

Алена Снегирева

# Простенько, но со вкусом



# Алена Снегирева

## Простенько, но со вкусом

*Текст предоставлен издательством  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6191274](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6191274)  
Простенько, но со вкусом: Научная книга; 2013*

### Аннотация

Мы написали эту книгу для того, чтобы ты не чувствовала себя обделенной и обиженной на судьбу, если у тебя есть какие-то проблемы с внешним видом. Ты узнаешь о том, как с помощью макияжа можно скрыть недостатки твоей кожи. В том случае, если с кожей у тебя все в порядке, мы поведаем тебе о том, какие типы макияжа бывают, чтобы ты смогла выбрать именно тот, который подойдет только тебе и никому больше. Специально для каждого праздника ты сможешь выбрать что-нибудь новое и необычное, ведь макияж в состоянии полностью изменить твой внешний вид.

# Содержание

Вступление	7
Глава I. Свет мой, зеркальце, скажи...	10
Чистка	12
Ванночки, маски, притирания	16
Техника тонирования	19
Тест «Владеешь ли ты искусством макияжа?»	22
Глава II. Косметичка модницы	27
Тест «Разбираешься ли ты в косметике?»	39
Подсчет баллов	42
Результат	43
Словарь косметики	45
Бальзам для лица	45
Блеск для губ	45
Блестки	45
Ватные палочки	46
Гель для бровей и ресниц	46
Гель для снятия макияжа	46
Гидрокрем	47
Жидкая подводка	47
Жидкое мыло	47
Жидкость против пигментных пятен	48
Защитный крем от мороза	48
Карандаш для бровей	48

Карандаш для век	49
Карандаш для контура губ	49
Корректирующий карандаш	50
Косметическое молочко	50
Косметические сливки	50
Крем	51
Крем для век	51
Крем-мыло	51
Крем-основа под макияж	52
Лосьон	52
Маскирующий флюид	52
Масло от загара	53
Молочко для загара	53
Накладные ресницы	53
Очищающие салфетки для лица	54
Пилинг-крем	54
Помада для губ	54
Пудра	55
Румяна	56
Скраб	57
Спрей для лица	57
Тени для век	57
Тональный крем	58
Тоник	58
Тушь для ресниц	59
Хайлайтер	59

Эмульсия	59
Глава III. Макияж на все случаи жизни	61
Дневной макияж	65
Макияж для девочек со смуглой кожей лица	77
Макияж для девочек со светлой кожей лица	78
Макияж для всех	79
Макияж «Черное и белое»	80
Макияж «Теплый»	81
Вечерний макияж	83
Макияж «Розовый фламинго»	98
Конец ознакомительного фрагмента.	99

**Алена Снегирева**

# **Простенько, но со вкусом**

*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.*

# Вступление

Дорогая читательница!

Ты находишься в таком прекрасном возрасте, когда все еще только начинается. Ты уже не ребенок, но пока еще и не взрослая женщина. Тебе еще только предстоит пробовать, экспериментировать, искать свой стиль, свой образ, осваивать искусство быть красивой.

Независимо от возраста и во все времена женщины интересовались косметикой. Но для того, чтобы прекрасно выглядеть, необходимо не только правильно накладывать косметику, подчеркивая наиболее выгодные стороны своей внешности, но и уметь ухаживать за своей кожей. Чтобы кожа всегда оставалась чистой, гладкой и свежей, необходимо знать множество маленьких секретов и хитростей. Чем раньше ты узнаешь их, тем лучше, потому что в таком случае тебе удастся избежать некоторых проблем.

Мы написали эту книгу для того, чтобы ты не чувствовала себя обделенной и обиженной на судьбу, если у тебя есть какие-то проблемы с внешним видом. Ты узнаешь о том, как с помощью макияжа можно скрыть недостатки твоей кожи. В том случае, если с кожей у тебя все в порядке, мы поведаем тебе о том, какие типы макияжа бывают, чтобы ты смогла выбрать именно тот, который подойдет только тебе и никому больше. Специально для каждого праздника ты сможешь

выбрать что-нибудь новое и необычное, ведь макияж в состоянии полностью изменить твой внешний вид.

Макияж не должен быть броским, но при этом необходимо подчеркнуть все достоинства твоего лица, максимально скрыть все недостатки. К таким недостаткам не обязательно относятся прыщи и угри, это может быть все, что угодно, начиная от нездорового цвета лица и заканчивая неудачными чертами. С помощью макияжа можно создать новый имидж, такой, какой тебе нравится.

Каждому человеку хочется, чтобы его кожа излучала здоровье и красоту, чтобы при этом она оставалась мягкой, нежной и бархатистой. Ты наверняка тоже об этом мечтаешь. Чтобы прекрасно выглядеть, понадобится много усилий, потому что безупречная внешность – дело отнюдь не одного дня. Запасайся терпением и тогда ты достигнешь желаемых результатов.

Кроме макияжа, мы познакомим тебя с тем, как правильно выбрать духи и какой подобрать наряд к празднику, как позаботиться о своей внешности, чтобы выглядеть сногшибательно.

Ты найдешь в этой книге массу полезных советов: как подобрать соответствующие мелочи к тому или иному костюму, а также какую обувь выбрать, чтобы она подходила к твоему наряду и чтобы при этом ноги не очень уставали.

Ты узнаешь о том, как правильно ухаживать за обувью, чтобы она прослужила как можно дольше, как бороться с



усталостью ног и всегда ли высокий каблук является необходимой деталью туфель или ультрамодных сапожек. Например, известные итальянские законодатели моды разработали новую коллекцию обуви, где преобладает исключительно плоская подошва и низкий каблук. Такая платформа вполне может составить конкуренцию высокому каблуку. Так что теперь ты сама сможешь выбрать любую модель обуви, которая прежде всего будет нравиться тебе самой и вызывать восхищение окружающих.

Итак, скорее переворачивай страничку и приступай к чтению.

# Глава I. Свет мой, зеркальце, скажи...

Прежде чем рассказать тебе о некоторых тайнах макияжа, нам хотелось бы поговорить с тобой о том, в каком возрасте стоит начать пользоваться косметикой. Ты уже наверняка сделала несколько «набегов» на косметичку своей мамы или старшей сестры и теперь тебе необходимо выбрать свою собственную косметику. Главное при этом – не ошибиться и приобрести именно то, что необходимо.

Косметикой ты можешь начать пользоваться уже сейчас, главное, чтобы она не была яркой и шла тебе, потому что некоторые сочетания цветов могут подходить только к определенному типу внешности. И еще, помни, что косметики на твоём лице должно быть как можно меньше. Обилие косметики на юном личике выглядит очень смешно. Ты ведь не хочешь выглядеть, как раскрашенный клоун?

О том, какие средства и для каких целей предназначены, как правильно подобрать себе декоративную косметику, ты сможешь прочитать в следующей главе. А здесь мы поговорим с тобой об уходе за лицом, о процедуре очищения лица и о том, как скрыть маленькие недостатки при помощи тонаирования.

Прежде чем приступать к каким-либо процедурам по уху-

ду за лицом, нужно определить свой тип кожи. Для этого ответить на вопросы, приведенные в таблице.

# Чистка

Иметь хорошую кожу, конечно же, очень приятно, но для этого необходимо приложить много усилий. Несмотря на то, что каждый день ты очищаешь и смываешь косметику со своего лица, раз в неделю необходимо делать полную чистку. Этот процесс занимает довольно много времени – около часа, но после него кожного улучшения кровообращение и цвет лица.

Для чистки нам понадобится следующее:

1. Салфетки;
2. Тоник;
3. Средство для снятия макияжа с глаз;
4. Очищающий крем или пенка;
5. Увлажняющий крем;
6. Вата;
7. Повязка на волосы.

Теперь приступим непосредственно к чистке, которая происходит в несколько этапов.

Этап первый. Снимаем косметику с помощью средства для снятия макияжа с глаз. Влажной ваткой проводим по поверхности века, а также под глазами. Средство на несколько секунд оставляем на веках, для того чтобы оно растворило тушь.

Этап второй. На лицо и шею наносим очищающий крем,

молочко или пенку, втирая средство кончиками пальцев в кожу, при этом необходимо избегать области вокруг глаз. После того как средство впиталось, его следует удалить с помощью ватного тампона.

Перед тем как использовать тот или иной продукт, внимательно прочитай этикетку, где обязательно должно быть указано, сколько времени препарат нужно держать на лице. Если ты не будешь выполнять все рекомендации, то рискуешь либо не получить нужного эффекта, либо «спалить» кожу. Будь внимательна!

Этап третий. Легкими движениями наносим на лицо тоник.

Тоники бывают трех типов, каждый из которых соответствует определенному типу кожи. Освежающий тоник изготовлен на основе воды и глицерина, как правило он неспиртовой и подходит для сухой и чувствительной кожи.

Водяной тоник изготавливается на основе цветочных или фруктовых экстрактов. Они в своем составе содержат спирт, который не всегда подходит для чувствительной кожи.

Стягивающий тоник содержит высокий процент спирта и подходит только для нормальной кожи. Жирную кожу он может повредить, так как стимулирует выработку большого количества жира.

Этап четвертый. Теперь как следует распарим кожу. Для этого необходимо нагнуться над миской с горячей водой или отваром (это может быть ромашка или календула, они оказы-

вают благоприятное воздействие на кожу). Время этой процедуры зависит от типа твоей кожи. Если она сухая и чувствительная, то ее следует распаривать в течении двух минут, если кожа жирная – то пять минут, чтобы поры освободились от грязи. В том случае, если на твоей коже заметны хрупкие кровеносные сосуды, не стоит долго распаривать лицо, потому что сосуды могут лопнуть.

Этап пятый. Теперь на разогретую кожу наносим маску, которая соответствует твоему типу кожи (опять же по массажным линиям), не затрагивая область вокруг глаз и поверхность губ. После этого ждем 10–15 минут и ополаскиваем лицо водой. Следует учесть, что стягивающие маски могут пересушить чувствительную кожу.

Этап шестой и последний. На кожу наносится увлажнитель, его распределяют по всему лицу (лоб, щеки, подбородок и шея) и легкими движениями втирают в кожу. При этом необходимо соблюдать некоторые правила. Не стоит наносить его на веки, потому что это может вызвать раздражение. Если ты распределяешь увлажнитель на область вокруг глаз, то необходимо оставить небольшую полоску под ресницами, иначе он может под воздействием тепла потечь по ресницам.

Если тебя пригласили на какое-то важное мероприятие, времени осталось совсем мало, а выглядеть нужно на все сто, то можно сократить чистку до трех этапов, а именно: очищение, тонирование, увлажнение. Только в этом случае необходимо учесть то, что макияж следует наносить только через

два часа после чистки.

В заключении разговора о чистке лица мы хотим дать тебе один очень важный совет. Пока ты не достигнешь 18–20 лет, не пользуйся скрабом для лица. У тебя наверняка возник вопрос: «Почему? Ведь это очищающее средство?» Дело в том, что скраб очищает кожу, удаляя ороговевшие частички. В твоём юном возрасте такое серьёзное очищение совсем не нужно. Напротив, скраб способен только травмировать нежную молодую кожу. Единственное, чем ты можешь воспользоваться, так это легким пиллингом. Но и этим средством не нужно злоупотреблять. Очищать кожу пиллингом тебе достаточно 1 раз в месяц.

# Ванночки, маски, притирания

Наиболее щадящие способы очищения лица можно почерпнуть из народной медицины. Наши бабушки обходились без «химии» и при этом умудрялись выглядеть просто потрясающе. Многие советы ты можешь найти во всевозможных справочниках по травам и лекарственным растениям, но на страницах этой книги мы тоже приведем несколько рекомендаций.

Очистить сухую кожу лица можно при помощи различных настоев трав, например, таких, как мята перечная или мать-и-мачеха. Также полезно умываться настоем из лепестков роз. Представляешь, какой нежной и бархатистой станет твоя кожа! А какой восхитительный цвет она приобретет! Можно очищать сухую кожу и следующим способом: возьми немного черного или серого хлеба (еще лучше, если хлеб будет с отрубями), размочи его в воде, затем полученную кашицеобразную массу наложи на кожу, а через пару минут смой ее.

В качестве очищающих средств для девочек с нормальной кожей подойдут настои из липового цвета, ромашки, шалфея, а также зелени петрушки. Очень полезно протирать лицо любыми свежими овощами или фруктами. Можно провести по щекам, лбу и подбородку кусочками персика, апельсина или клубники.



Жирная кожа, которая чаще всего встречается у девочек твоего возраста, хорошо реагирует на процедуры с применением лимонного сока, а также соли. Очень полезно очищать лицо следующим образом: возьми небольшой ватный тампон, нанеси на него немного мыльного раствора, а сверху присыпь не очень крупной солью и этим тампоном проведи по наиболее проблемным участкам лица. После такой процедуры нужно обязательно продезинфицировать кожу любым спиртовым раствором.

**ПАРОВЫЕ ВАННОЧКИ** – применяются для любых типов кожи. Однако, если у тебя жирная кожа, то злоупотреблять этой процедурой не следует. Если же ты относишься к людям с сухой кожей лица, то рекомендуется делать ванночку примерно один раз в месяц в течение 5 мин.

Лучше всего, конечно, готовить для ванночки отвар из различных трав. Например, ты можешь сделать такую ванночку: 20 г мелиссы, 20 г ромашки аптечной и 20 г шалфея заварить, а затем дать настояться в течение 15–20 мин.

Если у тебя очень сухая и чувствительная кожа, то лучше завари для паровой ванночки липовый цвет. Если же твоя кожа склонна к раздражению, если на твоём личике частенько появляются мелкие прыщики, то тебе подойдет ванночка с календулой.

Паровая ванночка для лица не имеет ничего общего с обычной ванной, наполненной водой, в который ты наверняка любишь понежиться. Паровая ванночка сделает твоё ли-

чико чистым-пречистым при помощи пара. А делать паровую ванночку нужно так: закрой голову полотенцем или пледом и поддержи лицо над миской с горячей водой или отваром. При этом пар должен попадать прямо на твое личико, но не слишком сильно обжигать его. После паровой ванночки нанеси на влажное лицо крем (выбор крема зависит опять же от твоего типа кожи).

Теперь нам хочется познакомить тебя с такой замечательной вещью, как тонирование, которое поможет тебе в решении некоторых проблем.

# Техника тонирования

Если ты сможешь освоить ее, то потом в состоянии будешь скрыть любые недостатки своей внешности. Тонирование является основой для любого макияжа и может придать твоей коже дополнительный лоск.

Чтобы добиться лучшего результата, следует подобрать тон, который соответствовал бы изначальному цвету твоей кожи.

Итак приступим. Первое, что мы делаем, так это как следует очищаем лицо, затем наносим на кожу увлажняющий крем. Ждем несколько минут, пока он впитается. Если у тебя жирный тип кожи, то следует аккуратно промокнуть салфеткой наиболее жирные участки. Это делается для того, чтобы избежать лишнего блеска в течение дня.

Во-вторых. Тональный крем ты уже себе подобрала, теперь наносим необходимое количество его, стараясь свести к минимуму. Другими словами, чем тоньше и незаметнее слой тонального крема на лице, тем лучше.

Перед тем, как наложить крем непосредственно на лицо, небольшое его количество наносят на тыльную сторону ладони и растушевывают. Это делают для того, чтобы определить, подойдет ли тебе данный цвет и как он будет смотреться на лице. После этого наносят тон маленькими порциями на ладонь, берут губку, растушевывают крем и только потом

накладывают его на лицо. Так как тонирование является основой для всего макияжа, то при его нанесении необходимо также протонировать губы и веки, чтобы основа была однородной.

В-третьих, накладываем тональный крем следующим образом: начинаем от центра лица, растушевываем тон вокруг носа и под глазами, затем по остальным участкам. Чтобы избежать неравномерного распределения цвета на линии скул, нужно растушевывать чистой стороной губки вниз, ближе к шее.

В-четвертых. Любой недостаток кожи нуждается в маскирующих средствах. Чтобы лицо выглядело ровным, необходимо выбрать маскирующее средство, которое было бы светлее тонального крема, иначе оно будет значительно отличаться от основного фона.

Маскирующим средством нужно заретушировать то, что ты хочешь скрыть, например прыщик. Ретушь наносится специальной косметической палочкой точно на место, на котором находится дефект, а потом все это растушевывается. Если у тебя под рукой нет такой палочки, то ее легко сделать самой. Достаточно взять спичку и намотать на нее вату. Почему лучше пользоваться ею? Дело в том, что пальцем ты скорее всего сотрешь не только ретушь, но и сам тональный крем.

В-пятых, тонирование завершают с помощью пудры, лучше всего прозрачной. Берется немного пудры на специаль-

ную кисть и наносится на лицо и шею. При этом главное – не перестараться, потому что в таком случае кожа будет выглядеть слишком сухой. Лишняя пудра удаляется опять же с помощью кисти. После этого останется ровный слой.

Такое многоэтапное тонирование можно делать только для «больших» выходов. К примеру, если ты идешь на праздник, в театр и т. п. Тонировать свое личико каждый день не нужно по нескольким причинам. Во-первых, утром в школе ты будешь выглядеть с тонированным лицом не к месту. Это будет выглядеть не естественно и нелепо. Во-вторых, и это самое главное, тональный крем и пудра оказывают негативное действие на кожу. Частое пользование этими средствами приведет к тому, что твоя кожа уже к 20 годам станет вялой и некрасивой.

# **Тест «Владеешь ли ты искусством макияжа?»**

1. У тебя круглое лицо. Как можно его зрительно сделать овальным?

А. Для этого используют светлый тон, он наносится на скулы, начиная с висков до середины лица.

Б. Темный тон, который наносят на наружную поверхность щек от висков к подбородку.

2. У тебя худое, длинное лицо, его нужно зрительно приблизить к овальному. Как это сделать?

А. Выбрать темный тон и нанести его на височную область.

Б. Светлый тон нанести на середину лица, а румяна на центр щеки.

3. У тебя плоское лицо. Как его зрительно сделать овальным?

А. Нанести светлый тон на середину лица.

Б. Нанести темный тон на скулы.

4. У тебя близко посаженные глаза. Какие тени ты будешь использовать?

А. Во внутреннем уголке темные, а во внешнем – светлые.

Б. Во внутреннем уголке светлые, а во внешнем – темные.

5. У тебя широко расставленные глаза. С помощью каких теней ты постараться скрыть этот недостаток?

А. Светлых.

Б. Темных.

6. У тебя узкие глаза. Каким образом их можно расширить?

А. Оттенить контурным карандашом верхнее и нижнее веко.

Б. Только верхнее.

В. Только нижнее.

7. У тебя тонкие губы. Как их можно оптически расширить?

А. При помощи контурного карандаша темного цвета и светлой помады.

Б. При помощи светлого карандаша и темной помады.

8. У тебя полные губы. Как можно скрыть этот недостаток?

А. При помощи темного контурного карандаша и матовой помады.

Б. При помощи светлого контурного карандаша и светлой помады.

9. Насколько интенсивно нужно красить ресницы?

А. Кончики ресниц покрывать тушью.

Б. Начиная от корней, наносить тушь в несколько слоев.

В. Наносить тушь только на корни.

10. У тебя серые глаза. Какие тени ты будешь использовать в макияже?

А. Белые.

Б. Розовые.

В. Серо-голубые.

11. Как по-твоему нужно правильно красить ресницы?

А. Сначала тушь наносится на верхние, затем на нижние ресницы.

Б. Сначала тушью покрываются нижние, потом верхние ресницы.

12. Для чего предназначается блеск?

А. Чтобы губы выглядели более эффектно.

Б. Для красоты.

В. Чтобы подчеркнуть естественный цвет губ.

13. Когда следует наносить блеск?

А. До того как нанести помаду.

Б. После нанесения помады.

14. Можно ли наносить блеск без помады?

А. Да.

Б. Нет.

15. У тебя тени-дуэт. Куда ты наложишь более темный тон?

А. На веко до складки.

Б. На участок под бровью.

А теперь посчитаем очки.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
А	0	0	0	0	0	2	2	2	0	0	0	1	0	2	2
Б	2	2	2	2	2	0	0	0	2	0	2	1	2	0	0
В	—	—	—	—	—	0	2	—	2	—	—	—	—	—	—

Если ты набрала от 0 до 10 баллов, то ты недостаточно хорошо разбираешься в косметике. Это не означает, что ты вообще в ней ничего не смыслишь. Совсем нет. Просто тебе нужно почитать соответствующую литературу, возможно, обратиться за советом к маме или старшей сестре. Не забывай о том, что необходима и практика. Не стоит расстраиваться из-за того, что ты чего-то не знаешь, потому что ты только вступаешь во взрослую жизнь и не можешь знать всех ее нюансов. Тебе не стоит торопиться, потому что со временем ты овладеешь всеми навыками и секретами техники макияжа до такой степени, что тебе позавидуют все твои подруги.

Если ты набрала от 10 до 20 баллов, то ты довольно неплохо разбираешься в макияже и знаешь, какие средства для какого типа внешности предназначены. У тебя обширные познания, но это не означает, что нужно останавливаться на достигнутых результатах. Продолжай в том же направлении и ты добьешься еще более заметных успехов. Чем больше ты знаешь, тем к большему следует стремиться, потому что знания расширяют кругозор.

Если твой результат составил от 20 до 30 баллов, то спе-

шим тебя обрадовать – ты специалист, который прекрасно разбирается во всех тонкостях макияжа. Ты можешь давать советы своим подругам о том, как решить многочисленные проблемы с кожей, и всегда подскажешь, как с помощью косметики исправить недостатки лица.

Только не стоит заикливаться на собственной неповторимости и неотразимости. Иначе это оттолкнет от тебя даже самых близких друзей. Напротив, своим умением постарайся привлечь к себе людей. Когда помогаешь людям и твоя жизнь наполняется новыми интересами, становится разнообразнее.

Надеемся, что наши практические советы помогут тебе в жизни избежать некоторых забот и проблем. Может быть, ты воспользуешься ими. Желаем удачи и успехов!

## Глава II. Косметичка модницы

Должны ли краситься девочки-подростки? Или, может быть, юное лицо вообще не нуждается в косметических средствах? Совместимы или нет понятия макияж и молодость?

Когда-то, во времена детства твоих папы и мамы, красить лицо до выпускного бала считалось неприличным. Но теперь другие времена, и встретить сильно накрашенную девочку-подростка не такая уж редкость. Одни родители относятся к увлечению дочери косметикой излишне строго, другие – снисходительно.

Главное, ты должна запомнить, что макияж – это не средство, с помощью которого можно продемонстрировать свою «взрослость». Предназначение макияжа совсем иное.

Декоративная косметика (макияж) только тогда выполняет свою функцию, когда она помогает подчеркнуть достоинства лица, маскируя мелкие косметические недостатки. Она тотчас же подводит, если ее используют, слепо подражая «идеалу» или подружкам, не считаясь с особенностями собственного типа красоты.

Решение вопроса о том, с какого возраста можно начинать пользоваться косметикой, сугубо индивидуально. Посоветуйся со своей мамой, она сможет помочь тебе в этом, ведь такая же задача когда-то стояла и перед ней. Для того, чтобы тебе было легче определиться, мы приведем плюсы и мину-

сы декоративной косметики, занесенные в таблицу.

Плюсы декоративной косметики	Минусы декоративной косметики
Помогает улучшить цвет лица, маскируя мелкие дефекты кожи	При постоянном использовании портит кожу лица
При умелом использовании помогает скорректировать овал лица, подправить	При частом использовании уменьшает природную насыщенность цвета губ (губы

форму бровей, губ	становятся блеклыми)
Дает возможность выделить определенную часть лица (зрительно увеличить глаза, рот)	Отнимает время на нанесение и снятие макияжа
При умелом использовании может подчеркнуть достоинства лица	При неумелом использовании может подчеркнуть недостатки лица
Самый короткий путь, чтобы изменить свою внешность	При "переборе" способна превратить лицо в маску клоуна

Если ты все же решила, что декоративная косметика нужна тебе, то помни, что макияж должен соответствовать твоему возрасту. Ярко накрашенное лицо, глаза, резко обрисованные черными линиями, старят молодое личико, лишают его естественной привлекательности.

Возможно, тебе кажется, что твоя мама и старшая сестра просто зануды, не желающие давать тебе денег на покупку губной помады, а соседки во дворе, пристающие к тебе с советами смыть немного макияжа, просто завидуют твоей красоте и молодости. Но это не так. На самом деле со стороны им виднее. А твое красиво накрашенное (на твой взгляд) лицо очень уж напоминает лица воюющих индейцев в боевой раскраске.

Это не значит, что тебе нужно отказаться от подводки глаз, наложения теней или румян. Просто ты должна запомнить пословицу: «Все хорошо в меру». Тем более что сейчас в моде естественный, легкий макияж. В идеале его практически не должно быть видно.

Вот, что говорит по этому поводу стилист Лев Новиков, в разное время работавший со многими звездами эстрады (Ириной Понаровской, Софией Ротару, Валерием Леонтьевым, Ларисой Долиной и другими): «Главное – создать впечатление здорового лица, которое достигается за счет плотности кожи; при этом желательно исключить лишний цвет на лице. Сейчас популярен здоровый образ жизни, и эстетика здоровья повлияла на принципы создания образа. Пожалуй, их можно заключить в следующую формулу: функциональность косметики плюс комфортность существования равняется успеху.»

Под естественностью подразумевается отнюдь не сероватый цвет лица, жирный блеск кожи и болезненная бледность губ. Естественные краски – губы сочных цветов, выразительные глаза, нежный румянец на щеках. Добиться этого эффекта гораздо сложнее, чем намазать ресницы тремя слоями туши и наспех покрасить губы чем-нибудь поярче, позаметнее...

Хороший макияж – это настоящее искусство, и часто приходится основательно потрудиться, чтобы достичь желаемого эффекта.

А теперь запомни три «железных» правила, которые являются основой техники макияжа:

1. Макияж нужно тщательно снимать с лица каждый вечер.
2. Наносить макияж нужно только на очищенное лицо.
3. Макияж должен соответствовать обстоятельствам, времени дня, возрасту и манере одеваться.

А все начинается... с правильного выбора косметики.

Перед тем как отправиться в магазин за покупкой губной помады, туши для ресниц или пудры, тебе следует подумать о том, какая цветовая гамма наиболее подойдет к цвету твоих глаз, волос, оттенку кожи. Какая косметика лучше всего соответствует твоему типу лица.

При этом ты должна помнить, что помаду для губ, румяна и лак для ногтей в большинстве случаев подбирают одного тона. Конечно, могут быть и исключения, когда, к примеру ты покрываешь ногти белым или нежным голубым лаком. К таким цветам лака совсем не обязательно подбирать помаду и румяна в тон. Более того, мы настоятельно рекомендуем не делать этого. Как же быть в этом случае? Подбери помаду и румяна не в тон лаку, а такие, которые бы просто с ним гармонировали.

Помни, что светлые цвета губной помады оживляют лицо, более темные слегка старят.

Выбор цвета косметики индивидуален. Но если тебе трудно определиться, мы приведем наиболее употребляемый, так

называемый «типовой» цветовой набор для людей с разной внешностью.

Естественно, эти рекомендации имеют чисто ориентировочный характер. Но они смогут тебе помочь разобраться в мире красок в ближайшее время, а потом, с приходом опыта, ты сможешь и сама выбирать правильную цветовую гамму нужной тебе косметики.

1. Блондинки с пепельным оттенком волос, голубыми глазами и светлой кожей. Им подходят...

Пудра – светлая с легким розовым оттенком.

Карандаш для бровей – серый.

Подводка для век – темно-синяя или серая.

Тени для век – слегка розоватые, светло-серые, серебристые.

Тушь для ресниц – голубая, но не яркая или темно-синяя. Не рекомендуется: черная.

Помада для губ – светло-розовая, телесного цвета.

Румяна – очень светлые, с розовым оттенком. Не рекомендуется: желтоватого оттенка.

Общее впечатление: лицо должно выглядеть прозрачным, легким, воздушным. Помада не заметна.

2. Блондинки с волосами и кожей медового оттенка, карими или зелеными глазами. Им подходят...

Пудра – слегка золотистая.

Карандаш для бровей – приглушенно-коричневый.

Подводка для век – коричневая или черная.

Тени для век – под цвет глаз, не яркие зеленые или бежевые.

Тушь для ресниц – коричневая (при зеленых глазах), черная (при карих глазах).

Помада для губ – светлых коричневатых тонов.

Румяна – светлые, по оттенку близкие к помаде.

Общее впечатление: макияж должен быть естественным, не сильно заметным. Контур губ немного выделен.

3. Брюнетки с голубыми глазами и светлой кожей. Им подходят...

Пудра – светло-розовая, прозрачная.

Карандаш для бровей – черный.

Подводка для век – черная.

Тени для век – светло-серые, светло-сиреневые.

Тушь для ресниц – темно-синяя или черная.

Помада для губ – светло-лиловая, светло-сиреневая, телесного цвета с розовым оттенком.

Румяна – светлые, близкие по оттенку к помаде.

Общее впечатление: лицо должно быть бледным. Особо выделены глаза.

4. Брюнетки с темными глазами и смуглой кожей. Им подходят...

Пудра – абрикосово-золотистого оттенка.

Карандаш для бровей – черный.

Подводка для век – черная.

Тени для век – под цвет глаз или светло-зеленые.



Тушь для ресниц – темно-синяя или черная.

Помада для губ – насыщенных, но спокойных, не броских оттенков.

Румяна – персикового или золотистого оттенка.

Общее впечатление: лицо должно быть ярким, восточного типа. Темные брови и ресницы, сочная помада.

5. Девушки с золотисто-рыжими волосами, светлой кожей, голубыми или серыми глазами. Им подходят...

Пудра – светлая, телесная или кремово-желтая.

Карандаш для бровей – светло-коричневый.

Подводка для век – коричневая.

Тени для век – бежевые, персиковые, слегка золотистые.

Тушь для ресниц – коричневая.

Помада для губ – персиковая, светло-коричневая, телесного цвета.

Румяна – светлые, по оттенку близкие к помаде.

Общее впечатление: лицо должно быть прозрачным. Немного выделены губы.

6. Рыжие с каштановым оттенком волосы, зеленые или орехового цвета глаза. Таким девушкам подходят...

Пудра – бежевого оттенка.

Карандаш для бровей – коричневый.

Подводка для век – коричневая.

Тени для век – естественных теплых пастельных тонов.

Тушь для ресниц – коричневая.

Помада для губ – светло-коричневая, абрикосовая.

Карандаш для контура губ – коричневый.

Румяна – светлые, с персиковым оттенком.

Общее впечатление: лицо должно как бы усиливать цвет волос.

7. Шатенки со светлой кожей, голубыми или зелеными глазами. Им подходят...

Пудра – золотистая или персиковая.

Карандаш для бровей – черный.

Подводка для век – черная.

Тени для век – под цвет глаз.

Тушь для ресниц – коричневая, темно-коричневая или черная.

Помада для губ – грязно-розовая, светло-лиловая.

Румяна – светлые, подходящие по оттенку к помаде.

Общее впечатление: лицо должно быть ярким, но не броским. Выделены глаза и чуть-чуть подчеркнуты губы.

Более тщательного рассмотрения требует губная помада. Почему? дело в том, что цвет губной помады нужно подбирать не только исходя из особенностей внешности (цвета волос, кожи, глаз), но и с учетом цвета наряда. Ведь если твои очаровательные губки будут накрашены помадой, которая тебе пусть даже очень идет, но которая дисгармонирует по цвету с твоим нарядом, то свой привлекательный вид потеряют не только твои губы, но и твое личико в целом, и даже твой наряд.

Чтобы такого с тобой никогда не случилось, мы приводим

таблицу допустимых сочетаний цветов платьев с тонами губных помад. Хотим сразу предупредить тебя, что в таблице мы рассматривали далеко не все существующие тона губных помад, а только самые основные из тех, которые наиболее подходят для девочек 12–14 лет.

ЦВЕТ ПЛАТЬЯ	ТОН ГУБНОЙ ПОМАДЫ
Красная	Красная в тон платья, бежевая, золотистая. Не рекомендуется: розовая, лиловая, сиреневая.
Белое	Любой тон, который тебе идет
Синее	Светло-лиловая, светло-сиреневая, розовая. Не рекомендуется: золотистая, коричневая.
Фиолетовое	Светло-лиловая Не рекомендуется: все оттенки коричневого.
Розовое	Светло-розовая, тон "карамель".
Голубое	Все пастельные тона. Не рекомендуется: золотистая, коричневая, абрикосовая.
Коричневое	Все оттенки коричневого, розовый, лиловый.
Черное	Почти все пастельные тона, все сочные, но не слишком темные
Зеленое	Розовая, тон "карамель", персиковая, золотистая. Не рекомендуется: все оттенки фиолетового.

Отправляясь за покупкой пудры, тонального крема или за любой другой принадлежностью декоративной косметики, помни, что их качество должно отвечать определенным требованиям.

Индустрия красоты сегодня ступает просто-таки семимильными шагами. Те средства косметики, которыми мы

пользуемся сейчас, принципиально отличны от тех, что были общепотребимыми всего каких-нибудь десять лет назад.

Меняются не только технологии и текстуры, но и дизайн упаковки, в результате чего привычные косметические средства становятся похожи на чудо-емкости из фантастических фильмов.

На первое место сегодня выходит полезность и «здоровость» косметики, а также ее универсальность. Словом, отныне к приобретению таких нехитрых, казалось бы, вещей, как пудра или помада для губ, нужно подходить не только с повышенным вниманием, но и со знанием дела. Ведь от того, какими средствами ты будешь пользоваться сегодня, зависит твой внешний вид завтра.

Тональный крем должен:

- затушевывать мелкие дефекты кожи (например, пигментные пятна, прыщики, веснушки и т. д.);
- придавать однородность цвету лица;
- иметь нежную и легкую текстуру («не чувствоваться» на лице);
- покрывать кожу, оставаясь не заметным;
- не оставлять разводов при выделении пота;
- длительное время держаться на лице;
- не вызывать раздражения кожи лица.

Пудра должна:

- легко впитывать выделения кожи;
- ложиться прозрачным слоем;

- долго держаться на лице, не осыпаясь;
- не темнеть от времени;
- не оставлять разводов при выделении пота;
- придавать коже матовость и бархатистость.

Карандаши для бровей, век или контура губ должны:

- иметь мягкий стержень;
- долго держаться на лице, не осыпаясь;
- не размазываться;
- не вызывать раздражения.

Помада для губ должна:

- легко наноситься;
- придавать губам блеск без лишнего жира;
- не изменять своего цвета;
- не вызывать раздражения и сухости губ;
- не «растекаться» на губах (не выходить за очертания губ).

Тушь для ресниц должна:

- хорошо наращивать ресницы;
- не склеивать ресницы и не образовывать на их концах комков;

- не оставлять отпечатков на коже и не осыпаться;
- не раздражать веки и слизистую оболочку глаз;
- легко смываться, не оставляя черных разводов.

Тени для век должны:

- ложиться на кожу век ровным слоем;
- долго держаться;

- не осыпаться и не сваливаться комочками;
- не изменять своего цвета со временем;
- не вызывать раздражения.

# Тест «Разбираешься ли ты в косметике?»

Ты можешь выбрать несколько правильных, на твой взгляд, ответов на каждый вопрос теста. После чего подсчитай свои баллы и ты узнаешь, разбираешься ли ты в косметике.

1. В основном пудра нужна для того, чтобы:

- а) похвалиться ей перед подружками;
- б) пудрить щеки и нос;
- в) устранять дефекты лица и кожи;
- г) придать коже желаемый оттенок;
- д) припудривать губы при нанесении на них губной помады;
- е) сделать кожу матовой (чтобы на ней не были заметны капельки пота);
- ж) подчеркнуть твою взрослость;
- з) не знаю.

2. Выбирать помаду надо, руководствуясь следующим утверждением:

- а) самая яркая – самая лучшая;
- б) цвет помады подбирается с учетом цвета глаз;
- в) главное – купить поближе к дому и подешевле;
- г) такую же, как у подружки;
- д) необычный цвет губной помады обязательно привлечет

внимание окружающих;

е) лучший помощник в выборе – мама;

ж) подобрать такую, которая сможет подчеркнуть достоинства лица;

з) не знаю.

3. Главные отличия тонального крема и пудры:

а) в оформлении тюбика;

б) в способе нанесения на лицо;

в) в консистенции (составе);

г) в увлажняющем действии;

д) в наличии кисточки;

е) в предназначении;

ж) в величине;

з) не знаю.

4. Тушь для ресниц бывает:

а) только черного цвета;

б) только синего цвета;

в) только зеленого цвета;

г) различных цветов;

д) с щеточкой, закручивающей ресницы;

е) с щеточкой, увеличивающей объем ресниц;

ж) с щеточкой, увеличивающей количество ресниц;

з) с двумя и более щеточками.

5. К атрибутам декоративной косметики относятся:

а) карандаш для рисования щек;

б) карандаш для контура губ;



- в) карандаш для век;
- г) карандаш для бровей;
- д) карандаш для рисования мушек;
- е) цветные карандаши;
- ж) цветные мелки;
- з) только помада.

# Подсчет баллов

	1	2	3	4	5
а	0	0	0	0	0
б	3	5	1	0	5
в	5	1	3	0	5
г	5	0	5	5	5
д	3	1	0	5	0
е	5	3	5	5	0
ж	0	5	0	0	0
з	0	0	0	0	0

# Результат

От 0 до 20 баллов.

Ты набрала минимальное количество очков. Вероятней всего, тебя совсем не интересует декоративная косметика, и ты считаешь, что твоя природная красота не нуждается в искусственной обработке. Так держать! Все еще будет. Только помни, что когда, наконец, ты решишься начать пользоваться губной помадой, тебе придется постигать технику макияжа в два-три раза быстрее, чем теперь.

От 21 до 40 баллов.

Ты и сама видишь, что набрала немного баллов. На самом деле тебя интересует перевоплощение лица при помощи декоративной косметики. Тебе просто нужно в этом честно признаться сначала себе, а потом и другим. Спроси то, о чем ты не знала. Ведь гораздо лучше немного подкраситься и улыбаться, чем все время «пилить» окружающих за то, что они выглядят слишком броско и вульгарно.

От 41 до 60 баллов.

Скорее всего, тебе хочется пользоваться косметикой и ты стараешься как можешь при ее выборе, но тебе не у кого спросить то, чего ты не знаешь. Среди подруг тебе не хочется слыть невежей в этой области, и ты готова даже приврать о новинках в декоративной косметике. Все, что тебе нужно, — это получить немного достоверной информации из уст стар-

ших или книги.

От 61 до 80 баллов.

Молодец! Ты действительно разбираешься в косметике лучше всех своих подруг. Но помни, что до настоящего «профи» тебе еще далеко. Кроме того, что надо уметь отличать карандаш для век от жидкой подводки, нужно еще уметь правильно пользоваться ими, то есть употреблять их в нужных количествах и местах. Но вся жизнь впереди, и при помощи своей настойчивости ты сможешь добиться высоких результатов в области техники макияжа.

# **Словарь косметики**

## **Бальзам для лица**

Бальзам для лица – косметическое средство для ухода за кожей. Тонизирует, питает, обладает заживляющим эффектом.

## **Блеск для губ**

Блеск для губ – средство декоративной косметики, наносимое поверх губной помады для придания губам полноты и выразительности. Особое применение это средство нашло в вечернем макияже.

## **Блестки**

Блестки – средство декоративной косметики, служащее для привлечения внимания на вечерних торжествах. Наносятся на веки, скулы, лоб, щеки. Придают таинственность и загадочность женскому облику.

## **Ватные палочки**

Ватные палочки – косметическое средство, с помощью которого можно чистить ушные раковины и нос, накладывать румяна и тени. Другими словами, ватные палочки могут выполнять функцию кисточки для румян, теней. Полифункциональны, то есть ты сможешь найти для них какое-нибудь другое применение.

## **Гель для бровей и ресниц**

Гель для бровей и ресниц – косметическое средство, предназначенное для закрепления бровей и ресниц в определенном положении. По составу напоминает студенистую массу. Наносится на брови и ресницы щеточкой-валиком после душа и придает им нужную форму.

## **Гель для снятия макияжа**

Гель для снятия макияжа – косметическое средство, очищающее кожу. Содержит эфирные масла, благодаря чему легко впитывается.

# **Гидрокрем**

Гидрокрем – косметическое средство, препятствующее обезвоживанию кожи. Уникальность этого крема в том, что он покрывает кожу тоненькой пленкой, которая задерживает влагу в течение длительного времени.

## **Жидкая подводка**

Жидкая подводка – это новейшая разработка в области декоративной косметики, при помощи которой можно подчеркнуть глубину глаз.

Жидкая подводка бывает двух видов:

- Жидкая подводка с кисточкой имеет быстро сохнувший состав. Тонкая плотная кисточка позволяет наносить линию подводки контура века единым жестом.

- Жидкая подводка для глаз в виде фломастера легко наносится и хорошо держится длительное время.

## **Жидкое мыло**

Жидкое мыло – косметическое средство для глубокой и эффективной очистки кожи. В его состав входят смягчающие компоненты, благодаря которым кожа становится мягкой и эластичной. Достоинство жидкого мыла состоит в том,

что после умывания им на лице остается защитная пленка, которая препятствует загрязнению пор кожи.

## **Жидкость против пигментных пятен**

Жидкость против пигментных пятен – косметическое средство, восстанавливающее однородность цвета кожи. В состав этой жидкости входят биорастворимые регуляторы, которые регулируют и восстанавливают баланс различных зон лица. В течение двух-трех месяцев полностью устраняет или значительно уменьшает насыщенность цвета пигментных пятен. Его можно использовать при выведении веснушек и конопушек Придает коже лица бархатистость и матовость.

## **Защитный крем от мороза**

Защитный крем от мороза – эффективное косметическое средство. В его состав входят специальные вещества, которые смягчают кожу. Защитный крем от мороза усиливает способности естественной самозащиты кожи от холода, помогает ее самовосстановлению.

## **Карандаш для бровей**

Карандаш для бровей – средство декоративной косметики.



ки, с помощью которого можно придать бровям желаемую форму. Для притемнения бровей используется черный, серый или коричневый карандаш.

Карандаши для бровей нового поколения имеют на конце расчесочку, с помощью которой можно снять излишки карандаша при расчесывании.

## **Карандаш для век**

Карандаш для век – средство декоративной косметики, служащее для придания глазам большей выразительности. С помощью карандаша для век можно зрительно увеличить глаз. Подводить глаза можно по верхнему или нижнему контуру, вдоль ресниц, по двум контурам одновременно или, захватывая только внутренний уголок глаза. Кроме того, в моду вошла подводка век по внутреннему краю.

Современные карандаши имеют на конце специальное приспособление – аппликатор (небольшой кусочек поролона), с помощью которого можно подправить контур глаза и нанести тени для век.

## **Карандаш для контура губ**

Карандаш для контура губ – средство декоративной косметики, с помощью которого можно подчеркнуть контур губ. Предотвращает растекание губной помады. В повседневном

макияже подбирается в тон губной помады или на 1–2 тона темнее.

Современные карандаши для контура губ имеют на конце кисточку, которая позволяет обозначить или подправить контур губ.

## **Корректирующий карандаш**

Корректирующий карандаш – косметическое средство, обладающее антисептическим (обеззараживающим) действием. Как правило, таким карандашом маскируются прыщи и угорьки.

## **Косметическое молочко**

Косметическое молочко – косметическое средство для ухода за кожей. Оно прекрасно очищает и увлажняет кожу, обладает противовоспалительным и тонизирующим действием. Хорошо смывает косметику. В его состав входит восстановительный комплекс витаминов для кожи.

## **Косметические сливки**

Косметические сливки – косметическое средство для ухода за кожей. По консистенции они более жирные, чем молочко. Сливки медленнее впитываются, хорошо питают ко-

жу. Обладают противовоспалительным и увлажняющим действием. Применяются для сухой кожи.

## **Крем**

Крем – косметическое средство для ухода за кожей. Подбирается для каждого типа кожи сугубо индивидуально.

По своему действию на кожу делятся:

– Дневной крем предохраняет кожу от внешних воздействий и раздражений, создавая легкую и тонкую защитную пленку. Наносится на лицо утром на весь день.

– Ночной крем питает и восстанавливает кожу, оказывая на нее смягчающее действие. Наносится на лицо перед сном.

## **Крем для век**

Крем для век – новейшее косметическое средство для ухода за кожей век. Крем для век фасуется по 0,1 мл в 60 отсеков коробочки. 0,1 мл – доза, необходимая коже глаз в один день. Этот крем успокаивает, увлажняет и питает кожу век.

## **Крем-мыло**

Крем-мыло – косметическое средство для ухода за кожей. В его состав входит 40 процентов питательного крема, бла-

годаря чему крем-мыло является идеальным средством для ухода за сухой и чувствительной кожей.

## **Крем-основа под макияж**

Крем-основа под макияж – косметическое средство, которое наносится на лицо перед наложением макияжа для его устойчивости. В его состав входит концентрат алоэ, который придает коже эластичность и обеспечивает оптимальный баланс влаги.

## **Лосьон**

Лосьон – косметическое средство по уходу за кожей лица. Обладает смягчающим, бактерицидным и подсушивающим эффектом. Кроме того, существуют лечебные лосьоны, которые борются с угревой сыпью, различного рода воспалениями и покраснениями кожи. Выпускаются в виде жидкости или крема.

## **Маскирующий флюид**

Маскирующий флюид – косметическое средство, с помощью которого можно замаскировать прыщики и угри на лице.

## **Масло от загара**

Масло от загара – косметическое средство, защищающее кожу от воздействия вредных ультрафиолетовых лучей. В его состав входят вещества, способные нейтрализовать вредное воздействие солнечных лучей и защитить кожу от загара. Улучшает тонус кожи, предотвращает ее пересыхание.

## **Молочко для загара**

Молочко для загара – косметическое средство защиты от ожогов и ультрафиолета солнца для кожи лица. В его состав входит глицерол, который поддерживает увлажненность и эластичность кожи. Формула молочка для загара устойчива к воздействию воды. Используется для того, чтобы получить ровный загар.

## **Накладные ресницы**

Накладные ресницы – средство декоративной косметики, которое наклеивается на ресницы. В основном, используются в вечернем макияже. При помощи накладных ресниц можно увеличить выразительность и глубину взгляда. Выпускаются различной длины: от естественных размеров ресниц до неестественно длинных.

# **Очищающие салфетки для лица**

Очищающие салфетки для лица – косметическое средство для снятия макияжа. В состав этих салфеток входят вещества, смягчающие и питающие кожу.

## **Пилинг-крем**

Пилинг-крем – косметическое средство для отшелушивания верхнего ороговевшего слоя кожи. Процедуру отшелушивания эпидермиса производят круговыми движениями снизу вверх для улучшения кровообращения.

## **Помада для губ**

Помада для губ – средство декоративной косметики, с помощью которого можно придать губам яркость. Кроме того, губная помада обладает увлажняющим эффектом. Помада нового поколения не только стойко держится на губах, но и ухаживает за губами, так как в ее состав входят витамины и липосомы. Губную помаду накладывают на припудренные губы.

Помада для губ бывает:

- Матовая (без блеска) – дает сочный глубокий цвет.
- Перламутровая – придает губам насыщенный цвет и ин-

тенсивный блеск (переливается на губах).

Кроме того существует гигиеническая помада, которая создает едва уловимый оттенок и придает губам легкий блеск. В ее состав входят экстракты лекарственных трав, которые защищают губы от обветривания и шелушения. Прекрасный вариант для натурального макияжа.

## Пудра

Пудра – средство декоративной косметики, употребляемое с целью скрыть дефекты кожи и защитить ее от неблагоприятного воздействия внешней среды. Кроме того, пудра является основой макияжа, на которую легко ложится вся остальная косметика: румяна, тени, помада.

Пудра бывает нескольких видов:

– Транспарентная (компактная) пудра придает коже шелковистость. Состав этой пудры обогащен жирами растительного происхождения. С помощью компактной пудры можно поправлять макияж в течение всего дня. Наносится на лицо, увлажненное кремом.

– Рассыпчатая пудра создает эффект безупречно матовой и бархатистой кожи. В состав этой пудры не входят жирные субстанции, поэтому ее можно рекомендовать девочкам с жирной кожей. Наносится на тональный крем или крем-основу широкой и мягкой кисточкой.

– Крем-пудра придает коже натуральный матовый отте-

нок. Содержит ингредиенты, способные поглощать избыток жира. Для сухой и нормальной кожи рекомендуется крем-пудра, приготовленная на жировой основе, а для жирной – нежирная. Крем-пудра темных тонов хорошо маскирует изъяны, светлых – выделяет форму лица. Наносится на лицо мягкой губкой.

– Пудра-основа – уникальное средство, которое может служить как пудрой, так и тональным кремом: при наложении на лицо сухой губкой становится пудрой, а при наложении влажной – тональным кремом.

– Пудра в шариках используется, в основном, в вечернем макияже, так как придает лицу особое, ни с чем не сравнимое мягкое свечение.

## Румяна

Румяна – средство декоративной косметики, применяемое для придания лицу более свежего вида и румянца. Разнообразие цветовой гаммы румян позволяет подобрать их к любому цвету кожи и сочетать с остальной косметикой лица: пудрой, губной помадой. Нанесенные в определенном месте, способны скорректировать овал лица.

Румяна бывают двух видов:

– Сухие румяна предназначены для людей с жирной кожей. Перед их наложением нужно напудрить все лицо (более толстый слой на щеках).



– Румяна в виде геля или крема предназначены для людей с сухой и нормальной кожей лица. Благодаря своей эластичности и мягкости легко наносятся на кожу и хорошо распределяются по ее поверхности.

## **Скраб**

Скраб – косметическое средство, которое позволяет очистить кожу от огрубевших клеток эпидермиса. В его состав входят натуральные растительные масла, благодаря которым кожа защищена от пересушивания в процессе очистки.

После чистки скрабом нужно обязательно применить какой-нибудь легкий крем.

## **Спрей для лица**

Спрей для лица – косметическое средство, которое выступает в качестве завершающего штриха для макияжа, закрепляя его надолго.

## **Тени для век**

Тени для век – средство декоративной косметики, служащее для подчеркивания выразительности и глубины глаз. Выпускаются в холодной (серые, сиреневые, синие, голубые и т. д.) и теплой (коричневые, красно-оранжевые и т. д.) гам-

мах. Бывают от слабо перламутровых до интенсивно перламутровых. Тени для век используются преимущественно двух-трех цветов одновременно.

Тени бывают двух видов:

– Сухие тени – хорошо растушевываются и меньше осыпаются, красиво оттеняют глаза.

– Жирные тени – хуже растушевываются на коже, чем сухие, их труднее наносить, скатываются на веках через несколько часов. Наносятся с помощью сухого аппликатора. Однако их существенным достоинством является то, что они намного ярче, чем сухие, поэтому наиболее предпочтительны в вечернем макияже.

## **Тональный крем**

Тональный крем – средство декоративной косметики, которое затушевывает дефекты кожи (например, веснушки, пятна и т. д.) и придает ей приятный вид. С помощью тонального крема можно до известной степени моделировать лицо. Современные тональные крема имеют нежную и легкую текстуру, устойчивы к прикосновениям.

## **Тоник**

Тоник – косметическое средство, позволяющее легко снимать всякого рода загрязнения с кожи. В его состав входят

увлажняющие вещества, благодаря которым кожа не пересушивается. При регулярном использовании тоника кожа становится свежей и бархатистой, а макияж начинает дольше держаться, не требуя обновления.

## **Тушь для ресниц**

Тушь для ресниц – средство декоративной косметики для зрительного увеличения длины и объема ресниц. С помощью новейших разработок в этой области тушью можно не только увеличить ресницы и их густоту, но и загнуть их вверх. Кроме того, выпускается водостойкая тушь с высоким содержанием витаминов.

## **Хайлайтер**

Хайлайтер – средство декоративной косметики, являющееся дополнением к блесткам в вечернем макияже (блестящий крем для кожи лица и бровей). Бывает всех оттенков золота и бронзы. В последнее время начат выпуск хайлайтеров с блестками. Создает на лице мерцающий эффект.

## **Эмульсия**

Эмульсия – косметическое средство по уходу за кожей. По консистенции напоминает молочко, быстро впитывается

в кожу.

Эмульсия бывает двух видов:

– Защищающая эмульсия имеет в своем составе уникальные компоненты, которые защищают кожу от воздействия внешней среды (ветра, солнца, холода).

– Очищающая эмульсия позволяет быстро и мягко удалить макияж с лица. Она не вызывает раздражения и сухости кожи, и может с успехом применяться для всех типов кожи.

## **Глава III. Макияж на все случаи жизни**

Наверное, никогда в жизни, кроме как в твоём возрасте, не возникает такого сильного желания краситься. Многие девочки красятся так, чтобы все подружки пооткрывали рты от удивления, а ОН (тот, кто не замечает) вдруг увидел и влюбился.

Чаще всего девочки неумело накладывают косметику на своё юное личико. То, что они видят на обложке журнала и претворяют потом в жизнь, получается не очень красиво. И то, что идет другим, может решительно не подойти тебе.

Макияж делают для того, чтобы подчеркнуть свою красоту. Пойми, что только через несколько лет ты найдешь свой стиль и «свое лицо».

Визажисты, то есть люди, занимающиеся нанесением макияжа, делят весь грим на несколько групп. Так, существует дневной, вечерний, карнавальный, повседневный макияж. Существует специальный макияж для вечеринок и дискотек.

Грим выполняет свое предназначение только тогда, когда он естественно оживляет черты, а также помогает скрыть некоторые недостатки и подчеркнуть достоинства.

К примеру, очень тонкие брови, иногда выбритые и подрисованные карандашом, лишат лицо выразительности. Ты

ведь не хочешь лишиться своего природного очарования? Поэтому запомни первое и najważнейшее правило выполнения макияжа – ЕСТЕСТВЕННОСТЬ.

Хорошо выполненный макияж не должен изменять выражение твоего лица и делать тебя неузнаваемой. В то же время он должен определяться временем суток и освещением. Помни, что чем ярче освещение, тем меньше косметических средств нужно употреблять.

Не старайся прослыть среди своих подружек и друзей супермодной девчонкой и не подчиняйся капризам моды. В макияже всегда оставайся собой: делай только то, что действительно подходит твоей внешности.

Кстати, в некоторых случаях выполнение макияжа может быть противопоказано. Его нельзя делать людям с заболеваниями кожи и тем, кто страдает аллергией на декоративную косметику.

Прежде всего хотим сразу сказать тебе, что в твоём нежном возрасте нужен лёгкий макияж. Конечно, можно пока обойтись и вовсе без него. Но если очень хочется... Лучше мы дадим тебе несколько советов, как сделать макияж незаметным, но подчёркивающим твою индивидуальность.

Разумеется, тебе решительно не подходит чувственный «взрослый» макияж – «соболиные» брови, чётко обрисованный «французский» рот, «бархатные» глаза и сильно подрумяненные щеки. Используя такой макияж, ты рискуешь превратиться в раскрашенную куклу. Это будет выглядеть

смешно и нелепо.

Поэтому в любом макияже, как в дневном так и в вечернем, стремись к естественным краскам. К тому же, если уж ты решила краситься, делай это хорошо и незаметно. Помни, что макияж можно делать только на абсолютно здоровой коже. Лицо никогда не будет выглядеть привлекательным, если многочисленные угри скрыты под толстым слоем крем-пудры или пудры. Затушевывать можно только отдельные прыщики и небольшие покраснения.

В последнее время в макияже наблюдаются интересные тенденции. Из моды стали выходить яркие краски: голубой, зеленый и др. Зато сейчас очень популярны пастельные тона – коричневые, бежевые, золотистые, терракотовые.

Что будет модно завтра – об этом нам трудно судить. Но что уж точно не актуально – сразу три акцента на лице: яркие губы, глаза и щеки. Хороший макияж не означает толстый слой крем-пудры, помады, туши для ресниц и румян. Это необходимо усвоить раз и навсегда.

Помни, что макияж, как настоящее искусство, требует не только отличного вкуса и чувства меры, но и умелого исполнения. Конечно, твои мазки и черточки еще не так точны, как бы тебе этого хотелось, но все в твоих руках. Здесь важен опыт и уверенность в себе.

Чтобы сделать макияж самостоятельно, тебе потребуются средства для очищения кожи, увлажняющий крем, тени для век, тушь для ресниц, губная помада, тональная пудра (по

желанию), румяна, карандаш для глаз и для губ. А также не забудь про несколько бумажных салфеток и кусочек ваты.

Если уж ты решила сделать себе макияж, помни, что тебе потребуется качественная хорошая косметика. Не пользуйся первыми попавшимися средствами, тем более, если косметика досталась тебе от мамы «в наследство». Постарайся найти то, что тебе нужно.

Кроме перечисленных косметических средств тебе может понадобиться пинцет для выщипывания бровей, расчесочка для ресниц (можешь взять щетку от старой туши, но предварительно вымой ее), несколько кисточек разного размера. Кроме кисточек, тебе нужен аппликатор – это такая небольшая плоская пластмассовая палочка, на конце обтянутая поролоновой губкой. И не забудь про зеркала – маленькое и большое, для макияжа глаз можешь взять даже увеличительное.



# Дневной макияж

\* \* \*

**РИСУНОК 5.** Девочка с хорошеньким личиком лет 12–14 стоит перед зеркалом туалетного столика, на котором разложена косметика: несколько тюбиков с помадой, с тушью для ресниц, карандаш, коробочка с пудрой, тенями и румянами. Девочка держит в руках щеточку от туши возле ресниц.

\* \* \*

Итак, каким должен быть макияж юной девушки? В первую очередь – деликатным. Понятно, что тебе сейчас хочется накраситься так, чтобы все это заметили. Ведь косметика – это для тебя пока развлечение и новинка. Поэтому не совершай грубых ошибок: не наноси кисточкой красок столько, пока ресницы не отяжелеют и не слипнутся от туши.

Прежде чем приступить к макияжу, очисти свое лицо. Тщательно умойся теплой мыльной водой и высуши лицо полотенцем. Затем (если кожа жирная) протри «проблемные» места своим лосьоном для лица. Это необходимо для того, чтобы после нанесения макияжа кожа не блестела.

Если хочешь, можешь нанести увлажняющий крем. Причем его можно наносить при любом типе коже – сухой, жирной или смешанной. Если кожа на губах очень сухая, смажь их жирным кремом. Лишний крем удали салфеткой.

После этого посмотри на себя в зеркало. Обрати внимание на брови, если это нужно, аккуратно расчеши их маленькой щеточкой. Можно расчесать брови кисточкой, смоченной увлажняющим кремом. Если в бровях есть просветы или у них неровная форма, слегка подкрась их темно-коричневым или черным карандашом. При необходимости удали лишние волоски пинцетом. Мы не рекомендуем тебе придавать бровям слишком изогнутую форму или сильно выщипывать их. Тебе это просто ни к чему.

Перед тем как придать бровям нужную форму, возьми в руки небольшое зеркальце. Глядя в него, мысленно построй треугольник, углы которого проходят через кончик носа, внутренний и внешний уголок глаза. Мысленно проводи к ним линии: где они будут оканчиваться, там должна завершаться и бровь.

Если ты решила подправить форму бровей, воспользуйся пинцетом. Перед удалением лишних волосков смажь участки под бровями кремом. Осторожно, чтобы не поцарапать кожу, выщипывай волоски. После этой довольно болезненной процедуры наложи на брови на несколько минут компресс из отвара ромашки. Затем смажь жирным кремом.

Помни, что при овальной форме лица хорошо смотрятся

плавные линии бровей, при округлой – чуть поднятые, при треугольной – поднятые и не слишком длинные, при квадратной – брови должны быть длинными и иметь форму плавной дуги.

Перед тем, как приступить к макияжу, посмотри, нет ли в глазах покраснений. Если есть – это испортит всю картину. Поэтому приложи к ним на несколько минут пакетики с теплой заваркой.

На кожу лица и век ты можешь наложить легкий увлажняющий крем. Но это не обязательно. Лучше освежи лицо минеральной водой. Она удалит некрасивые покраснения и увлажнит кожу.

Взрослые женщины используют основу для макияжа. Густой или жидкой основой обычно покрывается все лицо, крем слегка наносится даже на шею. Визажисты наносят под глаза специальный грим – консилер. О том, как правильно нанести тональный крем и как скрыть при помощи маскирующего средства небольшие дефекты кожи, мы уже писали выше. Чтобы найти эту информацию, вернись на несколько глав назад. А сейчас мы расскажем тебе как при помощи тональных кремов разного оттенка скрыть недостатки лица и подчеркнуть его достоинства.

Итак, с помощью игры светлым и темным тоном основы можно затушевывать недостатки лица и выделить изюминку. В любом случае под глазами, под губами и вокруг ноздрей на спинку носа наносится светлый тон, а на крылья носа –

темный.

Ты, разумеется, можешь легко обойтись безо всех этих средств, но если у тебя есть угри, их лучше замаскировать с помощью крем-пудры или специального корректирующего карандаша.

После того как все недостатки будут скрыты, можешь приступать к нанесению пудры. Тебе лучше всего пользоваться только рассыпчатой или компактной пудрой. Пудру наноси в небольших количествах и очень легкими прикосновениями. Накладывай ее только чистой и качественной пуховкой, вата и губка решительно не подходят. Если ты нанесла слишком много пудры, удали лишнее кусочком меха или губкой.

Если у тебя кожа сероватого или землистого цвета, пользуйся пудрой с розовым оттенком, а очень бледную кожу можно оживить пудрой с абрикосовым или персиковым оттенком. При светлой коже тон пудры должен быть такого же оттенка. Если у тебя лицо имеет покраснения или немногочисленные прыщики, выбирай пудру бежевого тона.

Кроме того, хорошо иметь пудру темного и светлого тона одновременно. Первый тон будет маскировать недостатки, а светлый – выделять форму лица.

Если у тебя под глазами появились темные круги, ты можешь их спрятать. Как правило, темные круги появляются после недосыпания и переутомления, к примеру, если ты допоздна готовилась к предстоящей контрольной или очень долго сидела за компьютером. Темные круги можно скрыть,

если нанести под глаза немного общего тона, а затем светлую или белую пудру.

Итак, ты нанесла пудру. Желательно, чтобы она была теплого оттенка. Затем наноси и равномерно распределяй румяна. Помни, что с помощью сухих или в виде крема румян ты можешь оживить цвет лица и даже скорректировать его форму. Наноси румяна аккуратным мазком и тщательно растушевывай.

Жирные румяна – это просто идеальное средство для начинающих, то есть для тебя. Ты можешь наложить их и таким способом: нанеси несколько капель в трех местах на скулах. А затем осторожно разотри подушечками пальцев.

Сухие румяна наносить гораздо сложнее. Но они будут смотреться естественнее, если использовать сразу два оттенка одного тона. Сначала набери немного темных румян на широкую кисть, слегка отряхни лишнее и нанеси на скулы. После этого на них нанеси более светлый тон румян.

Наноси румяна очень нежными движениями и растушевывай так, чтобы они постепенно сходили на нет. Если у тебя очень жирная кожа, лучше избегай жирных румян. Выбери себе сухие. Румяна наноси только на выступающие части лица, учитывая при этом форму своего лица.

Если у тебя овальное лицо, наноси румяна на центральную часть щек. При круглом – на скулы. Если лицо в форме треугольника – вытягивай румяна к вискам. На удлиненное лицо румяна накладывай на переднюю поверхность скул

в форме овала и растушевывай по горизонтали. Если у тебя ромбовидный овал лица, боковую поверхность скул припудри темной пудрой, а румяна наноси на переднюю поверхность скул в форме треугольника, аккуратно растушевывай их к внешнему углу глаз.

Кстати, мы откроем тебе небольшой секрет: как идеально наносить румяна, чтобы щеки выглядели очень естественно и привлекательно. Во время этой процедуры просто... улыбайся! И именно на выступающие области во время улыбки наноси косметическое средство.

Чтобы оживить бледное и уставшее лицо, румяна следует наносить на верхнюю часть скул. Это придаст здоровый и свежий вид твоему личику.

Если после нанесения румян ты заметила, что их слишком много, не отчаивайся. Просто припудри несколько раз щеки, румяна будут выглядеть естественнее и красивее.

Теперь все твоё внимание должно быть сосредоточено на глазах. Выбери тени натурального тона – светло-коричневого, бежевого, золотистого, персикового или белого с легким бежевым оттенком. Наноси тени кисточкой, так они будут ложиться ровнее. С помощью мягкой губки разровняй тени в уголках глаз и складках век.

Не наноси тени на веки слишком широкой полоской. Помни, что тени накладываются до окрашивания ресниц тушью. Иначе сухие тени могут остаться на влажных ресницах, а это выглядит не очень красиво. Важно, чтобы цвета частич-

но наслаивались один на другой, а не выделялись каждый отдельно. Перед нанесением теней веки немного припудри. Это избавит тебя от дальнейшего скопления теней на складках век.

Во время нанесения теней будь очень внимательна, самое главное, это – не переборщить с их количеством. Глаза, накрашенные слишком сильно, будут выглядеть вульгарно.

Если у тебя глубоко посаженные глаза, пользуйся тенями светлых тонов, при этом покрывая верхнее веко полностью. Чтобы круглым выпуклым глазам придать миндалевидную форму (то есть классическую), по краю верхнего века проведи контур, выступая за внутренний угол глаза, а у внешнего угла линию немного расширь.

На все верхнее веко наноси темные матовые тени, на складку верхнего века – светлые. Если ты хочешь немного подправить так называемый «падающий» глаз (это такой контур глаз, у которого уголки опущены вниз), используй темные тени и карандаш у внешнего угла. Контур наноси, немного выступая за внешний угол глаза, расширяя и приподнимая линию к виску. Темные тени накладывай на веко на уровне внешнего края радужной оболочки глаза и растушевывай к виску.

Если у тебя глаза немного нависают, делай такой макияж: покрой веки тенями естественного оттенка – коричневыми, серыми, лиловыми. Это зрительно сделает их более глубоко посаженными. На изгибы века нанеси тени более темного

тона, разотри их в сторону висков. Нижнее веко подчеркни коричневым или серым карандашом. Такой же штрих нанеси на изгиб верхнего века. Ресницы крась в несколько слоев.

Когда глаза поставлены слишком близко, нужно зрительно увеличить расстояние между ними. Для этого нанеси от внутреннего уголка глаза до изгиба век очень светлую перламутровую тень, но с середины глаза до наружных уголков накладывай тени потемнее. Этими же тенями проведи штрих на нижнем веке у основания ресниц, но только с середины глаз до наружных уголков.

Иногда глаза, наоборот, слишком широко поставлены. В этом случае глаза крась так, чтобы зрительно сблизить их. Для этого нанеси темные тени с внутренних уголков глаз, а на наружные – более светлые. Светлые тени наноси с половины века до наружного угла вверх по направлению к вискам. Брови необходимо тоже зрительно приблизить, немного удлинив их в сторону носа. Причем это удлинение должно быть как можно естественнее. Поэтому подкрашивай их не сплошной линией, а маленькими черточками.

Если ты носишь очки, макияж глаз должен выполняться по-иному. При дальнозоркости стекла очков увеличивают глаза, поэтому макияж должен быть легким. Используй матовые тени серого или бежевого цвета. Тушь нужно также наносить не очень интенсивно, пользуйся серой или коричневой тушью.

Если ты близорука, наоборот, в макияже стремись увели-



чить глаза, так как твои очки зрительно уменьшают глаза. Используй черный контур, а тени наноси так: на середину или внутренние углы верхних век светлыми тенями нанеси блики, а самый интенсивный цвет теней – у внешних уголков глаз.

Ты можешь усилить эффект, если оттенишь коричневыми тенями или темными румянами складку за верхним веком, а ресницы покрасишь черной тушью.

Тебе не следует пользоваться карандашом для глаз, чтобы подчеркнуть их. Карандаш, особенно черный и коричневый, слишком огрубляет черты лица. Тем более это касается подводки – оставь ее для взрослых женщин.

Но если ты все-таки решила пользоваться карандашом для глаз, то при выполнении макияжа проведи так называемый внутренний контур – темную линию на веке вдоль ресниц. Такая полоска придаст глазам глубину и выразительность, зрительно увеличит их, но если у тебя глаза глубоко посажены, не прорисовывай ее. Помни, что при проведении полоски нужно строго соблюдать границы, не отступая от ресниц ни на миллиметр, иначе получится некрасиво и неаккуратно.

Если у тебя светлые ресницы, ты можешь окрасить их тушью. Если ресницы от природы не загнуты, перед нанесением туши загни их с помощью специального приборчика для завивки.

Красить ресницы очень нетрудно. Начни с кончиков верх-

них ресниц, проводя по ним снизу. Ресницы будут выглядеть красивее, если ты будешь окрашивать их, смотря вниз. Для этого возьми маленькое зеркальце.

Тушь удлинит твои ресницы и сделает их более пушистыми. В результате глаза станут более выразительными и яркими. Лучше окрашивай ресницы коричневой тушью. Помни, что тушь следует наносить очень тонким слоем. Не используй водоотталкивающую тушь. Главное, чтобы тушь ложилась ровно без комочков и ворсинок. Нанося тушь, помни, что нельзя допускать комков, склеивания и прочих казусов. Выполняй эту процедуру не спеша.

Если ресницы во время окрашивания склеиваются, раздели их щеточкой. Только будь осторожна, чтобы не повредить глаза. Ты хочешь, чтобы ресницы были очень пышными, тогда после одного мазка туши слегка припудри их. А затем нанеси еще один слой туши.

От окрашивания нижних ресниц лучше откажись. Вместо этого проведи контурным карандашом тонкую линию под нижними ресницами. Начни ее от внутреннего угла и доведи до внешнего конца глаза. Не подкрашивай глаза черным карандашом, лучше используй темно-коричневый, темно-серый или темно-синий.

После того как глаза накрашены, переходи к губам. Выбери такую помаду, которая только подчеркнет цвет твоих губ. Дважды покрасив губы, удали излишки помады – приложи к губам салфетку. Если у тебя неправильная форма губ, ты мо-

жешь подкорректировать их с помощью карандаша для контура губ.

Теперь нанеси немного прозрачного блеска. Затем дай ему немного просохнуть. Выбирай розовые, персиковые оттенки, то есть те, которые будут смотреться на твоём лице красиво, а не вызывающе. Цветную помаду можно заменить гигиенической.

Карандаш для губ должен иметь заостренный кончик. С его помощью придай губам желаемую форму. Тон карандаша должен быть немного темнее помады. Затем покрывай губы помадой. Красить губы лучше с помощью кисточки. С помощью всех этих средств ты можешь сделать свои губы более выразительными.

Если ты желаешь немного увеличить рот, пользуйся светлой помадой, а чтобы губы стали полнее, можешь как дополнительное средство использовать перламутровую помаду или блеск для губ. В этом случае после нанесения основной помады на серединку губ капни немного блеска и аккуратно растушуй.

Ты можешь увеличить и уменьшить контур губ и с помощью контурного карандаша. Нанеси его на губы, отходя от естественного контура губ не более чем один миллиметр. Когда губы не требуют никакой коррекции, просто обведи карандашом по кайме губ.

Если у тебя очень большой рот, не крась губы яркой перламутровой помадой. И никогда не обводи контуром до уг-

лов рта. Выбирай более спокойные тона и наноси их легкими движениями.

Девочке с овальной формой лица мы рекомендуем сохранять естественную форму губ, при желании ты можешь только немного закруглить нижнюю губу. Круглолицым не стоит сильно округлять верхнюю губу. Если у тебя квадратная форма лица, контуры губ должны быть плавными.

# **Макияж для девочек со смуглой кожей лица**

Если ты обладательница смуглой кожи, тебе нужна особая техника макияжа. Прежде всего подчеркивай глаза коричнево-золотистым цветом.

От внутреннего угла глаза по направлению к внешнему краю бровей используй светло-бежевый цвет теней.

И, наконец, тушь. Черная, коричневая, синяя – тебе подойдет практически любой цвет.

# **Макияж для девочек со светлой кожей лица**

Если у тебя светлая кожа, соблюдай следующие требования: контур глаз подчеркивай светло-коричневым цветом. От внутреннего угла глаза по направлению к внешнему краю используй светло-бежевый цвет теней.

На ресницы нанеси тушь коричневого или черного цвета. В выборе теней предпочтение отдавай натуральным тонам.

# Макияж для всех

Тебе понадобятся румяна или тональный крем двух оттенков – светлого и темного. Румяна выбери либо коричневых, либо розовых тонов – что ближе к цвету твоей кожи.

Если без тонального крема ты не хочешь обходиться, тщательно растушуй его чистыми руками.

Для век используй коричневые или песочные тени, они обязательно должны быть неперламутровыми.

Удели должное внимание лбу. Если он слишком широкий, нанеси немного пудры темного тона вдоль висков и хорошо растушуй границу. Это подкорректирует форму твоего лица и превратит его в овальное.

Проведи широкую полосу светлых румян вдоль скулы прямо до внешнего уголка глаза, а потом опять растушуй. Кончиками пальцев возьми немного темного тона и слегка прикоснись к скуле как раз под косточкой и снова растушуй по направлению вверх. Помни, что границы краски не должны выделяться на твоём лице, иначе все будет выглядеть как ожог.

Теперь сделай глазки – сначала припудри немного веки, чтобы результат подольше не расплылся. Проведи темными тенями по складке века – с середины до внешнего уголка глаза. Светлые тени точками – на середину века и под бровью. Затем растушуй все при помощи аппликатора.

# Макияж «Черное и белое»

Два классических цвета – черный и белый ты можешь использовать и в макияже. Комбинируй черный карандаш и белую тушь, белые тени и черную подводку. Если ты будешь использовать эти косметические средства разумно, можешь создать свой неповторимый образ.

К такому макияжу сделай соответствующий маникюр – сочетай на одном ногте черный и белый лак. Белый карандаш – это хорошее корректирующее средство. Глаз можно зрительно увеличить, если по нижнему его контуру провести белую полосу. Глаза заблестят, если белым карандашом подчеркнуть внутренний уголок. Такого же эффекта можно добиться, если ты подкрасишь белым контуром верхнее веко.



## Макияж «Теплый»

Тебе потребуется косметика приглушенных тонов, которая эффективно подчеркнет твоё обаяние. Сейчас очень популярен макияж золотистых теплых оттенков.

Прежде всего выбери нужные тени. От песочного и бежевого до цвета розового дерева и светло-коричневого. При их нанесении ты можешь особенно не волноваться, так как даже чересчур обильное их количество не будет слишком явным.

Нанеси на все веко светлые тени, а внешний уголок оттени более темными. Затем покрась ресницы коричневой или золотистой тушью. Избыток туши удали чистым ватным тампоном.

Особое внимание удели бровям. На специальную щеточку нанеси немного лака для волос и придай им нужную форму. Перед этой процедурой подкрась брови светло-коричневым или золотистым карандашом.

Губы покрой помадой золотого тона – бронзовой или другого оттенка. Они должны быть почти не накрашены, но в то же время очень выразительны. Этого ты добьешься, если подчеркнешь их контурным карандашом телесного цвета или блеском.

Как мы уже отмечали, макияж зависит от времени суток и назначения. Так, в первой половине дня визажисты рекомендуют умеренное применение декоративной косметики.

Помни, что днем косметика не должна быть заметной на лице. Это очень важное правило, которое следует соблюдать всем без исключения.

Для дневного макияжа потребуется немного пудры, светлая тушь для ресниц (коричневая или серая), сухие тени пастельных тонов теплой гаммы – вот и все! Если у тебя очень бледная кожа, в этот список можно добавить сухие румяна нежных светлых тонов.

В исполнении дневного макияжа забудь про перламутровые тени, жирные румяна, ярко покрашенные ресницы. Помада может быть любых тонов, но избегай ярких и перламутровых оттенков.

Делая макияж, помни, что сначала нужно использовать жирные косметические средства (кремы), а потом уже сыпучие.

Цвета дневного макияжа не должны быть выбраны случайно, потому что каждой девочке подходит особая тональность. Бывает пастельная, теплая и холодная тональность. Пастельная рекомендуется блондинкам, теплая – шатенам, холодная – брюнеткам.

# Вечерний макияж

Конечно, вечерний макияж может быть более ярким и эффектным, но и здесь соблюдай разумные ограничения. Вечером ты можешь нанести тени в виде веера: на внутренний уголок глаза светлый тон, на середину века – средний, а на внешний уголок – темный тон.

Лучше, если вечером ты будешь пользоваться тенями в теплой гамме – персиковыми, золотыми, коричневыми, нежно-розовыми, бежевыми. Конечно, не избегай и «холодных» цветов: серых, синих и др. Они сделают взгляд более глубоким, а глаза – более выразительными.

Помни, что «холодные» цвета создают визуальное впечатление глубины, а «теплые» – иллюзию рельефности. Любые тени делают взгляд мягче и нежнее.

Если ты решила, отправляясь на вечеринку, наложить тени в виде веера, то никогда не смешивай «холодные» и «теплые» тона. Накладывай тени только одной гаммы, например, серые – серо-голубые – сиреневые или коричневые – золотистые – светло-бежевые...

Независимо от моды существует несколько правил выполнения макияжа глаз. Светлые тона зрительно увеличат глаза, а темные – уменьшат.

Если ты хочешь, чтобы твои глаза были «открытыми», нанеси светлые тона под бровью, а также на внутренний уголок

глаза.

Темные тени накладывай на внешний уголок глаза или на верхнее и нижнее веко ровно по линии ресниц. Не накладывай тени на нижнее веко (даже вечером). Во-первых, без специальных навыков это просто не получится. А во-вторых, такой макияж может размазаться. Не рискуй!

Помни, что тени розового цвета должны быть отделены от ресниц более темными тонами. Иначе глаза будут выглядеть заплаканными и воспаленными. Вообще, будь осторожна в использовании розового цвета вечером. Под неоновым светом дискотек он может выглядеть по-иному.

Вечером ты можешь использовать черный карандаш для подводки. Этим ты придашь взгляду особую выразительность. Но следует соблюдать важное правило: движения должны быть очень осторожными и точными, проходить по четкой линии ресниц. Если ты хочешь, чтобы вечером твои глаза казались глубже, обведи их контурным карандашом сиреневого цвета.

В вечернем макияже приветствуются густые и длинные ресницы. Особенное внимание в вечернем макияже удели бровям. Помни, что именно от них зависит выражение твоего лица. Кстати, известная фотомодель и признанная красавица Синди Кроуфорд всегда делает акцент на двух участках – бровях и губах.

Итак, некоторые девочки-блондинки страдают от того, что их брови выглядят бесцветными и блеклыми. Когда ты

станешь постарше, ты можешь окрашивать их на длительное время в салонах красоты. А сейчас, отправляясь на вечеринку, можешь подкрасить их карандашом или тушью.

Помни, что черные брови идут только брюнеткам. Лицу блондинки они придадут усталый вид, кроме того, это будет делать ее намного старше. Поэтому, если ты светленькая, подкрашивай брови коричневым карандашом или тушью.

Очень украшают брови, которые немного светлее, чем ресницы. Они должны быть к тому же довольно широко расставлены и иметь идеальную чистую форму – без лишних волосков.

Иногда бывает, что брови (даже при тщательной коррективке) растут в разные стороны. Что делать в этом случае? Каждый день обязательно по несколько раз расчесывай их щеточкой, смоченной в касторовом масле.

Если ты носишь очки, подбирай себе такую оправу, чтобы брови были обязательно открытыми. Если у тебя редкие и тонкие брови, придай им густоту следующим способом. Мягким карандашом нанеси маленькие черточки на бровях, после этого выровняй рисунок щеточкой. Никогда не подрисовывай брови одной сплошной полоской! Эту же процедуру ты можешь выполнить при помощи тонкой кисточки и туши для ресниц.

Никогда не брей брови! Даже если ты очень торопишься и хочешь таким образом привести их в порядок. Их можно приводить в порядок только при помощи пинцета. Не забудь,

что «подчищать» их придется через каждые два-три дня. Так как через это время появляются новые волоски.

Если ты все сделаешь правильно, следуя нашим советам, твои брови изменят овал лица. Если лоб слишком узкий, не крась брови от внутреннего угла глаза. Лучше начни от середины бровей. При широком и выпуклом лбе бровные дуги должны начинаться у переносицы. Это зрительно уменьшит величину лба.

Если у тебя прямоугольное лицо, то наиболее подходящими будут брови средней ширины. Они должны естественно подниматься вверх, зрительно укорачивая овал лица.

При квадратном лице бровную дугу рисуй сразу же за внутренним углом глаза, придавая сначала бровям более широкую, минимально выгнутую форму. Над серединой глаза дуга должна переходить в прямую линию. Цвет бровей при этом не должен быть слишком темным, так как черные брови зрительно увеличивает лицо.

Если у тебя треугольное личико, для тебя будут идеальными брови с легким изгибом. Концы их должны заметно суживаться и приподниматься вверх.

При круглом лице избегай бровей круглой формы. Тебе подойдет такая форма – бровь, начинающаяся сразу же над внутренним углом глаза в виде прямой линии. Она должна наискось направляться вверх и слегка заламываться над внешним углом глаза.

И, наконец, если у тебя лицо в форме груши, бровь долж-

на начинаться так же, как и при квадратном лице, – толстой линией, которая с изгибом переходит в тонкую линию. Такая форма зрительно расширит лоб, придав ему вид ровного овала.

Для вечернего макияжа визажисты выбирают яркие насыщенные тени для век, блеск для губ, яркие румяна, помаду любых цветов.

Если ты – брюнетка, можешь использовать более интенсивные цвета. Блондинки должны быть более осторожными.

Для юных леди возможен такой вариант макияжа:

Для коррекции формы лица используй тональную пудру разных оттенков и более насыщенные румяна. Крем-пудра может быть более темного тона. Ее следует нанести на лоб у линии роста волос, а румяна – в виде треугольника, вытянутого к вискам.

Ты можешь попробовать и более изысканный вечерний макияж. Он подходит романтичным и нежным девушкам:

Используй карандаш коричневого цвета – прорисуй им внутренний контур глаз. Затем покрой веки коричневыми, бежевыми и светло-розовыми тенями. Помаду выбери розового или красноватого оттенка.

Для вечернего макияжа очень важно освещение. От того, в каком свете ты будешь вращаться (причем в буквальном смысле) зависит эффект грима.

При освещении желтого цвета макияж кажется более теплым. Для такого освещения не требуется особый подбор кос-

метических средств, так как любой визаж будет смотреться очень хорошо.

Если свет розовый, помни, что некоторые цвета теней меняют свою краску. Например, голубые и зеленые становятся сероватого оттенка. Поэтому, если ты хочешь выглядеть великолепно, избегай именно этих цветов.

При красноватом освещении желтый цвет будет казаться оранжевым, а красный – коричневым. Обязательно подумай об этом, прежде чем отправиться на дискотеку. Так как в таких местах очень часто бывает подобное освещение.

Лампы дневного света имеют зеленоватый оттенок, при котором практически все цвета кажутся темнее. Например, красный цвет становится коричневым. Поэтому для макияжа выбирай более светлые тона.

Итак, если ты собираешься на какое-либо торжество, ты можешь придумать и исполнить оригинальный макияж. Во-первых, сними остатки дневного макияжа (если он был) или накопившуюся за день копоть и грязь. Нанеси на очищенную кожу крем, и почувствуй, как она «дышит». Ощути прилив бодрости и свежести, можешь сделать даже легкий массаж лица.

После всех этих процедур новый макияж ляжет ровнее и продержится намного дольше обычного. Что делать, если у тебя вскочил прыщик? Возмущаться и плакать не стоит – не порть себе настроение перед вечеринкой. Тебе нужна «скорая» помощь: приложи к прыщику кубик льда (ненадолго),



затем продезинфицируй кожу. Прыщ можно спрятать под слоем корректирующего карандаша или крем-пудры.

Если твое личико выглядит слишком бледным, попробуй использовать крем-основу абрикосового оттенка. Если кожа кажется тебе слишком сухой и раздраженной, умойся минеральной водой перед нанесением основы.

Помни, что при нанесении вечернего макияжа можно использовать небольшую хитрость: избегай резких контрастов. Дневной макияж подойдет для вечера лишь после некоторых дополнений: создай мерцающий эффект с помощью блесток.

Итак, нанеси на лицо необходимое количество крем-пудры (если кожа сухая) и пудры. Пудра закрепит основу в любом состоянии – жидкую или в виде крема. Она придаст твоей коже матовость, а макияжу для губ и глаз продлит жизнь.

Визажисты советуют наносить пудру кисточкой и не скупиться при этом. Излишки можно будет смахнуть пуховкой, зато такой макияж будет идеально держаться весь вечер.

Далее – черед теней. Если у тебя большие глаза, мы рекомендуем подводить их в форме «банана». Темные тени наноси на веки, сглаживая контуры вверх и вовне. А более светлые тени наложи под самую линию бровей.

Если ты хочешь, чтобы глаза имели очень четкий контур, можешь воспользоваться тонкой подводкой. При этом лучше слегка натягивать кожу, тогда карандашом будет пользоваться намного легче. Твои глаза засияют, если на внутренние уголки нанести очень светлые тени, а круги под глазами

осветлить (об этом см. выше).

Наконец, осталось оформить красивый ротик. Вооружись помадой, приступай к контуру для губ. Можешь выбрать более яркий и стойкий оттенок помады. Для похода на дискотеку разрешаются «светящиеся» краски.

Ты можешь и не использовать контурный карандаш, помаду, блеск для губ. Сейчас в продаже появились специальные цветные грифели. Кроме удобства их отличает мягкость, богатая палитра красок. Бывают грифели с блеском или переливающимся глянцем. В общем, широкий выбор перед выходом в свет.

Кстати, сейчас не в моде контур для губ. Но, если у тебя без него губы «плывут», можно найти другой выход. Используй контурный карандаш бледного цвета и пользуйся им очень аккуратно, чтобы не было заметно. Или иной вариант: разотри подушечкой указательного пальца контур внутрь, чтобы выровнять цвет. А еще ты можешь использовать карандаш и помаду одного цвета – то есть тон в тон.

Если ты хочешь прослыть модницей, не отставай от последних веяний в макияже. Сейчас наиболее популярны пастельные тона. Ну а супермодными считаются белые, серебристые и золотистые цвета теней. Ты можешь попробовать золотой блеск или металлик.

Вечерний макияж позволяет поэкспериментировать со своей внешностью. Готовясь к вечеру, ты можешь попробовать подводку для глаз или накладные ресницы, к примеру. С

таким макияжем ты будешь просто неотразимой. Но и здесь старайся соблюдать меру.

Как выбрать нужный цвет теней для вечера? Конечно, ты можешь довериться собственному вкусу и настроению, но существует несколько немаловажных правил, соблюдая которые ты всегда будешь выглядеть хорошо.

Помни, что холодные цвета должны сопровождаться теплыми оттенками. Если у тебя синие глаза, подчеркивай их коричневыми, золотистыми, медными тенями. Светло-карие будут удачно выглядеть, если их подкрасить сиреневыми и фиолетовыми тенями.

Черным глазам лучше всего идут тени синих оттенков. А зеленым – персиковые и светло-оранжевые.

Важное правило, старайся избегать однотонных сочетаний между цветом твоих глаз и оттенком теней.

Если ты носишь очки, вечером тебе потребуется особый макияж. Необходимо как бы «увеличить» глаза, которые могут потеряться за оправой. Прежде всего наложи на веки светлый тон, который «осветит» взгляд и который станет основой для макияжа.

Затем подведи контур нижнего века карандашом и наложи темные тени на верхнее веко, растягивая их в направлении висков. В завершение макияжа наложи на ресницы два слоя туши. Кроме того, лучше не используй тени синего и фиолетового оттенков.

Если ты используешь контактные линзы, то ставь их до

наложения макияжа. Выбирай краски на нежирной основе, которые не повредят линзы даже при их попадании в глаза. По этой же причине не пользуйся волокнистой тушью. Лучше отдавай предпочтение макияжу с использованием сухих теней. Наноси их осторожными вертикальными движениями, чтобы не сдвинуть контактные линзы. Будь осторожней при использовании сухой пудры.

Даже если ты идеально нанесла макияж утром, вечером его необходимо освежить или даже обновить. Самое противное в этой ситуации, что нередко появляется эффект «слоенного пирога»: тени скатываются, пудра превращается в комочки и пятна, тушь размазывается... – одним словом, довольно печальное зрелище.

Поэтому мы рекомендуем тебе воспользоваться несколькими нашими советами. Вообще, лучший способ – это умыться, снять весь дневной макияж и сделать вечерний. Перед нанесением вечернего макияжа используй крем. Помни, что нанесение нового слоя поверх старого не имеет ничего общего с макияжем. Это уже «штукатурка»!

Если кожа на твоём лице блестит, сначала удали избыток жира бумажной салфеткой. Это избавит кожу от загрязнения смесью жира и пудры. В конце дня в этом случае не образуются некрасивые слои. Кроме того, после такой процедуры пудра ляжет более ровно.

После нанесения на лицо основы, до нее не стоит дотрагиваться. Достаточно компактной пудры, чтобы придать ма-

товость лицу.

Если ты не стала смывать косметику с глаз, контуры глаз лучше не подправлять вообще. В крайнем случае выбери очень светлое корректирующее средство. Иначе вид у макияжа будет не тот.

Если на протяжении вечера тебе нужно припудриться, делай это очень легкими и осторожными движениями. Достаточно припудрить кончик носа и лоб, чтобы скрыть блестящие места. Заметные дефекты – прыщики, шрамы и пр. маскируй очень аккуратно. Строго в этих «проблемных» местах. После нанесения корректирующего средства на такой участок, тщательно растушуй средство кончиком пальца. А затем снова припудри лицо.

Какую пудру выбрать для вечернего макияжа? Сейчас очень популярны световые блики на лице. Выбирай золото, серебро, бронзу в виде крема или пудры. Ты можешь пользоваться рассыпчатой, компактной или в шариках.

Для дискотеки можешь использовать их в меру своей фантазии. Подчеркни световыми пятнами рельеф лица, нанеси их на всю поверхность или на шею, руки. Чтобы результат был более предсказуем, смешай блеск с прозрачной пудрой нейтрального тона или кремом-основой.

Итак, в широком ассортименте сейчас представлена пудра, предназначенная для вечернего макияжа. Ты можешь попробовать, к примеру, так называемую «звездную пыль», «жемчужные отблески» или «золотой» крем. Все эти сред-

ства продаются, конечно, в дорогих магазинах и изготавливаются ведущими косметическими фирмами, такими как Lankome или Nina Ricci.

Для вечернего макияжа подойдут также разноцветные пудры. Существуют пудры, придающие лицу свежесть, нежность, сияние или яркость. Проведя кистью с такой пудрой по лицу, можно добиться разного эффекта: от самой темной до самой светлой, либо светящейся кожи. С помощью подобной пудры можно сделать лицо загорелым.

Пудру ты можешь выбрать также с прозрачной матовостью или с матовым блеском. Первым свойством обладают обычно рассыпчатые пудры, а вторым – компактные.

Румяна даже вечером наноси тончайшим слоем, так, чтобы они не были заметны даже для самого критического взгляда. В зависимости от формы твоего лица сделай несколько мазков, а затем тщательно растушуй их.

Никогда не крась щеки так, чтобы они напоминали половинки яблок. Ты ошибаешься, если считаешь, что вечером грубые мазки румян будут смягчены искусственным светом. Отнюдь... Поэтому, сидя перед зеркалом, возьми на пушистую щеточку как можно меньше румян и нанеси их на верхнюю часть скул. Ни в коем случае не доводи линию румян до рта, это будет очень старить тебя. Такой юной девочке ни к чему подобный «маскарадный» вариант макияжа.

Вообще, используй румяна только если это действительно нужно. Если у тебя и без того роскошная розовая кожа, вовсе

откажись от них. Ну а если она бледная или серовато-желтая, не расстраивайся – все поправимо.

Делая вечерний макияж, особенно следи за тем, чтобы оттенок румян гармонировал с остальным гримом.

Помни, что румяна можно заменить пудрой более темного тона. Ты придашь коже здоровый вид и сможешь скрыть некоторые недостатки – веснушки, красные сосуды и пр.

Что делать, если тебя неожиданно пригласили на вечеринку, а времени совсем мало. Во-первых, не хватайся сразу за первую попавшуюся под руку тушь или помаду, а внимательно посмотри на себя в зеркало.

Если у тебя чистая и красивая кожа, ты можешь запросто обойтись без основы. Нанеси компактную пудру на увлажняющий крем. Можешь использовать и крем-пудру. Это делает твою кожу гладкой и бархатистой, придаст ей матовый оттенок. Не забудь взять с собой пудреницу, чтобы в случае чего немного подправить макияж.

Для такого случая как нельзя кстати будут тени-дуэт. Главное, чтобы они гармонировали с твоими глазами. Более темный тон наложи на нижнее веко, а светлый – на участок под бровью. Если ты хочешь, чтобы цвет получился интенсивнее и ярче, слегка смочи поролоновый аппликатор. Однако не увлекайся этим слишком сильно.

Можно покрасить глаза тенями из набора четырех цветов – салатного, темно-зеленого, желтоватого и светло-болотного. Для этого сначала оттени салатным цветом внутрен-

ние уголки глаз, светло-болотным – верхние веки, темно-зеленым – внешние углы. А желтоватыми тенями покрой участок под бровью.

Можно сделать и по-другому. Желтоватым цветом покрась все верхнее веко, складку обозначь темно-зеленым, салатовый цвет – от складки и выше до брови. Ну а светло-болотным сделай акцент на внешнем углу глаза, удлинив его слегка наискосок, по направлению к виску.

Затем нанеси на верхнюю часть скул небольшое количество румян. Немного румян можно растушевать на подбородке, веках и кончике носа. Тогда ты будешь напоминать свежую розочку.

Закончи такой макияж насыщенной, но не слишком яркой помадой. Чтобы помада не размазалась, пользуйся кисточкой. Перед нанесением губной помады обведи рот контурным карандашом, который по цвету подходит к помаде.

Теперь посмотри на себя в зеркало: нет ли лишних красок, при необходимости удали их с помощью ватного тампона. Лучше не докрасить, чем перекрасить.

Мы хотим предложить тебе пять вариантов вечернего макияжа. Все они отличаются яркостью и экстравагантностью. Но в то же время, сделав один из таких макияжей, ты останешься естественной и неброской. Лицо будет насыщенным и загадочным одновременно.

Главное, чтобы имея такой макияж, ты чувствовала себя свободно, тогда и вечер обязательно удастся. Поэтому по-



пробуй сделать макияж не в день намечающейся вечеринки, уже собираясь на нее, а заранее, одним словом, потренируйся.

# Макияж «Розовый фламинго»

Для этого макияжа тебе потребуется очень легкий полупрозрачный тональный крем. Нанеси его осторожными движениями (помнишь – сначала на ладонь, немного растушуй и только после этого на лицо) затем тщательно растушуй по лицу. Старайся, чтобы шея и лицо не имели резких границ.

Золотисто-персиковые румяна – это то, что тебе нужно, чтобы создать гармоничный грим «Розовый фламинго». С помощью пушистой щетки подчеркни румянами скулы. Небольшое количество румян нанеси вдоль линии бровей и кончик носа.

Для макияжа глаз используй бронзово-коричневые и золотистые тени. Они «откроют» твои глаза. Сначала более темными тенями обозначь линию нижнего века. А затем нанеси немного светлых теней под самую бровь. Границы между накладываемыми тенями не должны быть слишком резкими. Поэтому возьми чистую кисточку и тщательно растушуй тени.

Для контура глаз выбери коричневый карандаш. Осторожными и аккуратными движениями подчеркни свои глаза. Заверши эту процедуру черной или коричневой тушью.

# 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.