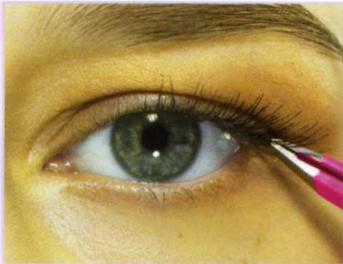


# МАГИЯ КРАСОТЫ

Ваша личная коллекция красоты

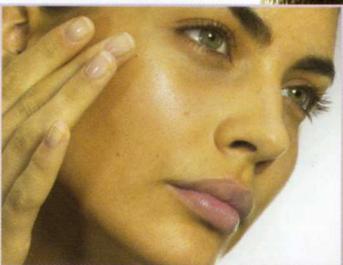
## РЕСНИЦЫ

*Как пользоваться  
накладными ресницами*



## ТЕЛО

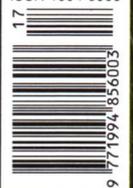
*Десять простых  
шагов к плоскому,  
упругому животу*



## СИЯЮЩАЯ КОЖА

*Кремообразный люминайзер подарит  
вашему лицу теплое сияние*

ISSN 1994-8565



# На пути к совершенству... МАГИЯ КРАСОТЫ

## 3 ОБРАЗЕЦ СТИЛЯ

Секрет вечернего макияжа Шарлиз Терон

## 5 КОСМЕТИЧКА

Как выбрать лучший вариант накладных ресниц

## 7 ОСНОВЫ КРАСОТЫ

Использование накладных ресниц:  
шаг за шагом

## 9 ТЕЛО

«Делаем» талию и подтягиваем живот

## 13 МАСТЕР-КЛАСС ПО МЕЙК-АПУ

Придайте коже сияния с помощью люминайзера

## 17 СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

Что должно быть в косметичке?

## 19 ВОЛОСЫ

Стильная челка для вашего типа волос и лица

## 23 БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Упражнения для лица: оставайтесь молодыми!



«МАГИЯ КРАСОТЫ» № 17

Россия

Свидетельство о регистрации  
Федеральной службы по надзору  
законодательства в сфере  
массовых коммуникаций  
и охране культурного наследия  
Российской Федерации  
ПИ № ФС 77-28598  
от 21.06.07 г.

Учредитель и издатель:  
ООО «Джи Фаббри Эдишинз»  
Адрес издателя и редакции:

109147, г. Москва,  
ул. Воронцовская,  
д. 35б, стр. 2, оф. 215;  
тел./факс: (495) 911-61-08;  
e-mail: fabbri@primaeditore.com

Главный редактор:  
Мартин Медрано  
Распространение:  
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;  
тел.: (495) 797-45-60;  
Цена: 125 руб.

Украина  
Свидетельство о регистрации

печатного средства массовой  
информации Министерством  
юстиции Украины  
КВ № 12817-1701Р  
от 20.06.2007 г.

Учредитель и издатель:  
ООО «Джи І Фаббрі Едішенз»  
Адрес издателя и редакции:  
01030, г. Киев, ул. Б. Хмельницкого,  
30/10, оф. 21;  
тел./факс: (044) 239-73-04;  
e-mail: dane@primaeditore.com  
Адрес для писем:  
01054, г. Киев, а/я 84;

Главный редактор:  
Андрей Сапожников  
Цена: 16.95 грн.

Казахстан  
Распространение:  
ЗАО «Бурда Алатау Пресс»,  
г. Алматы;  
тел.: (107-7273) 79-24-37;

Республика Беларусь  
Импортер и дистрибьютор в РБ  
УП «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ,

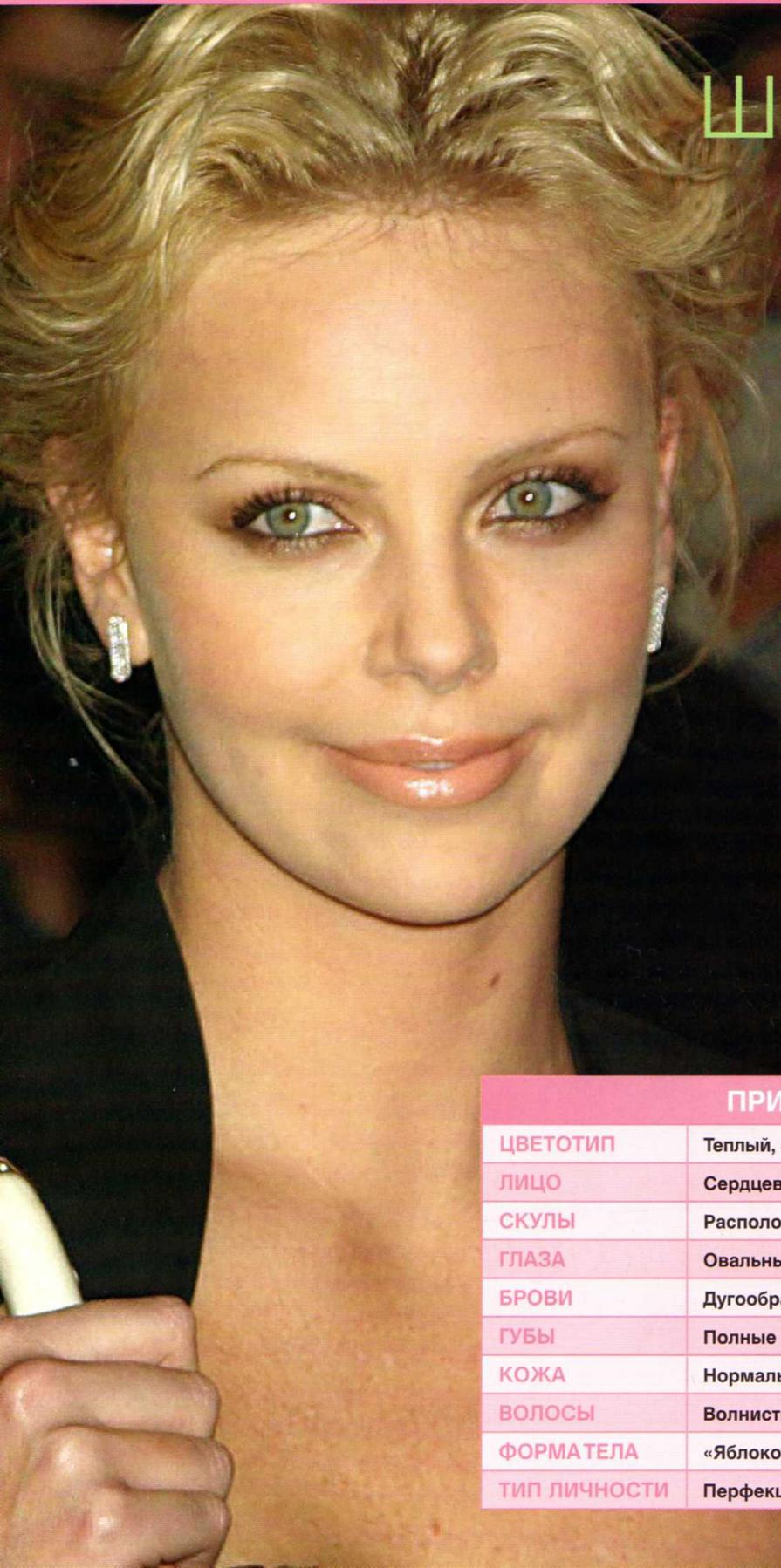
г. Минск, пер. Козлова, д. 7г;  
тел.: (017) 297-92-75

Отпечатано в типографии



Тираж: 150 000 экз.

Люминайзер является  
неотъемлемой частью выпуска.  
Не продавать отдельно!  
© 2009 GE Fabbri Ltd.



## Шарлиз Терон

Она хотела быть балериной, а стала известной актрисой – обладательницей «Оскара». Красота и целеустремленность делают Шарлиз желанной гостьей нашей рубрики.

**В**ысокая, стройная и стильная, Шарлиз, несомненно, – Леди Совершенство. Она была подростком, когда на природную красоту девочки обратили внимание модельные агенты в ее родной ЮАР. Но вскоре Шарлиз наскучил модельный бизнес, а крест на балете поставила травма колена. Девушку заметили в Голливуде, и она приняла предложение начать актерскую карьеру. Сегодня Шарлиз – одна из самых талантливых звезд, способная сыграть любую роль. Актриса демонстрирует многогранность и в своем стиле, предпочитая естественный шик днем и звездную роскошь вечером. Перевернув страницу, вы узнаете, как она создает вечерний образ для красной ковровой дорожки.

### ПРИРОДНЫЕ ДАННЫЕ

<b>ЦВЕТОТИП</b>	<b>Теплый, светлый:</b> персиковая кожа и медового оттенка волосы
<b>ЛИЦО</b>	<b>Сердцевидное,</b> с нежным подбородком и округлым лбом
<b>СКУЛЫ</b>	<b>Расположенные по центру</b> – при улыбке образуются яблочки
<b>ГЛАЗА</b>	<b>Овальные;</b> нормально расположенные
<b>БРОВИ</b>	<b>Дугообразные;</b> придают лицу женственности и изысканности
<b>ГУБЫ</b>	<b>Полные</b> – предмет зависти многих женщин
<b>КОЖА</b>	<b>Нормальная:</b> ровная и гладкая с едва заметными порами
<b>ВОЛОСЫ</b>	<b>Волнистые</b> и мягкие от природы
<b>ФОРМА ТЕЛА</b>	<b>«Яблоко»:</b> изящные конечности, но может появляться животик
<b>ТИП ЛИЧНОСТИ</b>	<b>Перфекционистка;</b> всегда старается выглядеть на все сто

## Выглядеть как она

Скопируйте стиль золотой богини Шарлиз, и вы тоже будете выглядеть как оscarоносная красавица.

### КОЖА

Чтобы лицо засияло, над ним надо поработать. Хорошо растушуйте светлую основу со светоотражающими частицами и замаскируйте проблемные участки консилером.

### ГЛАЗА

Шарлиз подчеркивает зеленый цвет глаз насыщенным шоколадным колом. Не забудьте для большего эффекта провести линию также по внутреннему краю нижнего века. Ресницы покройте слоем темно-коричневой или черной туши и дополнительно прокрасьте реснички внешнего края глаза.

### ЩЕКИ

Персиковый цвет лица Шарлиз Терон прекрасно гармонирует с абрикосовыми румянами. Для создания естественного и сияющего румянца наносите средство от яблочек щек до скул.

### ГУБЫ

Чтобы не отвлекать внимания от ярких глаз, Шарлиз пользуется кремообразной помадой телесного оттенка. Немного блеска, нанесенного на середину губ, придает им пухлости.



### ПОДСКАЗКА ВИЗАЖИСТА

Чтобы избежать «перегруженности» образа, делайте акцент на одной из черт лица. Шарлиз, например, подчеркивает свои зеленые глаза и длинные ресницы.

*Собранные сзади в свободный пучок волосы фокусируют внимание на лице и делают его более женственным*

# Какие РЕСНИЦЫ ВЫБРАТЬ?

Немного терпения плюс практика – и правильно подобранные искусственные ресницы преобразят ваши глаза.

**Е**сли прежние попытки использовать накладные ресницы заканчивались тем, что вы становились похожей на участника травести-шоу, значит, вам просто не удалось подобрать подходящий вид ресниц. Современные искусственные ресницы почти не отличаются от натуральных и стоят довольно недорого. Благодаря этому они стали простым и доступным способом преображения внешности. Внимательно изучите таблицу на следующей странице, определите, какой тип ресниц вам подходит, и приступайте к делу. Вот увидите, результат превзойдет ваши ожидания!

## ПОДСКАЗКА ВИЗАЖИСТА

Если полоски ресниц на внутренних уголках глаз выглядят слишком тяжелыми, отрежьте излишек и наклейте ресницы только на внешние края век.

### КАК ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ НАКЛАДНЫХ РЕСНИЦ

Для того чтобы ресницы держались несколько дней:

- Используйте полуперманентный клей. Удалить его поможет средство для снятия макияжа или специальный растворитель.
- Отдавайте предпочтение накладным ресницам, изготовленным из натуральных волос. Они стоят дороже, зато их можно мыть, удалять тушь с помощью средства для снятия макияжа и снова использовать.
- Никогда не применяйте средство для снятия макияжа на масляной основе: оно размягчает клейкую поверхность, укорачивая тем самым жизнь накладных ресниц на ваших веках.
- Не трите глаза! Если ваши натуральные ресницы уже привыкли к этому, то искусственные – нет.

## НАКЛАДНЫЕ РЕСНИЦЫ

ВИД	ХАРАКТЕРИСТИКА	ЗА И ПРОТИВ	ПОДХОДЯТ ДЛЯ...
<b>ОТДЕЛЬНЫЕ</b> 	Отдельные реснички разной длины и толщины	<b>+</b> Выглядят естественнее, чем пучки и полоски; можно использовать для нижних век <b>-</b> Требуют кропотливой работы и терпения	Создания естественного вида; даже если одна ресничка упадет на щеку, никто не догадается, что она искусственная
<b>ПУЧКИ</b> 	Пучки ресниц разной длины, скрепленные у основания	<b>+</b> С их помощью легко сделать ресницы длинными и объемными <b>-</b> Чтобы наклеить их в «правильных» местах, нужна практика	«Подтяжки» уставших глаз: просто приклейте по одному пучку на внешние уголки
<b>ПОЛОСКИ</b> 	Искусственные ресницы (обычно разной длины) приклеены к длинной ленте, которую можно разрезать на более короткие полоски	<b>+</b> Требуют менее кропотливой работы, чем другие виды ресниц <b>-</b> Если наклеены возле внутреннего уголка глаза, выглядят неестественно	Придания взгляду драматизма. Чтобы они выглядели естественно, наклеивайте несколько отдельных полосок
<b>ПОЛУПЕРМАНЕНТНЫЕ</b> 	Отдельные реснички, которые наклеивает специалист салона красоты	<b>+</b> Приклеивание занимает немного времени; держатся ресницы до четырех дней <b>-</b> Несколько часов после процедуры нельзя наносить тушь	Тех, кто не умеет накладывать ресницы самостоятельно
<b>ЦВЕТНЫЕ</b> 	Яркие ресницы, как правило, в виде полосок	<b>+</b> Их весело и легко (ресницы хорошо видны) наклеивать! <b>-</b> Не бывают классических или приглушенных оттенков; выглядят искусственно	Вечеринок, походов в клубы, «веселеньких» платьев. Разрежьте ресницы на небольшие полоски для более «настоящего» вида
<b>КРЕАТИВНЫЕ</b> 	Ресницы в виде полосок украшены блестками или стразами либо изготовлены из фольги, блестящих нитей или перьев	<b>+</b> Простейший способ сделать акцент на ресницах <b>-</b> Жесткий материал не позволяет ресницам долго продержаться на внутренних уголках глаз	Создания суперроскошного образа; идеально подходят для фанаток вечеринок

*Поп-звезде Мадонне накладные ресницы из меха норки, украшенные миниатюрными бриллиантами, обошлись в 11,5 тысячи долларов*

# Секрет шикарных РЕСНИЦ

Когда туши для придания объема становится недостаточно, на помощь приходят накладные ресницы.

**Н**езависимо от того, наградила вас природа редкими или нормальными ресницами, несколько правильно расположенных искусственных ресничек могут сделать ваши глаза невероятно привлекательными. И для этого совсем не обязательно ждать особого случая – подойдет вечер пятницы или выходные дни. Наша пошаговая инструкция на следующей странице поможет вам сделать ресницы более пушистыми, а глаза – более выразительными.

## РЕСНИЦЫ-ПОЛОСКИ

Накладные ресницы-полоски прекрасно подходят для создания вечернего драматического макияжа.

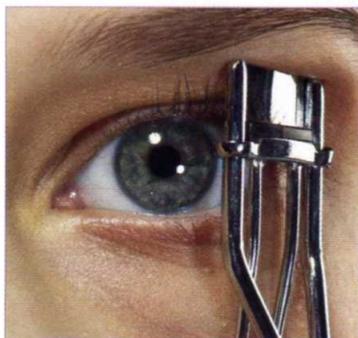
- Подберите ресницы, которые по длине и толщине соответствуют вашим собственным. Если необходимо, укоротите длину накладных ресниц и подрежьте саму полоску.
- Нанесите на обратную сторону ленты тонкий слой клея. Воспользуйтесь кисточкой от подводки для век, а не наносите клей прямо из тюбика.
- Когда клей слегка подсохнет, приложите полоску к веку, как можно ближе к линии роста ресниц. Начните с внешнего уголка и продвигайтесь к внутреннему. Подержите полоску некоторое время, чтобы убедиться, что она приклеилась.
- Подкрутите ресницы и покройте их тушью. Если вы все сделали правильно, ресницы будут держаться весь вечер.



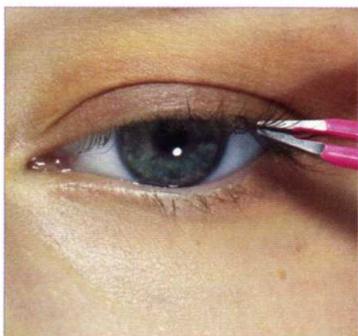
*Наклеивание ресниц требует практики, но, когда у вас, в конце концов, все получится, дальше проблем не будет*

# Накладывание ресниц: шаг за шагом

Для естественного эффекта остановите свой выбор на отдельных накладных ресничках. Подрежьте их, если они слишком длинные, и приступайте...



**1** Подкрутите реснички – это поможет выявить «прорехи», которые вы заполните накладными ресницами. Проведите темным карандашом линию вдоль верхних век для маскировки «корней» накладных ресниц.



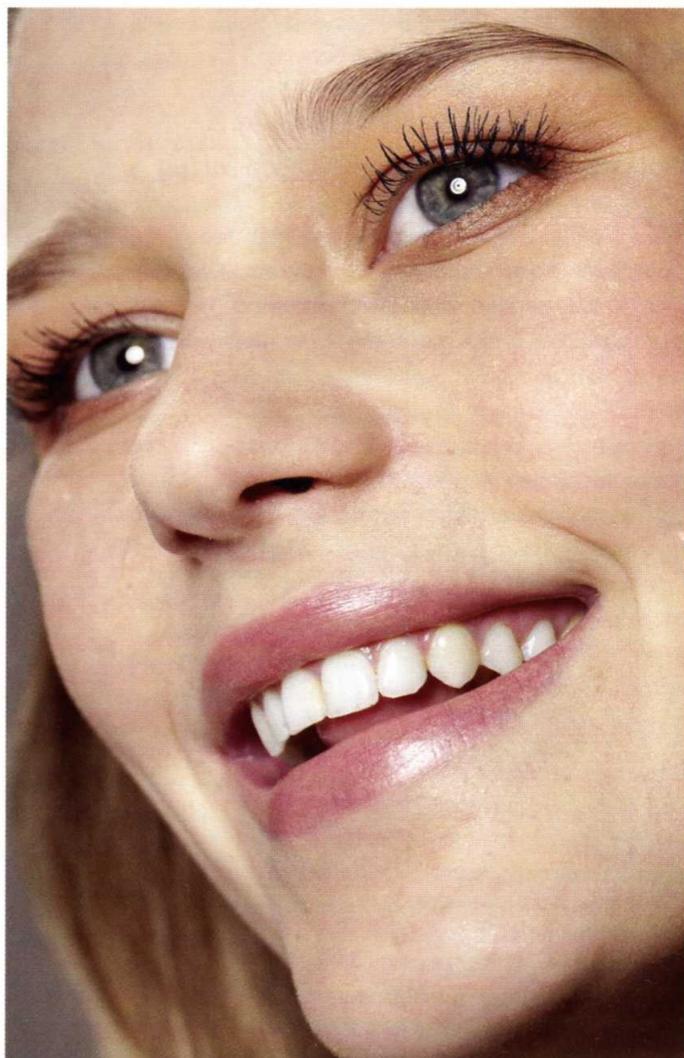
**2** Выдавите каплю клея и через несколько секунд с помощью пинцета обмакните в него искусственную ресницу. Приклейте ее как можно ближе к линии роста ресниц и зафиксируйте на несколько секунд.



**3** Повторите то же самое по всей линии роста ресниц. Самые длинные реснички (три-четыре) приберегите для внешних уголков глаз. Эффект будет более натуральный, если наклеить их на разном расстоянии друг от друга.



**4** Дайте клею подсохнуть в течение нескольких минут, после чего нанесите на ресницы слой туши. Это поможет искусственным ресничкам «слиться» с натуральными и придать глазам максимально естественный вид.



## СТОИТ ИЛИ НЕ СТОИТ

**СТОИТ** подстригать слишком длинные накладные ресницы

**НЕ СТОИТ** наклеивать ресницы у внутренних уголков глаз

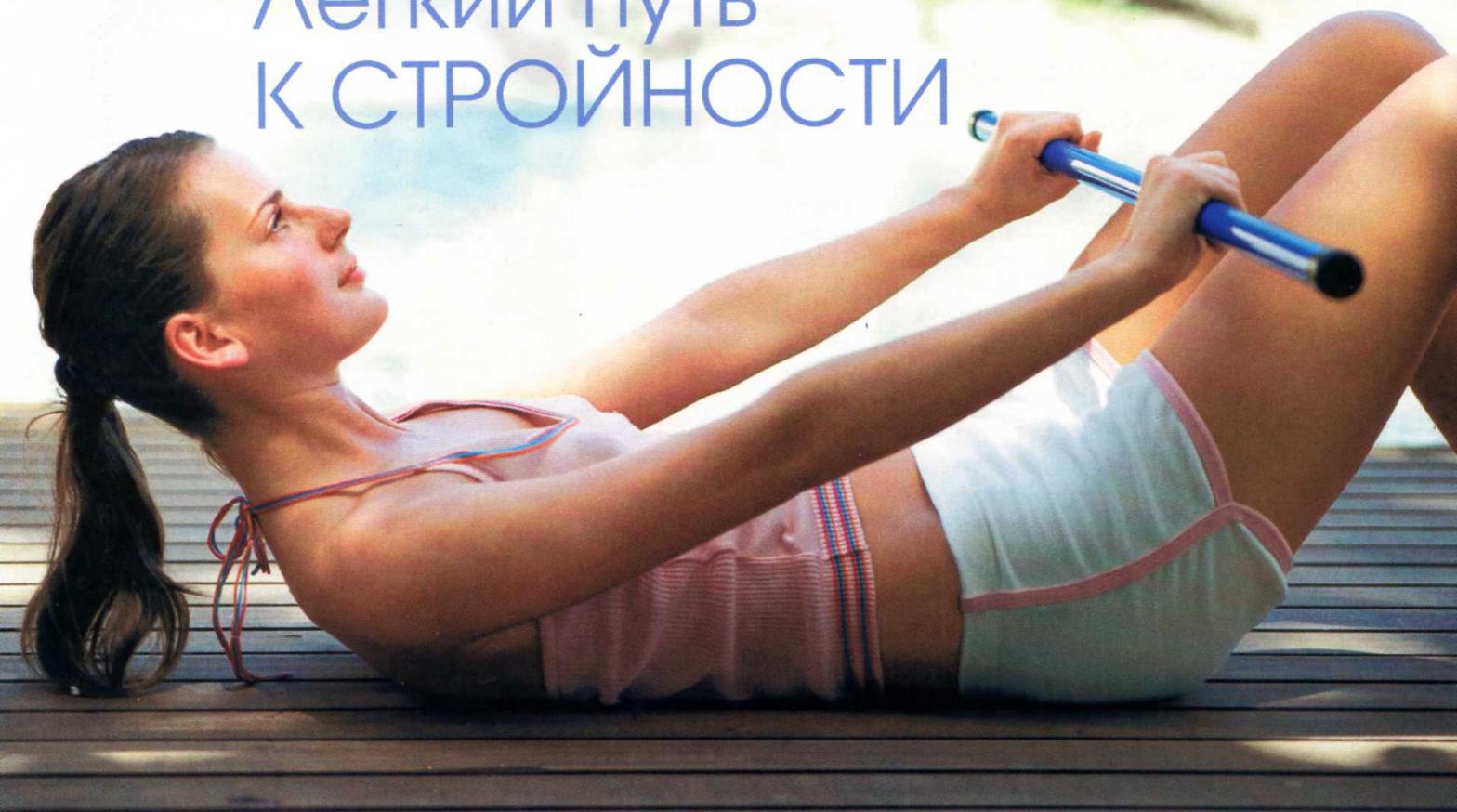
**СТОИТ** подождать, пока клей для ресниц слегка подсохнет

**НЕ СТОИТ** использовать много искусственных ресниц

**СТОИТ** чередовать разные по длине накладные ресницы

**НЕ СТОИТ** удалять накладные ресницы, не размягчив клей

# Легкий путь К СТРОЙНОСТИ



Может быть, хватит только мечтать о тонкой талии и плоском животике? На свете есть множество способов обрести стройность!

**Н**а занятиях по аэробике, как правило, особое внимание уделяется талии и животу. Это неудивительно – ведь именно там в первую очередь «оседают» лишние килограммы. И, конечно, именно оттуда они труднее всего «уходят»!

## БЫСТРЫЕ ПЕРЕМЕНЫ

Строение женского тела изначально не предполагает наличие абсолютно плоского живота, поэтому он всегда чуть выпуклый. Но стоит немного изменить диету, взять за правило ежедневно делать простые упражнения, научиться расслабляться – и совсем скоро у вас будет точеная фигура вашей мечты.

*Диета, упражнения и «хитрое» белье помогут вам безупречно выглядеть в вечернем платье*

## ИДЕАЛЬНЫЙ ЖИВОТИК

Кардинально изменить вид живота поможет хорошая проработка четырех абдоминальных (брюшных) мышц.

**ПРЯМАЯ МЫШЦА** по форме напоминает шесть кубиков. Но у большинства женщин, даже стройных, она скрыта под прослойкой жира.

**ВНУТРЕННЯЯ И НАРУЖНАЯ КОСЫЕ МЫШЦЫ** отвечают за форму талии. Они спрятаны под «спасательным кругом» жировых складок.

**ПОПЕРЕЧНАЯ МЫШЦА** помогает вам втягивать живот, придавая фигуре стройности. Кроме того, она защищает внутренние органы и поддерживает спину.

# Как сделать фигуру точеной

Подтянуть живот помогут несложные упражнения, диета и, как ни странно, умение расслабляться.

## ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Эти упражнения сделают талию тоньше, а живот – более упругим. Однако даже подкачанные брюшные мышцы могут скрываться под слоем жира. Чтобы их продемонстрировать, необходимо давать организму аэробную нагрузку, которая помогает сжигать лишний жир. Во время тренировок держите живот втянутым, а спину прямой.

## ПОВОРОТЫ

- 1 Ноги на ширине бедер, колени слегка согнуты, носки смотрят наружу. Поставьте руки к плечам и выпрямитесь.
- 2 Держа спину ровно, поверните корпус вправо (бедра должны оставаться на месте).
- 3 Теперь повернитесь влево, а затем примите исходное положение. Повторите 20 раз.



## ПОДСКАЗКА ЭКСПЕРТА

Веселая тренировка для бедер и талии – вращение гимнастического обруча по десять минут в день!



## СКРУЧИВАНИЕ ДЛЯ ПРЕССА

- 1 Лягте на спину, ноги вместе, колени согнуты, руки прижмите к ушам. На выдохе медленно потянитесь вперед локтями, не опуская подбородок на грудь (представьте, что вы удерживаете им яблоко). Приподнимая корпус, напрягайте брюшные мышцы.
- 2 На вдохе медленно опуститесь в исходное положение.
- 3 Повторите 20 раз, задерживаясь в каждом положении 4–5 секунд.



## ОБРАТНОЕ СКРУЧИВАНИЕ

- 1 Лягте на спину, поднимите прямые ноги, держа ступни параллельно полу. Руки подложите под голову. (При выполнении этого упражнения голова и локти должны находиться на полу.)
- 2 Напрягите нижние мышцы живота и опустите ноги к грудной клетке. Таз при этом немного оторвется от пола. Не сгибайте ноги и не позволяйте ступням уходить за голову. Повторите 20 раз.



## ГЛАВНОЕ – СПОКОЙСТВИЕ!

Представьте себе, стресс плохо влияет на талию! А все потому, что гормон стресса, кортизол, способствует накоплению жира в области живота. Так что научитесь расслабляться!

### СОВЕТЫ ПО РАССЛАБЛЕНИЮ

- Сон – лучший из релаксантов. Если у вас проблемы, лягте поспать, выпив прежде ромашковый чай.
- Позвоните подруге: легкая болтовня развеет плохое настроение.
- Кратко записывайте свои переживания. Это поможет привести чувства в порядок и снять стресс.
- Вдохните, считая до восьми, затем выдохните на счете 12. Это отвлечет внимание от ваших проблем.
- Займитесь любимым делом: чувство удовлетворения улучшает настроение и снимает стресс.

## Диета

Причинами округлого животика могут быть метеоризм или задержка жидкости. Обе эти проблемы можно легко устранить, если правильно питаться.

### ЧТО НУЖНО ЕСТЬ

**ЙОГУРТ** – пробиотический, или живой, – улучшает деятельность пищеварительной системы организма.

**НЕЖИРНОЕ МЯСО** и рыба никогда не провоцируют вздутия.

**БОГАТЫЕ КЛЕТЧАТКОЙ ПРОДУКТЫ** заставляют пищеварительную систему работать активнее, поэтому ешьте побольше фруктов и овощей, в идеале с кожурой.

**БОГАТЫЕ КАЛЬЦИЕМ ПРОДУКТЫ** помогают избавиться от лишней жидкости. Апельсины, бананы, помидоры, огурцы, тыква и дыня должны быть частыми гостями на вашем столе.

**ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ** помогает промыть пищеварительную систему, препятствуя задержке жидкости в организме.

**ТРАВЯНЫЕ ЧАИ**, особенно из листьев одуванчика или крапивы, также промывают пищеварительную систему.

**КРЕСС ВОДЯНОЙ**, петрушка и яблоки выводят излишки воды из организма.

### ОТ ЧЕГО ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ

**ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ** вызывают вздутие живота.

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ** содержат лактозу (молочный сахар), которая плохо переваривается и вызывает метеоризм.

**БОБОВЫЕ, ЗЕРНОВЫЕ, БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА, КАБАЧКИ** нередко становятся причиной вздутия живота.

**ДРОЖЖИ** могут вызывать брожение в желудке и провоцировать вздутие. Содержатся в хлебе, пиве, пицце.

**СОЛЬ** задерживает в организме воду. Скажите нет соленым закускам, чипсам, соленым орешкам. Учтите, что в ресторанах быстрого питания блюда зачастую пересолены.

**САХАР** содержит много калорий, которые превращаются в лишние килограммы.

## Звездные секреты

На экране и сцене звезды выглядят безупречно. У каждой из них свой секрет стройности.

**САРА ДЖЕССИКА ПАРКЕР** – звезда «Секса в большом городе» – ежедневно работает над своей фигурой. Ее коллега **КИМ КЭТРОЛЛ** перед съемками обязательно садится на диету из лосося и салата.

**КЭТРИН ЗЕТА-ДЖОНС** хитрит с помощью корсета. На обложке журнала Vanity Fair она выглядела очень стройной всего через 10 недель после рождения ребенка. Конечно, Кэтрин усердно трудилась над восстановлением формы, а кроме того, надела корсет.

**ГВИНЕТ ПЭЛТРОУ** надевает под шикарные наряды, предназначенные для прохода по красной дорожке, подтягивающие колготки и белье. Так же актриса поступала и после рождения первого ребенка.

**БРИТНИ СПИРС** клянется, что делает тысячу приседаний в день, борясь за упругость живота.

### АЛЬТЕРНАТИВА УПРАЖНЕНИЯМ

#### ОДЕЖДА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Содержит биофотоны и биомагниты, испускающие инфракрасные лучи, под воздействием которых улучшается кровообращение и сжигается жир.

- **ПЛЮС** Не требует от вас никаких усилий!
- **МИНУС** К сожалению, доказательства реальных результатов отсутствуют.

#### ПОЯС ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Электрические разряды стимулируют и укрепляют мышцы тех участков в области живота, которые трудно проработать упражнениями.

- **ПЛЮС** Пока пояс работает, вы можете заниматься своими делами.
- **МИНУС** Необходимо использовать 2–3 в раза в неделю.

#### ЛИПОСАКЦИЯ

Лишние жировые ткани убирают под анестезией.

- **ПЛЮС** Незамедлительный результат. Оптимальный вариант для женщин, чьи брюшные мышцы утратили тонус после операции.
- **МИНУС** Хирургическое вмешательство связано с риском. На восстановление потребуется несколько недель.



### ВОПРОС – ОТВЕТ

**В** После рождения ребенка я усердно тренировалась, чтобы вернуть форму. Каждый день я делала скручивания для пресса, но мой живот остается по-прежнему круглым. Как с этим бороться?

**О** Попробуйте придерживаться здоровой диеты, включающей продукты, богатые клетчаткой, а также комплекс белков и углеводов. Кстати, не так важно количество упражнений для пресса, как техника выполнения. Надо медленно подниматься на выдохе и так же медленно опускаться на вдохе. Весьма эффективны и скручивания на фитболе: пытайтесь удерживать мяч на месте, вы хорошо прорабатываете мышцы спины и живота.

# СИЯЮЩАЯ КОЖА

Люминайзер придаст коже сияния, а образу в целом – сексуальности.  
Идеальный вариант макияжа для романтических встреч.

## Сияние: шаг за шагом

Если цвет вашего лица безупречен, наносите люминайзер непосредственно на кожу.

Если же нет, сначала увлажните ее и покройте тональным кремом.



**1** Проведите указательным пальцем по поверхности люминайзера и нанесите его на верхние части скул. Начинайте от середины расстояния между яблочками щек и ушами и продвигайтесь по кривой вверх.



**2** Подушечками пальцев нанесите люминайзер на скулы, продвигаясь к верхним частям ушей. Убедитесь, что нанесли средство вдоль верхних частей скул, на которые падает наибольшее количество света.



**3** Теперь нанесите люминайзер под брови в виде дуги. Благодаря этому вы «подсветите» и «раскроете» глаза. Для более интенсивного блеска нанесите еще один слой средства, начиная со скул.



**4** Если вы собираетесь надеть открытое платье, нанесите немного люминайзера на округлые части плеч, куда падает свет. Разотрите средство легкими круговыми движениями. Не перестарайтесь, иначе вы сотрете его!

### ФИНАЛЬНЫЕ ШТРИХИ

Подчеркните сияющий цвет лица розовыми или абрикосовыми тенями и тонкой темно-коричневой линией вдоль ресниц. В завершение покройте верхние ресницы слоем темно-коричневой туши, а на губы нанесите увлажняющий бальзам.



# Лицо, озаренное светом

Люминайзер можно наносить не только на скулы, но и на другие участки лица.

## ПОДСКАЗКА ВИЗАЖИСТА

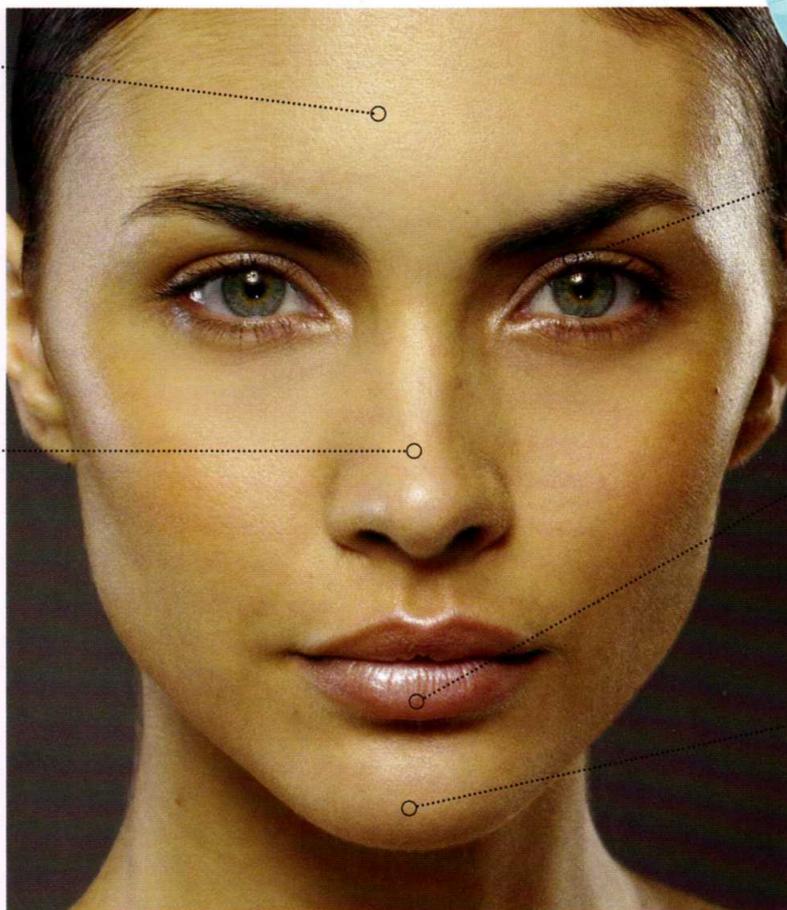
Люминайзер лучше выглядит на гладкой коже, поэтому за день до применения этого средства сделайте пилинг лица.

### ЛОБ

Нанесите люминайзер в центр лба, куда падает свет. Затем аккуратно растушуйте, но только не по всему лбу. Можете нанести средство на виски.

### НОС

Набрав на мизинец люминайзер, проведите линию от верха к кончику носа. Слегка растушуйте ее, но не переходите на крылья и за кончик носа, иначе он будет казаться скорее блестящим, чем сияющим.



### ГЛАЗА

«Распахнуть» глаза поможет небольшое количество люминайзера на внутренних уголках и вдоль верхних век.

### ГУБЫ

Для эффекта пухлых губ нанесите средство на середину нижней губы и на дугу Купидона.

### ПОДБОРОДОК

Нанесите люминайзер в центр выпуклой части и мягко растушуйте круговыми движениями.

## ВОПРОС – ОТВЕТ

**В** Мне нравится экспериментировать с люминайзером, но после его нанесения мое лицо чаще всего приобретает слегка лоснящийся вид. Можно это как-то исправить?

**О** Во избежание «жирного эффекта» наносите люминайзер теплыми пальцами, чтобы он таял на коже, и не забывайте растушевывать его по краям. При жирной коже не рекомендуется использовать «сияющее средство» в Т-зоне.

## УРОКИ МАСТЕРСТВА



Если у вас расширенные поры или вы наносите люминайзер на большие участки, например на зону декольте, воспользуйтесь мягкой круглой кисточкой. Наберите средство на кисточку и нанесите его на кожу круговыми движениями, сразу же и растушевывая.

# ВСЕ с собой

Что должно быть в косметичке, чтобы всегда отлично выглядеть? Давайте выясним это вместе.

## ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ

Собираясь в кратковременную поездку, делайте ставку на многоцелевые средства и косметику в мини-упаковках. Они стоят дороже, чем обычные, зато вы сэкономите место и к тому же сможете использовать некоторые упаковки повторно.

## ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

**МНОГОЦЕЛЕВЫЕ ПАЛИТРЫ** для глаз и щек занимают мало места и предоставляют большие возможности.

**КАРАНДАШ ДЛЯ ВЕК** подходит для применения на ходу.

**БЛЕСК ДЛЯ ГУБ** с SPF-15 и кондиционером наносится непосредственно на губы днем и поверх карандаша и помады – вечером.

**ВОДОСТОЙКАЯ ТУШЬ** для ресниц никогда не размазывается.

**ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ МАКИЯЖА** – кисточки для теней, щипцы для завивки ресниц и ватные диски.

**ДУХИ** удаляет косметику и очищает лицо.

**УВЛАЖНЯЮЩИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША** исключает применение лосьона для тела.

**КРЕМ ДЛЯ ВЕК** с SPF-15 как минимум.

**ДУХИ** в небольшом пузырьке.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Поездка – настоящее испытание для вашего внешнего вида. Бросьте в сумку несколько средств для скорой помощи, чтобы всегда выглядеть неотразимо.

**УВЛАЖНЯЮЩИЙ СПРЕЙ** подпитает кожу и освежит макияж.

**ДЕЗОДОРИРУЮЩИЕ САЛФЕТКИ** подарят ощущение свежести.

**ДОРОЖНАЯ РАСЧЕСКА И ЩЕТКА** помогут сохранить прическу опрятной.



## НА ВЕЧЕРИНКЕ

В вечернюю сумочку много косметики не положишь.

Это значит, что каждое средство, которое будет бороться за место с вашими ключами и кредитными карточками, должно работать в полную силу.

## ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

**ЧЕРНЫЙ** или **ТЕМНЫЙ КОЛЬ** придаст макияжу вечерний вид в мгновение ока.

**БРОНЗЕР** подарит коже сияние.

**ПОМАДА**, матовая или полуматовая, усилит цвет губ.

**БЛЕСК ДЛЯ ГУБ** сделает ваш рот более пухлым.

**ВАТНЫЕ ДИСКИ** пригодятся, если косметика потечет от жары.

**КОНСИЛЕР** поможет скрыть неровности кожи и темные круги под глазами.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

**ТВЕРДЫЕ ДУХИ** подарят вам благоухание и никогда не разольются.

**ПРОМОКАТЕЛЬНЫЕ САЛФЕТКИ** помогут удалить жирный блеск.

## НА РАБОТЕ

Конечно, вы не можете захватить с собой на работу туалетный столик, но взять самое необходимое для поддержания ухоженного вида – обязаны. Возможно, вам понадобится освежить макияж перед важной встречей, обедом с коллегами или походом в бар после работы. Секрет в том, чтобы сделать основной макияж дома и сохранить его в безупречном состоянии до вечера.

## ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

**БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ С ОТТЕНКОМ** сделает губы мягкими.

**КАРАНДАШ ДЛЯ ГУБ** и **ПОМАДА** позволят подправлять макияж в течение дня. Карандаш телесного оттенка сочетается с любой помадой, поэтому всегда носите его в сумке.

## РАССЫПЧАТЫЕ РУМЯНА

придадут вам свежести, даже если вы устали.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Держите эти «спасательные» средства в вашем столе.

**ЛАВАНДОВОЕ МАСЛО** снимает стресс, если нанести его за ушами.

**ГЛАЗНЫЕ КАПЛИ** снимают усталость глаз.

**СВЕТЛЫЙ КАРАНДАШ ДЛЯ ВЕК** сделает уставшие глаза больше и ярче.

**КОНСИЛЕР** замаскирует неровности на коже и темные круги под глазами.



# Идеальная челка

Освежить прическу поможет челка, подстриженная с учетом формы лица и типа волос.

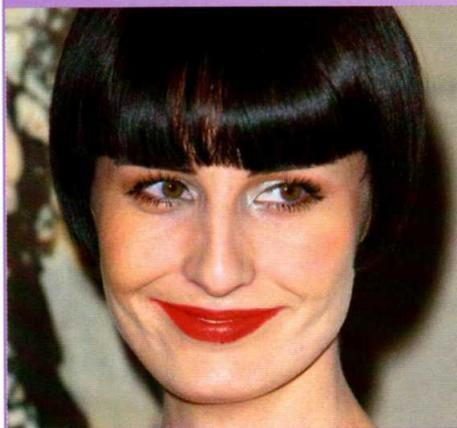
**Ч**елка – отличный способ освежить свой образ без кардинальных перемен. Хорошо подстриженная, она привлекает внимание к красивым глазам, маскирует неровную линию роста волос и даже делает моложе. В то же время, если челку подстричь неправильно, она подчеркнет невыигрышные черты лица и превратит вашу укладку в кошмар! Идеальная челка стрижется с учетом формы лица и типа волос, благодаря чему легко поддерживается форма прически. Изучите шесть наиболее популярных видов челок, представленных на следующих страницах, и определите, какая из них подойдет именно вам.

## ВОПРОС – ОТВЕТ

**В** Мне нравится моя густая прямая челка. Единственная проблема в том, что иногда она немного торчит в разные стороны. Как придать ей аккуратный вид?

**О** Наилучший способ укрощения непослушной челки – укладка холодным воздухом фена. Воспользуйтесь узкой насадкой и круглой щеткой из натуральной щетины, которая не электризует волосы. Направляйте поток воздуха сверху вниз и хорошо прочесывайте челку, чтобы она получилась гладкой. Для продления эффекта сбрызните волосы лаком.

## Клеопатра



### ГЛАДКАЯ И ВЫРАЗИТЕЛЬНАЯ

Прямая и четкая, эта челка обрезается до или слегка выше линии бровей. Она помогает спрятать массивный лоб и привлечь внимание к красивым глазам. Прическа приобретает выразительность и налет ретро. Наилучшим образом выглядит гладкая и блестящая челка. Так что не стоит выбирать этот вариант, если у вас нет времени для укладки.

*Челка в стиле Клеопатры подчеркивает прекрасные глаза Эрин О'Коннор.*

**ФОРМА ЛИЦА:**  
овальное,  
сердцевидное,  
удлиненное

**ТИП ВОЛОС:**  
прямые средней  
густоты или  
густые

## Пикабу



### ГЛАМУРНАЯ

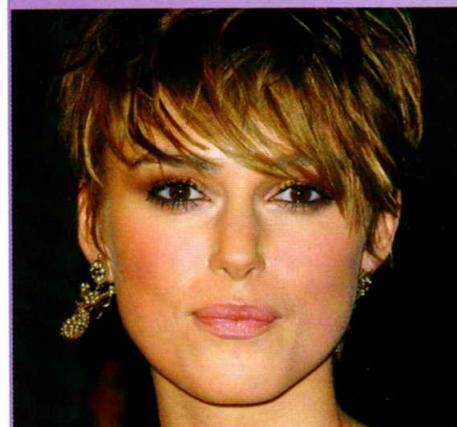
Это самая длинная челка, которая наполовину или полностью закрывает один глаз. Гламурная и женственная, она лучше всего смотрится, когда уложена волной. Такая челка помогает смягчить резкие черты лица, но больше подходит для особых случаев, поскольку не очень практична. К счастью, она легко зачесывается в конский хвост.

*Пикабу Пенелопы Крус идеально подходит для вечернего выхода в свет.*

**ФОРМА ЛИЦА:**  
абсолютно все

**ТИП ВОЛОС:**  
волнистые средней  
густоты или  
густые

## Текстурная



### РВАННАЯ ИЛИ МЯГКАЯ

Обрезается на разных уровнях для придания волосам объема и слегка беспорядочного вида. Эта челка может быть с рваными или не очень ровными краями. Она привлекает внимание к верхней части лица и помогает уравновесить тяжелую челюсть или подбородок. Лучше всего смотрится с разноуровневыми стрижками.

*Текстурная челка Киры Найтли уравнивает ее широкую челюсть.*

**ФОРМА ЛИЦА:**  
квадратное,  
удлиненное,  
овальное

**ТИП ВОЛОС:**  
волнистые средней  
густоты или  
густые

## Перьевая



### УНИВЕРСАЛЬНАЯ

Мягкая, разделенная на пряди, довольно длинная челка. Она легко укладывается, поскольку лишний объем убирается с помощью лезвия. Челка, выстриженная перьями, идеально сочетается с разноуровневой стрижкой, обрамляющей лицо. Чрезвычайно популярна, так как подходит для всех форм лица и типов волос.

*Перьевая челка смягчает разноуровневую стрижку Кейт Бланшет.*

**ФОРМА ЛИЦА:**  
абсолютно все

**ТИП ВОЛОС:**  
абсолютно все

## Микрочелка



### КОРОТКАЯ И ДЕРЗКАЯ

Подобно мини-юбкам, эта суперкороткая челка привлекает внимание. Обычно она заканчивается немного ниже линии роста волос и может быть короче 3 см. Микрочелка подрезается ровно при круглом лице и наклонно при квадратном. Она открывает лицо и прекрасно сочетается с озорными и длинными многослойными стрижками.

*Микрочелка демонстрирует милые черты Натали Портман.*

**ФОРМА ЛИЦА:**  
круглое, квадратное,  
сердцевидное,  
овальное

**ТИП ВОЛОС:**  
прямые средней  
густоты

## Удлиненная



### БОГЕМНЫЙ ШИК

Производит впечатление отросшей челки. Достигая ресниц, она переключает внимание на глаза. Эта челка, одновременно изысканная и повседневная, — идеальный вариант для любительниц богемного шика. Поскольку она довольно длинная, вы можете закалывать ее назад, перебрасывать на одну сторону или разделять посередине.

*Удлиненная челка Сиенны Миллер выглядит просто, но стильно.*

**ФОРМА ЛИЦА:**  
круглое,  
овальное,  
квадратное

**ТИП ВОЛОС:**  
абсолютно все

## Уход за челкой

После того как стилист подстрижет вам челку, уход за ней становится исключительно вашей задачей.

### 1 РАСПРЯМЛЯЕМ

Завитки способны испортить даже идеально подстриженную челку. Чтобы этого не произошло, нанесите на влажные после мытья волосы немного сыворотки. Только не наносите средство на корни, иначе челка будет выглядеть жирной и неопрятной.

### 2 УКЛАДЫВАЕМ

Чтобы челка выглядела ухоженной и гладкой, используйте во время укладки круглую щетку. Держите ее под челкой и вращайте, направляя поток воздуха из фена вниз. Если челка слишком густая, заколите верхний слой волос и сначала высушите нижний.

### 3 ЗАЩИЩАЕМ

Из-за частых укладок челка очень часто бывает обожженной, особенно если вы прибегаете к помощи плойки. Поэтому не забывайте использовать термозащитное средство и позволяйте волосам полностью высохнуть, прежде чем приступить к укладке.

### 4 УСМИРЯЕМ

Согласитесь, распушившаяся челка выглядит не очень хорошо. Решить проблему поможет расческа со средними зубцами и лак для волос, которые желательно носить в сумочке. Просто причешите волосы и слегка сбрызните лаком.

### 5 ПОДКАЛЫВАЕМ

Иногда челку необходимо убрать. В таких случаях сформируйте из нее завиток и заколите его невидимкой. Чтобы облегчить тяжелую челку, заколите назад верхний слой волос, подколите нижний, после чего распустите верхний.

# Упражнения ДЛЯ ЛИЦА

Если вы хотите выглядеть моложе, не ленитесь ежедневно делать гимнастику для лица.

**У**пражнения – простой, безболезненный и бесплатный способ подтяжки лица. В конце концов, если вы занимаетесь спортом, чтобы укрепить тело, почему бы не оказать такую же услугу и лицу? Регулярные упражнения улучшают циркуляцию крови и тренируют лицевые мышцы, благодаря чему кожа становится гладкой и упругой. Возможно, вы не сразу увидите результат упражнений, но не опускайте руки: 10-минутные занятия пять раз в неделю обязательно подарят вашему лицу природную подтяжку.

## ВСЕ МОЛОЖЕ И МОЛОЖЕ...

- В результате упражнений улучшается снабжение кожи кислородом, и она становится розовой и сияющей.
- Тонус мышц повышается, кожа подтягивается, количество морщин уменьшается.
- Черты лица становятся более четкими.
- Укрепляется шея, снижается риск появления двойного подбородка.
- Кожа вокруг губ становится более подтянутой.
- Уменьшается стресс и мышечное напряжение, проходят головные боли.
- Вы выглядите моложе и чувствуете себя увереннее.

## Антивозрастная гимнастика

Делайте каждое из этих упражнений хотя бы 10 раз – желательно утром. Начните с разогревания мышц; несколько раз мягко наклоните голову вперед-назад и вправо-влево.

### ГЛАЗА БЕЗ МЕШКОВ



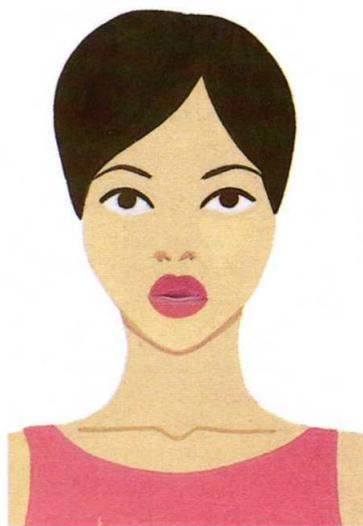
Легко прижмите средние пальцы к области между бровями, а указательные – к внешним уголкам глаз. Зажмурьтесь на несколько секунд, а затем, почувствовав пульсацию мышц, расслабьтесь.

### ГЛАДКИЙ ЛОБ



Это упражнение помогает укрепить всю зону бровей. Расположите указательные пальцы вдоль бровей и мягко надавливайте по направлению вниз. При этом смотрите вверх и старайтесь поднять брови.

### ГУБЫ БЕЗ МОРЩИНОК



«Надуйте» губы, но не морщите их и не сжимайте зубы, иначе упражнение будет иметь обратный эффект. Поднимите губы вверх к носу и удерживайте так пять секунд, пока не почувствуете легкое тепло.

### УПРУГАЯ ШЕЯ

Лягте на пол и обхватите ладонями переднюю часть шеи. Медленно поднимите голову на один сантиметр от пола, мягко надавливая на шею. Через несколько секунд опустите голову на пол.



*Забудьте о дорогих кремах и пластических операциях:  
упражнения для лица – это простой и эффективный  
способ подтяжки кожи*

### ЧЕТКИЙ КОНТУР ЛИЦА



Плотно «обтяните» губой нижние зубы и втяните ее в рот. Верхнюю губу прижмите к верхним зубам. Медленно открывайте и закрывайте рот, наклоня голову назад, пока подбородок не будет смотреть в потолок.

### УГОЛКИ РТА – ВВЕРХ!



Легко сожмите губы и стяните уголки. Улыбнитесь, а затем «огорчитесь». Удерживайте каждую позицию по несколько секунд. Указательные пальцы на уголках рта помогут ощущать изменения в положении губ.

### НЕТ ДВОЙНОМУ ПОДБОРОДКУ!



Сомкните губы и широко улыбнитесь. Запрокиньте голову назад и оставайтесь в таком положении несколько секунд. Для большей эффективности положите ладонь на горло и мягко оттягивайте кожу вниз.

### УПРУГИЕ ВЕКИ



Быстро поднимайте и опускайте веки, как будто строите глазки. Повторите упражнение как можно больше раз, но не поднимайте брови. Для большей эффективности положите пальцы на виски и мягко надавливайте на кожу.

## «Пробуждение» лица

Этот тонизирующий комплекс можно выполнять отдельно или как разминку перед гимнастикой для лица.

**1** Прижмите губы к зубам и медленно откройте рот так широко, как только это возможно. Досчитайте до трех, затем расслабьтесь. Повторите три раза.

**2** Мягко сожмите губы и переместите их влево, сосчитайте до трех, верните в исходное положение, расслабьтесь. (Вы должны ощущать растяжение противоположной щеки.) Повторите три раза, затем сделайте упражнение в правую сторону.

**3** Сильно надуйте щеки, подержите их так несколько секунд и выпустите воздух между губами. Повторите упражнение три раза.

**4** Поднимите брови, досчитайте до трех и сильно моргните. Повторите три раза.

**5** Напоследок снова повторите первое упражнение, но на этот раз удерживайте рот открытым на два счета.

### КОГДА ДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЯ

Выполняйте эти простые упражнения для лица при любой возможности, и результаты не заставят себя ждать.

- Когда ваша машина стоит на светофоре
- Во время просмотра любимого сериала
- Когда общаетесь с подругой по телефону
- В пустом автобусе или трамвае
- За чтением книги или газеты
- В длинной очереди

### ПОДСКАЗКА ЭКСПЕРТА

После утренней гимнастики для лица ополосните его холодной – но не ледяной! – водой, после чего насухо промокните мягким полотенцем.

### КАК ОНИ РАБОТАЮТ

Вам не помешает знать, как работают мышцы лица и что происходит, когда они ленятся.

#### ЛОБНАЯ МЫШЦА

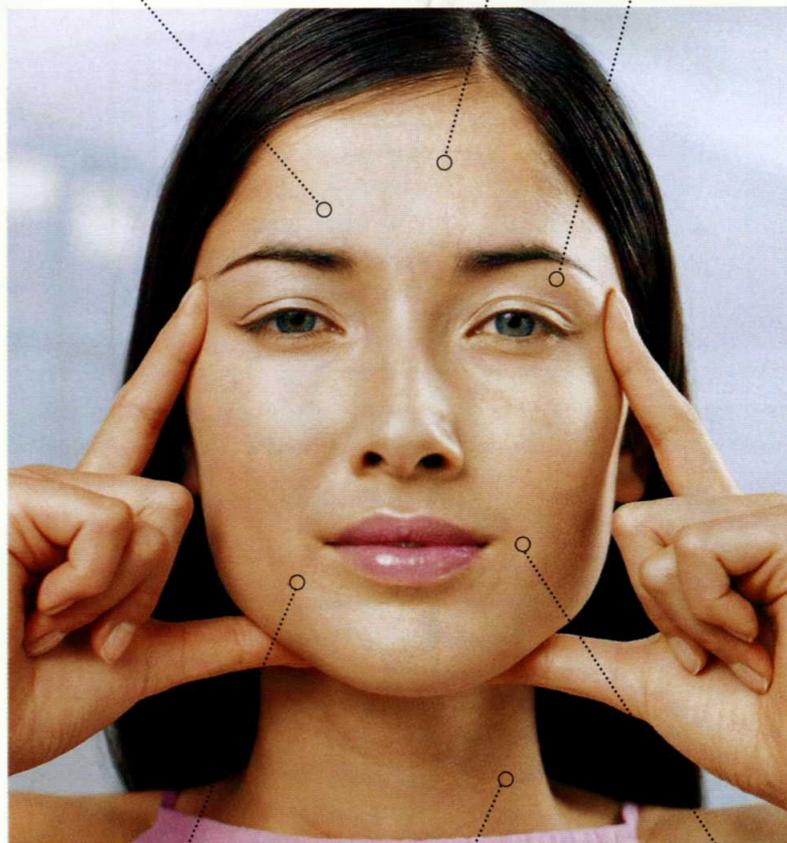
Позволяет морщиться. Если она слабеет, появляются глубокие вертикальные морщины.

#### НАДЧЕРЕПНАЯ

Дает возможность поднимать брови. Когда она не работает, возникает эффект нависания бровей.

#### КОЛЬЦЕВАЯ МЫШЦА ГЛАЗА

Если эта мышца хорошо работает, замедляется появление «гусиных лапок».



#### КОЛЬЦЕВАЯ МЫШЦА РТА

Окружает область губ. Когда мышца находится в тонусе, губы выглядят полнее.

#### ПОДКОЖНАЯ МЫШЦА ШЕИ

Опускает нижнюю челюсть. Упражняйте эту мышцу, и шея будет гладкой.

#### МЫШЦА СМЕХА

Она позволяет вам улыбаться и препятствует опусканию уголков рта.

# Алфавитный указатель

## А

Абдоминальные мышцы 9–12  
прямая 9  
внутренняя и наружная косые 9  
поперечная 9  
Антивозрастная гимнастика 24–25  
глаза без мешков 24  
губы без морщинок 24  
гладкий лоб 24  
упругая шея 24  
четкий контур лица 25  
нет двойному подбородку 25  
уголки рта – вверх 25  
упругие веки 25  
Аэробная нагрузка 10

## Б

Бальзам для губ с оттенком 18  
Блеск для губ 17–18  
Бронзер 18

## В

Ватные диски 18  
Вздутие живота 11

## Г

Гимнастический обруч 10  
Глазные капли 18  
Головные боли 23  
«Гусиные лапки» 26

## Д

Двухцелевое средство  
для снятия макияжа 17  
Дезодорирующие салфетки 17  
Диета 11  
Дорожная расческа и щетка 17  
Дуга Купидона 16  
Духи 17–18

## Ж

«Жирный эффект» 16

## З

Задержка жидкости 11

## И

Идеальная челка 19–22  
Клеопатра 20  
пикабу 20  
текстурная 20

перьевая 21  
микрочелка 21  
удлиненная 21

## К

Карандаш для век 8, 17, 18  
Клей для ресниц 5, 7, 8  
Коль 18  
Консилер 18  
Конский хвост 20  
Корсет 12  
Кортизол 11

## Л

Лавандовое масло 18  
Лак для волос 19, 22  
Лактоза 11  
Липосакция 12  
Люминайзер 13, 14, 16

## М

Мини-упаковки 17  
Метеоризм 11  
Многослойная стрижка 21  
Многоцветные палитры 17  
Мышцы лица 26  
лобная  
надчерепа  
кольцевая глаза  
кольцевая рта  
подкожная шеи  
смеха

## Н

Накладные ресницы 5–8  
отдельные 6, 8  
пучки 6  
полоски 6–7  
полуперманентные 6  
цветные 6  
креативные 6

## О

Одежда для похудения 12

## П

Плоский живот 9–12  
Повышение тонуса мышц 23  
Подтягивающее белье 12  
Полуперманентный клей 5  
Пояс для похудения 12  
Природная подтяжка лица 23

Промокательные салфетки 18

## Р

Разноуровневая стрижка 20–21  
Расслабление 11  
Румяна 18

## С

Секрет шикарных ресниц 7–8  
шаг за шагом 8  
Сияющая кожа 13–16  
шаг за шагом 14  
лоб 16  
нос 16  
глаза 16  
губы 16  
подбородок 16  
Содержание косметички 17–18  
во время поездки 17  
на вечеринке 18  
на работе 18  
Сон 11  
Стресс 11, 18, 23  
Сыворотка для волос 22

## Т

Тени для век 14  
Термозащитное средство 22  
Терон, Шарлиз 3–4  
Техника выполнения скручиваний 12  
Тональный крем 14  
Тонизирующий комплекс для лица 26  
Травяные чаи 11  
Тушь для ресниц 5, 7, 8, 14, 17

## У

Увлажняющий спрей 17  
Укрощение челки 19  
Уменьшение мышечного напряжения 23  
Упражнения для талии и живота 10–11  
повороты 10  
скручивание для пресса 11  
обратное скручивание 11

## Ф

Фитбол 12

## Ц

Циркуляция крови 23

## Щ

Щипцы для завивки ресниц 17



ФОТО И ИЛЛЮСТРАЦИИ:  
Обложка, ОСНОВЫ КРАСОТЫ  
(стр. 7–8) и МАСТЕР-КЛАСС  
ПО МЕЙК-АПУ (стр. 13–16):  
макияж команды визажистов

Sharon Dowsett's I-Shadow  
Team – Angela Devis-Deacon  
(«Основы красоты»), Francesca  
Poggi («Мастер-класс по мейк-  
апу»); прическа: Hugo Ratzel.

Модели: Ольга Белозер  
(«Основы красоты»)  
и Иванна Смешко  
(«Мастер-класс по мейк-апу»);  
Фото: Simon Anning; стилисты:

Jo Rigg, Clare Marshall  
и Liz Standley.  
Иллюстрации: Coral Mula.

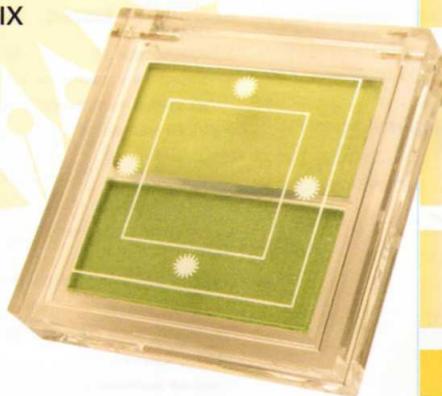
Остальные фото: 2009 (с) Eaglemoss; мейк-ап: Sharon Dowsett's I-Shadow Team

## В 18-м Выпуске:

Завораживающий **изумрудный макияж глаз** – с помощью ваших двойных теней для век.

### ПЛЮС

- Нанесение помады на ходу и без зеркала
- Справочник салонных процедур: секреты окрашивания волос
- Что делать, чтобы хорошо выглядеть на фотографиях
- Восстановление организма во время выходных



18  
Цена: 129 руб., 18,99 грн.

## МАГИЯ КРАСОТЫ

Ваша личная коллекция красоты

**ГУБЫ**  
Как покрасить губы без зеркала

**ВОЛОСЫ**  
Новейшие техники окрашивания волос

**ИЗУМРУДНЫЕ ГЛАЗА**  
Сделайте свой взгляд неотразимым, используя зеленые тени-дуэт

КРОМЕ ТОГО: ОБРАЗЕЦ СТИЛЯ | КОСМЕТИЧКА | ТЕЛО | БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

## В 19-м Выпуске:

19  
Цена: 129 руб., 18,99 грн.

## МАГИЯ КРАСОТЫ

Ваша личная коллекция красоты

**КОЖА**  
Как скрыть красные пятна на лице

**НОГТИ**  
Накладные ногти: четыре шага к идеалу

**«КОШАЧЬИ ГЛАЗА»**  
Кокетливый взгляд – с помощью черной жидкой подводки

КРОМЕ ТОГО: ОБРАЗЕЦ СТИЛЯ | КОСМЕТИЧКА | ТЕЛО | БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Новая черная подводка – прекрасный повод для создания «**кошачьих глаз**»!

### ПЛЮС

- Маскировка пятен, прыщиков и покраснений
- Салонные процедуры – согласно потребностям вашего тела
- Вся правда об органической косметике
- Пошаговая инструкция по использованию накладных ногтей
- Исцеляющая сила цветов

