

БОЛЬШОЙ ПОДАРОК

Любимой женщине

- Всегда ухоженная, стильная и просто обаятельная и привлекательная
- Настоящая находка для мужчин — легкая, непринужденная и... загадочная
- Великолепная хозяйка, искусная рукодельница, оригинальная кушнарка



УДК 613.99+64
ББК 57.14
Х-762

Хомич, Е. О.
Х-762 Большой подарок любимой женщине / Е. О. Хомич. — Минск : Харвест, 2011. — 240 с. : ил.

ISBN 978-985-16-9453-8.

Каждый хочет быть любимым. А для этого надо в первую очередь полюбить себя, в хорошем смысле этого слова, то есть следить за собой и не позволять опускаться при любых обстоятельствах. Эта книга написана специально для того, чтобы помочь вам в этом, милые дамы. На ее страницах вы найдете массу полезных советов относительно того, как всегда оставаться привлекательной и женственной.

Какие маски и кремы, макияж и прически наиболее предпочтительны для вас? Как питаться правильно и какие дополнительные меры нужны, чтобы поддерживать фигуру в тонусе — баня, фитнес или танец живота? Какой стиль одежды именно ваш? Каковы особенности психологии мужчин? Что новенького и необычного приготовить к празднику, как правильно сервировать стол и подобрать напитки? На эти и многие другие вопросы вы найдете ответы в нашем издании.

Надеемся, что книга станет для вас настоящим подарком, а ее чтение поможет расслабиться, приятно и с пользой провести время.

УДК 613.99+64
ББК 57.14

ISBN 978-985-16-9453-8

© Подготовка, оформление.
ООО «Харвест», 2011

Каждой женщине хочется быть счастливой... В каждой — молодая она или в возрасте, миниатюрная или полненькая, успешная или не очень — заключена светлая, тонко чувствующая душа, которая желает быть понятой и совсем не желает быть одинокой. Но жизнь наша устроена так, что окружающие в первую очередь обращают внимание на внешность, а потом уже — на внутренний мир. А постоянно следить за собой, будучи одновременно преподавателем или водителем, или директором, или тренером и в то же время матерью, женой и домохозяйкой — задача отнюдь не из легких. Помочь вам успевать все и получать от этого удовольствие и призвана эта книга.

Итак, о внешности. Каждая современная женщина просто обязана следить за своим лицом, фигурой, одеждой. Ведь именно от того, как вы выглядите — свежей или уставшей, молодой или молодящейся, ухоженной или неопрятной, — о вас и будут судить другие люди. Наше издание раскроет вам некоторые секреты по уходу за кожей, ногтями и волосами, а также поможет с выбором стрижек и причесок. Уважающей себя даме также следует постоянно поддерживать свою

фигуру в тонусе, поэтому в книге мы не обошли стороной вопрос поддержания оптимального веса и предлагаем вашему вниманию различные диеты. Однако одного только правильного питания мало: необходима физическая нагрузка и иные процедуры. Выбирайте: здесь и фитнес, и танец живота, и массаж, и баня.

Теперь перейдем к одежде. Как определить свой стиль и что подходит именно вам, что предполагает дресс-код, как идти в ногу с модными тенденциями и при этом не утратить своей индивидуальности — всё на страницах нашей книги. Помните: идете ли вы в магазин за продуктами, в школу за ребенком или просто выгулять собаку, на вас всегда должно быть приятно смотреть.

Конечно, как настоящая женщина вы еще и отменная хозяйка. Но так иногда хочется удивить домочадцев и гостей чем-то новеньким и оригинальным... И при этом, чтобы стол был красиво оформлен, а изысканные блюда отличались затейливыми украшениями. Соответствующая глава нашей книги поможет вам в этом.

В общем, если вас не устраивает окружающая действительность и вы хотите перемен — начните их с себя. Будьте настоящей женщиной — и будьте счастливы!



A close-up photograph of a woman with long blonde hair, wearing a white veil, looking down and smiling as she holds a bouquet of red roses. The text is overlaid on the lower part of the image, partially covering the roses and her hands.

*Встретим
на «отлично»*

Искусство нравиться предполагает огромный труд, наблюдательность, старание. Но достичь вершин, овладеть этими секретами стоит: ведь определенные усилия непременно дадут результат.

Неповторимый внешний облик — это сочетание многих компонентов: цвет лица, ухоженная кожа, уложенные волосы, макияж и одежда. Здесь надо быть осторожной: одна неверно подобранная деталь может испортить, перечеркнуть все впечатление. Какая деталь? Да все что угодно. Это может быть неправильно подобранный цвет одежды или негармоничное сочетание тонов, неудачная прическа, вызывающий, вульгарный макияж или, наоборот, полное его отсутствие.

Придумывайте что угодно, но никогда не позволяйте себе выглядеть хуже, чем можете быть на самом деле! Не опускайте руки, даже если очень устали или не в настроении! Ведь чтобы иметь успех в личной жизни, общественных делах, для продвижения по карьерной лестнице, завоевания авторитета очень важно хорошо выглядеть.

Лицо

Чистая здоровая кожа лица — это достоинство, которым по праву можно гордиться. Хелена Рубинштейн, владелица крупной косметической фирмы в США, говорила: «Нет некрасивых женщин, есть ленивые!» Так что не ленитесь и старайтесь регулярно ухаживать за своей кожей.

МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

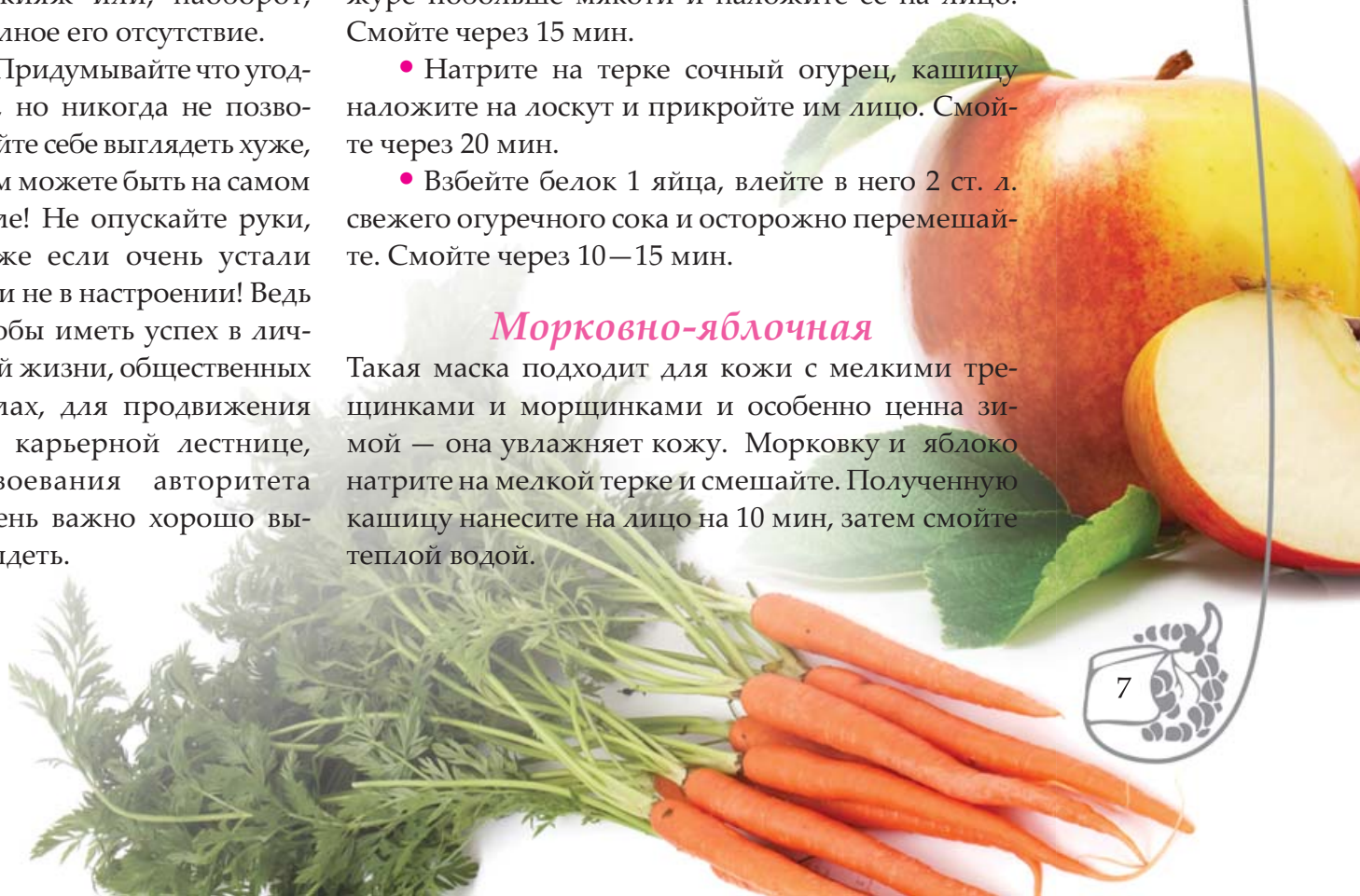
Огуречная

Такая маска рекомендуется для увядающей и уставшей кожи с расширенными порами.

- Очищая огурцы для салата, оставьте на коже побольше мякоти и наложите ее на лицо. Смойте через 15 мин.
- Натрите на терке сочный огурец, кашицу наложите на лоскут и прикройте им лицо. Смойте через 20 мин.
- Взбейте белок 1 яйца, влейте в него 2 ст. л. свежего огуречного сока и осторожно перемешайте. Смойте через 10—15 мин.

Морковно-яблочная

Такая маска подходит для кожи с мелкими трещинками и морщинками и особенно ценна зимой — она увлажняет кожу. Морковку и яблоко натрите на мелкой терке и смешайте. Полученную кашицу нанесите на лицо на 10 мин, затем смойте теплой водой.



Банановая

Такая маска рекомендуется при очень сухой, чувствительной коже, особенно осенью. Половину очищенного банана разомните и нанесите на лицо тонким слоем. Смойте теплой водой через 25 мин.

Помидорная

Такая маска хороша при жирной, землистого цвета коже с крупными порами. Можно использовать пюре из помидоров или просто наложить на лицо ломтики. Смыть через 15 мин.

Из зеленого горошка

Такая маска разглаживает и освежает кожу. Несколько вареных горошин растолките, добавьте 2 ст. л. свежих сливок, смешайте и нанесите на лицо и шею. Смойте через 15 мин.

Яично-медовая

Такая маска хороша для чувствительной и сухой кожи. Сырой желток взбейте с небольшим количеством натурального меда и плоской кисточкой нанесите на лицо и шею на 25 мин. Затем смойте теплой водой и ополосните лицо холодной.

Для чувствительной проблемной кожи

Смешайте 1 ст. л. нарезанного укропа с 1 ч. л. оливкового масла, добавьте овсяную муку для получения кашицы. Затем нанесите на лицо и смойте через 20 мин.



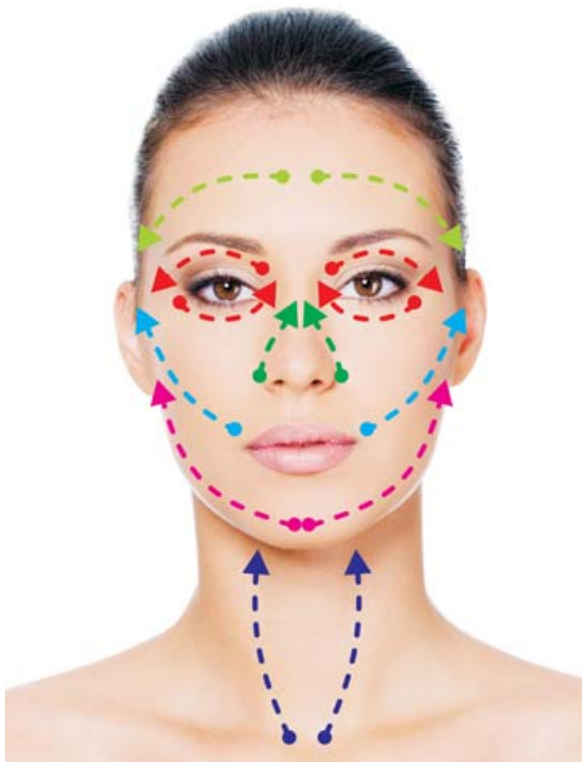
Маска для чувствительной проблемной кожи устраним воспаление, освежит и разгладит лицо.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КРЕМАМИ ДЛЯ ЛИЦА

Крем, предназначенный специально для вашего возраста, наносите только на чистое лицо (не забывайте и шею). Поздней весной, летом и осенью, когда тепло, надо активно увлажнять кожу, так что с утра наносите на кожу увлажняющий крем, а поздней осенью, зимой и ранней весной — питательный. Утром пользуйтесь дневными кремами — и увлажняющим, и питательным, а вечером — ночным. Зимой иногда можно наносить увлажняющим крем на ночь, но ни в коем случае не используйте его

днем: от этого, если на улице морозно, кожа станет сохнуть и шелушиться.





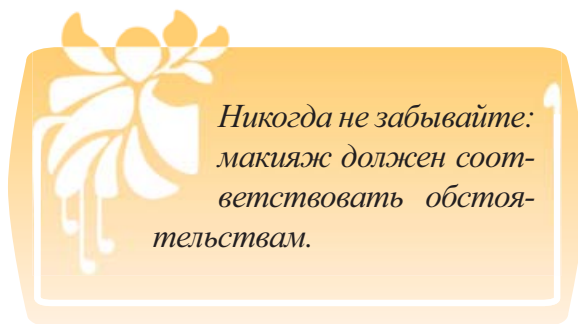
Наносить крем нужно в следующих направлениях:

- от центра подбородка к мочке уха;
- от углов рта к середине уха;
- от крыльев носа к середине уха;
- от центра лба к вискам;
- на шею от ключиц вверх, к подбородку;
- от внутреннего угла глаза над бровью, возвращаясь обратно к исходному положению.

МАКИЯЖ

Для хорошего макияжа главное — подчеркнуть естественную красоту.

Торжественный, вечерний макияж может быть более интенсивным и ярким по сравнению с повседневным, но также с учетом времени суток. Если это дневной прием, то макияж примерно такой же, как и повседневный, но с небольшими изменениями. Для вечернего освещения необходимы более четкие линии и яркие тона. Главное — соответствовать своему имиджу, тому образу, который вы хотите создать.



Никогда не забывайте: макияж должен соответствовать обстоятельствам.

Правила и порядок нанесения макияжа

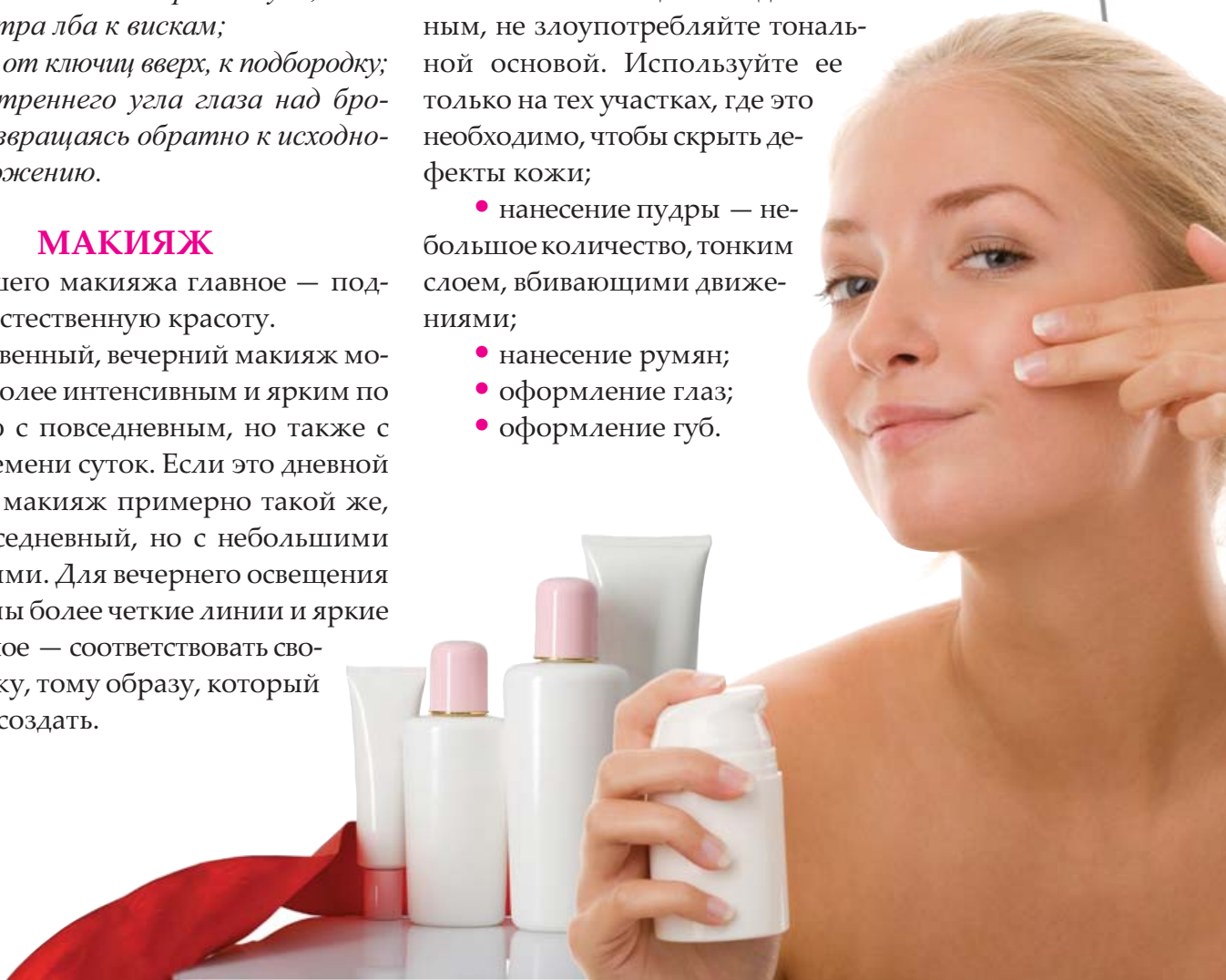
Все косметические процедуры (нанесение кремов, масок, массаж, очистка), а также нанесение макияжа выполняются по массажным линиям лица (линиям наименьшего растяжения кожи).

Основные этапы нанесения макияжа:

- очищение с помощью тоника всего лица, включая веки, а также шеи;
- увлажнение;
- нанесение основного тона.

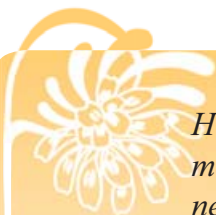
Чтобы ваше лицо выглядело естественным, не злоупотребляйте тональной основой. Используйте ее только на тех участках, где это необходимо, чтобы скрыть дефекты кожи;

- нанесение пудры — небольшое количество, тонким слоем, вбивающими движениями;
- нанесение румян;
- оформление глаз;
- оформление губ.



Тональная основа

Тональная основа должна выглядеть естественно, делая кожу лица матовой, выравнивая ее тон и структуру, скрывая недостатки и дефекты.



Никогда не наносите тональный крем от периферии к центру.

В этом случае поры и морщинки впитают слишком много крема и будут отчетливо видны.

Для того чтобы основной тон лег ровно и прозрачно, он должен точно совпадать с цветом кожи. Иногда, чтобы добиться лучшего результата, можно попробовать смешать нужный вам тон из двух.

Тональный крем. Прежде чем использовать тональный крем, нанесите на предварительно очищенную кожу дневной крем и дайте ему впитаться (иначе

косметика просто смажется, а ее остатки окажутся в порах кожи вместе с кремом). Остатки крема промокните бумажной салфеткой, точечными движениями нанесите

тональный крем, растушуйте его аккуратно, без нажима, по массажным линиям специальной губкой или

подушечками пальцев. От тепла пальцев тональный крем распределяется по коже более равномерным слоем.

Тон нужно сводить на нет у линии роста волос, у ушей, в области подбородка.

На веки крем наносится очень тонким слоем. В целом слой тонального крема должен быть нанесен так умело, чтобы лицо не приобрело вид маски.





Пудра. Пудра делает кожу матовой и бархатистой, закрепляя макияж. Она также защищает лицо, не позволяя уличной грязи и пыли проникать в поры.

Не забывайте регулярно промывать кисточки!

Если вы решили воспользоваться компактной пудрой, то следует помнить, что она обычно делает цвет лица чуть более темным, поэтому если у вас нет возможности купить пудру тона, соответствующего цвету кожи, лучше выбрать более светлую. Иначе на вашем лице будут подчеркнуты все недостатки — морщинки, неровности.

Для вечернего макияжа вы можете использовать мерцающую пудру. В ней содержатся золотистые или серебристые

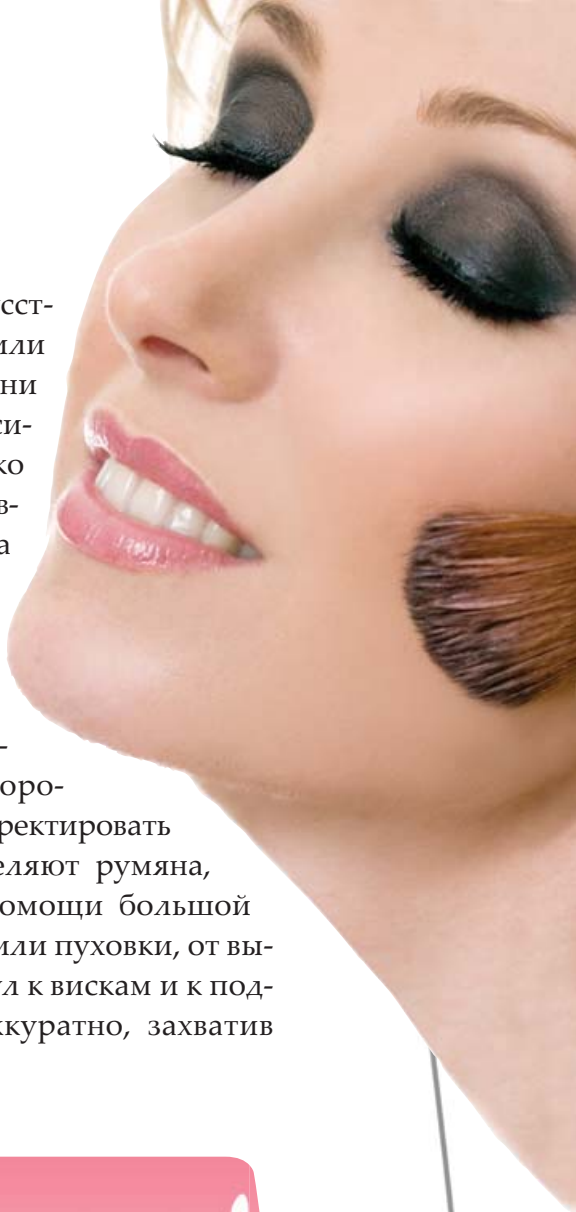
частицы. При искусственном освещении или при свете свечей они создают на лице красивое мерцание. Однако помните, что при дневном свете такая пудра смотрится неестественно.

Румяна. Румяна наносят для того, чтобы освежить лицо, придать ему здоровый вид, а также скорректировать овал лица. Распределяют румяна, как и пудру, при помощи большой пушистой кисточки или пуховки, от выступающей части скул к вискам и к подбородку, плавно, аккуратно, захватив край мочки уха.



Абсолютное правило: румяна ни в коем случае не должны бросаться в глаза! «Румянец» должен выглядеть совершенно естественным, его границы нужно растушевать, чтобы они были размыты. Это очень важно.

Нанесите небольшое количество румян в несколько приемов, чтобы вам не пришлось стирать излишки косметики и растушевывать контуры. Если вы захотите подчеркнуть определенные участки, чуть сильнее нажмите на кисточку или еще раз проведите по этой же зоне.



Красим глаза

В макияж глаз входит целый ряд процедур: окрашивание подбровного пространства и подвижного века, подведение бровей и век, подкрашивание тушью ресниц или наклеивание искусственных.

Классической схемой принято считать оформление глаз следующим образом: у внешнего угла глаза наносится самое



темное цветовое пятно, более светлое на подвижном веке и в складке за веком и самое светлое — под бровью. Темным карандашом проводят линию по краю верхнего века, вплотную к линии ресниц.

Нанесение теней.

Чтобы тени легли плотнее и равномернее, воспользуйтесь аппликатором или кисточкой. Прежде чем наносить тени на веко, проведите кисточкой по тыльной стороне ладони — так будет меньше шансов испортить макияж.



Если макияж предполагает сочетание матовых и блестящих теней, начинайте с матовых.

Вначале на верхнее веко наносят самые светлые тени, ближе к внешнему уголку глаза — более интенсивный тон. Чтобы граница не была заметна, а один цвет плавно переходил в другой, тщательно растушуйте тени, нанесенные на область глазной впадины, по ресничному краю и на внешнем углу глаза.



Чтобы придать сияние глазам и приподнять брови, нанесите самый светлый тон на верхнюю часть века прямо под бровью и в самый уголок глаза.

Избыток теней можно удалить спонжиком или кистью со светлой пудрой.

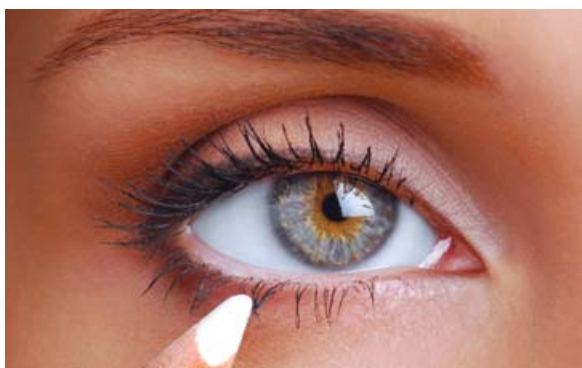
Чтобы выделить глаза и сделать их более очерченными, нанесите сначала светлые тени в складку над верхним веком, чтобы придать глазам глубины. Затем добавьте более яркий тон в направлении от наружного угла к внешнему. Добавьте в складку над ве-



ком более темные тени, начиная от наружного угла и доведя его только до середины глаза.

Растушуйте границу между тонами. Нанесите более светлые тени на подвижное веко.

Подводка внутреннего края нижнего века белым или светло-бежевым карандашом сделает глаза больше и ярче, а черная подводка придаст взгляду глубины и загадочность, при этом немного уменьшив глаза.



Не переусердствуйте, накладывая тени по принципу «чем больше, тем дольше они продержатся» — это приведет только к тому, что избыток краски забьется в складочки кожи.

Прорисовка ресничного края. Подводить глаза можно либо специальным карандашом, либо жидкой подводкой.

Желательно, чтобы цвет подводки соответствовал цвету ваших волос или цвету туши для ресниц (черный для брюнеток, темно-серый для блондинок, коричневый для рыжих).

Если вы используете карандаш, то маленькими штрихами проведите тонкую линию между ресницами верхнего века. Старайтесь провести ее как можно ближе к линии ресниц.

Приемом, указанным выше, на одну треть подведите нижнее веко и, чтобы глаз не выглядел меньше, чем на самом деле, растушуйте получившуюся линию.

Можно линии не рисовать, а поставить карандашом точки на внешней части





нижнего века, что создаст иллюзию тени, падающей от густых ресниц.

Если вы хотите создать дымчатый эффект, узкой кисточкой или острым кончиком аппликатора нанесите поверх карандашной линии темные тени для век и растушуйте их.



Создать более четкую линию вам поможет жидкая подводка или айлайнер в виде гибкого тонкого стержня авторучки. Старайтесь сразу провести непрерывную тонкую линию. Если вы хотите, чтобы линия у внешнего края глаза расширялась,



Секрет правильного использования подводки: линия должна идти как можно ближе к линии роста ресниц или даже непосредственно у основания ресниц. Таким образом вы избежите от нежелательного белого промежутка между ресницами и проведенным контуром.

проведите поверх первой тонкой линии еще одну.

Тушь. Уберите излишек туши с кончика щеточки, чтобы избежать образования комков.

Плавными движениями снизу вверх прокрасьте ресницы, слегка, чтобы подкрутить их, поворачивая щеточку по направлению к вискам.





Чтобы зафиксировать изгиб, задержите щеточку на концах ресниц.

После нанесения туши расчешите ресницы специальной расчесочкой.

Если вы предполагаете, что макияж может «потечь», лучше воспользоваться водостойкой тушью — предосторожность никогда не помешает.

Для того чтобы ресницы казались более пушистыми и густыми, перед нанесением туши слегка припудрите их обычной пудрой. Частилки туши осядут на ресницах, и они будут казаться толще.

Брови

Красивые и ухоженные брови увеличивают глаза и делают лицо более выразительным.

Чтобы определить идеальную для вашего лица форму и длину бровей, следует воспользоваться нехитрым приемом.

Приложите карандаш по линии от крыла носа до внутреннего уголка глаза. На продолжении этой линии вверх лежит

начало брови. Волоски на переносице, находящиеся за этой линией, удалите пинцетом.

Самая высокая точка брови должна находиться на продолжении линии от центра верхней губы через зрачок до брови.



Затем установите карандаш на линии от крыла носа к внешнему углу глаза. Конец брови должен находиться в точке, где карандаш коснется ее.

Расчешите брови специальной щеточкой по направлению роста волос.

Если есть необходимость, подкорректируйте контур бровей специальным карандашом. Его тон в идеале должен соответствовать цвету ваших волос или быть на тон светлее. Корректируйте брови короткими легкими штрихами, начиная от центра и продвигаясь к виску.





Брови также можно подкрашивать тенями нежно-серого или коричневого цвета, нанося их специальной жесткой кисточкой.



Можно использовать для этого и тушь для ресниц: это придает бровям форму, хорошо подцвечивает волоски и выглядит очень естественно. Желательно перед нанесением туши черкнуть щеточкой по бумажной салфетке.



Выражение лица во многом зависит от рисунка бровей. Слишком густые и сросшиеся брови придадут вам хмурый и угрюмый вид.

Красим губы

Контур. Контур губ рисуем специальным карандашом, начиная от середины верхней губы.

Контур придаст губам четкую форму и не позволит помаде расплываться за границы губ. При помощи контурного карандаша можно также при необходимости слегка подретушировать форму губ.



Чтобы ваши губы выглядели естественно, контурный карандаш должен быть одного цвета или чуть темнее, чем используемая помада. Если же он сильно отличается по цвету и яркости от помады, можно растушевать линию аппликатором либо осторожно пройтись по контуру кисточкой для губ.

Помада. Чтобы помада держалась дольше, перед ее нанесением слегка припудрите губы.





Поверх основной можно поставить яркий блестящий блик жидкой помадой. Отражающий эффект придает губам необычайно соблазнительный вид.



Затем всю поверхность губ тщательно закрасьте помадой от середины к уголкам.

Кисточка позволит нанести губную помаду равномерно, в один или несколько слоев, точно повторив прорисованный контур. После того как помада нанесена, промокните ее салфеткой и затем нанесите еще один слой. Это нужно для того, чтобы убрать излишки, а также сделать цвет интенсивнее и устойчивее.



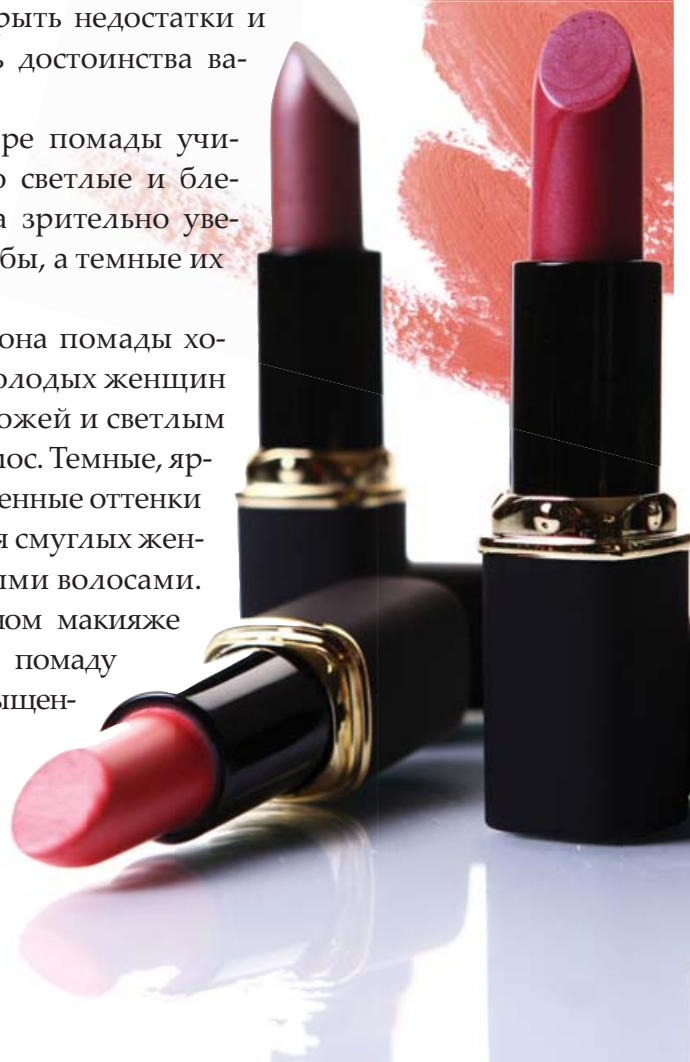
Помните, что сильный перламутровый эффект можно использовать только для гладких губ без морщинок, так как перламутр подчеркивает изъяны.

Если вам нравятся блески для губ, можете смело их использовать. Это декоративное косметическое средство обладает уникальным свойством, позволяющим скрыть недостатки и подчеркнуть достоинства ваших губ.

При выборе помады учитывайте, что светлые и блестящие тона зрительно увеличивают губы, а темные их уменьшают.

Светлые тона помады хороши для молодых женщин со светлой кожей и светлым оттенком волос. Темные, яркие и насыщенные оттенки подходят для смуглых женщин с темными волосами.

При дневном макияже используйте помаду средней насыщенности.





Суправа красоти — здоровые волосы

Красивые волосы — это самое естественное и чудесное украшение представительницы прекрасного пола. Они всегда должны быть чистыми и хорошо уложенными, даже если прическа носит название «художественный беспорядок».

Необходимо регулярно мыть волосы с использованием шампуней, бальзамов-ополаскивателей, а также применять народные средства. Выбирайте на свой вкус те, которые подойдут именно вашим волосам. Жирные волосы нельзя мыть горячей водой, только теплой, а ополаскивать лучше холодной водой — она сужает поры. Можно добавить несколько капель

лимонного сока в воду для полоскания. Сухие волосы, которым недостает влаги в течение дня, рекомендуется сбрызгивать водой из баллончика и массировать голову круговыми движениями раз в неделю.

Длинные волосы моют реже, так как при частом мытье концы их становятся сухими и ломкими, короткие — чаще, так как они загрязняются быстрее. Мыть волосы желательно мягкой водой. При мытье кожу головы нужно массировать подушечками пальцев обеих рук — таким образом она очищается и производится легкий массаж.



СТРИЖКИ И ПРИЧЕСКИ

Длина волос и их укладка выбирают с учетом вашего телосложения и роста. Правильно выбрав прическу, можно скорректировать изъяны и подчеркнуть привлекательность лица.

При **треугольной** форме лица подчеркивают скулы четкой линией волос на уровне мочек ушей.

При **квадратном** лице делают прическу асимметричного силуэта.

Для **круглого** лица подойдут прически с косым и прямым проборами и спадающими прядями волос, которые должны немного прикрывать скулы.

Плоское лицо корректируют, делая акцент на затылке.

Стилисты предлагают выбирать длину волос в зависимости от вашего роста. Так, крупным и высоким девушкам советуют стричь волосы до мочки уха, увеличивая объем на височной части. Маленьким и полным идут легкие кудри. А маленьким и худеньким подойдет классическая прическа «каре».



Длина носа зрительно уменьшается при помощи прически с пышной челкой и зачесанными вперед висками.

Скрасить **курносый нос** можно при помощи пышной прически с большим количеством локонов. При слишком маленьком носе прическа должна быть без челки и с большим количеством мелких локонов на затылке.



Худую и длинную шею

можно скрыть при помощи спускающихся на плечи прядей средней длины. Короткую шею маскируют короткой стрижкой из мелких локонов с высоко выстриженным затылком. Мелкие черты лица скрасит наличие таких же мелких и пышных деталей в прическе. Лицу с крупными чертами подойдет прическа с большими волнами, которая будет открывать лицо.



Как быстро привести волосы в порядок

Когда вы будете мыть голову, добавьте несколько капель ароматического масла с запахом розмарина или мяты в ополаскиватель. Намочите полотенце в горячей воде, отожмите и завяжите чалмой. Держите примерно 10 мин, а затем тщательно промойте волосы. Они станут мягкими, блестящими, от них будет исходить нежный аромат.

После сушки феном дайте волосам как следует остыть.

На это потребуются примерно полчаса. Не выходите из дому сразу после мытья головы, особенно во влажную погоду, не надевайте головные уборы, иначе от укладки ничего не останется.

Если вы нанесли слишком много геля на волосы, оберните голову примерно на 10 мин влажным теплым полотенцем — ткань впитает избыток средства. После этого придайте объем феном.



Если нет фена, держите дома несколько бигуди, чтобы быстро придать прическе объем: отделите несколько прядей, нанесите на них средство для укладки волос, накрутите на бигуди. Подержите несколько минут, осторожно снимите бигуди и уложите волосы пальцами. Слегка помассируйте кожу головы, наклоните голову вниз, встряхните волосами, немного растрепите их, одним взмахом откиньте назад.



В периоды, когда волосы ослаблены, для них особенно полезны питательные маски и масляные втирания. Маски желательно наносить перед мытьем головы.



ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ МОДЕЛИРОВАНИЯ ПРИЧЕСОК

Не имеют себе равных по популярности такие средства моделирования причесок, как *фены* и *воздушные стайлеры*. Последние сочетают в себе фен для сушки и удобные насадки для укладки волос — щетки, щипцы, зубцы или втягивающиеся зубчики, через которые проходит теплый воздушный поток. Приборы используют для получения мягких волн и увеличения объема у корней. Перед



началом работы жидкость для укладки наносят на еще влажные волосы.

Укладку с помощью обычного фена производят при помощи щетки и холодного воздуха. Воздушный поток направляется вниз по волосам, сглаживая кутикулу и создавая блеск.



Еще одна разновидность фена — *диффузор*.

С его помощью формируются пружинистые кудри. Диффузор работает, распространяя воздушный поток по всем волосам таким образом, что кудряшки не разлетаются. Зубцы на головке диффузора также помогают увеличить объем у корней волос, приподнимая их. Диффузоры с широкой головкой предназначены для мягкого просушивания без ряби и более подходят для коротких стрижек.

При длинных волосах можно использовать щетку, только когда волосы наполовину подсушены. Сушат голову, начиная с нижних волос, а верхние закрепляют на макушке. Каждую отдельную прядь прочесывают от кор-

Волосы будут блестять, если, укладывая их феном, держать его так, чтобы теплый воздух дул от корней в направлении кончиков. Затем 2 мин необходимо обдувать их холодным воздухом.

ней против роста волос, слегка натягивая щетку. Повторяют этот прием до тех пор, пока прядь не просохнет полностью.

Длинные прямые волосы укладывают так. Сначала на них наносят мусс. Делая легкие круговые движения феном, приподнимают и высушивают волосы у корней.

Каждую прядь закрепляют в таком положении.

Чтобы прямые волосы сделать волнистыми, нужно нанести на влажные волосы

мусс несильной фиксации, наклонить голову вниз и сушить волосы у корней. Затем собрать пряди на тарелку диффузора и плотно прижать к голове. При этом фен должен быть горячим, но работать на малой скорости.



Просушивание волос на щетке фена подходит для коротких волос, а также волос средней длины. Благодаря воздушной укладке они становятся пышными, упругими. При этом можно использовать либо скелетную расческу, либо круглую. Круглой щеткой меньшего диаметра можно уложить волосы в локоны.

Моделирование прически можно осуществить и при помощи бигуди, образуя кудри и волны различного размера и формы. Для создания объема используют большие бигуди-липучки, накручивая на них чуть влажные волосы после нанесения пенки. После подсушивания их феном и закрепления фиксатором прическа получается объемной и долго сохраняет форму.

Отделенные пряди должны быть не шире длины бигуди. Каждая прядка накручивается на валик по возможности





перпендикулярно к поверхности головы. Пряди перед накручиванием нужно слегка оттянуть от кожи головы.

Накручивают бигуди всегда спереди назад, начинают с середины головы.

Длинные волосы накручивать на бигуди можно с применением мусса сильной фиксации. Лак поможет быстро накрутить несколько отдельных прядей, а фен — создать эффект «стружки» (при этом надо направлять струю воздуха попеременно с двух сторон). Потом надо быстро накрутить волосы на бигуди.



Бигуди закрепляют так, чтобы волосы нигде не пережимались. Поэтому лучше не использовать бигуди с резинками или зажимными скобками.



При длинных волосах отделяют не слишком толстые пряди, иначе они будут долго сохнуть.

Короткие волосы, которые легко сползают при накручивании, лучше обернуть бумажкой.



Папильотки (мягкие гибкие бигуди) придают волосам сильное напряжение и делают локоны и волны особенно пышными.

Тонкие волосы перед накручиванием смачивают легким фиксатором. Тонкие бигуди дают локоны, которые должны долго держаться. Бигуди среднего диаметра создадут на волосах средней длины крупные волны, а на длинных — мягкие. Короткие волосы после укладки с помощью бигуди выглядят пышными и объемными.

Толстые валики бигуди не сдела-



ют волосы кудрявыми, но придадут им пышность, а кончики слегка завьют.

Волосы, накрученные на тонкие бигуди, надо расчесывать расческой с крупными зубьями. После расчесывания нужно нанести на пальцы немного пенного фиксатора и придать локонам окончательную форму.

Для большей пышности и объема волосы, освобожденные от бигуди, тщательно расчесывают во все стороны щеткой. Если отдельные участки снова скручиваются в локоны, необходимо каждую такую прядь

прочесать щеткой и продуть феном.

Легко и быстро провести моделирование прически позволяют электронагревательные приборы, например *гофрированные щипцы*.

Они состоят из двух рифленых металлических пластинок, которые на прямых волосах производят однообразный узор из волн или ряби.

Мелкие или крупные кудри можно получить с помощью *электрических щипцов*. Для этого ров-



ную прядь накручивают на щипцы и держат несколько секунд, пока тепло не проникнет через всю толщину волос, а затем осторожно удаляют их.

Укладка *плойкой*. Валиками в виде пластиковых щеток с отверстиями (сквозь них идет теплый воздух) можно укладывать как мокрые, так и сухие волосы. Плойками в виде щипцов (с гладкой металлической поверхностью или щеточной



насадкой) можно укладывать лишь просушенные волосы. Прежде чем делать завивку на щипцы, нужно проследить, чтобы кончики каждой пряди на щипцах были тщательно подвернуты внутрь.

Пряди легче накручиваются на плойки со щеткой. Однако длинные волосы с них трудно снять, потому что они запутываются в зубьях щетки. Поэтому пряди должны быть сравнительно небольшими.

Перед горячей завивкой используют спрей для укладки.

Содержание

ВЫГЛЯДИМ НА «ОТЛИЧНО».....	6
ЛИЦО.....	7
Маски для лица.....	7
Как правильно пользоваться кремами для лица	8
Макияж	9
ОПРАВА КРАСОТЫ —	
ЗДОРОВЫЕ ВОЛОСЫ.....	18
Стрижки и прически.....	19
Приспособления для моделирования причесок	21
Средства для укладки	25
БАРХАТНЫЕ РУЧКИ.....	27
Маникюр	30
ЗАБОТА О НОЖКАХ.....	34
Педикюр.....	35
УХОД ЗА КОЖЕЙ ТЕЛА.....	36
Специальные ванны.....	40
СТРОЙНАЯ И ПОДТЯНУТАЯ.....	42
ФИТНЕС, ИЛИ	
ПРИВОДИМ СЕБЯ В ФОРМУ.....	43
ТАНЕЦ ЖИВОТА	46
Тренинг	46
Язык жестов.....	50
Техника танца.....	51
БАННЫЙ ДЕНЬ	56
Общие особенности парной процедуры.....	56
Идем в баню, чтобы... похудеть!	62
Массаж в бане.....	67





ХУДЕЕМ С УМОМ	78
<i>В помощь худеющим</i>	78
<i>Диета и ее виды</i>	82

СТИЛЬНАЯ ШТУЧКА.....	96
ИЩЕМ СВОЙ СТИЛЬ	98
<i>Зимний тип (холодный)</i>	98
<i>Весенний тип (теплый)</i>	99
<i>Летний тип (холодный)</i>	100
<i>Осенний тип (теплый)</i>	101

ГАРДЕРОБ: ГЛАВНОЕ,	
ЧТОБЫ КОСТЮМЧИК СИДЕЛ.....	102
10 «ЦВЕТНЫХ» СОВЕТОВ.....	104
ФИГУРА И МОДА.....	108
ВЫБОР ОДЕЖДЫ: ЗА И ПРОТИВ.....	113
<i>Цвет</i>	113
<i>Материал</i>	113
ВЫБОР КУПАЛЬНИКА.....	114
ДРЕСС-КОД.....	116
АКСЕССУАРЫ.....	119
<i>Сумки</i>	119
<i>Шарфы и платки</i>	123
<i>Ремни</i>	125
<i>Очки</i>	126
<i>Часы</i>	127
<i>Украшения</i>	128

МУЖЧИНА + ЖЕНЩИНА..... 130

Что привлекает

и что отталкивает мужчину?..... 131

Что раздражает мужчин 132

Мужские секреты 133

Как управлять мужчиной..... 134

О красивых и «некрасивых» женщинах 135

Что притягивает мужской взор? 136

Секреты самоподачи..... 139

Какой следует быть, чтобы

нравиться мужчинам..... 141

Восемь признаков

сексуальности женщины 142

ВСЕ К СТОЛУ! 144

ГОТОВИМ К ПРАЗДНИКУ..... 145

Суши 145

Фондю 152

НАПИТКИ К СТОЛУ..... 156

Вино — напиток богов..... 158

Алкобольные коктейли 170

КУЛЬТУРА ПРИЕМА ПИЩИ 177

Как есть фрукты..... 181

СЕРВИРОВКА СТОЛА..... 183

Оформление праздничного стола 183

УКРАШЕНИЕ БЛЮД..... 189

ЦВЕТУЩИЙ САД У ВАС ДОМА..... 194

ПОДБОР И СОДЕРЖАНИЕ ЦВЕТОВ..... 195

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ

ДОМАШНИЕ РАСТЕНИЯ 199

ЦВЕТЫ НА ПРАЗДНИЧНОМ СТОЛЕ 225

ЦВЕТЫ В ФЭН-ШУЙ 228

