

Знакомьтесь с Элис...



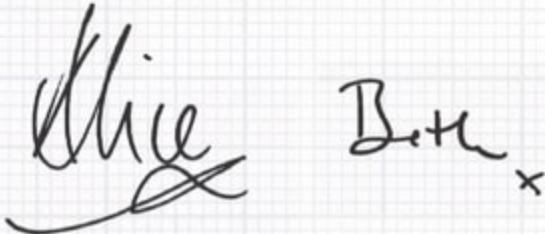
...и ее дочерью Бет.

Каждая девочка хочет выглядеть и чувствовать себя фантастически. Но как этого достичь? И с чего начать? Эта книга станет вашим надежным помощником в таком нелегком деле.

Мы собрали 100 советов и идей, чтобы помочь вам выглядеть и чувствовать себя королевой. Вы можете воспользоваться только некоторыми из них, а можете прислушаться ко всем советам. Каждый из них — маленький шаг на пути к тому, чтобы становиться все лучше и лучше.

Мы очень надеемся, что вам понравится эта книга — рекомендации, предложенные в ней, работают на нас, и мы уверены, что они будут работать и на вас тоже.

С любовью,


Ellis Beth

Уход за лицом

Легко ли иметь хорошую кожу? Это очень просто! Достаточно содержать ее в чистоте, увлажнять и защищать от солнца. А как же прыщики? Читайте дальше, чтобы узнать, как с ними бороться...

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Доктор Сэм Бан-тинг — практи-кующий дерматолог. Она лечит многих молодых людей (и иногда их мам) от акне. Представляем вашему вниманию ее лучшие советы.



- Очищайте осторожно.** Очищающие средства должны избавлять от остатков макияжа и избытка жира — вот и все! Такие проблемы, как сухая кожа или прыщики, не решаются с помощью этих средств.
- Придерживайтесь своего лечения акне.** Красные прыщики и белые угри проходят только от двух вещей: салициловой кислоты и перекиси бензоила, наиболее эффективных противовоспалительных средств. Лечение акне требует времени, так что не теряйте надежды.
- Защищайте себя от солнца.** Используйте солнцезащитные кремы, не поддавайтесь искушению полежать на шезлонге и избегайте прямых солнечных лучей с 11 до 15 часов. Почти все изменения, связанные со старением, вызваны воздействием солнца.
- Узнайте свой тип кожи.** Это поможет вам подобрать правильные средства (см. совет справа).
- Найдите свои хорошие стороны.** Слишком часто мы сосредотачиваемся на отрицательных вещах, и это может привести к снижению самооценки. Очень важно чувствовать себя комфортно в своей коже.

1 Сделать уход за кожей постоянным

Регулярное использование средств, которые подходят вашему типу кожи, поможет ей оставаться гладкой и чистой, а также предупредит появление прыщиков, независимо от того, что происходит в вашей жизни.

С чем ваша кожа должнаправляться

Когда вы находитесь в помещении, центральное отопление или кондиционирование воздуха высушивает вашу кожу.

Когда вы находитесь на открытом воздухе, солнце бомбардирует вас прямыми солнечными лучами.

Загрязнение воздуха делает вашу кожу грязной и может забить поры.

Если вы занимаетесь спортом, вы потеете. Кроме того, ваша кожа вырабатывает кожное сало, естественный жир, и всякий раз, когда вы касаетесь лица, бактерии, живущие на ваших пальцах, присоединяются к бактериям, которые уже живут на коже лица.

Избавьтесь от всего этого с помощью чистки и отшелушивания и подарите своей коже влагу — она будет благодарна.

2 Очищать

Очищение лица от кожного сала, грязи, бактерий и макияжа, которые накапливаются на коже в течение целого дня, — это лучшее, что вы можете сделать для своего лица.

КАК ОЧИЩАТЬ

- ❖ Хороший способ очищения лица — это использование крема или лосьона. Вотрите их массажными движениями, а затем протрите лицо фланелевой или муслиновой салфеткой и смойте теплой водой.
- ❖ Кремовые очищающие средства хороши для всех типов кожи. Они удаляют излишки кожного сала (поэтому они хороши для жирной кожи), не высушивая кожу (так что они хороши и для сухой кожи).
- ❖ Вы не должны мыть лицо до кристальной чистоты. Это лишает кожу всего натурального сала, и ей приходится вырабатывать больше сала, чтобы восстановить равновесие.
- ❖ Страйтесь не скрести лицо. Это не сделает его чище, но может привести к повреждению кожи и высушить ее.

Совет

Сэм Бантинг говорит: чтобы определить свой тип кожи, через час после чистки прижмите к лицу лоскут однослоиной ткани, чтобы увидеть места, где появляются жирные следы. Если они на лбу, носу и подбородке, у вас комбинированная кожа. Если жирных пятен нет, у вас нормальная кожа. Если вы ощущаете стянутость — кожа сухая. Если жирные пятна проявляются везде — у вас жирная кожа.



3 Отшелушивать

Ваша кожа постоянно производит новые клетки, которые через некоторое время оказываются на поверхности и умирают, превращаясь в чешуйки. Вы их не замечаете, пока они не слипнутся в хлопья. Отшелушивающие средства очищают кожу от этих старых, омертвевших клеток, делая ее гладкой и свежей.



КАК ОТШЕЛУШИВАТЬ

- ♥ Используйте фланелевую или муслиновую ткань для нежного отшелушивания.
- ♥ Вы можете использовать отшелушивающий скраб для лица. Некоторые скрабы предназначены для ежедневного использования, но даже если вы пользуетесь скрабом один или два раза в неделю, будьте осторожны и делайте это аккуратно.
- ♥ Если у вас жирная кожа, отшелушивающие средства помогут сохранить поры чистыми, чтобы они не забивались от переизбытка кожного сала.
- ♥ Если у вас сухая кожа, отшелушивающие средства сделают ее более гладкой, а значит, увлажняющему средству будет легче проникнуть в клетки и его действие будет более эффективным.

Содержание

УХОД ЗА ЛИЦОМ	3
Мнение эксперта	4
1. Сделать уход за кожей постоянным	4
С чем ваша кожа должна справляться	4
2. Очищать	4
Как очищать	5
3. Отшелушивать	6
Как отшелушивать	6
4. Увлажнять	7
Как увлажнять	7
5. Защищать от солнца	7
Почему солнцезащитный крем так важен?	7
Знаете ли вы?	7
6. Атаковать прыщики	8
Что вызывает прыщики?	8
Как победить прыщики	8
Чудо-лечение от прыщиков?	9
7. Сказать «нет» сигаретам	10
Почему курение вредит вашей коже	10
МАКИЯЖ	11
Мнение эксперта	12
8. Использовать основу под макияж, только если действительно в ней нуждаешься	12
Всё хорошо в меру	12
Скройте и идите	12
9. Выбрать правильную основу	13
Цветовой тест	13
10. Научиться пользоваться корректором	15
Скройте прыщики	15
Маскируйте темные круги	15
11. Попробовать увлажняющее тональное средство	16
12. Использовать румяна	16
Как применять кремовые румяна	16
Как применять рассыпные румяна	16

13. Выглядеть здорово с бронзатором	17
Как применять бронзатор	17
14. Учиться новым образам	18
благодаря подводке для глаз	18
Различные образы для экспериментов	18
Советы по использованию подводки	19
15. Играть с тенями для век	20
16. Завиватать ресницы	22
Как завить ресницы	22
17. Экспериментировать с накладными ресницами	22
Как наклеивать накладные ресницы	22
Мнение эксперта	24
18. Придать форму бровям	24
Использование трафаретов для бровей	24
19. Стать фанатом автозагара	26
Создайте цвет	26
Какую консистенцию лучше использовать	26
Как использовать автозагар	26
Финишная обработка кожи	27
Лунное мерцание	27
20. Использовать кисти для макияжа	28
1. Большая кисть для румян/пудры	28
2. Маленькая кисть для теней	28
3. Кисть для подводки/бровей	28
4. Кисточка для основы	29
5. Кисточка для губ	29
6. Кисточка для корректора	29
21. Использовать меньше бальзама для губ	30
22. Смягчать губы	30
Как отшелушить кожу губ	30
23. Экспериментировать с макияжем губ	30
24. Найти свой особенный образ	32
Яркие глаза	32
Гламурные, выразительные глаза	32
Выделяющиеся брови	33
Сияние свежести	33
25. Сделать макияж своим двойным агентом	34
Попробуйте использовать	34
Если вы путешествуете налегке	34
26. Смывать макияж каждый вечер	34

ВОЛОСЫ.....	35	НОГТИ.....	47
27. Сделать волосы сильными и здоровыми	36	Mнение эксперта	48
Ешьте белок	36	34. Укреплять ногти	48
Правильно расчесывайте	36	35. Избавиться от белых точек на ногтях	49
Используйте кондиционер	36	36. Помочь ногтям вырасти	49
Используйте термозащитные спреи	36	37. Думать о ногтях как о драгоценностях, а не инструментах	49
Защищайте волосы во время купания.....	36	38. Делать себе маникюр и педикюр.....	50
Регулярно подстригайте.....	36	Маникюр и педикюр шаг за шагом	50
28. Подстричь волосы	37	Вам понадобится	50
Прежде чем сделать шаг	37	39. Использовать готовые покрытия для ногтей.....	51
Как найти хорошего парикмахера	37	40. Пробовать себя в ногтевом дизайне	52
Мнение эксперта	37	 ЗУБЫ	55
29. Решиться на коренные изменения	38	 41. Правильно чистить зубы	56
30. Найти свою идеальную стрижку	38	Для здоровья	56
Что вам подходит?.....	38	Для тщеславия.....	56
Челка	39	Почему налет — это плохая новость для зубов	56
Шаг/Шагги	39	Что такое «щательная чистка»?	56
Пикси.....	39	 42. Чистить зубы электрической щеткой	57
Боб	39	 43. Надевать каппу, когда занимаешься спортом	57
Стрижка средней длины	39	 44. Зубная нить!	58
Длинные волосы	39	Как использовать зубную нить	58
31. Покрасить волосы	40	 45. Ополаскивать рот	58
Краска для волос	40	Почему стоит использовать жидкость для полоскания рта	58
Мелирование.....	40	 46. Носить брекеты.....	58
Затемнение	40	 ТЕЛО	59
Блондирующие спреи	40	 Mнение эксперта	60
Цветные спреи для волос	40	 47. Принимать душ или ванну каждый день	60
Всегда пробуйте на коже	40	48. Пользоваться дезодорантом	60
О чем следует помнить..	41	 49. Привыкнуть к чистке тела	61
32. Укладываться!	42	Как очищать тело	61
Создайте локоны	42	 50. Сделать кожу гладкой	62
Используйте термобигуди	42	 51. Отшелушивать и увлажнять	64
Использование щипцов	42	Сделайте собственный скраб для тела	64
Используйте обычные бигуди	42		
Локоны 40-х	42		
Пляжные волны	43		
Суперпрямые	43		
33. Поднимать волосы	44		
1. Высокий хвост	44		
2. Челка.....	45		
3. Косы.....	46		
4. Афрокосички	46		

52. Сделать другу массаж	65
Массаж плеч	65
Четыре массажных движения	65
Массаж стоп	65
53. Научиться основам языка тела.....	66
Отлично	66
Плохо	66
ОДЕЖДА	67
54. Одеваться, чтобы подчеркнуть фигуру	68
Мнение эксперта	70
55. Найти свой собственный стиль	70
56. Ценить винтаж	70
57. Подчеркивать свои достоинства	71
Обратите внимание на свои сильные стороны	71
58. Выяснить, какие цвета вам подходят	72
Определите, что выглядит лучше	72
Цветные советы	73
59. Открыть для себя силу аксессуаров	74
Очки	74
Яркие украшения	74
Ремни	75
Сумки	75
60. Носить головной убор со вкусом	76
Носите с осторожностью	76
61. Просто добавлять шарф	78
УПРАЖНЕНИЯ	79
Мнение эксперта	80
62. Найти упражнения, которые понравятся	80
Упражнения	80
63. Искать пути сохранения мотивации	82
64. Носить спортивный бюстгальтер	82
65. Использовать фитнес всесторонне	83
Гибкость	83
Сила	83
Чувство равновесия и координация движений	83
Сердечно-сосудистый фитнес	83
Выносливость	83
Итак, что такое «кардио»?	83
66. Научиться пяти упражнениям для поддержания силы мышц	84
Выпады-часы (для ног и ягодиц)	84
Ряд (для верхней части спины и осанки)	84
Отжимания (для силы и тонуса груди и трицепсов)	85
Касания лодыжек (для талии, живота и шеи)	85
67. Создать персональную тренировку	86
Кардиоупражнения	86
Челночный бег	86
Повторяющиеся подъемы на платформу	86
Прыжки через скакалку	86
Выпрыгивание вверх из положения упор лежа	86
Боксерские удары	86
Силовые упражнения	87
68. Укреплять мышцы живота	88
Планка	88
Велосипед	88
69. Укреплять кости	89
Мнение эксперта	89
70. Улучшить осанку	90
71. Стоять прямо	90
72. Сидеть в правильном положении	91
Знаете ли вы?	91
73. Растигивать мышцы	92
Наиболее важные области для растяжки	92
Икры	92
Грудная клетка	92
Шея	92
Середина спины, грудь и руки	93
Мышцы задней поверхности бедра	93
Квадрицепс	94
Ягодичная мышца	94
БЛАГОПОЛУЧИЕ	95
Мнение эксперта	96
74. Мыслить позитивно	96
Привычка быть счастливыми	96
75. Быть благодарными	96
76. Быть своим собственным лучшим другом	97

77. Гордиться тем, кто вы.....	97	90. Правильно питаться.....	101
78. Помнить, что главное — это внутренняя красота	97	Продукты для хорошего настроения	101
79. Не следовать за стадом	97	Мнение эксперта	102
80. Искать способы расслабиться.....	98	91. Уменьшить количество сахара.....	102
Идеи для релаксации	98	Почему сахар вреден для вас	102
81. Дышать глубоко	98	92. Избегать нездоровой пищи	102
Простое дыхательное упражнение	98	93. Съедать достаточно необходимых жиров	103
82. Ложиться спать очень рано один раз в неделю.....	99	94. Употреблять достаточно кальция	103
83. Успокаиваться.....	99	95. Ставить перед собой радужную тарелку	103
84. Практиковаться быть счастливой.....	99	Почему фрукты, овощи и цельнозерновые продукты полезны для вас	103
Если прогулка, которую вы ждали, отменилась, вы.....	99	96. Получать достаточно витаминов.....	104
85. Улыбаться.....	99	97. Пить много воды.....	106
86. Продолжать разговаривать с родителями	100	Напитки, употребление которых следует ограничить.....	106
87. Поступать с другими так, как вы хотели бы, чтобы поступали с вами	100	98. Учиться готовить	106
88. Делать то, что любишь	100	99. Всегда завтракать	106
89. Победить своего внутреннего критика....	100	100. Получать удовольствие!.....	107

Благодарности

Элис и Бет хотят сказать спасибо:

Замечательной команде издательства Walker Books:
Денис Джонстон-Барт, Луизе Джексон, Чарли Мойлер,
Эмэн Холгейт и Кейт Дэвис;

Суки Данде и ее помощнице Лайре МакКласки за потря-
сающие фотографии: www.sukidhanda.com;

Луизе Конста и Элеоноре Эндрюс за их вдохновляю-
щий макияж: www.beautyqueenworkshops.com;

Мэтью Александеру и Софи Бремнер за зралищные
прически: www.mathewalexander.co.uk;

Кэтрин Фриланд за помощь девочкам в парке: www.absolutefitness.co.uk;

Нашим великолепным моделям Эйвери, Дейзи, Дивье,
Элизе Ф., Элизе П., Эмме Роуз Эмили И., Эмили М., Эви,
Джорджии, Грейс, Елене, Латойе, Лайре, Моник, Суки
и, наконец, Молли;

WAH Nails за потрясающие фотографии нейл-арта: www.wah-nails.com;

NailRock за фотографии наклеек для ногтей: www.nailrock.com.

Мы очень благодарны всем специалистам, которые кон-
сультировали нас:

Д-ру Сэм Бантинг, дерматологу;

Шавате Сингх, специалисту по форме бровей: www.shavata.co.uk;

Андреа Фулerton, известному мастеру маникюра: www.andreafulerton.com;

Д-ру Ученне Окойе, эстетическому стоматологу: www.londonsmiling.com;

Линнетт Пек Бейтман, модному журналисту и эксперту
в винтажной одежде: www.lovelysvintageemporium.com;

Д-ру Дженинфер Джонс, дерматологу в Королевской
общедоступной клинической больнице;

Нине Грунфельд: www.lifeclubs.co.uk;

Анне Барнсли, физиотерапевту: www.annabarnsley-physio.co.uk;

Ян Марберу, диетологу и писателю: www.ianmarber.com.
И, как всегда, Мэтью и Роберту за их поддержку и хоро-
шее настроение.



УДК 087.5
ББК 74.90
Х22

Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена
в любой форме без письменного разрешения издательства

Опубликовано при содействии Walker Books Limited, London

Переведено по изданию:

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

Перевод с английского Карины Меньшиковой

Дизайнер обложки Оксана Волковская

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

ХАРТ-ДЕВІС Еліс, ХІНДХОФ Бет

ХАРТ-ДЕВІС Элліс, ХИНДХОФ Бет

Енциклопедія для дівчат.

Энциклопедия для девочек.

100 секретів краси

100 секретов красоты

(російською мовою)

Головний редактор С. С. Скляр

Главный редактор С. С. Скляр

Керівник проекту З. О. Бакуменко

Руководитель проекта З. А. Бакуменко

Завідувач редакції Г. В. Сологуб

Заведующий редакцией Г. В. Сологуб

Відповідальний за випуск О. В. Стратілат

Ответственный за выпуск Е. В. Стратилат

Редактор М. В. Бедіна

Редактор М. В. Бедина

Художній редактор Т. О. Волошина

Художественный редактор Т. О. Волошина

Технічний редактор І. О. Гнідая

Технический редактор И. О. Гнедая

Корректор Г. В. Вискирка

Корректор Г. В. Выскирка

Підписано до друку 15.12.2015. Формат 70x90/16.

Подписано в печать 15.12.2015. Формат 70x90/16.

Папір офсетний. Гарнітура «Franklin Gothic Medium».

Бумага офсетная. Гарнитура «Franklin Gothic Medium».

Ум. друк. арк. 8,19. Наклад 5000 пр. Зам. № .

Усл. печ. л. 8,19. Тираж 5000 экз. Зак. № .

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

Підписано в печать 15.12.2015. Формат 70x90/16.
Бумага офсетная. Гарнитура «Franklin Gothic Medium».
Усл. печ. л. 8,19. Тираж 5000 экз. Зак. № .

000 «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"»:
308015, г. Белгород, ул. Пушкина, 49А

Відруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"».
61012, м. Харків, вул. Єнгельса, 11.
Сертифікат ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

Отпечатано в ПРАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"».
61012, г. Харьков, ул. Энгельса, 11
Свидетельство ДК № 3985 от 22.02.2011 г.
www.globus-book.com

ISBN 978-617-12-0131-6 (Україна)
ISBN 978-5-9910-3450-0 (Россія)
ISBN 978-1-4063-3754-9 (англ.)

- © Alice Hart-Davis and Beth Hindhaugh, 2012
- © Walker Books Ltd, фотографии, 2009, 2012
- © Suki Dhanda, фотографии
- © Alex Sainsbury/WAH, фотографии
- © Nail rock, фотографии
- © Mimilne, иллюстрации, 2012
- © DepositPhotos / pepperbox, Seprimoris, Dari-Yad, иллюстрации, 2015
- © Nemiro Ltd, издание на русском языке, 2016
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», переворот и художественное оформление, 2016
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2016