

Познайомтеся з Еліс...



...і її донькою, Бет.

Кожна дівчинка хоче мати гарний вигляд і почуватися фантастично. Але як цього досягти? І з чого почати? Ця книжка стане вашим надійним помічником у такій нелегкій справі.

Ми зібрали 100 порад та ідей, щоб допомогти вам мати вигляд королеви і почуватися королевою. Ви можете скористатися тільки деякими з них, а можете дослухатися до всіх порад. Кожна з них — маленький крок на шляху до того, щоб ставати дедалі кращою.

Ми сподіваємося, що вам сподобається ця книжка — рекомендації, запропоновані в ній, працюють на нас, і ми впевнені, що вони працюватимуть і на вас теж.

З любов'ю,

Elis

Beth x

Догляд за обличчям

Чи легко мати гарну шкіру? Це дуже просто! Достатньо тримати її в чистоті, зволожувати і захищати від сонця. А як же прищики? Читайте далі, щоб дізнатися, як з ними боротися...

ДУМКА ЕКСПЕРТА

Доктор Сем Бантінг — дерматолог. Вона лікує багатьох молодих людей (і навіть їхніх мам) від акне. Пропонуємо їй найкращі поради.



- ☑ **Очищуйте обережно.** Очищувальні засоби мають позбавляти залишків макіяжу та надлишку жиру — от і все! Такі проблеми, як суха шкіра чи прищипки, не вирішуються за допомогою цих засобів.
- ☑ **Дотримуйтеся свого лікування акне.** Червоні прищипки й білі вугри проходять тільки від двох речей: саліцилової кислоти і перекису бензоїлу, найбільш ефективних протизапальних засобів. Лікування акне потребує часу, тож не втрачайте надії.
- ☑ **Захищайте себе від сонця.** Використовуйте сонцезахисні креми, не давайте спокусі полежати в шезлонгу та уникайте прямого сонячного проміння з 11-тої до 15-тої години. Майже всі зміни, пов'язані зі старінням, спричинені дією сонця.
- ☑ **Дізнайтеся свій тип шкіри.** Це допоможе вам дібрати правильні засоби (див. пораду праворуч).
- ☑ **Знайдіть свої гарні риси.** Надто часто ми зосереджуємося на негативних рисах, і це може призвести до зниження самооцінки. Дуже важливо почуватися комфортно у своїй шкірі.

1 Зробити догляд за шкірою постійним

Регулярне використання засобів, які підходять вашому типу шкіри, допоможе їй залишатися гладенькою і чистою, а також запобігти появі прищипків, незалежно від того, що відбувається у вашому житті.

З чим ваша шкіра має впоратися

Коли ви у приміщенні, центральне опалення або кондиціонування повітря висушує вашу шкіру.

Коли ви на відкритому повітрі, сонце бомбардує вас прямим промінням.

Забруднене повітря забруднює вашу шкіру і може забити пори.

Якщо ви займаєтеся спортом, ви пітнієте. Крім того, ваша шкіра виробляє шкірне сало, природний жир, і щоразу, коли ви торкаєтесь обличчя, бактерії, що живуть на ваших пальцях, приєднуються до бактерій, які вже живуть на шкірі обличчя.

Позбавтеся всього цього за допомогою очищення і відлущування та подаруйте своїй шкірі вологу — вона буде вдячна.

2 Очищувати

Очищення від шкірного сала, бруду, бактерій і макіяжу, які накопичуються на шкірі протягом цілого дня, — це найкраще, що ви можете зробити для свого обличчя.

ЯК ОЧИЩУВАТИ

♥ Чудовий спосіб очищення обличчя — це використання крему або лосьйону. Увітріть їх масажними рухами, а потім протріть обличчя флаanelевою чи мусліною серветкою та змийте теплою водою.

♥ Кремові очищувальні засоби підходять усім типам шкіри. Вони видаляють залишки шкірного сала (тому вони підходять для жирної шкіри), не висушуючи шкіру (тож вони підходять і для сухої шкіри).

♥ Ви не повинні мити обличчя до кришталевої чистоти. Це позбавляє шкіру всього натурального сала, і їй доводиться виробляти більше сала, щоб відновити рівновагу.

♥ Намагайтеся не шкребти обличчя. Це не зробить його чистішим, але може призвести до пошкодження шкіри і висушити її.

Порада

Сем Бантінг каже: щоб визначити свій тип шкіри, за годину після очищення притисніть до обличчя шмат одношарової тканини, аби побачити місця, де з'являються жирні сліди. Якщо вони на лобі, носі й підборідді, у вас комбінована шкіра. Якщо жирних плям немає, у вас нормальна шкіра. Якщо ви відчуваєте стягненість — шкіра суха. Якщо жирні плями проявляються всюди — у вас жирна шкіра.



3 Відлущувати

Ваша шкіра постійно виробляє нові клітини, що за певний час опиняються на поверхні і вмирають, перетворюючись на лусочки. Ви їх не помічаєте, поки вони не злипнуться в грудки. Відлущувальні засоби очищують шкіру від цих старих, змертвілих клітин, роблячи її гладенькою та свіжою.

ЯК ВІДЛУЩУВАТИ

- ♥ Використовуйте фланелеву чи муслінову тканину для ніжного відлущування.
- ♥ Ви можете використовувати відлущувальний скраб для обличчя. Деякі скраби призначаються для щоденного використання, але навіть якщо ви користуєтеся скрабом один чи два рази на тиждень, будьте обережні й робіть це акуратно.
- ♥ Якщо у вас жирна шкіра, відлущувальні засоби допоможуть зберегти пори чистими, щоб вони не забивалися від надлишку шкірного сала.
- ♥ Якщо у вас суха шкіра, відлущувальні засоби зроблять її більш гладенькою, а отже, зволожувальному засобу буде легше проникнути у клітини і його дія буде більш ефективною.



Зміст

ДОГЛЯД ЗА ОБЛИЧЧЯМ 3

- Думка експерта 4
1. Зробити догляд за шкірою постійним 4
Із чим ваша шкіра має впоратися 4
 2. Очищувати 4
Як очищувати 5
 3. Відлущувати 6
Як відлущувати 6
 4. Зволожувати 7
Як зволожувати 7
 5. Захищати від сонця 7
Чому сонцезахисний крем
такий важливий? 7
Чи знаєте ви? 7
 6. Атакувати прищики 8
Що викликає прищики? 8
Як перемогти прищики 8
Диво-лікування від прищиків? 9
 7. Сказати «ні» сигаретам 10
Чому куріння шкодить вашій шкірі 10

МАКІЯЖ 11

- Думка експерта 12
8. Використовувати основу під макіяж,
тільки якщо вона справді потрібна 12
Усе добре в міру 12
Приховайте та йдіть 12
 9. Вибрати правильну основу 13
Кольоровий тест 13
 10. Навчитися користуватися
коректором 15
Приховайте прищики 15
Маскуйте темні кола 15
 11. Спробувати зволожувальний
тональний засіб 16
 12. Використовувати рум'яна 16
Як застосовувати кремові рум'яна 16
Як застосовувати розсіпні рум'яна 16

13. Мати класний вигляд із бронзатором 17
Як використовувати бронзатор 17
14. Вчитися новим образам завдяки
підводці для очей 18
Різні образи для експериментів 18
Поради з використання
підводки 19
15. Грати з тінями для повік 20
16. Завивати вії 22
Як завити вії 22
17. Експериментувати
з накладними віями 22
Як наклеювати накладні вії 22
Думка експерта 24
18. Надати форми бровам 24
Використання трафаретів для брів 24
19. Стати фанатом автозасмаги 26
Створіть колір 26
Яку консистенцію краще
використовувати 26
Як використовувати автозасмагу 26
Фінішне оброблення шкіри 27
Місячне сяйво 27
20. Використовувати пензлі для макіяжу 28
1. Великий пензель для рум'ян/пудри 28
2. Маленький пензель для тіней 28
3. Пензель для підводки/брів 28
4. Пензлик для основи 29
5. Пензлик для губ 29
6. Пензлик для коректора 29
21. Використовувати менше
бальзаму для губ 30
22. Пом'якшувати губи 30
Як відлущити шкіру губ 30
23. Експериментувати з макіяжем губ 30
24. Знайти свій особливий образ 32
Яскраві очі 32
Гламурні, виразні очі 32
Виразні брови 33
Сяйво свіжості 33
25. Зробити макіяж своїм
подвійним агентом 34
Спробуйте використовувати 34
Якщо ви подорожуєте без багажу 34
26. Змивати макіяж щовечора 34

ВОЛОССЯ 35

27. Зробити волосся міцним і здоровим	36
Їжте білок	36
Правильно розчісуйте	36
Використовуйте кондиціонер	36
Використовуйте термозахисні спреї	36
Захищайте волосся під час купання	36
Регулярно підстригайте	36
28. Підстригти волосся	37
Перш ніж зробити крок	37
Як знайти класного парикмахера	37
Думка експерта	37
29. Наважитися на докорінні зміни	38
30. Знайти свою ідеальну зачіску	38
Що вам личить?	38
Чубчик	39
Шар/Шаррі (Shag/Shaggy)	39
Піксі	39
Боб	39
Зачіска середньої довжини	39
Довге волосся	39
31. Пофарбувати волосся	40
Фарба для волосся	40
Мелірування	40
Затемнення	40
Блондувальні спреї	40
Кольорові спреї для волосся	40
Завжди пробуйте на шкірі	40
Про що слід пам'ятати	41
32. Укладатися!	42
Створіть локони	42
Використовуйте термобігуді	42
Використання щипців	42
Використовуйте звичайні бігуді	42
Локуси 40-х	42
Пляжні хвилі	43
Суперпряме	43
33. Піднімати волосся	44
1. Високий хвіст	44
2. Чубчик	45
3. Коси	46
4. Афрокосички	46

НІГТИ 47

Думка експерта	48
34. Зміцнювати нігті	48
35. Позбавитися білих точок на нігтях	49
36. Допомогти нігтям вирости	49
37. Думати про нігті як про коштовності, а не інструменти	49
38. Робити собі манікюр і педикюр	50
Манікюр і педикюр крок за кроком	50
Вам знадобиться	50
39. Використовувати готові покриття для нігтів	51
40. Пробувати себе в нігтьовому дизайні	52

ЗУБИ 55

41. Правильно чистити зуби	56
Для здоров'я	56
Для марнославства	56
Чому наліт — це погана новина для зубів	56
Що таке «ретельне чищення»?	56
42. Чистити зуби електричною щіткою	57
43. Надягати каппу, коли займаєтеся спортом	57
Думка експерта	57
44. Зубна нитка!	58
Як використовувати зубну нитку	58
45. Ополіскувати рот	58
Чому варто користуватися рідиною для ополіскування рота	58
46. Носити брекети	58

ТІЛО 59

Думка експерта	60
47. Приймати душ або ванну щодня	60
48. Користуватися дезодорантом	60
49. Звикнути до чищення тіла	61
Як очищати тіло	61
50. Зробити шкіру гладенькою	62
51. Відлущувати і зволожувати	64
Зробіть свій власний скраб для тіла	64

52. Зробити другові масаж	65	66. Навчитися п'яти вправ	
Масаж плечей.....	65	для підтримання сили м'язів.....	84
Чотири масажні рухи	65	Випади-годинник (для ніг і сідниць)	84
Масаж стоп	65	Ряд (для верхньої частини спини й постави).....	84
53. Навчитися основ мови тіла	66	Віджимання (для сили й тонусу	
Чудово.....	66	грудей і трицепсів).....	85
Погано.....	66	Торкання щиколоток (для талії,	
ОДЯГ	67	живота і шиї).....	85
54. Одягатися, щоб підкреслити фігуру.....	68	67. Створити персональне тренування	86
Думка експерта	70	Кардіовправи	86
55. Знайти свій власний стиль	70	Човниковий біг.....	86
56. Цінувати вінтаж.....	70	Повторювані підйоми на платформу.....	86
57. Підкреслювати свої переваги.....	71	Стрибки через скакалку.....	86
Зверніть увагу		Вистрибування вгору з положення	
на свої сильні сторони	71	упор лежачи	86
58. З'ясувати, які кольори вам личать.....	72	Боксерські удари	86
Визначте, що краще	72	Силові вправи	87
Кольорові поради	73	68. Зміцнювати м'язи живота.....	88
59. Відкрити для себе силу аксесуарів	74	Планка.....	88
Окуляри.....	74	Велосипед	88
Яскраві прикраси	74	69. Зміцнювати кістки	89
Ремені.....	75	Думка експерта	89
Сумки	75	70. Покращити поставу.....	90
60. Носити головний убір зі смаком	76	71. Стояти прямо.....	90
Носіть обережно	76	72. Сидіти у правильному положенні	91
61. Просто додавати шарф.....	78	Чи знаєте ви?	91
ВПРАВИ	79	73. Розтягувати м'язи	92
Думка експерта	80	Найважливіші області для розтягування ...	92
62. Знайти вправи, які сподобаються	80	Ікри	92
Вправи.....	80	Грудна клітина	92
63. Шукати шляхи збереження мотивації	82	Шия	92
64. Носити спортивний бюстгальтер.....	82	Середина спини, груди і руки.....	93
65. Використовувати фітнес усебічно.....	83	М'язи задньої поверхні стегна.....	93
Гнучкість	83	Квадрицепс.....	94
Сила	83	Сідничний м'яз.....	94
Відчуття рівноваги		БЛАГОПОЛУЧЧЯ	95
і координація рухів.....	83	Думка експерта	96
Серцево-судинний фітнес	83	74. Мислити позитивно	96
Витривалість	83	Звичка бути щасливими	96
Отже, що таке «кардіо»?.....	83	75. Бути вдячними	96
		76. Бути власним найкращим другом	97
		77. Пишатися тим, хто ви	97

78. Пам'ятати, що головне — це внутрішня краса	97
79. Не йти за стадом	97
80. Шукати способи розслабитися	98
<i>Ідеї для релаксації</i>	98
81. Дихати глибоко	98
<i>Проста дихальна вправа</i>	98
82. Лягати спати дуже рано один раз на тиждень	99
83. Заспокоюватися	99
84. Практикуватися бути щасливою	99
<i>Якщо прогулянка, на яку ви чекали, скасувалася, ви...</i>	99
85. Усміхатися	99
86. Продовжувати розмовляти з батьками	100
87. Поводьтеся з іншими так, як ви хотіли б, щоб поводитися з вами ...	100
88. Робити те, що любиш	100
89. Перемогти свого внутрішнього критика	100

90. Правильно харчуватися	101
<i>Продукти для гарного настрою</i>	101
<i>Думка експерта</i>	102
91. Зменшити кількість цукру	102
<i>Чому цукор шкідливий для нас</i>	102
92. Уникати нездорової їжі	102
93. З'їдати достатньо необхідних жирів	103
94. Вживати достатньо кальцію	103
95. Ставити перед собою райдужну тарілку	103
<i>Чому фрукти, овочі й цільнозернові продукти корисні для вас</i>	103
96. Отримувати достатньо вітамінів	104
97. Пити багато води	106
<i>Напої, вживання яких слід обмежити</i>	106
98. Вчитися куховарити	106
99. Завжди снідати	106
100. Насолоджуватися!	107

Подяки

Еліс і Бет хочуть подякувати:

Чудовій команді видавництва Walker Books: Деніз Джонстон-Барт, Луїзі Джексон, Чарлі Мойлер, Еллен Холгейт і Кейт Девіс;

Сукі Данде та її помічниця Лаврі МакКласкі за приголомшливі фотографії: www.sukidhanda.com;

Луїзі Констад і Елеонорі Ендрюс за їхній макіяж, що надихає: www.beautyqueenworkshops.com;

Метью Александру і Софі Бремнер за ефектні зачіски: www.mathewalexander.co.uk;

Кетрін Фріланд за допомогу дівчаткам у парку: www.absolutefitness.co.uk;

Нашим чудовим моделям Ейвері, Дейзі, Дів'є, Елізі Ф., Елізі П, Емі Роуз Емілі І., Емілі М., Еві, Джорджії, Грейс, Елені, Латойі, Лаврі, Монік, Сукі І, нарешті, Моллі; WAH Nails за приголомшливі фотографії нейл-арту: www.wah-nails.com;

NailRock за фотографії наклейок для нігтів: www.nail-rock.com;

Ми дуже вдячні всім спеціалістам, які консультували нас: Д-ру Сем Бантінг, дерматологу;

Шаваті Сінгх, спеціалісту з форми брів: www.shavata.co.uk;

Андреа Фулerton, відомому майстру манікюру: www.andreafulerton.com;

Д-ру Ученні Окойє, естетичному стоматологу: www.londonsmilling.com;

Лінетт Пек Бейтман, модному журналісту й експерту з винтажного одягу: www.lovelysvintageemporium.com;

Д-ру Дженніфер Джонс, дерматологу в Королівський загальнодоступній клінічній лікарні;

Ніні Грюнфельд: www.lifeclubs.co.uk;

Анні Барнслі, фізіотерапевту: www.annabarnsleysphysio.co.uk;

Яну Марберу, дієтологу і письменнику: www.ianmarber.com.

І, як завжди, Метью і Роберту за їхню підтримку й гарний настрій.

УДК 087.5
ББК 74.90
Х22

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати
в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Опубліковано за сприяння Walker Books Limited, London

Перекладено за виданням:
Hart-Davis A. 100 Ways for Every Girl to Look & Feel Fantastic /
Alice Hart-Davis, Beth Hindhaugh. — London : Walker, 2012. — 128 p.

Переклад Карини Меншикової, Тетяни Новаченко

Дизайнер обкладинки Оксана Волковська

Видання для організації дозвілля

ХАРТ-ДЕВІС Еліс, ХІНДХОФ Бет
Енциклопедія для дівчат. 100 секретів краси

Головний редактор С. С. Скляр
Керівник проекту З. О. Бакуменко
Завідувач редакції Г. В. Сологуб
Відповідальний за випуск О. В. Стратілат
Художній редактор Т. О. Волошина
Технічний редактор І. О. Гнідая
Коректор Г. В. Вискірка

Підписано до друку 15.12.2015. Формат 70х90/16.
Папір офсетний. Гарнітура -Franklin Gothic Medium.
Ум. друк. арк. 8,19. Наклад 5000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000.
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус»»
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

ISBN 978-617-12-0130-9
ISBN 978-1-4063-3754-9 (англ.)

- © Alice Hart-Davis and Beth Hindhaugh, 2012
- © Walker Books Ltd, фотографії, 2009, 2012
- © Suki Dhanda, фотографії
- © Alex Sainsbury/WAH, фотографії
- © Nail rock, фотографії
- © Miminne, ілюстрації, 2012
- © DepositPhotos / pepperbox, Seprimoris, DariYad, ілюстрації, 2015
- © Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2016
- © Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад та художнє оформлення, 2016