

Алена Снегирева

# Школа юных леди и джентельменов



Алена Снегирева

# **Школа юных леди и джентльменов**

«Научная книга»

2013

## **Снегирева А.**

Школа юных леди и джентльменов / А. Снегирева — «Научная книга», 2013

Наверное, нет такой девочки, которая не хотела бы стать привлекательной. Женщины всегда были готовы пойти на любые ухищрения, лишь бы выглядеть лучше. Одна радуется тому, что ей дала природа, не прикладывает ни малейших усилий, чтобы сохранить все это, и в результате утрачивает свою природную привлекательность. А другая, которую природа «обделила», упорным трудом создает себя – и в результате (кто знает), получает шансы стать известной фото– или топ-моделью. Ведь, по большому счету, ни одну из общепризнанных красавиц нельзя назвать безупречно красивой. Но они стройны, подтянуты, пластичны, грациозны, ухожены, аккуратно одеты и главное – они уверены в своей неотразимости. Наверное, именно к этому и надо стремиться.

© Снегирева А., 2013

© Научная книга, 2013

# Содержание

Часть I. Имидж	6
Глава 1. Имидж юной леди	6
Тайна твоей привлекательности	6
Имидж и стиль: кому и зачем это нужно?	7
Классический стиль	8
Экзотический стиль	9
Спортивный стиль	10
Романтический стиль	11
Пуристкий (минималистический) стиль	12
Тематические стили	13
Одежда скрывает недостатки фигуры	16
Ты – полная	17
Ты – высокая и худая	20
Ты – миниатюрная и хрупкая	21
У тебя слишком широкие бедра	22
Другие недостатки телосложения	22
Как правильно подобрать цвет одежды	23
Основные цветовые типы	24
Весенний тип	26
Осенний тип	26
Летний тип	27
Зимний тип	28
Покупка одежды	29
Обувь	34
Уход за обувью и одеждой	37
Прическа юной леди	40
Типы волос	40
Форма лица и прическа	42
Укладка волос	44
Окрашивание волос	49
Косметика	50
Определение типа кожи	51
Очистка кожи	52
Кремы и маски для лица	55
Макияж и техника его нанесения	56
Ромашковая маска для лица	59
Творожная маска для глаз	59
Варианты макияжа	61
Конец ознакомительного фрагмента.	63

# **Алена Снегирева**

## **Школа юных леди и джентльменов**

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

## Часть I. Имидж



### Глава 1. Имидж юной леди

#### Тайна твоей привлекательности

Наверное, нет такой девочки, которая не хотела бы стать привлекательной. Женщины всегда были готовы пойти на любые ухищрения, лишь бы выглядеть лучше. Одна радуется тому, что ей дала природа, не прикладывает ни малейших усилий, чтобы сохранить все это, и в результате утрачивает свою природную привлекательность. А другая, которую природа «обделила», упорным трудом создает себя – и в результате (кто знает), получает шансы стать известной фото– или топ-моделью. Ведь, по большому счету, ни одну из общепризнанных красавиц нельзя назвать безупречно красивой. Но они стройны, подтянуты, пластичны, грациозны, ухожены, аккуратно одеты и главное – они уверены в своей неотразимости. Наверное, именно к этому и надо стремиться.

Ты спросишь, что для этого необходимо сделать? Не так уж мало, но и не слишком много. Просто следи за своим весом, осанкой, походкой, будь энергичной и ловкой. Все это обозначается красивым словом «витальность», что в переводе означает «живость». Это на самом деле очень важно посуди сама, разве может выглядеть красивой вялая, флегматичная, сгорбленная и неуклюжая девушка с сонными глазами и равнодушным выражением лица? Тут уж не поможет ни модная одежда, ни яркая косметика, ни замысловатая прическа. Но мы не будем разбирать по пунктам такие «тяжелые» случаи, поскольку, уверены, это тебя не касается. (Или все-таки касается? Тогда нечего сидеть и читать книжки – марш заниматься спортом!)

Ну ладно, предположим, ты обычная современная девушка. В меру стройная, вполне симпатичная, учишься в школе, занимаешься спортом, общаешься с друзьями, ходишь на дискотеки и вечеринки, встречаешься с молодыми людьми... В общем, все, «как у людей», обычная жизнь. И предположим, что ты сыта по горло этой «обычностью». Ты больше не желаешь быть, «как все», хочешь чем-то выделиться из толпы сверстниц, чем-то их всех поразить и заодно уж привлечь к своей персоне внимание какого-нибудь «принца на белом коне».

«А что, чем черт не шутит! – думаешь ты, листая модные каталоги и иллюстрированные журналы, – вот возьму и перекрашусь в черный цвет (осветлю волосы, сделаю пирсинг, „татушку“, пластическую операцию и тому подобное) и тогда...» А что тогда, позволь тебя спросить? Что, жизнь твоя улучшится и станет интереснее, или друзей прибавится? Ты-то остаешься прежней, поменяется только твой внешний облик, или, как сейчас принято говорить, – имидж.

## **Имидж и стиль: кому и зачем это нужно?**



Задумывалась ли ты когда-нибудь над тем, что такое имидж? Ну, слово-то, конечно, слышала, в этом мы не сомневаемся. Постоянно в телерекламе то и дело нам повторяют: «Имидж – ничто», – и тут же, вслед за этим, в какой-нибудь передаче известный стилист начинает рассуждать о том, как важно иметь собственный имидж и как его сложно создать.

Послушаешь все эти рассуждения – да и задумаешься: «А что, может быть, и в самом деле имидж – ничто, но только для нас, обычных людей. А вот для них – певцов, телеведущих, актеров и музыкантов – имидж как раз является самым важным, раз они так о нем заботятся». Заметь, во всех интервью любая не только популярная певица, но и мало-мальски известная певичка только и рассуждают о том, каким был ее прежний имидж, как он ей помогал или мешал в творчестве, как долго она искала новый имидж и как, наконец, стилист вместе с модельером, парикмахером и визажистом, на славу потрудившись, создали для нее новый, гораздо лучший имидж.

А может ли имидж быть лучше или хуже, спросишь ты, ведь если он есть далеко не у каждого, то, может быть, человеку стоит только порадоваться, если у него есть хоть какой-нибудь, пусть даже плохонький имидж? Ну что мы тебе можем сказать... В общем, ты, конечно, в какой-то мере права. Безусловно, иметь свой имидж – это очень хорошо. Удачно подобранный имидж способен подчеркнуть твои достоинства и придать большую выразительность твоим природным качествам. Обрати внимание, как может меняться человек: посмотри на таких известных певиц, как Алла Пугачева, Ирина Понаровская, Ирина Аллегрова, Таня Була-

нова, Лариса Долина... Практически на каждом концерте они появляются в новом облике! Ты можешь, правда, сказать, что дело тут не в смене имиджа, а в смене прически или костюма, а в некоторых случаях перемена внешнего вида связана с тем, что певица просто резко похудела или поправилась...

Все это так, но хотим тебе напомнить, что имидж напрямую связан не только с прической или одеждой, но и с твоим настроением, мировоззрением, интеллектом и самоощущением. Да-да! Имидж – это настолько серьезно и важно, что над его созданием следует как следует подумать, прежде чем приступать к практическим действиям.

Давай-ка серьезно обсудим: прическа – это имидж? А макияж? А может быть, имидж – это одежда? И да, и нет. Имидж – это и прическа, одежда и макияж, и обувь, и всевозможные аксессуары. Но все это «не работает» без твоей ментальности, без самоощущения и без стремления к достойному самовыражению. Если ты не хочешь заявить о себе, тогда зачем тебе имидж? Или если ты не совсем четко знаешь, как именно ты хочешь изменить свою внешность, зачем тогда затевать все это?

Ведь как бывает? Предположим, ты видишь на картинке в «Cosmopolitan» или «Elle» (замечаешь на улице, в клубе, в школе, на вечеринке, в метро...) девушку – яркую, нестандартно одетую и просто излучающую уверенность в себе. «Кла-а-асс! Я тоже так хочу, – думаешь ты и тут же прикидываешь: – Так, волосы перекрашу, фигура у меня неплохая – значит, такой джемперочек мне тоже подойдет, глаза так же подкрасить – не проблема, а вот татушка... Делать или нет? Вроде надо, но что-то не хочется...» После долгих сомнений ты все-таки решаешься на все жертвы, приходишь домой, смотришь на себя в зеркало, а там...

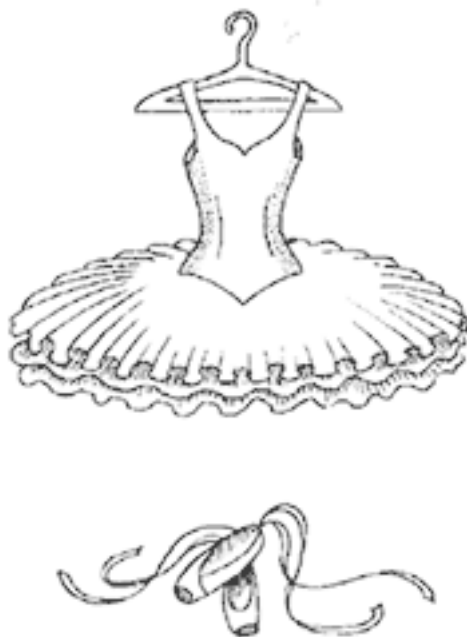
Из зеркала на тебя смотрит совершенно незнакомое лицо, да и вообще все чужое – и одежда эта, и макияж, а уж про татуировку лучше и не вспоминать! Знаешь, почему так вышло? Просто ты не предусмотрела, что твой новый «крутой» и «клевый» имидж совершенно не соответствует твоему мировоззрению и настроению, а по большому счету – твоему стилю в целом.

Лучше, сначала поэкспериментировав в рамках различных стилей и модных направлений, выбрать то, что более всего подходит тебе. То, что сделает тебя **СТИЛЬНОЙ**. Кстати, а какие стили ты знаешь? В принципе, модных направлений – великое множество, но все они укладываются в довольно простую классификацию по стилям: классический, экзотический, спортивный, романтический и пуританский.

## **Классический стиль**

Благородная классика не нуждается в комментариях. Выбирая этот стиль, ты ставишь себя как бы вне моды, поскольку классика «в моде» во все времена. Классический стиль не подвержен таким стремительным изменениям, как все остальные стили. Это как музей или картинная галерея: здесь собрано только все самое красивое и качественное. Но не думай, что если классический стиль вечен, то он старомоден, вовсе нет! Он тоже подвержен изменениям, просто они менее заметны по сравнению с изменениями, происходящими в рамках всех остальных стилей.





Классические наряды очень хороши для официальных мероприятий и торжественных случаев. Как нельзя более уместным классический костюм будет на экзамене, собеседовании или прослушивании, на концерте серьезной музыки или в театре. Выбор классического стиля настраивает на деловой, строгий лад. Наверное, еще и поэтому классические наряды часто называют «строгими». Такая одежда как бы дает сигнал окружающим о том, что ее обладательница – деловая женщина «бизнесвумен». Поэтому в повседневной жизни ты будешь носить классические костюмы несколько позже, когда станешь взрослее и пойдешь на работу. Но не думай, что классика – это только костюмы-двойки и тройки или черные узкие платья, ведь в понятие «классическая одежда» входит все самое лучшее и запоминающееся, что было создано в моде на протяжении многих лет.

Кстати, 501-е «ливайсы» на болтах – тоже классика, но джинсовой моды, а эксклюзивные адидасовские белые на синем полосочки – классика спортивной моды. А знаменитые диоровские платья в стиле «glamour»? Тоже классика! А стиль Мэрилин Монро? Выбирай, что из классики тебе по душе более всего...

### Экзотический стиль



Экзотика в одежде напоминает нам об африканских сафари и жарких тропиках, о джунглях и индийских храмах, о восточных базарах или о тайских красавицах... Экзотический стиль определяется, в основном, тканями: хлопок и лен, прозрачный шифон и нежный бархат. Но существуют и особые приметы, указывающие на «экзотичность»: юбки-саронги и парео, драпированные топы в индийском стиле или «колониальные» жакеты-сафари.

Надо сказать, что экзотический стиль менее популярен у нас, чем во всем мире, – видимо, из-за того, что этот стиль более летний. Ведь платье или топик из полупрозрачной ткани не наденешь, если на улице 25 градусов мороза и ветер такой, что сшибает с ног. Попробуй-ка изящно задрапировать твидовую юбку – сама посмотришь, что из этого выйдет... Или пройдишь зимой по улицам родного города в каком-нибудь саронге – даже надев теплую шубу, ты промерзнешь до костей.

Но зато такая одежда в экзотическом стиле очень удобна летом, в пору школьных каникул и отдыха на море. Так что, когда вы всей семьей поедете отдыхать на юг, не забудь купить или сшить себе юбку-саронг, которая запахивается на бедрах и завязывается на талии узлом. Такая юбка просто незаменима на пляже. Запасись парой легких платяицев – знойным летом такие воздушные наряды будут как нельзя более кстати. Правда, к ним придется подобрать соответствующую обувь, прическу и аксессуары, чтобы полностью соответствовать стилю.

### Спортивный стиль



Этот стиль – очень удобный, часто модельеры говорят про него – «функциональный». Конечно, в понятие спортивного стиля входит не только и не столько одежда, предназначенная для занятий спортом. Просто спортивный стиль определяется одним термином – «динамика», то есть вся одежда, выдержанная в спортивном стиле, обязательно должна быть свободной, не стесняющей движений. Если ты – человек витальный и энергичный, то тебе, вне всякого сомнения, придется по душе этот стиль, позволяющий чувствовать себя естественно и непринужденно в любой ситуации. Смело покупай себе как можно больше всевозможных брюк, футболок и пуловеров. Кстати, сейчас в одежде спортивного стиля ты будешь выглядеть очень модно, некоторые девушки умудряются даже на официальные мероприятия являться в таком виде.

Так, брюки, похожие на обычные тренировочные штаны, сейчас можно встретить где угодно, разница только в том, что сшиты они из разной ткани. Светоотражающие блестящие – для вечеринок и дискотек, разноцветные (вплоть до оранжевых) – для улицы, мерцаю-

щие серебряными и золотыми блестками – для романтического свидания, черные матовые – для работы и официальных мероприятий. Если тебе нравится этот стиль, приобретай такую одежду, и ты всегда будешь чувствовать себя комфортно. Не забудь про хит всех времен и народов – джинсы: их должно быть в твоём гардеробе не менее 3–4. Это очень удобная и практичная одежда, в которой и в школу, и на тренировку, и на улицу можно пойти, и даже на природу поехать.

Одежда, принадлежащая к спортивному стилю, совершенно не стесняет твоих движений. В ней ты можешь совершенно спокойно бегать, садиться на корточки и, главное, ни капельки не бояться помять или запачкать ее. Даже если это и произойдет, на спортивной одежде следы твоей деятельности будут выглядеть «естественно». К тому же, за такой одеждой гораздо легче ухаживать, потому что она сшита из тканей, которые прекрасно переносят многократные стирки в стиральных машинах и почти не теряют при этом первоначального вида.

И еще один неприменный атрибут спортивного стиля – так называемый клубный пиджак, или блейзер. Блейзер выручит тебя даже в таких сложных ситуациях, как внезапный поход в театр: к примеру, ты совсем не ожидала, что твой бойфренд явится сегодня вечером и принесет тебе в подарок два билета в театр. А ты совсем к этому не готова! Платье для торжественных случаев – в чистке, а единственный классический костюм у тебя попросила подруга. Остается только синий блейзер, но подойдет ли он к такому торжественному выходу? Не сомневайся – подойдет! Надевай строгую черную юбку и белую блузку – они прекрасно будут сочетаться с блейзером. Особую осмотрительность прояви в выборе бижутерии и аксессуаров, поскольку именно такие «мелочи» и способны свести на нет даже самый стильный образ. Как видишь, даже спортивный стиль может быть строгим и сдержанным.

## Романтический стиль

Он подойдет нежной, задумчивой, склонной к самосозерцанию личности. Символ романтического стиля – платье. Их у романтических особ обычно... ну о-очень много. Они могут быть широкими и расклешенными или облегающими и узкими, самых разных фасонов и из самых разных тканей. Кстати, платье – очень удобная вещь. Да-да, не улыбайся! Платье можно носить в любой обстановке и с любыми аксессуарами и дополнениями (ну разве что не с брюками и не с джинсами). Главное – правильно скомбинировать цвета.



Но не думай, пожалуйста, что особа романтического склада просто обязана всю жизнь носить только платья. Ничуть не бывало! Блузки и юбки, жакетики и даже брюки – все это тоже может выглядеть весьма романтично. Блузки – из нежных тканей, с отделкой кантиком, воланами или кружевом, самых разнообразных форм и фасонов – просто мечта! Юбок тоже великое множество: длинные прямые с интригующим разрезом сбоку (чтобы вызывать кое у кого косоглазие и задержку дыхания), длинные и расклешенные, короткие и озорные, в стиле маленькой девочки, таинственные и соблазнительные из шифона и вуали, в цветочек и в горошек, однотонные и со стильными узорами – просто глаза разбегаются!

Хочется какой-нибудь костюмчик в романтическом стиле – пожалуйста! Прежде всего обрати внимание на фактуру, цвет и узор ткани. Последняя не должна быть слишком жесткой, слишком темной и со слишком крупным рисунком. Все остальные варианты вполне «вписываются» в рамки романтического стиля.

### **Пуристкий (минималистический) стиль**

Ну и, наконец, пуристский стиль. Название произошло от английского «pure» – «просто, бедность». Этот стиль может выбрать только очень уверенная в себе и в своей неотражимости девушка. Пуризм – это даже не столько мода, сколько стиль жизни. Если ты привыкла всегда быть в центре внимания и считаешь себя интересным во всех отношениях человеком, если ты самодостаточна и смела и не нуждаешься в переменах, выбирай этот стиль, он – для тебя!



Одежда, выполненная в пуристском стиле, совершенно лишена каких бы то ни было вычурных деталей и украшений. Она проста и сдержанна. Она может выглядеть бедной (по отсутствию модных «красивостей»), но обязательно должна быть выполнена из самых качественных и дорогих материалов, чтобы не выглядеть и в самом деле бедной. Пуристский стиль – стиль истинных ценителей и знатоков, ведь только настоящий знаток сможет по достоинству оценить тот факт, что какая-нибудь пуговица может составлять половину стоимости наряда. Вообще, девиз пуристической моды – «дорогой минимум», так что, решив выбрать этот стиль, откажись от лишних деталей и приготовься тратить массу денег на детали оставшиеся.

Тем, кто избрал для себя пуристский стиль, необходимо обладать смелым характером и изрядной долей самоуверенности: ведь когда ты надеваешь такую одежду, ничто уже не отвлекает взоры от твоего лица и фигуры. Если ты сомневаешься хоть немного в красоте своих,

скажем, ног или рук, будь уверена – все это заметят. И наоборот, даже если твои ноги небезупречны, но ты с гордым видом шествуешь, «неся» себя, самую обаятельную и привлекательную, никто даже и не подумает, что у тебя что-то не в порядке. Наоборот, все будут пребывать в восхищении, и все потому, что у тебя хватило смелости одеться так.

## Тематические стили

Помимо уже названных нами основных стилей одежды, существует еще немало так называемых «тематических» стилей.

Стиль «милитари» – имитация военной одежды (как по цвету, так и по покрою). Пиджаки типа военного френча, брюки-галифе, грубые свитера, толстые кожаные куртки, шапки, как у летчиков и танкистов, плотно облегающие голову, грубые боты (Doctor Martens, T34, Caterpillar) – все это «милитари».

Рейв-стиль – блестящая одежда со множеством прозрачных, флуоресцирующих и светоотражающих вставок, обтягивающая одежда из лайкры и латекса, винил и пластик – вот приметы этого стиля.



Грандж-стиль берет свое начало в творчестве рок-группы «Nirvana». Большинство поклонников их музыки стали копировать манеру одеваться и вести себя лидера этой группы – Курта Кобейна. Тогда и появились на улицах толпы подростков в черном. Черные штаны, черная просторная майка с мрачной символикой, подчеркнутая небрежность в одежде – вот тебе и весь «грандж».

Рокерский стиль – преимущественно кожа и металл. Иногда допускается джинсовка, но предпочтение отдается все-таки коже. Из кожи шьется все. Кожаные штаны – да! Топы – да! Куртки – трижды да! Плюс ко всему – напульсники, банданы и много металлических деталей – цепей, цепочек и заклепок. Что такое бандана? Повязка, напоминающая ковбойский платок. Ее можно повязать куда угодно – на голову, на руку, на пояс джинсов и даже на ногу (выше колена). Куртки – обязательно короткие на молнии, даже для девушек. Рокерская мода довольно груба, но тем не менее она пользуется популярностью как у сильной, так и у слабой половины человечества.

Стиль «унисекс» – одежда, которая предназначена и для юношей, и для девушек. Нет никакой разницы, кто именно наденет майку, штаны, куртку или ботинки, поскольку и цвет, и фасон универсальны и одинаково подходят всем.



«Бельевой» стиль в последние годы обрел особую популярность у обладательниц хороших фигур. Да и как иначе: платья на тоненьких бретельках, открытые соблазнительные топы, тонкие нежные ткани, кружево... Конечно, не секрет, что платье, имитирующее нижнее белье, очень легко перепутать с этим самым бельем, поэтому девушка должна обладать изрядной долей бесстрашия, чтобы в таком соблазнительном наряде пройти по улице. Но кто откажется от подобного приключения?..

Стиль «прованс» определяется прежде всего по тем тканям и материалам, которые используются при пошиве одежды. Натуральные ткани – лен и хлопок – украшаются множеством цветочных узоров, причем цветы вырисовываются с особой тщательностью и реалистичностью, а размер их максимально приближен к натуральному. Тем самым подчеркивается нежность, чувственность и в то же время естественность, свойственная женщинам.

«Вечерний» стиль (его еще называют «глеймур») – крайне декоративная одежда, совершенно не подходящая для улицы, работы или учебы. Длинные платья необычного покроя, выполненные только из самых дорогих и качественных материалов (шифона, шелка, бархата), украшенные мехом и стразами. Пожалуй, определяющим для «глеймур-стиля» будет слово «провокация», так как женщина в таком платье выглядит очень соблазнительно. В такой одежде не выйдешь на улицу, ее надо носить только на изысканной вечеринке, это ни в коем случае не повседневная одежда.



В общем, как ты уже поняла, стилей так много, что выбрать из них что-то свое будет довольно просто. Главное, не бойся фантазировать и пробовать, но даже решаясь на самые

смелые эксперименты, помни одно правило, которое было сформулировано еще до нашей эры и до сих пор не утратило своей актуальности. Звучит оно коротко и ясно: «соблюдай единство формы и содержания». Это правило можно применять к любой сфере жизни, и оно всегда сослужит тебе добрую службу. Ну а применительно к моде оно должно стать основным.



Всегда старайся подбирать одежду, ориентируясь на свой характер и пристрастия. Так, если ты романтична, тебе вряд ли понравится расхаживать в одежде спортивного стиля, а если ты, наоборот, спортивна, то ты наверняка откажешься, если тебе предложат носить экзотическую одежду. И дело даже не в том, что тебе не пойдет какая-либо одежда, это вовсе не обязательно. Просто ты сама как бы «потеряешься», если нацепишь одежду, идущую вразрез с твоей индивидуальностью, и поэтому будешь чувствовать себя немножко «не в своей тарелке», как будто ты «надела» чужую внешность.

Именно в этом и заключается принцип единства формы и содержания в моде: твой характер и твои пристрастия являются частью твоего «содержания», ну а та одежда, которую ты выбираешь, ориентируясь на свое настроение, – это часть твоей «формы». Но форма и содержание – понятия взаимосвязанные, особенно в моде. Как ты уже поняла, внешний вид отражает не только наше мировоззрение. Посредством того, как мы одеваемся, мы как бы подаем окружающим нас людям невербальную информацию о себе.

Ведь одежда – самое простое и в то же время самое коварное, что только могла создать мода. Ведь, хотя и «проводят по уму», но встречают-то все равно «по одежке», как ни крути. Так что надо смириться с неизбежным и предоставить людям встретить тебя по одежке и по твоему имиджу в целом. А он свидетельствует не только о твоих пристрастиях и вкусах, но и вполне недвусмысленно рассказывает окружающим об отношении к себе самому и к миру, в котором ты живешь.

Одежда, составляющая очень важный элемент облика, может практически все. С ее помощью можно скрыть недостатки фигуры и подчеркнуть достоинства, выделить свою персону или затеряться в толпе... Кроме того, одежда – тот же знак, символ, идентифицирующий нас в обществе. Одежда может рассказать о своем хозяине многое, иногда независимо от его желания.

И твоя одежда обязательно расскажет все, так как даже особенности твоего характера найдут отражение в твоей манере одеваться. Психолог или внимательный наблюдатель с первого взгляда без труда определит, открытый у тебя характер или же ты интроверт, импульсивна ты или педантична, оптимистична или склонна к депрессиям... Дело тут в том, что ты интуитивно выбираешь тот стиль или направление в одежде, что соответствует твоему настроению и мироощущению.

Всегда выглядеть стильно довольно сложно. Можно покупать только самую модную и дорогую одежду, но тем не менее выглядеть смешно. Сейчас очень удачное время: мода уже не так строга, как раньше, сейчас не существует правил, которым надо обязательно следовать, и ты можешь путем экспериментов, методом проб и ошибок выработать свой неповторимый стиль.

Как ни странно, до сих пор некоторые девушки стремятся выяснить, что именно сейчас модно и что им следует носить. Но это же неразумно! Ведь просто невозможно давать всем какие-либо конкретные рекомендации, поскольку то, что к лицу одному человеку, может совершенно не подойти двум десяткам других людей. И причина тут не только и не столько в особенностях фигуры, сколько в наличии или отсутствии собственного стиля, в умении преподнести, подать себя в самом выигрышном свете, а это, к сожалению, не каждому дано. С другой стороны, если бы чувство стиля было врожденным, оно было бы дано очень небольшому количеству людей, а на деле же все обстоит совсем наоборот. Так что свой стиль можно выработать, причем это не так уж сложно, как может показаться на первый взгляд. Все в твоих руках, только верь в успех, и у тебя обязательно все получится!

Поскольку ты уже можешь определиться в рамках стиля, давай-ка мы тебе расскажем, как твоя одежда может помочь тебе преодолеть неуверенность в себе, скрыв некоторые недостатки твоей фигуры.

## **Одежда скрывает недостатки фигуры**

Ты уже узнала кое о чем из области моды, так что у тебя уже не вызовет удивления утверждение, что с помощью одежды можно скрывать дефекты фигуры. Конечно, если у тебя на бедрах и животе отложилась пара-тройка лишних килограммов, было бы гораздо полезнее для твоего здоровья заняться каким-нибудь видом спорта и избавиться от «излишков».

Однако полнота – это еще не все, что может омрачить жизнь девушки, заставив ее комплексовать по поводу своей фигуры. Ведь идеальных тел крайне мало, так что большинству из нас не понаслышке знакомы всевозможные терзания из-за слишком коротких (толстых, кривых, худых, костлявых) ног, слишком длинных (коротких, толстых, больших) рук, слишком короткой (длинной, толстой, кривой) шеи, слишком низкой (высокой, толстой) талии, слишком маленького (пышного, некрасивого) бюста... И это еще далеко не полный список «уродств», которые женщины приписывают себе, с пристрастием разглядывая себя по утрам в зеркало.





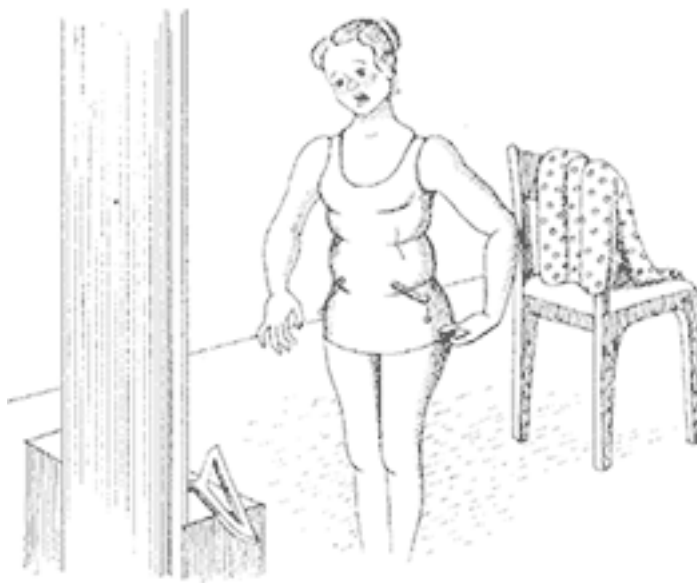
Конечно, мы все знаем, что фигура любого человека от рождения наделена некими чертами, которые ее, мягко говоря, не украшают. Но только нам, женщинам, приходит в голову каждый свой «недостаток» возводить в абсолют. Носик великоват? Что ты, просто огромный! Шея длинновата? Куда там – как у жирафы! Волосы тонковаты? Просто ужас: три волосинки в двенадцать рядов! Ноги кривоваты? Даже и не говори: не женщина, а кавалерист! И так мы себя способны терзать до бесконечности. Но почему-то ни одной из нас не приходит в голову, что эти особенности телосложения делают нас неповторимыми, не похожими ни на одну другую женщину во всем мире!

К тому же то, что не нравится нам, быть может, способно заставить «нервно дышать» кого-нибудь другого (какого-нибудь принца на белом коне). Кто знает, может его очарует именно твоя «слишком длинная» шея? Или «слишком полные» ноги? А о таком же пышном бюсте, как у тебя, мечтает твоя худосочная подруга, миниатюрным ручкам которой втайне завидуешь ты сама? Замечая «достоинства» других и безжалостно изводя себя перечислением своих «недостатков» и «уродств», мы думаем только об одном: как бы все это скрыть. Что делать в этом случае? Одежда и тут поможет спрятать недостатки и ненавязчиво подчеркнуть достоинства.

### **Ты – полная**

Итак, давай предположим, что занятия спортом для тебя являются непосильным испытанием, а самое сложное физическое упражнение, которое ты проделываешь каждое утро, – это поднимание наполненной чашки чая на уровень рта...

Ведь далеко не все имеют достаточно силы воли, чтобы заниматься спортом, и им гораздо проще, не «мудрствуя лукаво», прикрыть ожиревшие части тела каким-нибудь просторным балахоном. Что и говорить, это, конечно, удобнее, но совершенно не имеет ничего общего с настоящей элегантностью и стильностью.



Что ж, тогда старайся скрывать изъяны фигуры, но только делай это элегантно! В частности, уясни первое и самое главное правило: отправляясь за покупками и выбирая себе одежду, отдавай предпочтение вещам своего размера. Это, кстати, относится не только к одежде, но и к обуви. Знаешь, есть такое старинное правило: покупай обувь на размер больше, а одежду – на размер меньше. Ну, насчет обуви, тут не подкопаешься, все верно. А вот по поводу одежды мы можем поспорить! Знаешь, какие самые распространенные ошибки, которые совершаются повсеместно во всем мире? Их две.

Ошибка № 1. Почему-то полные люди считают, что просторная одежда способна скорректировать фигуру, скрыв лишние килограммы своими нечеткими «балахонистыми» контурами. Увы, это не более чем заблуждение! А правда заключается в том, что столь любимые толстяками всего мира балахоны ничего не скрывают; наоборот, человек становится похожим на нечто невообразимо большое. На ум приходят довольно жесткие сравнения. Легковая машина в чехле (или не легковая, а «КамАЗ»), слон в попоне, дирижабль. Какая уж тут элегантность... Неужели ты хотела бы, чтобы твой образ вызывал такие ассоциации?

Ошибка № 2. Еще одно ужасное заблуждение, из-за которого несчастные толстяки становятся посмешищем: тесная и узкая одежда «утягивает» фигуру, придавая ей желанную стройность. Несчастных, поверивших в это чудовищное утверждение, частенько можно встретить на улицах. Просто обрати внимание, и ты сама увидишь, что одежда, «лопающаяся по всем швам» и перетягивающая фигуру поперек, делает человека похожим на колбасу в упаковке. А уж такое «колбасообразие» никого не украсит!

Так что старайся избегать ошибок, выбирай одежду точно по фигуре и не комплексуй по поводу своей внешности. Главное для тебя – находиться в гармонии с самой собой. Прими себя и полюби себя такой, какая ты есть, со всеми своими достоинствами и недостатками. Пусть осанка твоя будет прямой, выражение лица – открытым и приветливым, а походка – легкой, и тогда никто просто не будет воспринимать тебя как «толстуху». Однако придется соблюдать кое-какие разумные ограничения. Мы вовсе не собираемся призывать тебя носить все «серенькое и незаметное», дабы не привлекать к своей толщине излишнего внимания, но кое-какие рекомендации дадим.

Напротив, мы считаем, что яркие и жизнерадостные цвета просто «созданы» для полных, потому что именно полные люди обладают тем обаянием и жадой жизни, которых так не хватает сегодня многим людям. А яркие цвета одежды как раз и подчеркивают это. И кроме того,

существует научно обоснованная теория относительно цветов одежды. Эта теория основывается на особенностях человеческого зрения: дело в том, что тусклые цвета и блеклые краски как бы «сливаются» с окружающими предметами, потому что графические контуры таких цветowych пятен воспринимаются нашим зрением как нечеткие и размытые в пространстве. Совсем иное дело – яркие цветовые пятна. Чем ярче цвет, тем отчетливее мы воспринимаем контуры предмета, выделяя среди других. Во все времена считалось, что стройнит только черный цвет. Угадай, почему. Да все из-за тех же особенностей нашего зрения: черный цвет более контрастен по отношению ко всем остальным цветам. Но ведь и все остальные яркие цвета не менее контрастны и, следовательно, вполне подходят для людей, чья фигура далека от совершенства.

Ниже мы расскажем тебе, как лучше подбирать цвета одежды, ориентируясь на свой цветотип и на свой знак зодиака, а пока продолжим наши рассуждения, как можно с помощью удачно выбранной одежды откорректировать недостатки своей фигуры.

Итак, если тебя угнетает твоя излишняя полнота и тебе хотелось бы ее как-то скрыть от глаз окружающих, тебе не следует носить одежду из ткани с чересчур крупным рисунком и широкими поперечными полосами, твоя фигура будет выглядеть шире и короче. Зачем тебе это надо?

Где именно лишние килограммы наиболее заметны? Правильно, на бедрах и на животе, поэтому желательно их прикрыть. Совершенно ни к чему надевать коротенькие маечки и жакетики – оставь их для маленьких и худеньких. А вот костюмы четких и строгих пропорций и простых линий – как раз то, что надо! Главное, чтобы пиджак или жакет по длине доходил примерно до середины бедра. Вариантов костюмов – великое множество, и ты можешь выбирать как «двойки» с юбками или брюками, так и «тройки», придающие облику больше строгости и элегантности. Юбки могут быть самыми разными по длине и фасону, да и брюки тоже. Помни только, что широкие брюки должны быть сшиты из мягких струящихся тканей, а более плотные ткани подходят для узких прилегающих фасонов. Пиджаки и жакеты должны быть слегка приталенными, это придаст фигуре больше легкости.

Только не думай, что отныне ты должна носить только костюмы и ничего больше. Никто не говорит, что тебе надо навек отказаться от любимых джинсов и свитеров. Напротив, подбери себе классическую модель джинсов (идеальны модели «classic» и «carrot») и подходящую к ним джинсовую рубашку.

Разумеется, не стоит отказываться и от других удобных вещей, выдержанных в спортивном стиле. Как раз этот стиль придаст твоему внешнему облику больше динамизма и элегантности. Просто, покупая свитер или кардиган, отдай предпочтение не толстому и объемному, а связанному из тонкой и мягкой пряжи. Только так ты выгодно подчеркнешь свои женственные формы и не будешь выглядеть слишком крупной.

И еще несколько простых правил. У людей с лишним весом незначительно искажаются пропорции тела. Ты, наверное, и без нас знаешь: для того чтобы твоя фигура выглядела гармонично, соотношение пропорций тела (в частности, его «длины» и «ширины») должно быть неизменным. Этот коэффициент был выведен еще древними греками и до сих пор не изменился. Так вот, стоит человеку набрать лишний вес, как его фигура тут же «расползается» в ширину. Соответственно, классическое отношение длины к ширине нарушается, и фигура теряет гармоничность.



Значит, твоя основная задача – компенсировать эти искажения, оптически «вытянув» фигуру, чтобы пропорции не искажались. Старайся подогнать «длину» под «ширину» и для этого делай основные акценты в одежде на вертикальные линии. Просто прекрасно выглядят тонкие вертикальные полосочки на костюмах и комплектах из легких тканей. Сейчас в моде двубортные пиджаки, но тебе лучше их избегать, поскольку двубортная застежка не придаст твоей фигуре стройности, а наоборот, сделает ее «квадратной». Старайся также не носить вещей с квадратным вырезом горловины или, если уж очень хочется, приобретай блузки и платья с вырезом «сердечко». Совершенно исключен вырез-«лодочка». Он оптически «отделяет» голову от туловища, делает шею короче, а саму фигуру – приземистее. А вот длинные V-образные вырезы как раз «вытягивают» фигуру по вертикали и к тому же подчеркивают красивую линию шеи.

Ну вот, пожалуй, и все наши советы для тех девушек, которые хотят зрительно скрыть «излишки» своего телосложения.

### **Ты – высокая и худая**

Если ты довольно высокая, но при этом слишком худощавая, тебе надо подчеркивать верхнюю часть туловища, особенно плечи. Мы можем тебе посоветовать носить не сильно приталенные строгие жакеты и блейзеры, потому что они дадут четкую линию плеч, не сильно утягивая при этом фигуру. Очень часто можно услышать и такой совет: носите многослойную одежду, и пусть вещи выглядывают друг из-под друга. Тогда вещи, наслаиваясь друг на друга, придадут фигуре большую выразительность, сделав ее более «объемной».

Конечно, этот совет не лишен разумности, и этот вариант по-своему хорош. Но такая одежда не очень элегантна и подходит, наверное, больше для отдыха. Ведь если вещи в художественном беспорядке выглядывают друг из-под друга, это выглядит не совсем опрятно. Но, по большому счету, ты взрослый человек, тебе самой и решать – что лучше и что более соответствует твоему внутреннему миру.



### **Ты – миниатюрная и хрупкая**

Если ты маленького роста и при этом худенькая и хрупкая, то ты можешь зрительно поправить и это. Хотя, нам кажется, что миниатюрная фигурка – это, скорее, счастье, чем недостаток, и тебе нет необходимости что-либо менять. Ведь рядом с миниатюрной девушкой любой юноша (даже и не самый «накачанный») будет выглядеть настоящим богатырем. Каждому мужчине инстинктивно хочется оберегать и защищать свою крошечную спутницу. Это так трогательно и романтично...

Но если ты считаешь иначе и собираешься во чтобы то ни стало измениться, то запомни, что хрупким девушкам (как и излишне полным) не идет ни слишком просторная, ни слишком облегающая одежда. В балахоне ты «потеряешься», а облегающая одежда лишь подчеркнет твой маленький рост. Кроме того, принимай во внимание, что даже самая пропорциональная миниатюрная фигура все равно выглядит слегка коротконогой, так что тебе придется с этим считаться.



Чтобы твои ноги не выглядели короткими, выбирай юбки и брюки с завышенной линией талии и короткие жакетики и свитера до талии, в крайнем случае – до середины бедра. Очень кстати для тебя и вновь возвратившийся в моду силуэт ампир: тебе прекрасно подойдут пре-

лестные платья с изящным подрезом под грудью, как длинные и прямые, так и короткие и расклешенные. Все эти «хитрости» помогут тебе создать иллюзию более длинных ног, а значит, – и более высокого роста. Единственное, чего тебе надо избегать, – это слишком рыхлых по фактуре тканей, они визуальнo сделают тебя еще меньше.

### **У тебя слишком широкие бедра**

Ну а как быть, если ты среднего роста и у тебя, в принципе, хорошая фигура, но тебе кажется, что бедра несколько широковаты? Выход прост. Надо отвлечь от них внимание, ненавязчиво акцентировать его на других частях тела, подчеркнуть талию. Для этого подойдут сильно приталенные жакеты, короткие куртки до талии, брюки и юбки с высоким поясом, а также широкие ремни с большими броскими пряжками. Старайся, чтобы силуэт твоей одежды напоминал букву Х, то есть подчеркивай плечи и талию, причем книзу силуэт должен быть расклешенным.



Забудь про узкие обтягивающие брюки, они тебя не спасут, а только привлекут излишне любопытные взоры к твоей... м-м-м... ягодичной части. Не пытайся также «утянуть» слишком полные бедра узкими свитерами и юбками. Брюки и джинсы-клеш – тоже не твой вариант, твоя фигура ниже линии талии просто превратится в некое подобие песочных часов: широкая тазовая часть и низ, перехваченный на уровне коленей. Вряд ли тебе самой это понравится, да и окружающих ты не очаруешь, а только рассмешишь.

### **Другие недостатки телосложения**

Все остальные недостатки телосложения нет особой нужды как-то компенсировать, просто старайся не привлекать к ним пристального внимания. Кривые ноги не стоит выставлять напоказ, надевая обтягивающие джинсы или короткую юбку. Уж лучше выбери для своего гардероба длинную юбку и широкие брюки.

Слишком большой бюст? Не обтягивай его тесными топами, и маечки, не достигающие до линии талии, – увы, не для тебя. Да и длинные V-образные вырезы лишь подчеркнут твои пышные формы, хотя смотрится это, что и говорить, весьма пикантно и для подавляющего большинства юношей весьма привлекательно. Так можно одеться на вечеринку или дискотеку, а для повседневной жизни выбери что-нибудь не столь волнующее: одевай более просторные джем-

пера и закрытые блузки, избегай широких вырезов горловины. Попробуй модели с застежкой-поло.

Если тебе кажется, что руки у тебя полноваты, прикрывай их длинными рукавами. Для жаркого лета выбирай вещи с рукавами до локтя или «три четверти» и наотрез откажись от маек и топов без рукавов. Ты даже представить не можешь, до чего некрасиво выглядят рыхлые и ожиревшие предплечья! Старайся их не выставлять на всеобщее обозрение до тех пор, пока ты с этой проблемой не справишься. А уж если тебе смертельно надоели эти скучные удлиненные рукава и ужас как хочется чего-нибудь необычного, подходящего для дискотеки или шумной вечеринки, на которой ты не хочешь остаться незамеченной, приобрети прикольную блузочку с рукавами-бахромой. К ней же можно подобрать такого же стиля юбку: до середины бедра – юбка, а до щиколоток – бахрома... Также обрати внимание на прозрачные или кружевные рукава и рукава-сеточки. Это не только очень мило выглядит, но и весьма модно.

Несколько сложнее «поправить» короткую и толстую шею, но это возможно, если отказаться от вырезов «лодочкой», воротников-стоек и свитеров-водолазок. Куда лучше будут смотреться V-образные вырезы и отложные воротнички, расстегнутые на 1–2 пуговицы. Уголки воротников при этом должны быть длинными и острыми, как носили в 70-е годы. Эта мода сейчас вернулась, и это очень кстати для тех, у кого не самая длинная шея. Острые уголки такого воротника, во-первых, отвлекают на себя внимание, а, во-вторых, каким-то таинственным образом стройнят шею!

Итак, подчеркивая свои природные достоинства и умело скрывая недостатки, ты мало-помалу приближаешь свой образ к идеальному. Безусловно, ты стремишься к тому, чтобы при взгляде на тебя все юноши столбенели от восторга, а девушки начинали при твоём появлении восхищенно перешептываться, запоминая фасон, стиль и цвет твоей одежды.

С первыми двумя понятиями мы более-менее разобрались. Пожалуй, настало время поговорить о цвете.

## **Как правильно подобрать цвет одежды**

Наверняка, читая модные журналы, ты постоянно сталкивалась со всевозможными рекомендациями, как составить свой наряд, чтобы он выглядел стильно. В таких статьях не последнее место в списке поучений занимает совет выдерживать наряд в единой цветовой гамме. Это как, спросишь ты, мне что, с ног до головы одеваться в синее (красное, серое, коричневое, желтое, малиновое, зеленое и так далее до конца палитры)? Конечно же, нет. Мы даже и не думаем советовать тебе подобные глупости! Но хотим обратить твоё внимание на следующее: всегда старайся при подборе элементов наряда соблюдать классический принцип, правильность которого проверена и подтверждена многими поколениями модниц.



Согласно этому принципу, твой наряд должен состоять максимум из трех цветов. Первый и самый главный цвет – базовый – это цвет твоего костюма или платья. Второй цвет – вспомогательный – должен подчеркивать цвет лица, поэтому практически всегда топы и блузки, используемые вместе с костюмами, выдержаны в нейтральной цветовой гамме. Наиболее часто встречающиеся цвета – белый, бежевый или цвет натурального льняного полотна. Ну и, наконец, третий цвет, который используется при создании единого гармоничного облика, – контрастный к базовому. В этом цвете должны быть выдержаны все аксессуары: туфли, сумочка, пояс...

А вот как быть с колготками? Многие ошибочно думают, что колготки не деталь одежды, а аксессуар (как туфли и сумочка). Поэтому, собираясь на вечеринку, в гости или на концерт, подбирают колготки не в тон к наряду, а в тон к аксессуарам. Роковая ошибка! Запомни навсегда: колготки подбирают строго в тон основного наряда. Базовый цвет всегда должен быть определяющим. Но это совершенно не значит, что если у тебя, скажем, голубой или розовый костюм или платье, то ты должна обязательно надеть голубые или розовые колготки.

В этом случае ты можешь ограничиться тем, что к нарядам светлых тонов будешь надевать светлые колготки (белые или телесного цвета), а к темным нарядам, соответственно, темные (черные, дымчато-серые или цвета темного загара). Никак не наоборот! Никогда не надевай темные колготки со светлым костюмом, а светлые – с темным. Даже в том критическом случае, когда у тебя всего одни колготки, никогда не отступай от этого правила. Уж лучше смени костюм или надень брюки.

Соблюдая классическое правило цветового единства, ты будешь выглядеть безупречно.

А еще ты, наверное, слышала что-то про цветовые типы, про то, что какие-то цвета могут вообще не соответствовать твоему типу... «Вот как бы подробнее об этом узнать? Могу ли я самостоятельно определить свой цветовой тип?», – думаешь ты. «Без особых проблем», – отвечаем тебе мы. По нашим подробным описаниям ты запросто определишься со своим цветovým типом и, конечно, будешь стараться ему соответствовать и в одежде, и в макияже.

## **Основные цветовые типы**





Итак, чтобы быть стильной девушкой, желательно гармонично сочетать цвета в одежде, выбирая их в соответствии со своим цветовым типом. Определить его довольно просто, их всего четыре и называются они по четырем временам года. Возникло это деление неспроста: однажды один американский преподаватель в художественной студии подметил некоторую связь между любимыми цветами человека и цветом его кожи, глаз и волос. Он поделился своим открытием со знакомым психологом, и, вдвоем разобравшись в проблеме, они вывели целую теорию – теорию цвета.

Согласно этой теории, существуют определенные цветовые типы, и в зависимости от того, к какому типу генетически принадлежит человек, такими и будут его любимые цвета. То есть, наши любимые цвета как бы уже изначально «заложены» в нас от природы. Четыре цветовых типа делятся на две группы: «весна» и «осень» относятся к группе теплых тонов, а «лето» и «зима» – к группе холодных. Что ты должна предпринять, чтобы с большой долей вероятности определить свой тип?

Ну, во-первых, позови любимую подружку. Вдвоем проводить этот тест гораздо интереснее. А во-вторых, отнесись к этой затее не слишком серьезно. Такие тесты – не что иное, как веселое времяпрепровождение, и вы с подружкой просто классно развлечетесь.

Для начала определите, к какой группе (теплых или холодных тонов) относится ваша внешность. Для этого смойте с лица всю косметику и садитесь перед зеркалом (лучше делать это днем, при естественном освещении, чтобы не искажались цвета). Зеркало поставьте около окна, чтобы лица были равномерно освещены и на них не было ни затемнений, ни бликов. Попеременно прикладывая к лицу платки или отрезки тканей персикового и розового цветов, старайтесь понять, с каким цветом ваши лица лучше смотрятся. От этого будет зависеть, относитесь ли вы к группе теплых (персик) или холодных (роза) тонов.

Определив это, вы можете двигаться дальше по пути самопознания и более подробно определить «свой» цвет по времени года. Как можно более четко опишите свои цвета глаз и волос, а также цвет лица. Только не говорите друг другу язвительно «Что-то ты бледновато сегодня выглядишь, дорогая моя. Ты здорова ли?» Старайтесь описывать цвет, а не физическое состояние. На первый взгляд может показаться, что это чересчур сложно: чего там определять, ведь все лица одинаково розовые! Ну, не скажи! Присмотрись, какие разные у всех оттенки. У кого-то лицо персиковое, у кого-то смуглое, у кого-то кукольно-розовое, а у кого-то как алебастр... Вот и вы определяйте оттенок лица друг у друга.

А теперь, когда самый сложный этап пройден, пришло время прочитать описания цветовых типов, которые мы специально для тебя кропотливо выискивали в научной литературе.

## Весенний тип

Если у тебя светлый цвет лица с абрикосовым оттенком, ясные светлые глаза – серые или золотисто-зеленые, а цвет волос светлый с золотистым оттенком, если у тебя часто появляются веснушки, ты плохо загораешь, – нет сомнения, ты относишься к весеннему типу. Девушки весеннего типа просто потрясающе выглядят в одежде теплых, светлых тонов, в которых присутствует золотисто-желтый или зеленоватый оттенок. В то же время им совершенно не к лицу цвета темные, начиная с бордо и фиолетового и заканчивая черным.



Если ты девушка-«весна», мы советуем тебе остановить свой выбор на ярких и жизнерадостных цветах – желтом, персиковом, коралловом, лимонно-зеленом, абрикосовом, травяном зеленом, апельсиново-оранжевом... Для более строгих костюмов, в которых ты сможешь посещать школу, выбери лучше коричневые цвета – шоколадный, каштановый или кофейный. Ну а для вечерних туалетов выбери мерцающие золотом наряды из стрейча или из ткани с золотыми пайетками. Ты будешь просто неотразима!

## Осенний тип

Ты смуглая и темноглазая, а твои волосы каштановые с золотистым оттенком? Ты быстро покрываешься интенсивным золотисто-бронзовым загаром? Безусловно, ты – девушка-«осень». Это самый теплый из цветовых типов, и подходят ему только самые теплые оттенки, напоминающие о дальних экзотических странах, восточных базарах с их разноцветьем, об африканских сафари, буддийских храмах, об индийских благовониях и о восточных пряностях. Сделай ставку на тона земли и пряностей – песочно-желтый, цвет ржавчины, томатно-красный, тыквенный, оливково-зеленый, хаки, цвет красного перца и коричневый. Замечательно выглядят горчичный и терракотовый, а также цвет омара и лосося.



А вот следующих цветов мы советовали бы тебе избегать: черный, темно-фиолетовый, чернильно-синий и ярко-розовый цвета. Не то, чтобы они тебе категорически не подходили, просто они способны приглушить твои теплые тона, то, что придает тебе неповторимое «свещающееся» обаяние, и ты будешь выглядеть тускло. Ни к чему тебе такие эксперименты, лучше экспериментируй с теми цветами, которые тебе идут, и ты будешь наиболее гармонично вписываться в окружающий мир.

### **Летний тип**

Он характеризуется очень светлыми тонами, которые недоброжелатели называют просто блеклыми и невзрачными. Но ты-то так совсем не считаешь, а наоборот, восхищаешься своими голубыми или серыми глазами, светлыми русыми или пепельными волосами, а главное – совершенно замечательной нежно-розовой кожей. Единственное, что тебя может огорчать, так это твоя неспособность загореть по-настоящему, до шоколадного цвета. Но, с другой стороны, в наш век озоновых дыр некая интересная бледность выглядит даже более привлекательно, нежели бронзовый спортивный загар.



Так что для тебя более всего подойдут те цвета, которые ненавязчиво оттенят твое аристократически-бледное лицо и выразительные глаза. В первую очередь, это мягкие пастельные синие и розовые оттенки: цвет увядшей розы, сиреневый, цикламеновый, виноградный, дымчато-синий, лиловый, фиалковый, голубой. Из тонов, подходящих для торжественной вечерней и деловой одежды, выбери глубокий синий или цвет ночного неба, а для дневных торжеств типа дней рождения попробуй ярко-розовый, вплоть до ядовито-розовых оттенков. Уж кто-кто, а ты можешь смело экспериментировать с различными вариантами розового – довольно «сложного» цвета, который не подходит ни одному другому цветовому типу.

### **Зимний тип**

Ну и, наконец, последний цветовой тип – «зима». Девушки этого типа, вероятно, самые яркие особы, их внешность представляет собой сплошные контрасты. Глаза – очень яркие, карие или зеленые, с ослепительно-белыми, а то и голубоватыми белками, цвет лица – очень светлый или же, наоборот, очень смуглый (но это обычно у южанок). Волосы – очень темные каштановые, но чаще иссиня-черные. Кроме того, люди этого типа вообще никогда не покрываются загаром, – или наоборот, моментально загорают, причем их загар имеет удивительно красивый красновато-шоколадный оттенок.

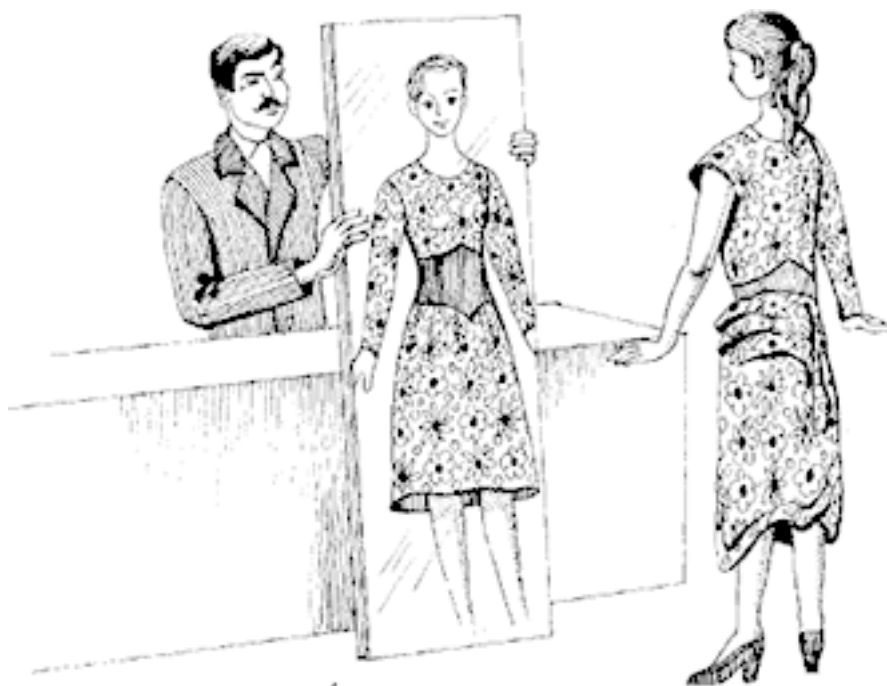


Цветовая палитра зимнего типа включает в себя все наиболее интенсивные, сочные цвета холодной части спектра. Девушке-«зиме» прекрасно подходит яркий сигнально-красный цвет, который для всех других типов остается под запретом. Идеален также и черный цвет. «Зима» вообще может позволить себе минимум цветов в гардеробе, – скажем, только черный, белый и красный, и тем не менее она никогда не будет выглядеть в них однообразно и скучно. Напротив, такой подход свидетельствует о безупречном вкусе и прирожденной элегантности.

Но все же мы назовем и другие цвета, чтобы ты могла выбирать, что тебе более по сердцу: ты можешь носить одежду всех самых сумасшедших, ярких, «кислотных» цветов, причем не только на дискотеку или вечеринку, но и днем. Попробуй также малиновый, вишневый, кобальтово-синий, изумрудный или пронзительно-голубой – тебе должно понравиться! Окружающие не оставят тебя незамеченной, ты и только ты будешь привлекать всеобщие восхищенные взоры.

## Покупка одежды

Доводилось ли тебе когда-нибудь до слез разочаровываться какой-нибудь обновкой? Наверняка. Ситуация до боли знакомая: ты отправляешься в магазин или на рынок с твердым намерением приобрести «лиловую блузочку с длинными рукавами, которая так подойдет к моей длинной черной юбке». Проходив несколько часов в бесплодных поисках и изрядно обессилев, ты, наконец, останавливаешься перед каким-то ларьком. Тут же навстречу тебе выбегает продавщица, и вот уже, не успев опомниться, ты примеряешь нечто невообразимое, какое-то розовое с желтеньким платье, отделанное вышивкой и блестками. «Замечательно! Я бы и сама для себя такое взяла, да только вот размер не подходит...» – шепчет тебе, притворно восхищаясь, продавщица. И вот, сама не зная, как это произошло, ты, как во сне, покупаешь это «розовое с желтеньким» и несешь домой.



Приходишь и, все так же очарованная лстивыми словами, решаешь примерить перед зеркалом еще раз. Надеваешь – и сердце твое пронзает острая стрела разочарования. «Неужели эта нелепая девица в деревенском наряде – я?.. Тут какая-то ошибка!» Да, как это ни печально, тут действительно ошибка, и не «какая-то», а непоправимая. Суди сама: приобретенная обнова тебе совершенно не идет – раз. Тебе не с чем ее надеть – два. Ты никогда не носила ни розового, ни желтого – три. И, наконец, деньги ты швырнула, как говорится, на ветер – четыре. Увы, сделанного не воротишь.

Если ты купила этот «замечательный» наряд в торговой палатке на рынке, тебе его не обменяют и деньги не вернут. Так что смирись со своей неудачей и постарайся впредь не попадаться на удочку ловкого торговца. Поверь, если тебе говорят, что наряд тебе идет (или идет цвет, или ты выглядишь стройнее и тому подобная чушь) – это не всегда нужно принимать за правду; и вообще, давно известно, что на базаре два дурака: первый – тот, кто продает, второй – тот, кто покупает.

Торгашом движет единственное желание – сбыть товар, вот почему он будет осыпать тебя похвалами до тех пор, пока ты не купишь то, что он пытается тебе всучить. Тем более что он видит перед собой не взрослую женщину, которую трудно обмануть, а совсем молоденькую девушку, еще не обремененную жизненным опытом.

Так как же следует выбирать себе одежду и совершать покупки, чтобы не давать повода бессовестным торговцам хвалиться друг перед другом, как они ловко облапошили простофилю (то есть тебя)?

Мы предлагаем тебе ответить на несколько вопросов, которые, возможно, многое для тебе прояснят. Задумывалась ли ты когда-нибудь, как ты покупаешь вещи? И где ты их покупаешь? Как часто ты совершаешь необдуманные покупки – покупаешь не потому, что нужно, а под влиянием момента, по типу «ой, какая миленькая штучка»? Попробуй понаблюдать за собой и хоть раз проанализировать свои походы по магазинам, и ты многое поймешь.

Конечно, сейчас далеко не каждая девушка может себе позволить совершать покупки в дорогих бутиках, но отсутствие достаточных средств – еще не повод для того, чтобы сломя голову нестись на рынок. Как раз на рынках и «накалывают» больше всего. Давай взвесим все «за» и «против» и решим, стоит ли делать покупки на рынках.

Итак, почему ты считаешь, что надо идти за одеждой на вещевой рынок? Большой выбор товаров? На первый взгляд, так оно и есть: бесконечные ряды лотков со шмотками, а на них – все, чего твоя душа пожелает, начиная с нижнего белья и заканчивая кожаными плащами. Тут же можно купить и остальные сопутствующие товары – пояса, колготки, заколки, сумочки и все такое прочее...

Но: присмотрись повнимательнее, и ты заметишь, что товар на каждом лотке – почти такой же, как и на соседнем. Так что все это богатство выбора на вещевом рынке – мнимое, и ты можешь совершенно сбиться с ног, выискивая нужную тебе вещь, но все равно в результате уйти с рынка, так ничего и не купив.

А качество? Можешь ли ты поручиться, что все вещи, которые ты видишь в торговых палатках, надлежащего качества? Мы, например, пребываем в непоколебимой уверенности, что отыскать качественную вещь на вещевом рынке – так же сложно, как и найти иголку в стоге сена. Ведь «челноки» закупают вещи оптом, по дешевке и не имеют возможности (да и желания) досконально проверить каждую блузку или юбку на предмет брака.

Естественно, потом они замечают недочеты и по мере своих сил стараются их закамouflировать. Ну не выбрасывать же товар из-за того, что пуговицы криво пришиты, или из шва нитки торчат, или дырочка или грязненькое пятнышко где-нибудь обнаружили. Над дефектной вещью проводится работа: пуговицы перешиваются, на дырочку приклеивается лейбл, грязь замывается, и вещь идет в продажу. Тебя привлекает такая перспектива – купить заведомо бракованную вещь, которая разлезется по всем швам на третий день или после первой же стирки?

Мы думаем, что игра не стоит свеч, и нет смысла выбрасывать родительские деньги на какое-то тряпье, в котором ты моментально разочаруешься. Знаешь, есть такая английская поговорка: «Мы не настолько богаты, чтобы покупать дешевые вещи». Как это правильно! Сама посуди, что предпочтительнее: по дешевке приобрести нечто сомнительное, которое полиняет (вытянется, сядет после стирки, деформируется, расползется по швам) через неделю, или же купить вещь подороже, чем на рынке, но носить ее несколько сезонов и не опасаться, что в самый неподходящий момент на ней обнаружится какой-либо непоправимый дефект.

Ну а для того чтобы не совершить ошибку при покупке, мы предлагаем тебе несколько практических рекомендаций.

Прежде чем мчаться на рынок в поисках нужной тебе обновки, походи по магазинам и бутикам и присмотрись к ценам. Конечно, цены там довольно сильно завышены, но зато ты потом не попадешься на «удочку» рыночного торговца, который будет уверять тебя, что джинсы «Lee», «Wrangler» или «Levi's» – самые настоящие, «роднее» просто не бывает, а цена у них 12–15 долларов просто потому, что надо срочно распродать партию и ехать за новым товаром.

Покупая те же джинсы или любую другую вещь, советуем тебе не полениться и вывернуть ее наизнанку. Тщательно исследовав качество швов, ты, быть может, откажешься от покупки. Запомни: у хорошо сшитой вещи ровные швы, аккуратно обработанные края, – и нигде не торчат ниточные «хвостики». Если край шва обработан правильно, то этот шов не должен распускаться, как только ты потянешь за ниточку, потому что выполнен трех-, а не двухниточным оверлоком.

Помимо швов, обрати внимание на то, есть ли где-нибудь аннотация. Это такой небольшой клочочек ткани, на котором типографским способом нанесена необходимая информация о том, из какого сырья изготовлена вещь и указан состав этого сырья. Если ты видишь надпись «wool», «woole», «lamwoole» или «laine», значит эта вещь шерстяная. Если на этикетке написано «silk» или «siede»

– вещь шелковая; обозначения «cotton», «katoen», «coton» и «aumwolle» переводятся как «хлопок», а за надписями «acrylique», «polyamide», «polyester», «rayonne», «lukra» или «elastan» скрывается синтетическое волокно.

Рядом с аннотацией должна находиться инструкция по уходу за этой вещью. Инструкция, конечно, не полная, а в пиктограммах (значках). Их довольно много, но мы приведем самые распространенные из них: перечеркнутый таз с водой – вещь стирать нельзя, перечеркнутый треугольник – нельзя отбеливать, перечеркнутый утюг – нельзя гладить, перечеркнутый кружок – нельзя подвергать химической чистке. Все остальные значки – «разрешающие»: в таз, с водой опущена рука – стирать вручную, «внутри» таз указана температура – значит, при этой температуре следует стирать вещь, три вертикальных полосы внутри квадрата – вещь следует сушить, подвешивая, а три горизонтальные полосы внутри квадрата – вещь надо сушить, разложив на плоской поверхности. И, наконец, изображение утюга, на котором есть один, два или три кружочка, обозначает, что вещь следует гладить, поставив терморегулятор утюга в соответствующее положение.

Покупая вещь с застежкой на пуговицах, проследи, чтобы расположение пуговиц и петель было ровным. В принципе, это не самый страшный дефект, который можно обнаружить, к тому же его легко исправить... Но зачем, когда можно изначально купить вещь с симметрично расположенными петлями и пуговицами!

Если вещь имеет застежку-молнию, не ленись проверить «собачку» молнии и погоняй ее туда-сюда несколько раз. Молния должна закрываться и открываться без усилий, а если тебе приходится ее тянуть, то не слушай байки продавца, что молния «разработается», и откажись от покупки или посмотри другой экземпляр той же вещи.

Покупая обувь, смотри на детали: прямо и прочно ли приделан каблук, не кривые ли швы, не видно ли на стыке подошвы и «верха» пятен и потеков клея, симметричны ли детали отделки. Прояви бдительность, проверь обязательно пару, ведь если ты не обнаружила дефектов на одном ботинке, это совсем не значит, что их не окажется и на другом.

Примеряя обувь, не делай этого сидя. Непременно встань и немножко «походи» на месте, чтобы узнать, не жмет ли туфелька. Или может случиться так, что во время ходьбы какой-нибудь внутренний шовчик будет давить, или окажется, что каблук для тебя слишком высок (низок, неудобен, давит снизу на пятку...) В общем, если ты испытываешь какой-нибудь дискомфорт, поищи лучше другую модель.

Не обольщайся, что туфелька, которая тебе «немножко жмет», со временем разносится. Разнашивается только кожаная обувь, и то она при этом теряет вид. Синтетика же не разнашивается вообще, так что ты натрешь себе кровавые мозоли, стараясь разносить неудобную обувь, и при всем при этом потерпишь полное фиаско.

Покупай обувь на полразмера больше. Во-первых, ты никогда не натрешь себе ноги, а во-вторых, ножка в просторной туфельке выглядит более миниатюрной. А кроме того, ты никогда не будешь страдать из-за того, что твою ногу, как клещами, стиснул тесный башмак.

Всегда помни: это твои ноги, поэтому люби их и не подвергай каждодневным пыткам, не заставляй ходить в неудобной обуви.

Обрати внимание на соотношение цены и материала, из которого изготовлена обувь. Материал можно определить по обозначению на бирке (кожа, синтетика или текстиль). Учти, что если такой бирки нет, следует насторожиться – обувь наверняка окажется ненадлежащего качества. А самостоятельно определить, кожаная ли обувь, можно по запаху. Да-да! Как ни забавно это тебе покажется, но все-таки понюхай обувь: кожаная обувь будет пахнуть только кожей. Конечно, «доброжелатель» (ты уже догадалась кто это) тебя будет убеждать, что запах давным-давно выветрился и ты ничего не почувствуешь. Не верь. До тех пор, пока ты не начнешь носить кожаную обувь, запах кожи не выветрится! Новая кожаная обувь пахнет!



Итак, ты определила, что обувь – кожаная (на вещевом рынке? Тебе повезло!). Знай, что пара не может стоить меньше 40–50 долларов (считай сама, сколько это в рублях!), а сезонные уценки бывают только в магазинах. Так что когда тебе предлагают купить кожаные туфли за 300 рублей – жди какого-то подвоха. Или они не кожаные, или это одноразовая обувь, или же это залежавшийся товар, который к тому же хранился на сыром складе, так что кожа вся прогнила и подотлела... Нужно тебе это?

Так что, совершая покупки на вещевых рынках, надо соблюдать осторожность и быть предельно внимательной. В этом деле мелочей быть не может. А если ты все-таки решила отправиться за обновкой именно на рынок, не смущайся ни при каких обстоятельствах. Ты тратишь деньги, и ты имеешь полное право купить на них Нормальный товар более-менее приемлемого качества. Поэтому проявляй педантизм и внимание к мелочам. Не позволяй продавцам сбить тебя с толку. Ты можешь перемерить весь ассортимент товара, который только есть у того или иного продавца, и невозмутимо выдать свое резюме: «Нет, что-то мне ничего не подходит».

Ты имеешь право потребовать принести тебе что-либо еще из имеющегося товара. Не бойся. Это продавец заинтересован в том, чтобы ты совершила покупку, а не ты. Если тебе не нравится обслуживание, ты можешь покинуть эту торговую точку и перейти к следующей. Требуй к себе внимания, спрашивай продавца, если тебе что-то не ясно. Любой продавец обязан предоставлять покупателю полную информацию о товаре. Где произведена эта вещь? Как за ней ухаживать? Из каких материалов она сделана? Как правильно определить размер вещи? Каково соотношение английских дюймов, американских инчей и наших сантиметров?

Кстати, а можешь ли ты самостоятельно определить, например, размер своих джинсов? Ведь таблица российских размеров сильно отличается от европейских и американских стандартов! Смотри: чтобы определить свой размер, тебе нужно проделать следующие арифметические подсчеты. Если на бирочке джинсов ты видишь четное обозначение размера, прибавь к нему 16, а если нечетное – 17. Так ты узнаешь, подходят ли тебе данные джинсы или нет. Например, на бирке указан 30-й размер. Прибавляешь к нему 16 и получаешь российский размер – сорок шестой. Как раз твой? Значит, бери. Но тем не менее всегда уточняй у продавца страну-производителя, потому что американские размеры всегда несколько больше европейских.

Если в ответ на свои вопросы ты слышишь нечто невразумительное или тебе отвечают что-то вроде «не-знаю-я-только-второй-день-здесь-работаю», иди к другому продавцу. Это твой выбор, и ты выбираешь качественный товар и грамотное обслуживание. И главное, сама не покупайся на психологические «трюки» типа «Так долго выбирала и уйдешь без покупки...», или «Девушка, вы меня уже загоняли, чем вам это платье не нравится?», или «Ну вот, весь товар мне перевероршили...» Все это для того и говорится, чтобы ты почувствовала замешательство и вину за то «беспокойство», которое причинила продавцу, и в конце концов потратила деньги, купив товар именно у него. Но, между прочим, продавец свою зарплату получает именно за это «беспокойство»! Так что стой на своем и не позволяй хитроумному продавцу давить на твою психику. Вообще, избегай всякого давления, ты уже взрослый человек и не нуждаешься в его советах!

Когда ты все же решишься совершить покупку, обговори с продавцом такой вопрос: кто знает, быть может, дома, примерив обновку и хорошенько присмотревшись к ней, ты захочешь ее обменять на другую. Договорись о возможности равноценного обмена в течение одного-двух дней. И обязательно требуй выписать тебе товарный чек. Всегда, даже если ты не собираешься менять купленную вещь.

И в заключение хотим тебе посоветовать: после того как ты посмотришь товары на вещевом рынке и приценишься к ним, загляни еще разок в магазин. Во-первых, там ты можешь увидеть такие же точно товары, как и на рынке, по таким же точно ценам. А во-вторых, в мага-

зине тебе обязательно дадут гарантию на приобретенный товар. Это особенно актуально, если ты покупаешь обувь. При обнаружении брака ты можешь:

- а) сдать обувь и получить назад свои деньги,
- б) обменять ее на такую же (но качественную) модель,
- в) если твоего размера уже нет в продаже, магазин за свой счет произведет ремонт бракованной вещи, а если ты уже отдала ее в ремонт, возместит тебе все твои затраты.

Гарантийный срок на обувь обычно не превышает 30 дней с момента покупки (но это относится только к сезонной обуви). В тех случаях, когда ты покупаешь обувь на следующий сезон, гарантийный срок отсчитывается с начала этого сезона. Например, ты купила зимние сапоги летом, 20 августа. Следовательно, отсчет гарантийного срока на них пойдет с начала сезона, то есть с 16 ноября, и закончится гарантийный срок 16 декабря.

И еще, в большинстве магазинов есть такое правило. Допустим, ты купила обувь, но по каким-то причинам она тебе разонравилась – не тот цвет или фасон, носок жмет, или, наоборот, нога болтается в туфле... Короче, ты хочешь сдать свою покупку обратно. Это возможно. В том случае, если ты ни разу еще не надевала эти туфли и сохранила на них товарный чек, у тебя их примут назад и вернут твои деньги. Сделать это можно в течение 1 или 2 недель со дня покупки – в разных магазинах этот срок разный, но он никогда не превышает двух недель.

Преимущества совершения покупок в магазинах не исчерпываются одним только гарантийным сроком. В магазине ты можешь спокойно померить понравившуюся тебе вещь. Примерочные кабинки обеспечивают комфорт и спокойствие, в них ты не только защищена от нескромных взглядов (как на вещевом рынке), у них есть и еще немало преимуществ, главное из которых: в кабинке зеркала расположены так, что ты можешь всесторонне оценить свой внешний вид. Сравни. На рынке ты смотришься в какое-нибудь маленькое зеркало, которое держит продавец, поэтому не можешь толком понять, хорошо на тебе сидит вещь, не морщит ли, не тянет ли где... А в кабинке ты сразу все заметишь, и тебе не надо будет сворачивать себе шею, чтобы посмотреть на свою спину.

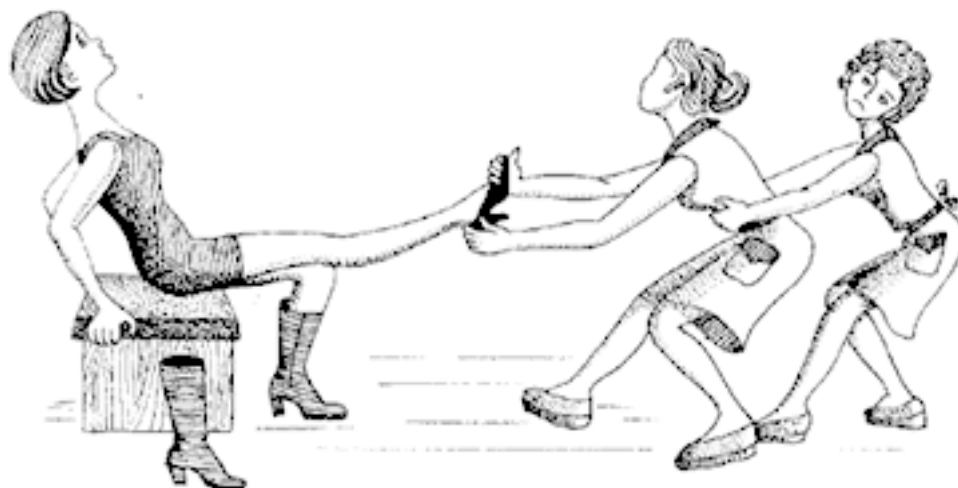
Кроме того, в любом мало-мальски уважающем себя магазине тебе бесплатно предоставят ряд услуг: подгонят вещь по длине, подошьют штанины брюк (если в этом есть необходимость), проведут антистатическую обработку... А в обувном магазине – поставят профилактику на кожаную подошву или предоставят запасные набойки.

В общем, тебе решать – где совершать покупки. Главное – никогда и ничего не покупать вдруг, с бухты-барахты. Каждую покупку предварительно обдумай, распланируй, и удача тебе будет сопутствовать всегда. Будь критична и хладнокровна. Удачных тебе покупок!

## Обувь

Вряд ли ты когда-нибудь сомневалась, что умение хорошо одеваться – это большое искусство. Так вот, умение обуваться – это тоже искусство. Ведь обувь так же как и одежда, подвержена влияниям моды. А мода, как известно, дама ветреная и непостоянная. И мы пытаемся уловить каждый новый кивок ее милой головки. Кому-то удастся шагать с модой в ногу, да еще в дорогой и красивой обуви. Кто-то немножко отстает, но потом обязательно догоняет. В любом случае, все мы стремимся не только хорошо одеться, но и хорошо обуться.

Понятие «хорошая обувь» доступно всем, но вот выбрать по-настоящему хорошую обувь очень нелегко. Ведь обувь должна быть не только тебе по вкусу. Главное заключается в том, что тебе должно быть очень удобно и комфортно в ней. обувь обязательно должна быть изготовлена из хорошего качественного материала, и что самое главное – она должна соответствовать выбранному тобой стилю.



Итак, как правильно выбрать обувь. Однажды мы разговаривали с крупным предпринимателем. И каково же было наше удивление, когда мы услышали, что он очень экономный человек и старается экономить на всем, в том числе и на обуви, и поэтому покупает ее только в дорогих магазинах. Суть его рассуждений сводилась к пословице, о которой мы уже вспоминали: что он не слишком богат, для того чтобы покупать дешевые вещи. С подобной логикой трудно не согласиться, ведь дешевые вещи гораздо быстрее изнашиваются, поскольку не отличаются высоким качеством; следовательно, человек, покупающий недорогие и, соответственно, некачественные вещи, вынужден приобретать себе обновки гораздо чаще, чем человек, отдавший предпочтение дорогой обуви или одежде, которые будут носиться дольше.

Возвращаясь с этой встречи, мы все мечтали хоть один денек вот так «поэкономить» по самым дорогим магазинам. Но все же после долгих обсуждений сошлись на едином мнении, что этот предприниматель действительно очень экономный человек. Ведь купив, например, зимние сапожки в магазине, владелец которого ручается за качество продаваемого товара своей репутацией, ты обеспечиваешь себя теплом и комфортом. Вспомни, о чем ты мечтаешь, стоя на остановке и дожидаясь раскрашенный под пачку стирального порошка троллейбус? Конечно, о том, чтобы поскорее добраться до дома и, наконец-то, снять с себя эти сапоги, к которым уже, кажется, примерзли колготки вместе с пальцами.

Поэтому обувь лучше всего покупать в магазине. И не просто в каком-нибудь, а в дорогом. В конце концов, на рынке обувь тоже недешевая, да и гарантии в том, что товар качественный, тебе никто не даст. Старайся покупать обувь ведущих фирм, которые уже зарекомендовали себя на мировом рынке. А может быть, у тебя на этот счет свои идеи, и ты предпочитаешь обувь менее популярной, но очень надежной, по твоему мнению, фирмы. Что ж, на наш взгляд, просто великолепно, если в таком юном возрасте ты уже можешь похвалиться тем, что знаешь толк в хорошей обуви.

Возможно, некоторые леди возмутятся: «Конечно, если бы у меня было столько денег, сколько у предпринимателя, я бы тоже ходила только в самые дорогие магазины». Что ж, твой упрек принят. Но если ты как следует во всем разберешься, мы уверены, что ты возьмешь свои слова обратно. Во-первых, покупая обувь в дорогом магазине, ты покупаешь не просто обувь, а хорошую обувь. Во-вторых, ты платишь не только за приобретаемую вещь, но и за комфорт, удобство, которое ты испытаешь при пользовании купленной вещью. В-третьих, тебе не придется толкаться на рыночных рядах. В магазине ты можешь удобно сесть, перемерить целую кучу обуви и вдоволь налюбоваться своей ножкой в зеркале. Плюс ко всему перечисленному тебе всегда помогут опытные специалисты, которые посоветуют, какой фирме следует отдать

предпочтение или какая модель обуви будет наиболее соответствовать твоему стилю. К тому же обувь, купленная в магазине, ненамного дороже, чем на рынке. А проносишь ты ее значительно дольше и с большим удовольствием и комфортом.

Обувь вполне можно приобрести и в обычном, не специализированном магазине. Чаще всего это обувь отечественного производства. Причем такая обувь редко уступает импортной обуви по качеству. Кроме того, купив обувь в магазине, ты получишь чек, по которому сможешь обменять обувь, если вдруг обнаружишь какие-нибудь изъяны.

Итак, надеюсь, ты убедилась, что обувь лучше покупать в магазине. Второе правило. Обувь должна идеально подходить тебе не только по размеру, но и по форме ступни. Ведь у одних высокий подъем, у других, наоборот, стопа почти плоская. И все это при одном и том же размере. Как правило, бывает так, что только одному из нескольких людей ботиночки, что называется, впору. Поэтому никогда не заказывай кому-нибудь из своих знакомых купить тебе обувь, ведь ты обязательно должна примерить ее сама. В противном случае тебе придется неудачное приобретение обменивать, продавать или махнуть рукой и ходить в нем, даже если будет неудобно.

Существуют определенные правила примерки обуви. Например, туфли обязательно нужно примерять не на босую ногу, а на капроновые колготки или следы. Это объясняется не только гигиеническими нормами, но еще и тем, что «капроновая» ножка легче проскользнет в новую обувь. Зимнюю обувь лучше всего покупать, надев на ноги носки. В некоторых регионах нашей страны, отличающихся наиболее суровым климатом, зимние сапожки приходится покупать, примеряя их исключительно на толстый шерстяной носок.

Ты теперь знаешь, где лучше всего покупать хорошую обувь и как ее покупать. Давай поговорим о том, какую обувь покупать. Конечно, лучше тебя никто не ответит, что же именно тебе нужно. Было бы здорово, если бы ты отправлялась в магазин не за какой-то определенной вещью, в которой назрела острая необходимость, а просто потратить деньги на все, что тебе понравится и на чем задержится взгляд. Но в жизни чаще всего бывает иначе. Ты идешь в магазин с вполне определенной целью, скажем, приобрести себе новые туфельки, поскольку старые истрепались до такой степени, что в них не то что в театр, на базар за картошкой пойти стыдно. Так как покупка эта плановая, то постарайся заранее решить, что именно тебе надо, и обдумать свое потенциальное приобретение до мелочей, чтобы новенькие туфли не пылились в шкафу, потому что тебе, как выяснилось, не с чем их носить.

Покупая обувь для повседневной носки, лучше отдать предпочтение модели из мягкой кожи и желательно на невысоком каблуке. В таких туфлях ты будешь меньше уставать и чувствовать себя намного комфортнее. Кроме того, если ты хочешь выглядеть стильно, обувь на низком каблуке несколько не испортит твоего имидж поскольку во все времена в первую очередь ценились удобство и комфорт, а также умение правильно сочетать детали одежды.

Для завершения наряда, придания ему особого шарма высокий каблук – совсем не обязательное условие. Если ты выбрала обувь со вкусом, с учетом своих личных качеств, то успех тебе гарантирован. Высокий каблук – это, бесспорно, красиво. Он делает ногу стройнее, подчеркивает женственность форм. Но умеешь ли ты легко двигаться, имея под ступней дополнительные семь, десять, а то и больше сантиметров? Нет ничего безобразнее, чем вид ковыляющей на огромных каблуках и то и дело спотыкающейся девушки.

Чаще всего туфли с высоким каблуком считаются обувью выходного дня. Такая обувь предназначена для особых, торжественных случаев, когда совершенно не обязательно проводить на ногах по несколько часов. Но очень многие девушки великолепно себя чувствуют на пятнадцатисантиметровой шпильке и способны проходить так хоть весь день. Если ты относишь себя к таким особам, то туфли на высоком каблуке просто созданы для тебя. Но помни, что они требуют соответствующей одежды.

И еще один важный момент: каких бы жертв красота ни требовала, удобство и здоровье все-таки – прежде всего. Это для тебя должно быть главным критерием при выборе обуви. Ведь ты же не хочешь испортить себе ноги «косточками» или искривленными пальцами, – и всю оставшуюся жизнь проходить в спортивных тапочках или сланцах!

Итак, в твоем гардеробе обязательно должна быть обувь для повседневной носки, обувь для торжественных случаев, а также спортивная обувь. Ведь ни одна леди не должна забывать о поддержании формы, а значит, без спортивной обуви тебе не обойтись. Это совершенно не обязательно должны быть кроссовки. Для занятий спортом вполне подойдет любая мягкая, облегченная (желательно тряпичная) обувь на шнуровке.

Не забывай о том, что любая обувь должна соответствовать твоей одежде. Потому что кроссовки, надетые к вечернему платью, – это даже не признак дурного тона, а проявление полнейшей безвкусицы. С кроссовками совершенно не сочетаются не только вечерние наряды, но и обычная прямая короткая юбка или классический английский костюм. Точно так же совершенно нелепо смотрятся строгие туфли на высоком каблуке в сочетании со спортивным костюмом.

Настоящая леди при покупке обуви должна помнить и об особенностях своей комплекции. Например, полные ноги выглядят намного стройнее в туфлях классической формы. Высокий каблук зрительно вытягивает лодыжку и приподнимает икроножную мышцу, что создает эффект более длинных и стройных ног. Поэтому девушкам с полными ногами лучше всего избегать обуви на плоской подошве.

Девушкам, у которых, напротив, – худенькие ноги, можно порекомендовать обувь на невысоком каблучке или совсем плоскую подошву. Здесь как нельзя более кстати пришлась мода на массивные каблуки, которые делают ноги более объемными. Именно по этой причине такие каблуки не рекомендуются полным девушкам. Только не забывай о том, что слишком массивная обувь с огромными каблуками, надетая на тоненькие ножки, производит обратный эффект, поскольку такое сочетание создает еще более резкий контраст.

Как видишь, обувь следует выбирать по многим параметрам. Очень важно ничего не упустить и не забыть. И одним из важных критериев при выборе обуви является ее цвет. Если ты девушка эксцентричная и не скрываешь своего бурного темперамента, прячась под серенькой кофточкой, то в этом случае для тебя можно порекомендовать самые смелые цветовые решения: красный, зеленый, желтый – эти цвета для тебя самые подходящие. Только не забудь, что цвета всех деталей твоего туалета должны гармонично сочетаться друг с другом.

Обычно цветовая гамма обуви выдержана в черно-коричнево-белых тонах, поскольку именно эти цвета наиболее гармонируют с различными цветами одежды. Поэтому практичнее всего покупать обувь коричневого или черного тонов. Но если у тебя есть возможность приобретать себе обувь к каждому из имеющихся у тебя костюмов, ты можешь смело разнообразить цветовую палитру своего гардероба. Благо, сейчас можно приобрести туфли самых разнообразных расцветок. Например, к красному костюму можно подобрать красные туфли. Хотя в сочетании с черным шарфиком или сумкой черные туфли с красным костюмом смотрятся просто восхитительно. Но в любом случае полагайся прежде всего на свой собственный вкус.

## **Уход за обувью и одеждой**

Надеемся, что теперь ты ничуть не усомнишься при покупке вещей для себя, да и подругам сможешь дать дельные советы. Но никакая, даже купленная в самом дорогом магазине одежда не украсит тебя, если выглядит она потрепанно. Засаленный воротничок, пятна, стоптанные задники и отлетевшие набойки у туфель – все это не придаст тебе шарма. Поэтому ты обязательно должна следить за состоянием своей одежды и обуви.

Бережливость и аккуратность еще никому не повредили. Если ты будешь любить свои вещи, как саму себя, то они прослужат тебе вдвое дольше. «Вот еще! – возможно, скажешь ты. – Вещь нужно купить и износить ее, пока она еще модная». Что ж, спорить не станем. Но не собираешься же ты занашивать новую кофточку до состояния половой тряпки, причем прилагая при этом массу усилий, то есть не стирая ее вовсе или делая это как можно реже, надевая ее почаще, желательно каждый день. Да и дома снимать ее ни к чему. Ведь дома тоже не нужно выглядеть как попало. Можешь испытать кофточку на прочность и выносливость, жуя чипсы, сидя нога на ногу перед телевизором, потом поваляйся в ней на диване, опять же жуя при этом яблочко. Потом можно сходить в обновке к подружке. Конечно, перед выходом из дома ты как следует покрутишься перед зеркалом, только красивее тебя это не сделает, поскольку твоя «новая» модная кофточка выглядит теперь, как домашний халат. К этому портрету осталось добавить неопределенного цвета туфли с давно сбитыми набойками и не знающие, что такое обувной крем. На одобрительные и уж тем более восторженные взгляды в этом случае рассчитывать тебе явно не придется.



Поэтому если ты хочешь выглядеть хорошо всегда – и дома, и в школе, и на улице – уясни для себя следующее: для дома должна быть домашняя одежда, для улицы – другая. Придя домой, обязательно переоденься. Снятые вещи не бросай куда попало, а аккуратно повесь на плечики. Перед этим окинь свою одежду критическим взглядом. Возможно, блузку лучше выстирать, а жакет нуждается в чистке щеткой. Брюки тоже можно освежить. Если низ брюк забрызган, что часто бывает после дождя, не счищай грязь сразу. Дождись, когда брюки просохнут, и аккуратно вычисти их щеткой.

После долгого дня тебе хочется немного постоять под душем или принять расслабляющую ванну. Одежда тоже нуждается в отдыхе. Поэтому, возвратившись домой, не забудь привести ее в порядок. Не стоит откладывать чистку до следующего выхода из дома. Тогда тебе не придется метаться по квартире, второпях оттирать пятнышки и отряхивать прилипший мусор. Кроме того, в такие минуты обычно оказывается, что блузка уже не первой свежести или на платье вдруг обнаруживается пятно, а за оставшиеся секунды от него уже не избавиться. Есть еще один важный момент, можно сказать, деликатный. Ни для кого не секрет, что потовые

железы человека не прекращают работать ни на минуту. И порой, придя домой, ты видишь и чувствуешь результат их деятельности. Не торопись вешать такую одежду в шкаф. Иначе через 2–3 часа неприятный запах переберется на все вещи в твоём шкафу. Такую одежду лучше выстирать или повесить на некоторое время для проветривания.

Не меньшего внимания требует и обувь. Не оставляй ее пылиться до следующего выхода на улицу. Такого испытания долго не выдержит ни одна обувь, даже самая качественная. По возвращении домой тебе обязательно нужно стереть с обуви пыль и грязь тряпочкой. Возможно, тебе придется вымыть обувь – все зависит от погодных условий. Потом на чистую высохшую обувь нанеси слой обувного крема, оставив на несколько часов для впитывания. Затем располируй щеткой, мягкой (лучше всего шерстяной) тканью или бархоткой.

В сырую погоду обувь нуждается в особом уходе. Во-первых, ее нужно постараться уберечь от вредного воздействия воды. Для этого существуют различные водоотталкивающие кремы. Во-вторых, обувь нужно тщательно просушивать после прогулок под дождем, но делать это в соответствии с правилами. Ни в коем случае не суши обувь возле обогревательных приборов или на открытом огне над газовой плитой. Горячий воздух может привести к тому, что кожа начнет деформироваться и даже трескаться. Для просушивания лучше всего тщательно вытереть обувь, а затем набить газетой, чтобы она не потеряла своей формы, и оставить на ночь.

Чтобы уже через месяц пользования новыми туфельками никому не пришло в голову, что ты носишь их уже года два как минимум, тебе нужно не только протирать их от пыли, грязи и чистить их кремом, но и бережно пользоваться обувью. Никогда не стаптывай задник. Если пятка с трудом входит в туфли, пользуйся специальной обувной ложечкой. Если туфли снимаются с трудом, лучше помочь им рукой, а не носком другой ноги, отчаянно упираясь им в задник. Следи за состоянием каблучков. Набойку нужно менять, когда она почти сносилась, а не когда каблук начинает расщепляться на части. Не сочти за тяжелый труд вовремя сходить в обувную мастерскую и отдать в починку нуждающуюся в этом обувь.

Очень важно для обуви, чтобы ее использовали только для тех целей, для которых она предназначена. Мы вовсе не хотим поучать тебя, что не стоит забивать новыми туфельками гвозди – об этом ты и сама догадаешься, мы хотим дать тебе несколько советов относительно того, какую обувь куда следует надевать. Например, в туфельках на каблукчиках не стоит ходить в лес за грибами и уж тем более лезть в них на гору. Для пляжа такая обувь тоже не подойдет. В противном случае очень скоро ты останешься не только без каблукчиков, но и без туфелек.

Приведенные выше советы пригодны не для всех типов обуви. Например, замшевая обувь во все времена считалась очень эффектной. И уход за такой обувью должен быть особым. Никогда не подвергай ее испытанию водой. От этого замша может превратиться в бесформенную заскорузлую корку. Если тебя все же угораздило попасть под дождь в замшевой одежде или обуви, да еще и выпачкаться при этом, то попробуй вещь сначала просушить, потом очистить грязь при помощи щетки. Можно подержать замшу над паром, а потом почистить ее щеткой.

Лакированная обувь также требует особого отношения. Ходить в такой обуви нужно аккуратно и осторожно, потому что царапины на лаковой коже очень заметны. Как и замша, лак не любит воду. Поэтому в дождливую погоду от «лакировок» лучше отказаться.

Зимние морозы – не менее суровое испытание для обуви и верхней одежды, чем осенняя слякоть. Придя с мороза домой, обязательно протри сапоги влажной тряпочкой и вытри насухо. После этого натри их кремом и просуши. Иногда можно встретить такую картину. На дворе лето, а в прихожей, как на витрине, красуются все виды обуви – сапоги, полусапожки, ботинки. Все это запыленное, а то и с кусочками налипшей грязи. Жаль, что снег тает бесследно, а то и он свисал бы сосульками, как особая достопримечательность. За такое безобразное отношение к обуви вряд ли хозяин может рассчитывать на то, что долго и без проблем сможет ее носить.

После окончания зимнего или осенне-весеннего сезона обувь нужно отмыть, тщательно вытереть насухо и нанести больший, чем для обычной чистки, слой крема. После этого, чтобы обувь не деформировалась во время хранения, место стопы (союзку) набивают бумагой. Молнию можно натереть парафином (обычной свечкой) или смазать вазелином, чтобы к новому сезону она работала, как новая.

Иногда в районе сгиба пальцев на сапогах появляются трещинки. Этого не случится, если ты будешь набивать кончики своих сапожек бумагой, а после этого обильно смазывать сапоги кремом. Кстати, можно пользоваться не только красящим кремом. Ты вполне можешь чередовать бесцветный, водоотталкивающий и красящий кремы.

Точно так же нужно поступать с летней обувью, когда ты будешь убирать ее на зиму. И не забудь про одежду. Осенью, когда летние сарафанчики совершенно ни к чему, обязательно перестирай все, что ты носила летом. Трикотажные вещи аккуратно сложи, а сарафаны и платья повесь на плечики. Ни в коем случае не оставляй свою одежду грязной до следующего сезона.

Зимнюю одежду после окончания холодов нужно как следует встряхнуть и вычистить. меховую шубку из натурального меха можно повесить на плечики и аккуратно обернуть полотном, чтобы ворс не сминаясь. Ни в коем случае не заворачивай шубу в целлофан. мех должен дышать.

Как видишь, особых усилий тебе прилагать не придется. Важно, чтобы ты научилась ценить и любить свои вещи, и тогда они будут отвечать тебе взаимностью и служить, по возможности, долго.

## **Прическа юной леди**

Ни для кого не секрет, что удачная прическа повышает настроение, придает уверенности в себе. А это одна из составляющих успеха. Именно поэтому большинство женщин, да и мужчин тоже, согласны тратить целое состояние на парикмахера, лишь бы только иметь модную стрижку и стильную укладку.

Твои волосы – это важная деталь твоего имиджа, поэтому относиться халатно к своей прическе просто недопустимо. Ты должна не только научиться выбирать подходящий тебе стиль прически, но и знать кое-что о структуре волос, о том, как за ними правильно ухаживать. Ведь из больных секущихся волос не получится ни одна стильная прическа, да и вид у таких волос, мягко говоря, неприятный.

## **Типы волос**

Волосы так же, как и кожа человека, могут быть разного типа. Типы кожи и волос могут не совпадать. Например, у тебя может быть очень сухая кожа лица, а вот волосы очень быстро засаливаются. У людей с жирной кожей могут быть нормальные волосы. Словом, прежде чем начать ухаживать за своими волосами, ты должна правильно определить тип волос.





Жирные волосы особенно часто встречаются у юношей и девушек подросткового возраста. Объясняется это тем, что в этот период сальные железы отличаются наибольшей активностью. Обладателям жирных волос нужно особенно тщательно следить за состоянием своей головы, потому что вид сальных, слипшихся уже на второй день после мытья волос просто отвратителен.

Сухие волосы отличаются повышенной ломкостью. Их, как правило, очень трудно расчесывать после мытья головы. Сухие волосы так же, как и жирные, нуждаются в особо тщательном уходе.

Больше всех повезло, конечно, счастливым обладателям нормальных волос, которые не отличаются ни сильной ломкостью, ни повышенным выделением жира.

Чтобы с большей точностью определить тип своих волос, попробуй воспользоваться приведенным ниже тестом.

1. Часто ли тебе приходится мыть голову?

А. Через день.

Б. Раз в 3–4 дня.

В. Один раз в неделю.

2. Насколько легко тебе расчесать волосы после мытья и приходится ли тебе пользоваться ополаскивателем?

А. Расчесываются легко. Ополаскивателем не пользуюсь.

Б. Волосы часто путаются. Ополаскиватель иногда применяю, иногда нет.

В. Волосы расчесываются трудно. Без ополаскивателя не обойтись.

3. Как выглядят кончики твоих волос?

А. Концы волос ровные.

Б. Некоторые волосы немного расщеплены на концах.

В. Большая часть волос на концах сильно посечена. Волосы легко обламываются.

Теперь внимательно проанализируй свои ответы. Если большинство твоих ответов приходится на букву «А», то у тебя жирные волосы. Если ты выбрала ответы под буквой «Б», то прими поздравление, у тебя нормальные волосы. Если твои ответы совпадают с ответами под буквой «В», то у тебя сухие волосы.

Итак, с типами волос ты разобралась и наверняка определила, какие волосы у тебя. Значит, теперь тебе необходимо узнать кое-что о методах ухода за различными типами волос.

Если твои волосы жирные, значит, первое, что ты должна сделать, – это вспомнить, сколько раз в неделю ты моешь голову. Мнение о том, что чем чаще моешь голову, тем с каждым разом она становится все более засаленной, уже в далеком прошлом. Поэтому, приобретая шампунь для частого мытья головы, можешь мыть голову хоть каждый день. Выбери себе шампунь, подходящий для твоего типа волос.

Существуют и другие тонкости. Например, горячая вода стимулирует деятельность сальных желез. Поэтому не пытайся промыть голову, делая воду погорячее. Жирные волосы лучше мыть два раза. При первом намыливании удаляется грязь, пот и жир. При втором намыливании кожа немного обезжиривается, а это для жирных волос самое главное. Но эта рекомендация не годится для тех, кто моет голову каждый день.

Так же, как и горячая вода, горячий воздух при сушке волос может усилить жировыделение. Поэтому старайся сушить волосы естественным способом.

Над сухими волосами приходится трудиться особенно кропотливо. Если у тебя сухие волосы, нужно подобрать подходящий для твоего типа волос шампунь, бальзам-ополаскиватель и соблюдать правила ухода за сухими волосами. Мыть такие волосы достаточно один раз в неделю, если ты не применяешь шампунь для частого использования.

Зачастую от типа волос, от их состояния зависит выбор прически. Например, если твои волосы сильно секутся, им не помогают никакие ополаскиватели и народные средства, то тебе просто необходимо систематически подрезать секущиеся кончики волос. Вид обезвоженных волос ничуть тебя не украсит. Поэтому от длинных причесок тебе придется отказаться, поскольку из-за долгого срока жизни волосы секутся еще сильнее. В этом случае оптимальным вариантом будет выбрать короткую стрижку и периодически обновлять ее.

Слишком тонкие и мягкие волосы не смогут придать достаточного объема твоей прическе – это тоже нужно учитывать при выборе стрижки.

## **Форма лица и прическа**

Выбор прически не в меньшей степени зависит и от формы твоего лица. Наверное, тебе не раз приходилось слышать как от подружек, так и от профессиональных парикмахеров, отзывы о той или иной прическе, когда она не подходит к данному типу лица.

Чтобы определить, к какому типу относится твое лицо, тебе потребуется обычная линейка. Сядь поудобнее перед зеркалом и начинай измерять свое лицо сначала по горизонтали, потом по вертикали. Измерь линию лба, скул и челюстей. Все данные запиши. Следующее измерение, которое тебе необходимо сделать, – это измерение расстояния от основания линии роста волос до нижней точки подбородка.

После этого внимательно ознакомься с предложенными нами описаниями типов лица и, опираясь на них, определи тип своего лица:

1. У тебя круглое лицо, если ширина скул и горизонтальная линия практически одинаковые.
2. У тебя квадратное лицо, если линии челюстей, скул и лба практически одинаковы.
3. У тебя треугольное лицо, если линии лба, скул намного шире, чем линия челюсти.
4. У тебя удлиненное лицо, если ширина скул намного меньше длины лица.

Если определенный тобою тип лица далек от желаемого результата, ни в коем случае не нужно огорчаться. На самом деле, правильных лиц почти не существует, а вот красивых девушек очень и очень много. Возможно, и твоя основная привлекательная черта именно в том, что твое лицо не совсем правильной формы.



Для лиц круглой формы подойдут и длинные, и короткие волосы. Главное – чтобы волосы прикрывали линию щек, висков и приоткрывали лоб. При выборе стрижки ты должна учитывать, что зачесанные назад волосы сделают твоё лицо более открытым. Если у тебя хорошие волосы, то ты вполне можешь ходить с длинными волосами. Если ты выбрала стрижку, то тебе следует избегать слишком коротких волос. Например, удлиненное «каре» как раз для тебя. Эта стрижка может быть с челкой и без нее. Поскольку ты должна соблюдать тенденцию к удлинению лица, то тебе лучше всего выбрать вариант «каре» без челки или челка должна быть выше уровня бровей. Таким образом, твоё лицо зрительно будет иметь более удлиненную форму.

Прекрасно подойдет для круглого личика стрижка «боб». Челку в этом случае лучше всего зачесать назад или набок, а виски, подстриженные эффектным «зубчиком», уложить при помощи геля. Самый оптимальный вариант для тебя – волосы средней длины, подстриженные лесенкой и мягко ниспадающие на плечи.

Если у тебя лицо удлиненной формы, то тебе подойдут стрижки на основе короткого каре. При выборе прически ты должна стремиться к тому, чтобы визуально округлить форму своего лица. Например, если длина волос будет достигать середины щек, то кончики волос можно завивать так, чтобы они лежали как можно пышнее. Это зрительно расширит лицо.

Очень подойдет удлиненному лицу прическа с челкой, уложенной на лбу. Челка оптически будет укорачивать лицо. Волосы ниже висков должны быть уложены назад – лицо будет казаться шире.

К лицу треугольной формы, то есть с острым подбородком и широкими, выделяющимися скулами, подойдут прически, которые корректируют линию скул, зрительно уменьшая их. Девушкам с такими лицами подойдут стрижки с удлиненными висками, подстриженными перышками.

Вполне подойдет и стрижка с четким контуром – «каре». Если ты предпочтешь эту стрижку, то оптимальная длина при треугольной форме лица будет до середины мочки уха. Таким образом, скулы будут прикрыты волосами. Это сделает линию скул немного уже, а линию подбородка шире.

При выборе прически старайся выбирать такую, которая будет акцентировать внимание на нижней части лица. А вот поднимать волосы вверх, открывая лоб и скулы, при данной форме лица не стоит.

Девушкам с квадратными лицами нужно постараться придать своему лицу более плавные линии. Если у тебя такая форма лица, волосы средней длины для тебя – самый оптималь-

ные вариант. Ты можешь подстричь волосы лесенкой, чтобы они плавно ложились на плечи легкими волнами.

Если ты предпочитаешь стрижки покороче, то тебе вполне подойдут уже описанные стрижки «каре» и «боб». Только при этом очень важно, чтобы волосы были немного выше или ниже линии челюсти, чтобы не подчеркивать ее ширину.

Ромбовидная и трапециевидная формы лица являются разновидностью квадратной.

Ромбовидные лица характеризуются сильно выступающими скулами и широкими линиями лба и челюстей. Если у тебя именно такое лицо, то тебе следует выбирать стрижки с удлиненными висками, которые должны немного сгладить линию выступающих скул. В этом случае волосы лучше уложить «шапочкой». Пышно взбитая челка и удлиненные виски также придут твоему лицу более правильную форму.

Лица трапециевидные характеризуются широкой, по сравнению с другими горизонтальными линиями лица линией челюсти. Самым лучшим вариантом для обладательницы трапециевидной формы лица станут прически с длинными локонами, которые прикроют широкую линию челюсти. Также выигрышно будут смотреться различные асимметричные прически.

Лица овальной формы принято считать правильными. Если у тебя именно такое лицо, то ты можешь бесстрашно экспериментировать – тебе подойдет любая стрижка.

## **Укладка волос**

Итак, теперь ты уже кое-что знаешь о стрижках и наверняка сможешь подобрать для себя наиболее подходящий вариант. Ты должна четко усвоить, что стрижка – это еще не совсем прическа, а всего лишь база, основа для ее создания. Поэтому когда ты видишь иногда пугающий результат творений рук парикмахера в зеркале, не торопись расстраиваться. Повисшая челка – вовсе не окончательный результат. Потому что при любой стрижке волосы обязательно нужно укладывать.

Чтобы грамотно и красиво уложить волосы, главное, что тебе обязательно потребуется, – твоя фантазия, ну и, конечно, сопутствующие атрибуты – различные средства и приспособления для укладки волос.

Бигуди – пожалуй, самый простой и доступный способ сделать волосы пышными или уложить их локонами. Бигуди довольно популярны и сейчас, когда существуют новые, более современные средства для укладки. Объясняется это довольно просто. Ведь бигуди причиняют волосам гораздо меньший вред, чем остальные «прибамбасы». Завивку при помощи бигуди можно делать холодным способом, то есть накручивая на слегка влажную прядь волос. Горячий способ завивки более быстрый, но для этого тебе потребуются термобигуди.



Прародитель бигуди – папильотки. Это маленькие полосочки ткани, на которые накручивали волосы и скрепляли их затем узелком. При этом смачивали волосы пивом или сладкой водой. Проспав на таких папильотках ночь, утром девушки просыпались с пышными локонами.

Современные бигуди претерпели с тех пор некоторые изменения. Пластмассовые и полые внутри бигуди совсем не похожи на те металлические втулки, которые травмировали волосы наших бабушек.

Очень популярны в настоящее время бигуди из пластика с особым верхним слоем из «липучки». За счет модернизированного верхнего слоя процесс накручивания стал гораздо проще. Волосы прочнее держатся на бигуди и не рассыпаются. Диаметр таких бигуди может быть разным, от 1–2 см до 6–8 см. Все зависит от того, какую укладку ты предпочитаешь больше – крупные локоны или пышную шевелюру с мелкими кудряшками.

Бигуди придадут твоей прическе больше пышности и объема, приподнимая волосы у корней. Техника накручивания волос на бигуди проста, но требует определенной сноровки. Начинают накручивать волосы с теменной части головы, отделяя каждый раз волосы ровными прядками. На каждую прядь волос нужно нанести специальный состав, закрепляющий и фиксирующий уложенные волосы. Накручивают волосы перпендикулярно поверхности головы. При этом нужно следить, чтобы бигуди держались прочно и ровно.

Но, возможно, укладка волос таким трудоемким способом может показаться слишком сложной и устаревшей. Для таких избалованных прогрессом леди можно предложить бигуди «бумеранги». Эти бигуди представляют собой гибкие поролоновые трубки. «Бумеранги» можно считать праправнуками папильоток. Пользуются этими мягкими бигуди точно так же, как и их тряпичными прародителями. Такие бигуди очень удобны для тех, кто накручивает волосы на ночь.

Бигуди «зигзаг» позволяют накручивать волосы разными способами – косичкой или спиралеобразно. Бигуди «вертикальные» наградят твою прическу роскошными локонами.

Горячая завивка всегда считалась довольно эффективной и практичной. Единственный недостаток такой завивки в том, что волосы, реагируя на высокую температуру, могут начать сечься. И все же такой метод довольно популярен.

Для горячей завивки используют не только термобигуди, но и щипцы, щипцы-гофре, фен.

Щипцами делают укладку, разделяя волосы на пряди, как при накручивании на бигуди. При этом ты должна быть достаточно осторожна, поскольку щипцы, или плойка, как их еще называют, сильно травмируют волосы. Особенно щипцы вредны тонким, слабым и хрупким волосам. Поэтому девушки с секущимися волосами должны как можно реже прибегать к подобным методам укладки. Лучше все же воспользоваться проверенными бигуди.

Щипцы-гофре придадут твоей прическе пышность. У таких щипцов могут быть разные насадки. Например, с насадкой «крупное гофре» ты можешь придать своей прическе эффект волн. Мелкое гофре выглядит очень эффектно как на длинных волосах, так и на коротких.

Насадка «гофре» просто незаменима для девушек с длинными волосами. Обработав каждую прядь, ты получишь роскошную прическу. Щипцы-гофре создадут на твоих волосах имитацию химической завивки.

Если ты отправляешься на дискотеку, можно, не мудрствуя лукаво, обработать волосы при помощи насадки гофре. Кончики волос можно завить плойкой. После этого волосы можно собрать в хвост или уложить как-нибудь иначе и закрепить фиксатором. У тебя получится эффективная прическа – и быстро, и просто!

Укладка волос феном требует основательных навыков. Но, потренировавшись совсем немного, ты оскоишь и этот метод. Для этого тебе обязательно потребуются массажная расческа с резной, хорошо продуваемой спинкой. А вот фен может быть самый обычный. Приподнимай расческой каждую прядь волос и подсушивай феном, начиная от корней волос. Метод укладки феном особенно подходит для коротких стрижек.

Для того чтобы правильно уложить волосы, тебе потребуется не только фен или бигуди. Без специальных фиксирующих и закрепляющих средств для укладки волос тебе также не обойтись.

Самое популярное средство, фиксирующее прическу, – это лак для волос. Основная функция лака – закреплять уже уложенную прическу. В годы юности твоей мамы женщины пускались на всяческие ухищрения, чтобы расширить свойства лака. Например, при помощи лака женщины «освежали» голову, если не успевали вымыть ее перед важной встречей. Секрет прост. Голову обильно сбрызгивали лаком, а после его высыхания волосы расчесывали. От этого они становились намного пышнее. После этой процедуры волосы укладывали при помощи щипцов и снова закрепляли лаком.

Со временем появились лаки с подкрашивающим эффектом. Они не только закрепляют уложенные волосы, но и тонируют их в выбранный цвет. Например, отправляясь на дискотеку, ты можешь сбрызнуть прядь волос каким-нибудь оттеночным лаком в тон своей одежды. Есть лаки с золотым или серебряным блеском, что тоже будет очень эффектно смотреться, если ты собираешься на костюмированный бал.

Химический состав лаков постоянно меняется. Усовершенствуется и распылительная система. Например, лаки, которые предназначены для увеличения объема прически, не отличаются сильным фиксирующим действием, но распылитель на таких флакончиках расположен вертикально, и жидкость наносится на волосы снизу.

В состав многих лаков входят питательные вещества. Протеины и витамины, входящие в состав лака, очень полезны для волос и действуют на них укрепляюще и освежающе. Существуют лаки для волос с солнцезащитными фильтрами. Этот вид лака предохраняет волосы

от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей и выгорания. Такие лаки особенно полезны для ослабленных волос – с химической завивкой или окрашенных.

Приобретая лак, обрати внимание на степень фиксирующих свойств, поскольку лаки для волос могут быть нормальной, сильной и гибкой фиксации. Лучше всего тебе приобрести лак гибкой или нормальной фиксации. Сильно фиксирующий лак предназначен для объемных или высоких причесок типа «девятый вал». Поскольку сейчас в моде естественность во всем, то заливать волосы лаком до состояния корки не стоит.

Помимо уже перечисленных видов, существуют лаки с кератином для тонких и проблемных волос, а также лаки с повышенным содержанием витаминов и протеинов.

Итак, как видишь, лаки для волос не только фиксируют прически, но и обогащают волосы витаминами, так что хороший лак – еще и средство по уходу за волосами. А это, пожалуй, прекрасное основание, для того чтобы со всей ответственностью подойти к выбору косметических препаратов.

Еще одно великолепное средство для укладки – пенка. Пенку нужно наносить непосредственно перед укладкой волос. Состав обволакивает каждый волосок и делает его мягким и податливым.

Пеной можно пользоваться по-разному. Все зависит от структуры твоих волос и желаемого эффекта. Если у тебя короткая стрижка, можно наносить пену после мытья на слегка влажные волосы. Раздели волосы на проборы и нанеси пену. После этой процедуры распредели ее по всей поверхности волос при помощи расчески с редкими зубчиками. Теперь волосы можно укладывать при помощи фена и расчески. Этим же способом можно воспользоваться, нанося пену на сухие волосы.

Применять пену нужно достаточно осторожно. Потому что если ты переусердствуешь и нанесешь слишком много закрепляющего состава, твои волосы просто начнут склеиваться и тогда уже ни о какой укладке не может быть и речи. Тебе просто придется отправляться в ванную и мыть голову еще раз. Возможен и другой вариант – волосы станут тусклыми, блеклыми, и пышной прически у тебя все равно не получится.

А вот пены-кондиционеры, которые содержат значительное количество витаминов и других полезных для волос веществ, можно смело наносить в любом количестве.

Еще одно популярное средство для укладки волос – гель. Используя гель, можно сделать прическу объемнее. Его можно наносить на влажные волосы непосредственно перед укладкой. Нанесенный на ладонь гель нужно прежде растереть руками и только потом наносить на волосы. В отличие от пены, гель нужно брать в смоченные водой руки, тогда он не прилипнет к рукам и равномернее распределится по всей поверхности волос.

При помощи расчески с редкими зубчиками и равномерно распредели гель по всей поверхности волос. После этого можешь приступать непосредственно к укладке волос. Гель придает волосам блеск, делает их эластичными, гибкими и послушными, конечно, прекрасно фиксирует прическу.

Чаще всего гелем пользуются мужчины, поскольку женщины предпочитают более пышные прически или локоны. Ведь гель не используют как основу для завивки.

Гель так же, как и лак для волос, может быть сильной, нормальной и легкой фиксации. И выпускается он с учетом различных типов волос. Например, есть гели для жирных, сухих и нормальных волос. Существуют и витаминизированные гели для ослабленных волос.

Если тебе хочется чего-то новенького и особенного, попробуй придать своей прическе эффект «мокрых волос». Для этого выдави гель на расческу с редкими зубчиками и тщательно расчеши волосы.

Гель просто незаменим для женщин с химической завивкой. Если нанести гель на чуть влажные волосы, локоны сохранятся в течение всего дня без дополнительной фиксации. Потря-

сающего эффекта можно добиться, используя гель сильной фиксации «wet-look» для вьющихся волос.

Гели-спреи – нечто среднее между пеной и обычным гелем. Такие гели более удобны, поскольку они не склеивают волосы, и прическа, уложенная с помощью геля-спрея, выглядит более пышной.

Еще одно новейшее и для многих незаменимое средство для укладки – крем для укладки волос. Особенно популярны кремы для укладки очень ослабленных, сожженных волос, например, после обесцвечивания или химической завивки.

Если твои волосы ослаблены и потускнели, а кончики волос секутся и обламываются, то тебе придется всерьез призадуматься о приобретении такого крема. В его состав входят витамины, питательные вещества, кератины и кондиционирующие вещества. Все это способствует улучшению структуры волос.

Крем нужно наносить на влажные волосы. Нанеси нужное количество крема на волосы и сначала руками, а затем расческой равномерно распредели крем по всей поверхности волос.

В продаже есть кремы только с лечебным эффектом. А мы советуем приобрести крем-пену, которая совмещает в себе лечебные и фиксирующие свойства.

Воск для укладки – новейшее средство. Если у тебя очень непослушные и к тому же ослабленные волосы, то это средство просто незаменимо для тебя. При помощи воска можно моделировать прически даже на обезвоженных после неудачной химической завивки волосах.

В воске содержится огромное количество питательных веществ, которые способствуют восстановлению поврежденных после химической завивки роговых волосных чешуек. Волосы с нанесенным на них воском становятся блестящими и менее ломкими. Воск для укладки устраняет типичный для «передержанной» химической завивки эффект ломаных волос.

Так же, как и при пользовании пенкой, воск нельзя наносить в большом количестве, иначе волосы начнут склеиваться и никакой укладки у тебя не получится. Недостаточное количество воска также отрицательно отразится на качестве укладки, ведь ты не сможешь его равномерно распределить по всей поверхности волос.

Еще одно важное дополнение, которое ты не должна упускать из вида, – воск незаменим при моделировании прически, в некоторой степени он фиксирует уже уложенные волосы. Но существенными закрепляющими свойствами воск не обладает. Поэтому при использовании воска предварительно желательно воспользоваться закрепляющим лаком.

Все перечисленные средства для укладки, бесспорно, великолепны. Но все они созданы, чтобы совершенствовать прически на основе стрижек. А что же делать девушкам с длинными волосами? Милые длинноволосые леди, за вас можно только порадоваться. Во-первых, вы сэкономите значительное количество своих денежных сбережений. Во-вторых, как бы ни были хороши все выше описанные средства, – это все «химия». Как говорят французы, чистые волосы – уже прическа. Поэтому постарайся сохранить естественную прелесть и здоровье твоих волос.

Хотя если ты носишь челку, то вполне можешь воспользоваться средствами для укладки, зафиксировав челку в желаемом положении. А на остальную часть волос хорошо действуют лосьоны и бальзамы, которые придадут естественный блеск и мягкость.

Многие девушки с длинными волосами часто жалуются, что им надоедает однообразие. Ведь стрижки можно менять каждый месяц. Да и окрашивание не так скучно, потому что поднадоевший тон волос можно через некоторое время состричь или покрасить волосы в другой цвет.

Для девушек с длинными волосами можно порекомендовать лак с эффектом тонирования волос или лак с блестками. Прекрасной и очень эффектной прической для вечера или для дискотеки могут стать распущенные волосы с прядками тонированных волос.



## Окрашивание волос

Возможно, сейчас ты не собираешься травмировать свои волосы обесцвечиванием, краской или химической завивкой. Но через два-три года тебе обязательно захочется стать немножко другой. В этом огромное преимущество женщин перед мужчинами. В один прекрасный момент женщина может решить, что ей следует немного измениться и... блондинка превращается в брюнетку, от длинных волос остается взъерошенный «боб». Каждой женщине необходимы подобные перемены, чтобы почувствовать себя настоящей леди.

Мы бы не рекомендовали совершать подобные эксперименты над собой юным девушкам. Если ты твердо решила что-то изменить в себе, можно обойтись и без кардинальных перемен. Например, если твои русые волосы тебе надоели и кажутся слишком скучными, ты можешь окрасить свои волосы в тон, близкий к своему.

Прекрасным решением будет мелирование волос. Если от природы ты шатенка или брюнетка, тонкие белокурые пряди придадут твоей прическе объем и особый шарм.

На темных волосах очень эффектно смотрятся пряди волос, тонированные в рыжеватые оттенки.

Некоторым девушкам, особенно с короткими стрижками, очень идут «блики». Они делают прическу более рельефной и объемной.

Обесцвечивать волосы целиком мы не рекомендуем. Это скверно отражается не только на волосах, но и на коже головы. Не исключено, что долгое время ты будешь страдать от перхоти, поскольку кожа сильно обезвоживается. Волосы после обесцвечивания становятся ломкими и безжизненными, теряют свой природный блеск.



Не рекомендовали бы мы и химическую завивку. Поскольку это также далеко не лучшим образом сказывается на состоянии волос. Во-первых, «химия» травмирует кожу головы. А во-вторых, сжигаются и обезвоживаются волосы, вследствие чего они становятся хрупкими и обламываются непосредственно у корня. Постарайся сохранить свои волосы подольше здоровыми. Кроме того, «химия» тебе очень быстро надоеет, и тебе захочется, чтобы твои волосы снова стали прямыми. Для имитации химической завивки существуют специальные средства, о которых мы подробно рассказали в предыдущем разделе.

Ну вот, теперь ты вполне можешь считать себя маленьким экспертом-парикмахером. Попробуй сама смоделировать наиболее подходящую, на твой взгляд, прическу. – Думаем, что и с выбором средства для укладки волос проблем тоже не возникнет. Следуй нашим рекомендациям, но не забывай подключать свою фантазию. Помни о том, что индивидуальность – пятьдесят процентов успеха.

## Косметика

Каждая женщина, даже такая юная, как ты, в душе немного колдунья. Подумай сама, ведь порою, поколдовав над собой совсем немного, можно добиться потрясающих результатов. Со временем ты станешь настоящей волшебницей и сможешь творить со своим лицом и телом настоящие чудеса. А твоей «волшебной палочкой» будет желание и стремление стать настоящей леди.

Некоторые девочки ошибочно думают, что была бы полная косметичка, а прихорашиваться-то суметь – проще простого. Именно таких доморощенных визажисток можно встретить в любой школе. Как правило, они отличаются ярко-сливовыми губами, которые при дневном освещении отливают синеватым оттенком, коричневыми, или еще лучше, зеленоватыми тенями на веках и под ними, особенно в сочетании с розовой помадой, узкими, но яркими розовыми или персиковыми полосками на скулах... Продолжать, мы думаем, не стоит, поскольку все вышеописанное скорее напоминает грим для актеров из фильмов ужасов или боевую раскраску индейца. Очень печально, что некоторые юные особы не имеют никакого представления не только о дневном и вечернем макияже, но даже об элементарных правилах нанесения косметики и сочетания цветов на своем лице с учетом его специфических особенностей.

Умение пользоваться косметическими средствами – это большое искусство. И если ты мечтаешь стать настоящей леди, ты обязательно должна овладеть им. Некоторые современные барышни ошибочно полагают, что косметика – это только тени, румяна, пудра, тональный крем, карандаш для бровей и губная помада. Таких ограниченных представлений о косметических средствах у настоящей леди быть не может, она должна знать, как накладывается макияж, а также как следить и ухаживать за кожей лица.

Если лицо девушки по цвету напоминает табачный дым, то это вряд ли замаскируют даже самые яркие тона румян. Если под глазами большие темные круги, словно пятна у панды, их вряд ли спрячешь под тенями. Если сквозь толстый слой тонального крема просвечивают прыщи, а пудра отваливается вместе с частичками шелушащейся кожи, то пора начать серьезно работать над собой. Иначе ни за что на свете не получится из тебя настоящей леди. Ведь твое лицо – это своего рода «визитная карточка», поэтому выглядеть оно должно безупречно. Но совсем не значит, что стоит умело наложить макияж – и все будут от тебя в восторге. Ни один даже самый профессионально наложенный грим не скроет нездоровую кожу. Поэтому залог успеха твоей привлекательности – это, в первую очередь, твой здоровый вид: чистая кожа, ясные глаза, свежие, необветренные губы, аккуратная прическа. Без этих данных – грош цена твоим искусно подкрашенным ресничкам.

Прочитав эту главу, ты научишься правильно подбирать для себя макияж и самостоятельно делать его, узнаешь, как не переусердствовать в этом деле, что очень важно. Мы предложим тебе варианты современного макияжа. Кроме этого, ты научишься определять тип кожи лица и правильно ухаживать за ней.

## **Определение типа кожи**

Начнем, пожалуй, с того, как правильно ухаживать за кожей лица. Для этого тебе будет необходимо определить свой тип кожи. Кожа может быть сухой, жирной и нормальной. Существует еще смешанный тип кожи. Чаще всего у девочек-подростков бывает именно последний, то есть смешанный тип кожи. Иногда достаточно только посмотреть на лицо, чтобы сразу сказать, какая именно у человека кожа. Помимо визуального способа определения, можно прибегнуть к помощи простой бумажной салфетки. Приложи ее к лицу и плотно прижми ко лбу, щекам и подбородку.

Если у тебя сухой тип кожи, то на салфетке не останется жирных отпечатков. Иметь сухую кожу, в принципе, неплохо. Такая кожа отличается приятным оттенком. На сухой коже редко появляются прыщики, практически отсутствует некрасивый жирный блеск. Но не все так прекрасно, как кажется на первый взгляд. Обладательницы сухой кожи должны знать, что им необходимо тщательно ухаживать за своим лицом. Ведь сухая кожа очень подвержена преждевременному появлению морщин. Мы, конечно, понимаем, что в твоем возрасте говорить об этом слишком скучно, потому что вроде бы еще рано думать о каких-то там морщинах. Но, как говорят, «предупрежден – значит вооружен». Вот и ты, вооружившись приобретенными знаниями, смело вступишь в бой с морщинами, когда тебе стукнет лет этак 30–35, чтобы вовремя предотвратить подобные неприятности и даже в эти годы на зависть всем подругам выглядеть не больше чем на 16.

Сухая кожа очень склонна также к проявлению аллергических реакций. Если у тебя сухой тип кожи, то ты наверняка не раз замечала, что на лице появляются покраснения или шелушащиеся места. Особенно неприятно, когда после умывания обычной водой на лице возникает ощущение стянутости. Если ты начнешь правильно ухаживать за своей кожей, то многих подобных неприятностей можешь избежать.

Жирный тип кожи можно отличить по салюному блеску, по расширенным порам. Если приложить салфетку к лицу с такой кожей, то на бумаге ты обнаружишь пусть едва заметные, но все-таки жирные пятна. На такой коже очень часто появляются «черные точки». Внимательно рассмотрев свое лицо, ты наверняка обнаружишь на своей коже это «сокровище». Черные точки могут появиться и на нормальной коже. Сухой тип кожи менее всего подвержен возникновению подобных проявлений. Жирная кожа очень склонна к появлению угревой сыпи.

Смешанный тип кожи совмещает в себе качества сухой и жирной кожи. На приложенной к лицу со смешанным типом кожи салфетке жирные пятна, скорее всего, останутся от участков носа, лба и подбородка. На щеках кожа чаще всего сухая. Как уже говорилось выше, большинство юных леди имеют именно смешанный тип кожи. Возможно, когда ты немного повзрослеешь, твоя кожа изменится, то есть станет суше, или наоборот – жирнее.

Больше, чем всем остальным, повезло обладательницам нормальной кожи. Попробуй приложить салфетку к лицу. Если на бумаге практически не осталось жирных пятен, то ты вполне можешь назвать свою кожу нормальной. На лице с нормальной кожей практически не бывает угревых высыпаний. Такая кожа не склонна к аллергическим проявлениям – покраснению, шелушению и т. д. Имея нормальный тип кожи, постарайся, чтобы он сохранился у тебя на всю жизнь.

Для определения своего типа кожи ты можешь воспользоваться также и этим тестом. Попробуй ответить на эти несложные вопросы и ты узнаешь, повезло тебе с типом кожи или

нет. А из наших дальнейших рекомендаций ты выяснишь, что необходимо делать для того, чтобы сохранить хорошую кожу или исправить имеющиеся недостатки.

1. Как себя чувствует твоя кожа после умывания?

А. Все просто замечательно, я не чувствую никакого дискомфорта, кожа свежая и просто светится здоровьем.

Б. Кожу слегка «стягивает» в области скул.

В. Кожу сильно «стягивает» не только на скулах, но и на лбу, а также на подбородке.

2. Как быстро пропадает это ощущение «стянутости»?

А. Через 10–15 минут.

Б. Через 50–80 минут.

В. Не пропадает вовсе, мне приходится пользоваться смягчающими средствами.

3. Через 1–2 часа после умывания возьми бумажную салфетку и плотно прижми ее к лицу. Что ты наблюдаешь, и есть ли на салфетке какие-либо отпечатки?

А. На салфетке проступил довольно четкий отпечаток всего лица.

Б. На салфетке отпечатались очертания лба, носа и подбородка.

В. На салфетке не осталось никаких отпечатков.

Теперь тебе придется проанализировать результаты теста. Если ты обвела (или зачеркнула) преимущественно ответы под буквой «А», то твоя кожа принадлежит к жирному типу. Если большинство ответов – под буквой «Б», то, скорее всего, природа наградила тебя кожей смешанного типа. Ну а если ты пометила все буквы «В», то у тебя сухая кожа.

Но может случиться и так, что ты не смогла определить тип своей кожи ни по этому тесту, ни по нашим разъяснениям. В то же время твоя кожа постоянно напоминает о себе различного рода неожиданностями. Например, в немыслимом количестве высыпают противные прыщики (причем все это именно тогда, когда тебе предстоит очень важная встреча, например свидание). Или кожа вдруг начинает шелушиться непонятно из-за чего. Бывает и такое, что стоит тебе хоть капельку понервничать, и твоя кожа начинает переливаться всеми цветами радуги. После сильных нервных потрясений на твоей коже могут появиться покраснения и шелушение.

Обычно такая кожа то жирная, то сухая или вообще не подходит ни под один тип кожи. Словом, у тебя не кожа, а тысяча и один сюрприз! Но не стоит нервничать по этому поводу! Для такой кожи, как у тебя, существует специальное определение: чувствительная. Дерматологи называют такую кожу более настораживающе – проблемная. И если у тебя именно этот тип кожи, то придется ухаживать за ней с особым усердием, поскольку она требует к себе пристального внимания и тщательного ухода.

Возможно, тебе придется отказаться от любимых блюд. Например, если ты тоннами поглощаешь шоколад, то избавиться от проблем с кожей тебе вряд ли удастся. Обладательницы проблемной кожи могут также признаться в злоупотреблении пивом или курением. Так что если ты всерьез решила стать обладательницей прекрасного цвета лица и долгие годы наслаждаться своей изумительной кожей, то тебе будет нужно самым придирчивым образом пересмотреть весь свой суточный рацион и, возможно, расстаться с какими-то пристрастиями.

Итак, теперь ты знаешь, что какой бы тип кожи у тебя ни был, за своим лицом нужно ухаживать. Поэтому теперь наш разговор пойдет именно об этом.

## **Очистка кожи**

Что значит – ухаживать за своей кожей? Наверно, первое, что пришло тебе на ум, – это как ухаживает кавалер за своей барышней. Что ж, это тоже неплохо. Попробуй каждое утро, встав с постели и подойдя к зеркалу, говорить своему отражению: «Какая же ты хорошенькая! Свеженькая! Чистенькая! На тебе нет (ну, или почти нет) ни единого прыщика! Румяньенькая

ты моя! Ну просто персик!» После такого великолепного аутотренинга тебе гарантировано хорошее настроение и, соответственно, хороший цвет лица.

Кстати, о цвете лица. На него может влиять не только твой рацион и распорядок дня, но и твое расположение духа. Никакая пудра и никакие румяна не сделают твое лицо красивым, если ты мрачная и агрессивно настроена против всех на свете. То, как ты выглядишь, зависит прежде всего от твоего настроения и самочувствия, как физического, так и душевного, от того, выспалась ли ты или ходишь сонная, голодна ты или нет, расстроена чем-то или обрадована. Словом, твое самочувствие постоянно отражается на коже, на цвете лица. Именно поэтому ты должна знать, что красота зависит не только от того, насколько правильно ты выберешь тон губной помады или лака для ногтей, а еще и от того, как ты себя чувствуешь, как ты питаешься и хорошее ли у тебя настроение. Поэтому постарайся всегда быть в хорошем расположении духа, не обращать внимания на маленькие неприятности и научиться искренне радоваться приятным мелочам. Если ты овладеешь этой нехитрой премудростью, если на твоём лице всегда будет сиять жизнерадостная улыбка, можно считать, что половина пути к прекрасному лицу тобой уже пройдена.

Чтобы кожа была здоровой, ее необходимо очищать. Мы надеемся, ты каждый день умываешься. Но для кожи мало простого умывания. Подумай сама. Прежде чем выйти на улицу, ты одеваешься, обуваясь. Таким образом, твое тело закрыто и защищено от попадания огромного количества пыли и грязи. А вот твое лицо не прячется под одеждой ни зимой, ни летом. Представляешь, сколько пыли, грязи и пота скапливается в порах кожи каждый день?! Одним умыванием здесь не обойтись. Поэтому ты время от времени обязательно должна устраивать основательную чистку лица.

Если у тебя жирная кожа, то проводить чистку ты должна почаще, например один раз в две недели делать паровую ванночку для лица. Эта процедура очень проста и доступна даже в домашних условиях и совсем не обязательно отправляться в дорогой косметический салон. Можно самой ненадолго превратиться в косметолога и посвятить себе один час твоего драгоценного времени.

Для проведения паровой чистки лица тебе потребуется кастрюлька, наполненная меньше чем на половину водой. Хорошо, если в доме есть лекарственные травы. Например мята, календула, ромашка. Брось в кастрюльку небольшую горсточку и доведи воду до кипения.

Лицо перед чисткой, разумеется, необходимо умыть, особенно если у тебя были накрашены ресницы, чтобы тушь под воздействием пара не растеклась и не попала на слизистую оболочку глаз. Кожа вокруг глаз намного тоньше и нежнее, чем на остальной поверхности лица, поэтому на область век можно нанести тонкий слой крема, чтобы защитить их от воздействия горячего пара.

Когда твое лицо будет подготовлено для паровой чистки, поставь кастрюлю с травяным отваром перед собой, сядь поудобнее. Волосы лучше забрать в хвост или зафиксировать заколкой. Наклонись над паром и накрой голову полотенцем. Будь осторожна. Эта процедура не должна навредить тебе, поэтому если ты считаешь, что пар слишком горяч для тебя, и ты боишься обжечься, то можно немного отодвинуть полотенце, чтобы лишний пар вышел.

Под воздействием горячего пара поры кожи раскроются. Вот тут-то и начинается глубокое очищение. Из раскрывшихся пор под воздействием пара удалятся частички пота, пыли и грязи, а также несмытой косметики. Паровая процедура должна продолжаться 15–20 минут. После этого лицо нужно промокнуть чистой салфеткой или полотенцем.

Теперь, розовая и распаренная, подходи к зеркалу и продолжай борьбу за чистоту кожи. Если у тебя есть скраб для очищения лица – прекрасно. Нанеси небольшое количество очищающего скраба на лицо и круговыми движениями втирай в кожу. Эта процедура способствует удалению омертвевшего верхнего слоя кожи – эпителия. Скраб – это отшелушивающее средство. В нем содержатся микрогранулы, которые отшелушивают верхний слой кожи.

После использования скраба твоя кожа станет более гладкой, исчезнут шероховатости и черные точки. Кстати, очищение кожи при помощи скраба косметологи называют абразивной чисткой.

Скраб можно заменить эффективным средством домашнего приготовления. Для приготовления «домашнего скраба» тебе потребуется одна столовая ложка сметаны или сливок и мелкая соль. Сделай из сметаны (сливок) и соли густую кашицу и круговыми движениями втирай в кожу лица. Удели особое внимание тем участкам кожи, которые отличаются повышенным выделением жира.

Можно одержать победу и над пресловутыми черными точками. Очень многим девочкам, да и взрослым женщинам они изрядно портят настроение. Если черные точки не пропали во время паровой процедуры, а твоя кожа несколько суховата и ты не хочешь очищать ее скрабом, то можно удалить черные точки другим способом. Оберни указательные пальцы тонким слоем ваты и надавливающими движениями очисти крылья носа. Именно там обычно поры несколько расширены, потому и образуются черные точки.

Относительно паровой процедуры существуют некоторые ограничения. Например, очищать лицо с помощью пара нельзя при очень сухой, склонной к раздражению коже. Будь осторожна, если у тебя на лице обильная угревая сыпь. Вполне возможно, что это серьезное заболевание, связанное с неправильной циркуляцией крови. В таком случае тебе придется сначала проконсультироваться с врачом. Но чаще всего угревая сыпь не сопровождается расширенными сосудами, и горячий пар вполне можно использовать, как целебный.

Просто незаменима паровая процедура для жирной, пористой и угреватой кожи. Горячий пар не только очищает, но и обеззараживает и подсушивает кожу. После паровой процедуры лицо нужно протереть лосьоном на спиртовой основе. Угревую сыпь лучше всего обработать отваром календулы или ее спиртовым настоем. Будь особенно осторожна с гнойничковыми узелками. Очень многие ошибочно предполагают, что если этот небольшой гнойничок выдавить, все пройдет само собой. Однако реально дело обстоит далеко не так просто, поскольку, выдавливая гнойник, ты нарушаешь естественный процесс его развития. И самое главное, в образовавшуюся после выдавливания ранку может попасть инфекция, и тогда прыщ разрастется в огромный гнойник, который не пройдет очень долго. Ведь на лице кожа гораздо нежнее, чем на других частях тела, – следовательно, она сильнее подвержена воздействиям окружающей среды.

Если с тобой вдруг случится такая неприятность, мы имеем в виду угревую сыпь, которая иногда превращается в гнойничковые узелки, ни в коем случае не выдавливай их, дабы впоследствии на месте безобидного прыща не образовался фурункул, бороться с которым гораздо труднее, чем с обычной угревой сыпью. Попробуй применить паровую ванночку (предварительно проконсультировавшись с дерматологом и выяснив, не опасна ли эта процедура для твоего типа кожи) и удали распаренный, размягченный гнойничок ватным тампоном. Не забудь, что делать это нужно исключительно чистыми руками, дабы предотвратить возможность заражения, а затем обработать ранку спиртовым настоем.

Удалить гнойничок можно обычным ватным тампоном, смоченным в спиртовом настое или в 3 %-ном растворе перекиси водорода. Если гнойничок не удаляется, то ничего не поделаешь. Придется тебе смириться и оставить прыщик «дозревать». Ни в коем случае нельзя устраивать прогревание или повторную обработку паром, чтобы ускорить естественный процесс созревания.

А что делать, если угревая сыпь не покидает тебя? Ты просто устала бороться то с одним прыщиком, то с другим. Что ж, придется всерьез заняться твоим питанием. Все плюшки и пирожные на школьных переменах должны уйти в прошлое. Старайся принимать пищу в определенное время, чтобы твой желудок и кишечник нормально функционировали. Не забывай об овощах и фруктах. Ведь процесс появления угрей связан не только с переходным воз-

растом и физиологическими изменениями, происходящими в твоём организме в связи с взрослением, но и с твоим рационом и режимом питания.

Когда в организме накапливается слишком много вредных веществ, то первым на это реагирует твоё лицо. Поэтому зачастую прыщики, гнойнички, покраснения – это результат неграмотного питания и неправильного образа жизни. Наверняка ты обращала внимание на тех людей, которые занимаются спортом. Чаще всего у них отличная кожа. Потому что спорт, физические упражнения заставляют организм работать, как часы. Постарайся побольше двигаться. Ведь ты не думаешь, что леди не делают по утрам зарядку!

Предположим, что ты вняла нашим советам. Стала делать зарядку, следить за фигурой. Ведь у леди не может быть ни одной лишней складочки! Ты очень часто кушаешь салаты и делаешь регулярную чистку лица, а прыщики все-таки появляются. Объясняется это возможно тем, что ты просто растешь. Твой организм не всегда успевает перестроиться и иногда вырабатывает немного больше гормонов, чем надо для твоего еще совсем юного организма. Да и сальные железы у девочек и мальчиков твоего возраста очень часто работают намного активнее, чем у взрослых людей. Что ж, с этим уже ничего не поделаешь. Надо просто набраться терпения и подождать, когда ты повзрослеешь и твой организм перестроится полностью. Настоящая леди должна быть сильной и волевой. Не позволяй какому-то прыщику испортить тебе настроение или, что еще хуже, праздник. Думай о том, что со временем все пройдет само собой и совсем скоро ты с улыбкой будешь вспоминать о том, как у тебя наворачивались слезы на глаза из-за какого-то маленького прыщика на лбу.

Мы, конечно, понимаем, что сейчас для тебя это слабое утешение, поэтому хотим предложить еще несколько способов борьбы с разными «несчастьями» на лице, связанными с особенностями развития организма в период переходного возраста.

Очищать кожу можно и косметическими средствами. Наверняка ты видела в продаже очищающие тоники или специальное очищающее «молочко» для лица. У некоторых юных особ из-за гормональных перепадов в организме развивается повышенная сухость кожи и из-за этого почти полная непереносимость воды. В этом случае лучше, чем терпеть стянутость кожи и после каждого умывания тоннами наносить мамин крем для увлажнения лица, воспользоваться очищающим молочком или тоником для лица. Эти препараты существуют для разных типов кожи.

Когда ты подрастешь, то, возможно, при помощи этих средств будешь снимать с кожи макияж. А пока ты можешь очистить кожу от пыли и пота при помощи косметического молочка или протереть ее после умывания тоником. Тоник особенно рекомендуется девочкам, чья кожа склонна к раздражению и аллергическим проявлениям. Косметическое молочко изготавливают на основе какого-нибудь не очень жирного крема. Основой тоника для лица является лосьон с минимальным содержанием спирта. Есть тоники, которые вообще не содержат спирта, их применяют для сухой и чувствительной кожи. Для жирной кожи больше подходят лосьоны и тоники с небольшим содержанием спирта. Если ты решишь приобрести для лица какой-нибудь очищающий препарат, обязательно прочти рекомендацию по его использованию. Теперь ты знаешь, какой у тебя тип кожи, и вряд ли допустишь ошибку при выборе тоника или лосьона.

## **Кремы и маски для лица**

Поскольку речь у нас идет о косметике, то нельзя не сказать несколько слов о кремах для лица. Их, кстати, существует великое множество. И не потеряться в мощном потоке информации, найти именно то, что тебе нужно, очень сложно. Особенно если ты сама толком не знаешь, какой же крем лучше всего подойдет для твоей кожи. А с кремами нужно быть очень осторожной. Большинство кремов – биологически активные. Такими кремами можно пользоваться только после 35 лет. В них содержатся активные биостимуляторы, которые могут

изрядно навредить твоей юной коже и привести к обратному эффекту, то есть к образованию морщин.

Если ты страдаешь расширенными порами и повышенной активностью сальных желез, то вероятнее всего, тебе придется крем для жирной кожи. Большинству девочек подойдет увлажняющий крем, который можно наносить тонким слоем после умывания, особенно он подходит тем леди, у которых повышенная сухость кожи. Девочкам с угревой сыпью можно порекомендовать специальный крем против угрей, который обладает противовоспалительным и подсушивающим действием.

Теперь поговорим о масках для лица. Каждая маска обладает питательными и лечебными свойствами, поэтому прежде чем наносить маску, особенно мамину или приобретенную за немаленькие деньги по совету подруги, хорошенько подумай: нужно ли твоей коже дополнительное питание? Если нужно, то какое, чего именно не хватает твоей коже? Девочкам с жирной кожей очень нежелательно делать, например, масляную маску, ведь их кожа и так сильно засаливается. А вот девочкам с сухой, шелушащейся кожей можно порекомендовать. Делается эта маска на основе обычного подсолнечного масла. Нужно пропитать маслом марлю, вырезанную по форме лица, и наложить ее на кожу.

Девочкам с нормальной кожей можно порекомендовать фруктовые маски. Эти же маски будут полезны и девочкам с другими типами кожи. Причем для жирной и угревой кожи особенно полезны маски из кислых ягод. Ты можешь порезать тонкими пластинками яблоко или огурец и приложить колечки к коже. Посиди так несколько минут и умойся прохладной водой.

Для девочек с жирной кожей очень полезна дрожжевая маска. Для ее приготовления тебе потребуется 1–2 чайные ложки дрожжей и немного воды, кефира или молока. Разведи дрожжи в жидкости и нанеси ватным тампоном на лицо. Держать маску нужно около 15–20 минут, затем смыть теплой водой.

А соковую маску ты можешь приготовить следующим образом. Налей в блюдце свежесжатый фруктовый или овощной сок и смочи в нем марлю, сложенную в два-три слоя и вырезанную по форме твоего лица. Ляг поудобнее и полежи с такой аппликацией, пропитанной соком, 15–20 минут.

## **Макияж и техника его нанесения**

А задумывалась ли ты когда-нибудь, что может потребоваться истинной леди, чтобы сделать настоящий макияж? Существует великое множество приспособлений, чтобы женщина могла превратиться из золушки в настоящую принцессу. Начнем, пожалуй, с самого начала.

**ОСНОВА** наносится на кожу в первую очередь. Основа, или тональный крем, придает коже нужный тон, выгодно оттеняет лицо.

**МАСКИРУЮЩИЙ КАРАНДАШ** применяется для того, чтобы загримировать те самые невыносимые прыщики, которые изрядно тебе докучают.

**ПУДРА** может быть рассыпчатой и прессованной. Ее наносят тонким слоем на основу. Пудру можно наносить на лицо и без основы. Только в этом случае на кожу надо нанести увлажняющий крем, иначе пудра будет «осыпаться».

**РУМЯНА** могут быть прессованными или жидкими. При помощи румян опытный визажист может корректировать форму лица. Румяна так же, как основа и пудра, могут быть совершенно разных тонов.

Без **ГУБНОЙ ПОМАДЫ** не обойдется ни один макияж – ни вечерний, ни дневной. Помада не только придает губам нужный цвет и блеск: с ее помощью можно совершенствовать форму губ.

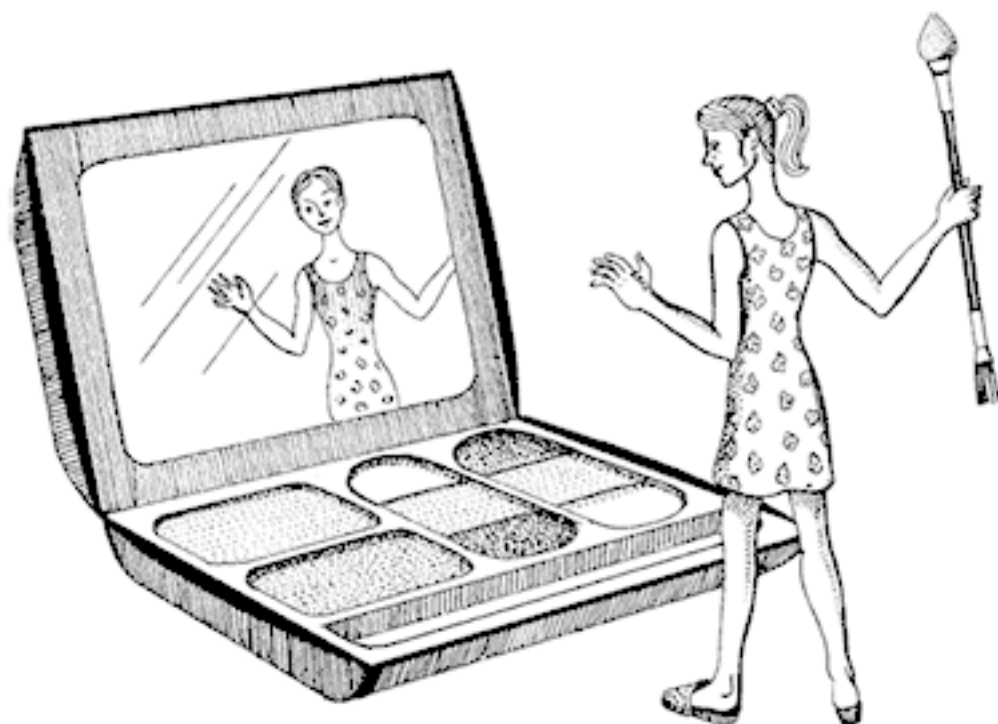
Только для этого необходим еще **КОНТУРНЫЙ КАРАНДАШ** для губ. У профессиональных визажистов-косметологов, как правило, несколько таких карандашей разных тонов.



Например, чтобы скорректировать форму губ с последующим нанесением помады красно-коричневого оттенка, необходим и карандаш соответствующего тона.

Очень актуален, особенно в последнее время, БЛЕСК ДЛЯ ГУБ. Наносится он неширокой линией на уже подкрашенные помадой губы. Особый шарм придает блеск, нанесенный на нижнюю губу. Это зрительно увеличивает губы, делает их пикантнее.

Помимо контурных карандашей для губ, существуют еще и КОНТУРНЫЕ КАРАНДАШИ ДЛЯ ВЕК. Эти карандаши используют для подводки глаз. Контурные карандаши для век всегда темных оттенков – черные, серые, коричневые.



ТЕНИ ДЛЯ ВЕК могут быть совершенно разные: прессованные, в виде карандашей, в виде густого крема. Нанесение теней – настоящее искусство. Нужно иметь тонкий вкус и природное чутье, а также немалый талант настоящего художника, чтобы нанести тени красиво и умело. Впрочем, опыт – великое дело, и практически любая женщина, а уж тем более леди, в совершенстве владеет этим искусством.

ТУШЬ – своего рода последний штрих в нанесении макияжа. Тушь не только подкрашивает ресницы, но и удлиняет их, делает взгляд глубже и выразительнее. Тушь может быть разных тонов: фиолетовая, зеленая, синяя, голубая, коричневая и черная. Черная тушь, бесспорно, во все времена пользовалась наибольшей популярностью.

Кроме всего перечисленного, на столе визажиста-косметолога еще должны быть кисточки разных размеров – для нанесения пудры, теней, румян, для подкрашивания губ, пуховка для нанесения рассыпчатой пудры, косметическая губка для нанесения на лицо основы под макияж. Еще необходима щеточка для придания формы бровям, щипцы для завивки ресниц, салфетки и вата.

Все свои косметические принадлежности ты не должна никому давать из соображения соблюдения элементарных правил гигиены. Ведь на аппликаторах, кисточках и уж тем более на губках для пудры остаются микроскопические частички пота, чешуйки кожи. Наверняка ты знаешь, что на коже человека существуют различные микроорганизмы, а уж что у каждого из

нас разный кислотно-щелочной баланс, ты слышишь, конечно, ежедневно. Бактерии, которым совсем неплохо живется на твоей коже, могут вызвать раздражение или даже грибковое заболевание на коже другого человека, и наоборот.

Итак, ты знаешь, что может потребоваться настоящей леди для нанесения макияжа. Теперь давай представим, что ты решила сотворить на своем лице нечто восхитительное. С чего начать? Прежде всего, надо решить, какой именно нужен макияж – для вечернего бала-маскарада, для деловой встречи или просто макияж на каждый день.

Любой макияж начинается с нанесения основы. Только не забудь, что перед этим обязательно нужно протереть лицо тоником или лосьоном, чтобы освежить и тонизировать кожу. Основу лучше наносить при помощи специальной губки. Если на коже есть небольшие дефекты, например обожаящиеся появляться на самом видном месте прыщики, то их нужно замаскировать при помощи маскировочного карандаша, а уже потом наносить основу. На веки основу наносить не рекомендуется, иначе будет сложно накладывать тени. Основу наносят равномерно. Мысленно проведи линию по центру лица и наноси основу от этой линии по направлению к скулам и вискам. Нос, лоб и подбородок также должны быть аккуратно затонированы основой (или тональным кремом).

После нанесения основы лицо необходимо припудрить, чтобы избежать неприятного блеска. Пудра должна совпадать с тоном основы. Теперь можно наносить румяна. Лучше всего это делать мягкой кисточкой. Румяна наносят в соответствии с контурами лица. Например, при помощи темных и светлых тонов пудры и румян можно сделать круглое, массивное лицо стройнее и изящнее, наложив темные тона пудры на скулы, а на переднюю часть лица более светлый тон. Полоска темных румян сделает лицо утонченнее. Широковатый нос можно зрительно сделать тоньше, если на бока нанести пудру более темного цвета, чем основной тон.

С румянами надо быть очень осторожной. Иначе, если переборщить, может получиться, мягко говоря, вульгарный вид. Девушкам с темными волосами и смугловатой кожей подойдут более яркие, насыщенные тона румян. Блондинкам – напротив, мягкие, нежные и светлые тона.

Смоделировав свое лицо, то есть нанеся основу, припудрив и выгодно оттенив его черты при помощи румян, можно приступать к макияжу глаз. Начинают его с нанесения теней. После этого контурным карандашом проведи тонкую линию на верхнем веке над ресницами. Некоторые косметологи советуют немного растушевать только что нанесенную линию аппликатором, чтобы контурная линия выглядела естественнее. Делать ли подводку на нижних веках – вопрос спорный. Но главное – она должна быть нанесена очень и очень аккуратно. Если подводка выполнена небрежно или грубо, лицо начинает напоминать маску клоуна, что выглядит жалко и смешно. А расплывшаяся обводка под глазами придает лицу усталый, измученный вид.

Приступаем к ресницам. Для многих щипцы для закрутки ресниц стали просто незамечены. И действительно, подкрученные ресницы зрительно кажутся длиннее и пушистее. Нанесение туши начинай с верхних ресниц. Это можно сделать перед большим зеркалом или глядя в маленькое зеркальце, которое удобнее всего расположить на уровне подбородка. На верхние ресницы можно нанести один или два слоя туши.

К подкрашиванию ресниц нужно подходить с осторожностью. Ведь основной макияж уже нанесен – и одно неверное движение может пустить насмарку все старания. Можно подстраховаться, подложив под нижние ресницы салфетку, тогда можно подкрашивать их, не опасаясь сделать лишнее движение.

Глаза наиболее ярко отражают состояние твоего здоровья, твое самочувствие и настроение. Наверняка ты не раз обращала внимание: стоит хоть чуть-чуть не выспаться – и под глазами появляются серые круги, отеки или покраснение. Глаза становятся тусклыми и покрасневшими. Конечно, тебя это очень удручает.

Если ты довольно часто наблюдаешь вышеописанные симптомы, рекомендуем тебе великолепные ванночки для глаз.

### **Ромашковая маска для лица**

Завари одну столовую ложку сухой ромашки одним стаканом крутого кипятка и дай немного настояться. Смочи сложенную в 2–3 раза марлю в ромашковом настое, ляг поудобнее и сделай на глаза примочки. Достаточно полежать так 10–15 минут, и твои глаза посвежеют, краснота спадет.

### **Творожная маска для глаз**

Творог хорошо помогает от кругов под глазами. Для такой маски тебе потребуется не больше одной столовой ложки творога. В слишком твердый творог можно добавить одну чайную ложку молока. Творог хорошенько разотри и положи на марлевую салфетку, которая вырезана в виде овалов (специально для глаз). Для глазной ванночки достаточно одного слоя марли.

После таких масок-ванночек твои глаза заискрятся неповторимым обаянием, а умелый макияж подчеркнет твоё очарование.

Перед тем как накладывать макияж, ты должна уяснить, что именно в твоём лице тебе хотелось бы подчеркнуть, а что – напротив, скрыть. Даже при условии соблюдения техники нанесения макияжа можно добиться совершенно иного эффекта, чем хотелось бы, если не знать некоторых тонкостей в обращении с цветовой гаммой косметики.

Одним из наиболее важных моментов при нанесении макияжа является учет структуры глаз. Если ты пользуешься декоративной косметикой, то должна знать, что темные тона теней зрительно уменьшают объем твоих глаз, а светлые тени – наоборот, делают их больше.

Глубоко сидящие глаза обычно очерчены темными кругами, что делает их еще более впалыми. Если у тебя именно такие глаза, тебе следует отдать предпочтение светлым теням. Ты вполне можешь пользоваться контурным карандашом. Причем, подводя глаза, обрати особое внимание на внешние уголки глаз. Нижнее веко подведи тонкой полоской светлого карандаша и аккуратно растушуй линию подводки.

Если у тебя широко расставленные глаза, не увлекайся светлыми тенями, хотя совсем без них тебе не обойтись. Чтобы глаза выглядели посаженными более близко друг к другу, нанеси на внутренние уголки глаз темно-серые или коричневые тени. Таким образом, глаза зрительно не будут казаться широко расставленными, поскольку темные тени «приблизят» глаза к переносице. Такое же темное окаймление нужно сделать у внешних уголков глаз. Внешний верхний угол глаз можно оттенить светлыми тенями.



Если у тебя близко посаженные глаза, можно порекомендовать зрительно расширить расстояние между глазами, слегка выщипав брови у переносицы. На внутренний уголок глаз до брови нанеси светлые тени. На внешний уголок глаз нанеси темные тени, слегка выведя их за границу по направлению к вискам. Контурным карандашом проведи линию примерно от середины века до внешнего уголка глаза. Тушь нанеси немного обильнее у внешнего уголка глаза.

Особую технику нанесения макияжа должны соблюдать леди, которые носят очки. Стекла очков для близоруких делают глаза меньше, чем они есть на самом деле. В этом случае можно порекомендовать применение контурного карандаша. Проведи контурные линии по нижнему и верхнему веку. Темные тени, проведенные по контурной линии, сделают глаза ярче. Двойной слой туши также не помешает.

Очки с плюсовыми стеклами увеличивают глаза. Поэтому в данном случае сильно красить ресницы не рекомендуется, поскольку глаза и без того выглядят гораздо крупнее, чем есть на самом деле. Если ты являешься обладательницей подобных очков, тебе можно порекомендовать контурный карандаш, светлые тени в тон твоих глаз и небольшое количество туши.

Большие глаза – это, конечно, великолепно. Но если тебе кажется, что у тебя слишком крупные глаза, даже слегка выпуклые, эту проблему тоже легко решить при помощи умелого нанесения косметики. Примерно от середины века в сторону внешнего угла глаза подведи глаза

контурным карандашом. Темными тенями сделай окантовку, придавая глазам миндалевидную форму. При этом тени должны немного выходить за линию внешнего уголка, как бы вытягивая глаза. На нижнем веке достаточно только контурного карандаша и небольшого количества туши. Чтобы зрительно уменьшить объем глаз, на нижнем веке можно сделать подводку контурным карандашом не по внешней, а по внутренней линии. При выпуклой форме глаз крайне нежелательна округлая форма бровей, поскольку глаза будут казаться еще более выпуклыми. Рекомендуем в этом случае скорректировать форму бровей, сделав их немного выпрямленными.

Некоторые девушки даже в довольно юном возрасте испытывают некоторые неудобства из-за нависших верхних век, что делает лицо немного старше. При таком строении век можем посоветовать наносить темные тени на внешний уголок глаза. Старайся проводить линию теней немного вверх в сторону виска. На внутренний уголок глаз до линии бровей наноси светлые тени – розоватых или бежевых оттенков.

Выбирая тени, не забывай учитывать цвет твоих глаз и кожи. Помни о том, что многие тени, например ярко-малиновые или розовые в сочетании с определенным оттенком кожи, дают эффект воспалившихся глаз. Поэтому чтобы не рисковать и не отвечать целый день на вопросы о том, хорошо ли ты сегодня выспалась или не плакала ли, лучше не использовать при нанесении макияжа теней красно-розовой палитры.

Когда с макияжем глаз будет покончено, необходимо уделить отдельное внимание бровям. Сначала их нужно расчесать, аккуратно расправив волоски специальной щеточкой. Подушечками пальцев бровям нужно придать необходимую форму. Если брови от природы имеют яркий цвет, то подкрашивать их необязательно. Форму бровей нужно поддерживать, регулярно выщипывая лишние волоски.

Последний штрих – губы. Если ты недовольна формой губ, можно подкорректировать при помощи контурного карандаша. Только сначала нужно выбрать карандаш и губную помаду одного тона. Перед тем как начать подкрашивать губы, их можно немного припудрить, чтобы помада ровнее ложилась. Контур проводят по краям губ. Если губы несколько полноваты и тебе это не слишком нравится, то контурную линию следует провести внутри естественной линии губ. Тонкие губы можно зрительно увеличить, проведя контур за линией губ.

После того как контурный карандаш придал губам нужные очертания, можно приступать к нанесению помады на губы. Аккуратно, чтобы не выходить за линии контура, нанеси губную помаду. Чтобы она держалась прочнее, можно промокнуть ее салфеткой и нанести второй слой помады.

## **Варианты макияжа**

Теперь, когда ты уже довольно много знаешь о технике нанесения макияжа, давай рассмотрим варианты макияжа. Например, «маскарадный» вариант можно довольно часто увидеть в обычной школе. Ты уже представляешь, как это выглядит – не слишком привлекательно, правда?

Итак, давай представим, что мы готовимся к карнавальной ночи. Здесь очень даже уместны всякие блески, звездочки и самые разные и яркие оттенки косметики. Основу и пудру наносим, как обычно. Румяна и тени должны быть ярких тонов, причем самых смелых сочетаний. Не бойся попробовать яркие голубые, фиолетовые, синие и зеленые тона. А вот губная помада лилового цвета для карнавала не подойдет, поскольку в свете стробоскопа она придаст твоим губам оттенок, как у утопленницы. Используй сочные ярко-красные, коричневые тона, цвет бордо, а также помаду с перламутром. На подкрашенные яркой помадой губы можно нанести толстый слой блеска для губ. На скулы и веки наклейте блески или звездочки в стиле 80-х годов.

Из карнавального грима можно взять некоторые детали для дискотечного варианта макияжа. Например, ты можешь воспользоваться яркой губной помадой и ярким лаком для ногтей.

Наверное, ты не раз задавалась вопросом, как следует наносить каждодневный макияж. Конечно, настоящая леди должна быть красива всегда. Для нее просто недопустим неряшливый вид. Основа (или тональный крем) для дневного макияжа необязательны, скорее даже нежелательны. Потому что при дневном освещении он может быть замечен. Вполне допустимо легкое припудривание для придания коже нужного тона или устранения блеска с жирной кожи. Румяна должны быть очень сдержанного тона. Наносить их лучше не на скулы, а на переднюю часть лица в виде легких штрихов, начинающихся от крыльев носа. Такой вариант придаст лицу свежесть. Тени для век подойдут светлых бежевых или розоватых оттенков. От контурного карандаша для глаз тоже лучше отказаться. А вот тушью для ресниц вполне можно воспользоваться. На губы нанеси не слишком яркую помаду.

Такой вариант макияжа не сделает твою внешность вызывающей и крикливой ни на одном экзамене. Кстати, в настоящее время все более актуальным становится так называемый школьный макияж. Как бы ни старались взрослые внушать юным леди, что они и так прекрасны и никакая помада не сделает их привлекательнее, молодые девушки-школьницы упорно продолжают знакомиться с искусством макияжа. Что ж, давай поговорим о том, чтобы не скрыть под слоем косметики самую выигрышную твою черту – молодость, а наоборот, подчеркнуть ее так же, как и другие достоинства твоего лица.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.