЕНИЕ КОЖИ

Кожа на ногах склонна к сухости. Особенно это касается ступней, на которых находится гораздо меньше сальных желез, чем на остальных частях тела.



- Нанесите на каждый палец немного крема для кутикулы и легкими массажными движениями вотрите его в участки вокруг ногтевого ложа. Можете воспользоваться витамином Е или маслом сладкого миндаля.
- Возьмите увлажняющий крем или масло и нанесите его на ноги, начиная от пальцев и заканчивая лодыжками. Помассируйте кожу, особое внимание уделяя пяткам.
- Перед нанесением на ногти базового покрытия протрите их ватой, смоченной в жидкости для снятия лака, чтобы удалить остатки жира.

СТОИТ ИЛИ НЕ СТОИТ

СТОИТ увлажнять ноги после душа или ванны

НЕ СТОИТ сильно спиливать края ногтя – могут появиться заусеницы

СТОИТ слегка подпиливать края ногтя, чтобы предотвратить врастание

НЕ СТОИТ надолго оставлять средство для кутикулы на коже

СТОИТ использовать скраб для тела для огрубевших стоп

НЕ СТОИТ усердствовать, работая шлифовальной пилкой для ног

Счастливые ножки

Выполняйте эти простые процедуры, и ваши ножки будут великолепно себя чувствовать круглый год.

УВЛАЖНЯЙТЕ ноги ежедневно после ванны или душа. Если кожа очень сухая, сделайте на ночь интенсивную процедуру: нанесите на ноги слой увлажняющего крема или масла и наденьте хлопковые носки.

ШЛИФУЙТЕ кожу на ступнях пемзой каждые два-три дня, когда принимаете душ или ванну, и она будет гладкой как шелк.

ОБРЕЗАЙТЕ И ПОДПИЛИВАЙТЕ ногти по мере необходимости. Помните, что чрезмерно отросшие ногти легко повреждаются.

ДЕЛАЙТЕ ПЕДИКЮР раз в месяц. Если у вас не хватает времени на полноценную процедуру, действуйте по сокращенной схеме: перед тем как принять душ, нанесите средство для удаления кутикулы; отодвиньте кутикулу, когда вытираетесь; отшлифуйте ступни пилкой и увлажните кожу.

МЕНЯЙТЕ ОБУВЬ каждый день. Кроме того, чередуйте обувь на высоких и низких каблуках во избежание деформации стопы.

ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ПЕДИКЮРА

- **КУСАЧКИ ДЛЯ НОГТЕЙ НА НОГАХ** более прочные, чем обычные.
- **ПЕДИКЮРНЫЕ НОЖНИЦЫ** имеют длинные рукоятки и загнутые лезвия, что помогает достигать края ногтя.
- **СРЕДСТВО ДЛЯ НОЖНЫХ ВАННОЧЕК** смягчает грубую кожу и ногти. Кроме того, оно помогает расслабиться после напряженного дня.
- **ЩЕТКА ДЛЯ НОГТЕЙ** может использоваться для отшелушивания ногтей и кожи ступней.
- **ПИЛКИ И СКРЕБКИ ДЛЯ НОГ** удаляют огрубевшую кожу. Могут применяться на сухой коже.
- **ОТШЕЛУШИВАЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ НОГ** смягчает грубую кожу. В этих целях можно также использовать скраб, предназначенный для тела или приготовленный самостоятельно.
- **УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ НОГ** или любой другой крем/масло для тела хорошо смягчает сухую кожу.



ПОДСКАЗКА ЭКСПЕРТА

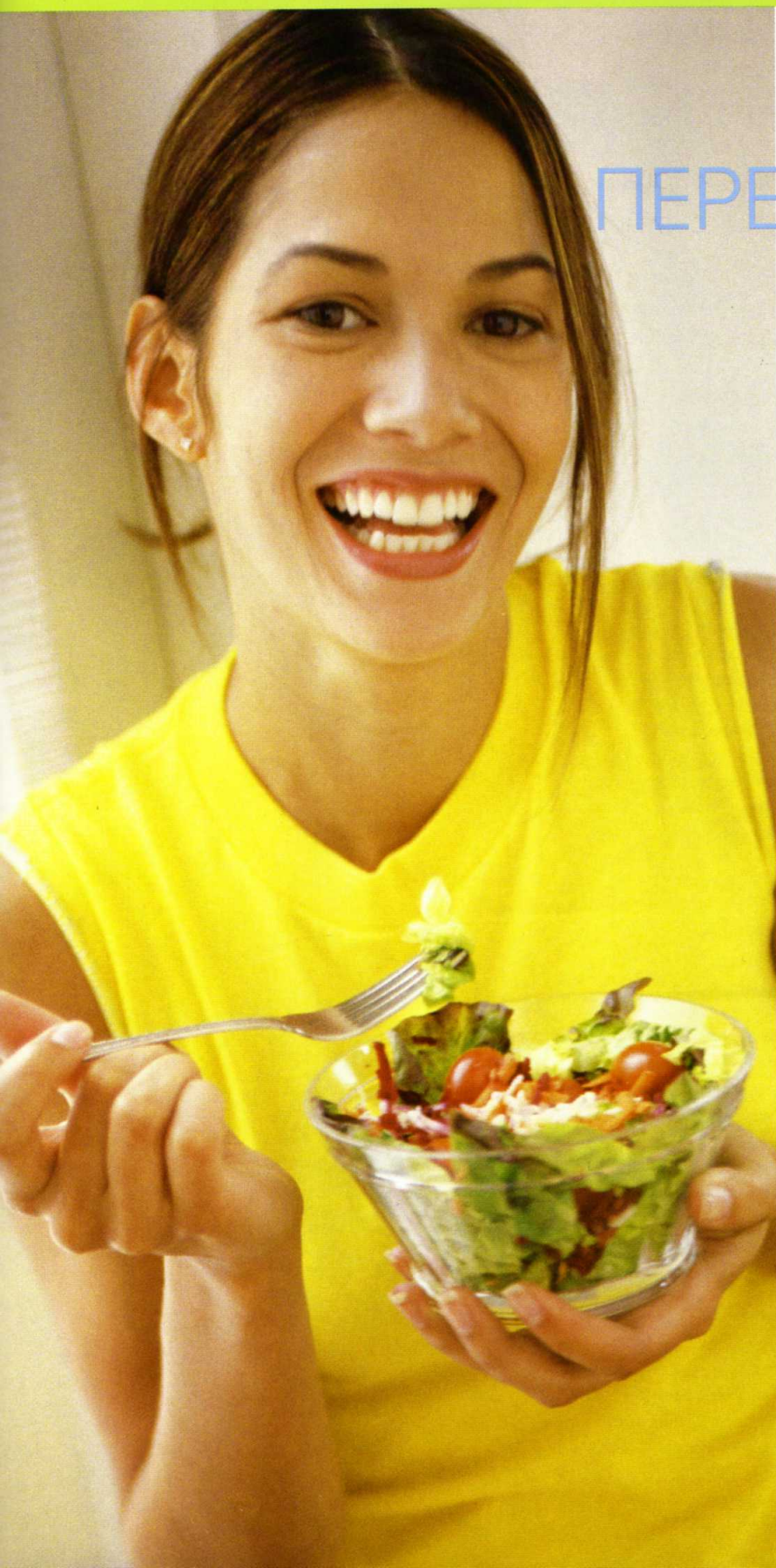
Если вас беспокоит неприятный запах ног, носите в сумочке дезодорант-спрей. Попробуйте также использовать смесь эфирных масел гаммелиса и розмарина.



ВОПРОС – ОТВЕТ

В Два последних месяца я пользовалась пемзой и скрабом для ног каждую неделю. Но на подушечках пальцев все равно еще есть грубые участки кожи, хотя они и стали мягче. Что я делаю не так?

О Скорее всего, причина огрубения кожи не в недостатке ухода, а в чрезмерном давлении на нее, возможно, обувью неправильного размера. Если ноги болят или вы ощущаете какой-то дискомфорт, проконсультируйтесь у ортопеда – эксперта в области здоровья ног. В то же время продолжайте применять пемзу и скраб, но смотрите не перестарайтесь: чрезмерная шлифовка может истончить кожу и вызвать раздражение.



Грамотное ПЕРЕКУСЫВАНИЕ

В желании перекусить нет ничего постыдного – так мы восстанавливаем жизненные силы.

У каждой из нас порой появляется чувство голода между основными приемами пищи. В том, что организму необходимо дополнительно подкрепиться в течение дня, нет ничего страшного. Плохо то, что обычно мы прибегаем к сладким или жирным закускам, например к бисквитам или чипсам. Поэтому неудивительно, что перекусывания имеют плохую репутацию и порождают в нас чувство вины. В то же время грамотное перекусывание – вовсе не грех, более того, оно полезно для организма. На следующих страницах вы узнаете, как выбрать здоровую альтернативу обычным закускам.

*Около 75 процентов
людей перекусывают как
минимум один раз в день*

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

- Перекусывания поддерживают энергетическое равновесие.
- Регулируют уровень сахара в крови и помогают концентрироваться.
- Обеспечивают организм питательными веществами, недополученными во время регулярных приемов пищи.
- Предотвращают перенасыщение во время регулярных приемов пищи.
- Поддерживают сердце и другие жизненно важные органы.

Как перекусывать правильно

Секрет грамотного перекусывания – в заранее составленном плане.

ПЛАНИРУЙТЕ МЕНЮ

В выходные выделите немного времени на планирование меню закусок на неделю и составление списка полезных продуктов. В магазине выбирайте небольшие порции продуктов, чтобы было проще контролировать количество съеденного. Стремитесь к ежедневному разнообразию – тогда у вас не возникнет желания отведать чего-нибудь более вкусного.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРАВИЛА

Следуйте этим простым правилам, чтобы каждое перекусывание приносило пользу.



ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ИНГРЕДИЕНТЫ...

Выбирайте нерафинированные продукты, например цельнозерновые. На первом месте должны быть фрукты и овощи. Избегайте продуктов с большим количеством соли, сахара, с ароматизаторами и искусственными красителями, гидрогенизированными жирами.

ВЫБИРАЙТЕ изделия с отрубями, попкорн без масла, хлебцы из цельного зерна.

...И ПИЩЕВУЮ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ

Проверяйте содержание жира в продукте. В идеале ваша закуска должна включать не более 7 г жира и совсем немного (или вовсе не включать) гидрогенизированных жиров.

ВЫБИРАЙТЕ йогурт, свежевыжатые соки, изюм или печенье с цельным зерном.

ПРЕДПОЧИТАЙТЕ НАТУРАЛЬНУЮ ПИЩУ

Вы никогда не найдете полезных закусок в упаковках. Только не подвергнутая обработке пища богата натуральными полезными веществами. Сделайте на нее ставку, и вам не придется беспокоиться о вредных добавках.

ВЫБИРАЙТЕ зелень сельдерея, морковь, виноград, дыню, груши, грейпфруты и яблоки.

ЗАКАТЫВАЙТЕ ИНОГДА РУКАВА

Домашнее выпекание – лучший способ избежать искусственных ингредиентов. Но все же при всех своих достоинствах домашняя выпечка содержит достаточно много калорий.

ВЫБИРАЙТЕ овсяные лепешки и печенье, фруктовые батоны, банановый хлеб.

ПОДСКАЗКА ЭКСПЕРТА

Перекусывайте теми продуктами, которые вы не употребляете во время регулярных приемов пищи. Так вы сбалансируете свой рацион и «подпитаете» организм.



Правда или МИФ?

Развенчание некоторых мифов о перекусывании избавит вас от чувства вины.

МИФ

Перекусывание способствует набору лишних килограммов.

ПРАВДА

Выбирая полезные продукты, вы снижаете риск переедания во время основных приемов пищи.

МИФ

Перекусывания между основными приемами пищи перебивают аппетит.

ПРАВДА

Небольшое количество еды за два или три часа до обеда не перебьет аппетита, но убережет от чувства сильного голода.

МИФ

Из-за перекусываний портятся зубы.

ПРАВДА

В какой-то мере это так, но «правильные» продукты (например, нежирный сыр) помогут избежать разрушения зубов.

МИФ

Люди перекусывают из-за отсутствия силы воли.

ПРАВДА

Нет ничего зазорного в том, чтобы перекусить, если ваш организм нуждается в подкреплении.

МИФ

Грамотное перекусывание означает: ни грамма шоколада.

ПРАВДА

Лишая себя любимых лакомств, вы рискуете однажды переесть.

Перекусывание для каждого случая

Скажите нет вредным привычкам! Перекусывайте правильно всегда и везде, чтобы чувствовать себя великолепно.

НА РАБОТЕ

Перед тем как прогуляться до магазинчика, напомните себе, что сладости моментально вызовут энергетический подъем, но за ним неизбежно последует спад.

РАЗУМНАЯ ЗАМЕНА

- Замените кекс во время второго завтрака на йогурт.
- Вместо шоколадки положите в ящик стола пакет яблок.
- Если вам очень захочется чего-нибудь вкусненького, съешьте пригошню орешков.
- Крекеры содержат немного жира, но овсяное печенье легче переваривается.

НА ВЕЧЕРИНКЕ

Предлагаемые на вечеринках закуски обычно жирные и калорийные. Но все же среди них можно найти немало полезных и вкусных угощений.

РАЗУМНАЯ ЗАМЕНА

- Пройдите мимо жареных колбасок, предпочтя им кусочки ананаса и нежирного сыра на шпажках.
- Замените соленый арахис нежирными сухими крендельками.
- Вместо хумуса отведайте домашнего острого соуса.
- Забудьте о сырных палочках – выбирайте хлебные.

ДОМА

Запаситесь полезными закусками и пресекайте на корню желание полакомиться чем-нибудь «запретным».

РАЗУМНАЯ ЗАМЕНА

- Поставьте печенье на верхнюю полку шкафчика, а на нижнюю положите цельнозерновые хлебцы.
- Храните мороженое у самой дальней стенки морозильника.
- Вместо сыра чеддер съешьте немного нежирного творога.
- Выпейте чашку низкокалорийного горячего шоколада и забудьте о шоколадке.



КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕКУСЫВАНИЙ

- Почистите зубы. Часто хочется что-нибудь съесть из-за желания ощутить во рту какой-то вкус. Но после сильного мятного послевкусия вам уже ничего не захочется пробовать.
- Отвлеките себя, сменив вид деятельности, – голод может быть результатом скуки.
- Разомнитесь – упражнения отвлекут вас от мыслей о еде.
- Медленно выпейте стакан воды – нередко мы принимаем жажду за голод.
- Глубоко вдохните несколько раз, чтобы усилить приток кислорода к мозгу, и вы поймете, что на самом деле вовсе не голодны.

Алфавитный указатель

А

Абразивный эффект 6
Аппетит 25
Ароматизаторы 24

Б

Белоснежная улыбка 7–8
шаг за шагом 8
Бразильская депиляция 9

В

Воск с алоэ 11
Воск самоснимающийся 12
Воск с роликовым аппликатором 12
Воск с ромашкой 11
Воск традиционный 12
Восковая депиляция дома 10–11
нанесение воска 10
накладывание тканевой полоски 10
удаление полоски 10
завершающий этап 11
Восковые холодные полоски 12
Врастание ногтей 20, 21
Временная чувствительность зубов 6

Г

Гидрогенизированные жиры 24
Грамотное перекусывание 23–26
на работе 26
на вечеринке 26
дома 26

Д

Дымчатый макияж 13–16
шаг за шагом 14
Дымчатый макияж, цветотип 16
холодная роза
теплый персик
холодный дымчатый
теплый дымчатый

Ж

Живица 9

З

Заусеницы 21
Зета-Джонс Кэтрин 3–4
Зубная нить (флосс) 8
Зубные щетки 7
ручные
электрические
Зубная эмаль 5, 6

И

Идеальная длина ногтей 20
Интенсивное увлажнение ног 22
Искусственные красители 24

К

Кальций 5
Кисти для макияжа 17
Кисточка-спонж 14
Классическая красота 3
Клубника 5
Кондиционер для волос 18
Консилер 17
Кусачки для педикюра 22

Л

Лак против обгрызания ногтей 18
Лимон 5

М

Маска для волос 18
Масло для кутикулы 18
Масло сладкого миндаля 21
Мята 5

Н

Наждачная пилочка 20
Неприятный запах ног 22
Ножницы для педикюра 22

О

Образец стиля 3–4
Огрубевшая кожа 21
Ополаскиватель для полости рта 8
Отбеливатели зубов 6
отбеливающая зубная паста
отбеливающий гель
спрей
готовые наборы
изготовленные на заказ
световое, лазерное или
механическое отбеливание
Отшелушивание 11, 17, 21, 22
Очищающие салфетки для лица 17
Очищающие средства для лица 17

П

Палочка из апельсинового дерева 20
Педикюр 19–22
шаг за шагом 20
Пемза 22
Переламывание волосков 10, 12
Пероксидный отбеливатель 5
Пилка для ног 21, 22

Подпиливание ногтей 18, 20, 22
Полирование ногтей 20
Полировочная пилка 20
Посеченные кончики 18
Правила красоты 17–18
уход за кожей 17
магия макияжа 17
уход за волосами 18
уход за ногтями 18

Продукты для перекусываний 24
Промокательные салфетки 17
Пудра-тальк 10

Р

Рассыпчатая пудра 14

С

Самодельный скраб 21
Сбалансированный рацион 24
Скраб для ног 21
Скраб для тела 21
Спрей для быстрого высыхания лака 18
Средство для ножных ванночек 20

Т

Термальная вода 17
Термозащитный спрей 18
Тканевые полоски 10, 12

У

Увлажнение кожи 17, 21, 22
См. также Увлажнение волос 18
Увлажнитель с SPF-защитой
и антиоксидантами 17
Удаление пятен с зубов 6
Укладка волос 18
Уровень сахара в крови 23
Уход за кутикулой 18, 20, 21

Ф

Флюорид 5

Х

Хрустальная пилочка 20

Ш

Шалфей 5

Щ

Щетка для ногтей 22

Э

Энергетическое равновесие 23
«Эффект панды» 14

ФОТО И ИЛЛЮСТРАЦИИ:
Обложка, ОСНОВЫ КРАСОТЫ
(стр. 7–8) и МАСТЕР-КЛАСС
ПО МЕЙК-АПУ (стр. 13–16):
макияж команды визажистов

Sharon Dowsett's I-Shadow
Team – Angela Devis-Deacon
(«Мастер-класс по мейк-апу»),
Francesca Poggi («Основы
красоты»); прическа: Luca.

Модели: Мария Левиц
(«Основы красоты»)
и Наталия Багрова
(«Мастер-класс по мейк-апу».)
Фото: Simon Anning; стилисты:

Jo Rigg, Clare Marshall
и Liz Standley.
Иллюстрации: Coral Mula
(стр. 10), Natalie Abadzis
(стр. 20).

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

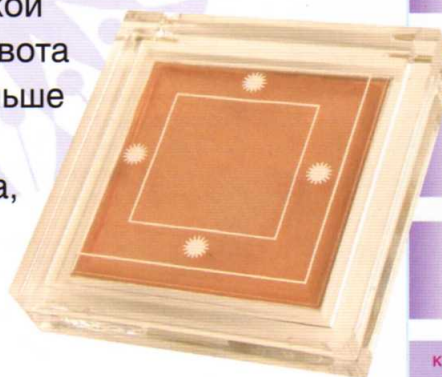


В 17-м выпуске:

Подарите коже сияние,
используя **кремообразный
люминайзер**.

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



В 18-м выпуске:

Завораживающий **изумрудный
макияж глаз** – с помощью
ваших двойных теней
для век.

ПЛЮС

- Нанесение помады на ходу и без зеркала
- Справочник салонных процедур: секреты окрашивания волос
- Что делать, чтобы хорошо выглядеть на фотографиях
- Восстановление организма во время выходных

