

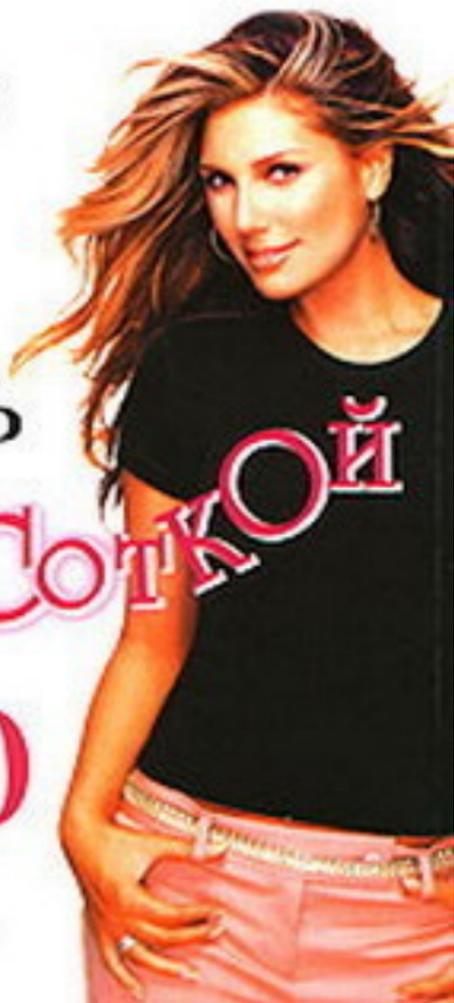


Юлия  
Доберте

КАК  
СТАТЬ

КРАСОТКОЙ

ЗА 30  
ДНЕЙ



# Юлия Робертс

## Как стать красоткой за 30 дней

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=170443](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=170443)*

*Как стать красоткой за 30 дней: Эксмо, Яуза; М.; 2007*

*ISBN 5-699-20160-2, 978-5-699-20160-0*

### **Аннотация**

Если вы недовольны своей внешностью, фигурой, состоянием волос и кожи, тогда эта книга написана специально для вас. Если вы одиноки и не можете найти себе кавалера – эта книга для вас. Если вы не знаете, как устроиться на работу и достичь высокого положения в бизнесе, тогда... просто читайте эту книгу. Книга «Как стать красоткой за 30 дней» является инструкцией для применения современной Золушки. Любая женщина может превратиться в красавицу, умницу и бизнес-леди. Для этого надо просто соблюдать легкие в исполнении правила и советы, специально подобранные Юлией Робертс для вас. Читайте и меняйтесь. Меняйтесь на глазах!

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ. Выявляем недостатки	7
Хорошего человека должно быть...	7
Соотношение веса и роста	
Типы кожи, возрастные недостатки и изменения	9
Типы волос и кожи головы	14
Чувствовать себя красавицей (психологический практикум)	19
ДЕНЬ ВТОРОЙ. Все только начинается	23
Выбираем диету	23
На зарядку становись!	29
Деловой мейк-ап	33
Несколько минут красоты. Вечерние процедуры ухода за кожей и волосами	36
ДЕНЬ ТРЕТИЙ. Ни минуты без пользы	42
Меню для полноценной диеты	42
«Невидимая» гимнастика за рабочим местом	45
Снимаем усталость с лица и глаз	47
Звезда party. Мейк-ап для вечеринки	51
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ. Стремимся к идеалу	54
Диета рабочего дня. Обходимся без булочек	54
Выбираем себе образ. Классические идеалы	56

красоты и их секреты  
Конец ознакомительного фрагмента.

# Юлия Робертс

## Как стать красоткой за 30 дней

### ВВЕДЕНИЕ

Книга, которую вы держите в руках – своеобразная кладовая необходимых любой женщине знаний. В ней вы сможете найти рецепты масок и ванн, которые сделают вашу кожу красивой и шелковистой. Вы узнаете, как правильно составлять диету, как правильно накладывать макияж и делать вечернюю прическу. Также вы сможете научиться искусству обольщения любого мужчины, вне зависимости от его знака Зодиака и общественного положения.

Статьи в этой книге содержат информацию обо всех сферах жизни любой женщины – от карьеры до психологии и косметологии.

Книга поделена на тридцать глав – ровно столько необходимо дней, чтобы любая, даже самая невзрачная женщина смогла преобразиться и изменить свою жизнь к лучшему. В каждой главе даны несколько важных советов из разных об-

ластей жизни. По сложности и важности советы идут «по нарастающей» – от самых простых и обобщенных, до немаловажных и профессиональных.

Однако помните, что только прочтение этой книги не может вам изменить себя – необходимо приложение ваших сил и искреннее желание совершить для себя маленькое чудо – стать красивой.

Меня смело можно назвать прототипом знаменитой красотки Джулии Робертс. Только зовут меня Юля, и живу я в России. Я долгое время страдала от многочисленных недостатков в своей внешности. В итоге мне надоели расстройства из-за незнания правил ухода за собой, и я решила заняться устранением своих недостатков. Это было очень тяжело – стать красивой хотелось, а тратить на себя силы и время – нет. Но постепенно я научилась получать удовольствие от тех процедур, которые стали ежедневным ритуалом красоты. Я собирала из разных источников рецепты и советы, которые могли бы пригодиться любой женщине – они перед вами.

Примерно через месяц кардинальные изменения, которые произошли во мне, в моей внешности, моем отношении к жизни, стали заметными. Я наконец-то научилась верить в себя, я наконец-то стала красавицей.

Теперь я уверенная в себе женщина, которая уже не завидует чужой привлекательности, потому что обладает своей и знает, как ее сохранить.

# **ДЕНЬ ПЕРВЫЙ.**

## **Выявляем недостатки**

### **Хорошего человека должно быть... Соотношение веса и роста**

Некрасивых женщин не бывает – и худенькие, и пышные дамы по-своему милы и привлекательны, если нравятся себе именно такими, какие они есть. Но если вас одолевают сомнения по поводу лишнего веса или недостаточной массы тела – можно воспользоваться приведенной ниже таблицей соотношения веса и роста.

Вес человека зависит от роста, возраста, типа телосложения. Поэтому таблица соотношения роста и веса – только приблизительная и ваши показатели могут немного отличаться от ниже приведенных.

Но если ваш вес намного отличается от среднего по таблице – стоит задуматься об изменениях в жизни: возможно, пришло время подобрать какую-либо диету, или же, наоборот, – устроить себе праздник гурманства.

Почт, см	Возраст				
	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69
150	48,9	53,9	58,5	55,7	54,8
152	51,0	55,0	59,5	57,6	55,9
154	53,0	59,1	62,4	60,2	59,0
156	55,8	61,5	66,0	62,4	60,9
158	58,1	64,1	67,9	64,5	62,4
160	59,8	65,8	69,9	65,8	64,6
162	61,6	68,5	72,2	68,7	66,5
164	63,6	70,8	74,0	72,0	70,7
166	65,2	71,8	76,6	73,8	71,4
168	68,2	73,7	78,2	74,8	73,3
170	69,2	75,8	79,8	76,8	75,0
172	72,8	77,0	81,7	77,7	76,3
174	74,3	79,0	83,7	79,4	78,0
176	76,8	79,9	84,6	81,2	79,1
178	78,2	82,4	86,1	82,4	80,3
180	80,9	83,9	88,1	84,1	81,6
182	83,3	87,7	89,3	86,5	82,9
184	85,5	89,4	90,9	87,4	85,8
186	89,2	91,0	92,9	89,6	87,3
188	91,8	94,4	95,8	91,5	88,8
190	92,3	95,8	97,4	95,6	92,9

# Типы кожи, возрастные недостатки и изменения

Как определить свой тип кожи? Ответ на этот вопрос волнует многих женщин. И неудивительно. Ведь для того чтобы правильно подобрать косметическое средство для ухода за лицом или нанести маску, нужно, прежде всего, знать особенности своей кожи.

В зависимости от естественной жировой смазки и содержания влаги принято различать 4 основных типа кожи: нормальный, сухой, жирный и комбинированный (смешанный).

Определить свой тип кожи не так уж и трудно. Через 5 – 10 минут после умывания необходимо промокнуть лицо чистой бумажной салфеткой – это поможет вам определить свой тип кожи.

*Если у вас нормальный тип кожи*, то салфетка останется чистой. Что ж, вам повезло, ибо такая кожа содержит, то количество жировой смазки и влаги, которое является нормой.

*У обладательницы кожи сухого типа* лицо нежное, белое, но, к сожалению, ему недостает влаги и жировой смазки. Салфетка останется чистой, но сама кожа через некоторое время после умывания начинает шелушиться, возникает неприятное ощущение стянутости. Такая кожа без тщательного ухода может рано состариться, первыми признака-

ми чего станут мелкие морщины.

**Жирная кожа** содержит предостаточно влаги и жировой смазки, поэтому она грубая, с расширенными порами, напоминающими апельсиновую кожуру. Салфетка-тестер от соприкосновения с кожей становится жирной, грязной. Женщинам с таким типом кожи необходимо тщательно ухаживать за лицом, дабы избавиться от угревой сыпи и излишнего блеска.

Большинство женщин являются обладательницами **комбинированного (смешанного) типа кожи**, для которого характерно неравномерное распределение жировой смазки по лицу: кожа век, щек и шеи чаще всего сухая, а лба, носа и подбородка – жирная. За такой кожей лица нужно тщательно следить, ни в коем случае не нанося маски для жирной кожи на участки сухой, и наоборот.

Даже если вам повезло и у вас нормальная кожа, не стоит пренебрегать принципами ухода за ней. Очищать такую кожу следует два раза в день. Утром после умывания хорошо протирать лицо лосьоном, молочком, тоником. Вечером лицо и шею необходимо обязательно очищать от грима специальным средством, затем пенящимся гелем или протирать лосьоном и наносить питательный крем.

Если у вас сухая кожа, то следует помнить, что препараты, в состав которых входят спирт, глицерин и прочее, обладают подсушивающим действием, способствуют раздражению кожи. Использовать их надо с осторожностью после консульта-

ции с дерматологом.

Обладательницам сухой кожи лица следует умываться только мягкой прохладной водой или водой комнатной температуры. Холодная и горячая вода одинаково вредна для сухой кожи. Сухая кожа почти всегда имеет щелочную реакцию, поэтому целесообразно перед умыванием водой предварительно обильно смазать ее одним из молочнокислых продуктов – кефиром, сметаной, ацидофильной смесью, простоквашей. Эти продукты питают, смягчают и очищают. Не стоит пользоваться мылом, даже так называемым увлажняющим.

При очень сухой коже лицо нужно очищать жидким кремом или растительным маслом, предварительно прокипятив его. Можно использовать для очищения смесь кипяченой воды с сырым молоком (2: 1), майонез из свежего желтка, кефир, сметану, настои трав и т. д.

Перед любой водной процедурой (в ванне, реке, бассейне, под душем, в бане) желательно смазать лицо и тело кремом для сухой кожи, маслом. После купания такая процедура также пойдет на пользу.

Укрепить кожу помогут периодические попеременные ополаскивания лица холодной и теплой подсоленной водой. За 10 – 15 минут до умывания нужно смазать лицо растительным маслом или жидким кремом. После контрастного умывания нос, подбородок и брови следует протереть бумажной салфеткой и на еще влажную кожу нанести витами-

низированный крем.

Сухая кожа лица, как правило, легко воспаляется и очень чувствительна. Потому к кремам, лосьонам с незнакомыми добавками нужно относиться осторожно.

Если у женщины жирная кожа, необходимо придерживаться специального режима питания. Кушать 4 – 5 раз в день небольшими порциями. Следует выбирать нежирные продукты (однако это не значит, что нужно вообще исключить жир – можно есть сливочное масло, богатое витамином А, салаты заправлять нерафинированным подсолнечным или оливковым маслом). Придется исключить из пищевого рациона мучное и сладкое или резко их ограничить. Очень полезны овощи и фрукты (особенно с витамином А), молочные продукты, отварное нежирное мясо, рыба, гречневая каша, черный хлеб. Стоит отказаться или умерить потребление алкоголя, пряностей, кофе, копченостей.

Очень полезно для всего организма, а не только для кожи, вести активный образ жизни, чаще устраивать прогулки на свежем воздухе, вносить в свою жизнь спортивные элементы – бег, плавание, гимнастику.

Зимой практически всем полезно будет посещение солярия, который поможет напитать кожу столь полезным витамином Д.

Очищение жирной кожи требует мягкой воды и хорошего очищающего средства – мыла, геля, ежедневного скраба. Но надо быть предельно аккуратной, не тереть кожу сильно

– если на коже имеются воспаления, они могут распространиться дальше.

Умывание очень горячей водой не рекомендуется: оно способствует выделению кожного сала. После каждого умывания хорошо споласкивать лицо прохладной или холодной водой – это сужает поры и уменьшает салоотделение.

После умывания хорошо протирать кожу тоником, содержащим фруктовые кислоты или очищенный спирт. Обязательно использование крема.

Некоторые участки выделяют больше кожного сала – это так называемая Т-зона (крылья носа, середина подбородка, переносица), для их очищения можно использовать борный спирт, 2 %-ный салициловый спирт.

Для стягивания пор рекомендуется применять натуральную кислоту (сок лимона, клюквы, кислой капусты, томата и т. д.). Протирать надо смоченным тампоном лицо после каждого умывания.

# Типы волос и кожи головы

Обычно волосы доставляют своим хозяйкам много хлопот. Они могут быть слишком жирными или слишком сухими, ломкими, редкими и т. д.

Здоровье волос зависит от здоровья организма в целом. Поэтому параллельно уходу за ними необходимо проводить такие мероприятия по общему укреплению организма, как здоровый сон, ежедневные прогулки, рациональное питание и т. д.

С возрастом волосы не только седеют, но и становятся более тонкими и ломкими, чувствительными к применению красок и средств для укладки, замедляется их рост. Поэтому следует более внимательно следить за гигиеной кожи головы и соблюдать правила ухода за волосами.

Чрезмерное выделение кожного сала, обусловленное состоянием нервной и эндокринной систем, приводит к повышению жирности волос, их быстрому загрязнению. Из-за ряда заболеваний может развиваться недостаточное функционирование сальных желез, что вызывает чрезмерную сухость волос. К сухости волос может привести и неправильный уход за ними, например частое окрашивание, завивка, использование лаков и муссов. Чтобы уменьшить опасность выпадения волос, не следует зимой ходить с непокрытой головой, выходить на улицу с мокрыми волосами. Все, что влияет на

общее состояние организма, сразу же сказывается на волосах.

По утверждению мудрых француженок, чтобы избавиться от усталости, болезни или дурного настроения достаточно вымыть волосы. Человек действительно выглядит просто потрясающе, если его волосы чистые, блестящие и сияющие здоровым блеском. Поэтому, если ваши волосы не отвечают требованиям красоты, быстро пачкаются и становятся сальными – это верный признак того, что вы просто не знаете, как правильно ухаживать за своей шевелюрой.

### ***Здоровые волосы***

Здоровые волосы – неокрашенные, не подвергавшиеся химическим завивкам или искусственному выпрямлению. За такими волосами не нужен лечебный уход – они мягкие, густые, крепкие, блестящие. Хорошо лежат без дополнительных укладочных средств, легко расчесываются без применения кондиционеров.

Уход за нормальными волосами состоит в их мытье, расчесывании утром и вечером расческой и потом щеткой, т. е. очищении и массаже, втирании различных средств и укладке волос.

### ***Сухие волосы***

Сухие волосы лишены природного блеска, тусклые и ломкие, секутся на концах, легко спутываются, трудно расчесываются и плохо укладываются. При таком состоянии волос нужно изменить рацион питания, полезными будут кру-

пы, печень, сливочное масло, овощи и фрукты (преимущественно оранжевого цвета). Необходимо принимать поливитамины и обязательно раз в год в течение месяца витамин А (ретинол) в виде масла – по 15 капель на кусочек ржаного хлеба. Волосы этого типа наиболее уязвимы при воздействии различных внешних факторов, таких как высокие температуры, химическая завивка и т. д. Поэтому уход за ними должен быть щадящим. Расчесывать такие волосы нужно очень осторожно, нежелательно применять жесткие щетки и расчески. Мыть их следует не чаще 1 раза в 5–7 дней. Наиболее эффективно действуют восстанавливающие шампуни. После мытья обязательно применение смягчающих средств, бальзамов, лосьонов.

Особенно полезны для таких волос восстанавливающие маски из различных натуральных компонентов.

### ***Жирные волосы***

Жирные волосы, уже через несколько часов после мытья, становятся маслянистыми, с характерным блеском, слипаются в пряди, не держат объем, плохо поддаются укладке, выглядят прилизанными и неухоженными.

Проблема жирных волос состоит в их быстром загрязнении. Чтобы исправить ситуацию, следует мыть волосы обезжиривающими шампунями. Делать это можно хоть каждый день, например, при утреннем принятии душа. Рекомендуется протирать каждые 2 дня кожу головы соком лимона. На жирность волос влияют употребляемые в пищу продукты.

Рацион обладательниц жирной кожи головы должен состоять по большей части из морепродуктов, свежих овощей и фруктов, творога и фасоли. Для поддержания здоровья волос полезна пища, содержащая соли кремния и серы, например ржаной хлеб, овсянка, яйца, капуста. Следует ограничить употребление шоколада, выпечки из сдобного теста, белого хлеба, картофеля, сахара.

Уход за жирными волосами заключается в их мытье и очищении с помощью сока лимона или различных лосьонов или спиртовых настоек. Главное – не переусердствовать и не пересушить кожу головы.

Существует также несколько подтипов волос, обладающих свойствами как сухого, так и нормального или жирного типа. Например, комбинированные – жирные у корней и сухие на кончиках волосы; смешанного типа – на одном участке пряди волос могут быть нормальными и одновременно жирными. Такие волосы требуют лечения и максимально бережного ухода.

### ***Последствия неправильного ухода***

Состояние волос зависит прежде всего от того, насколько правильно вы за ними ухаживаете. Частое мытье, горячая сушка, завивка, окрашивание истощают наружный покров волоса. Они теряют естественную жировую смазку и блеск, приобретают вид соломы.

При постоянном использовании жесткой щетки с острыми зубьями волосы начинают сечься. Чтобы избежать сече-

ния и предупредить этот процесс, можно ополаскивать волосы после мытья настоями одуванчика, подорожника, ромашки, липового цвета.

От химических средств, окрашивания и осветления чешуйчатый слой волос становится пористым и хрупким, истончается. В этом случае волосы после мытья следует ополаскивать подогретым пивом или водой с лимонным соком.

# Чувствовать себя красавицей (психологический практикум)

Как часто случается, что возле какой-нибудь по большому счету невзрачной, ничего особенного собой не представляющей девушки всегда выются поклонники, а красавица проводит дни и ночи в одиночестве. Что же делать? Винить во всем глупых, не разбирающихся в красоте мужчин или поискать проблемы внутри себя?

Предлагаем программу психологических аутотренингов, которые помогут поднять самооценку, и научат любую woman чувствовать себя pretty woman.

Для начала обустройте себе место для занятий. Это может быть просто комната, главное, чтобы она была пустая. Желательно включить негромкую успокаивающую музыку. Слова можно произносить шепотом или просто мысленно, главное, чтобы никто не мешал.

## *Аутотренинг на любовь к своей жизни*

*Я освободилась от состояния и ощущения болезни, от мыслей о ней. Я люблю свою жизнь, свое тело. И тело, отвечая на мою любовь, изменяется, становится красивым и здоровым. Я ощущаю глубокий душевный покой.*

*Я люблю себя, и поэтому мои отношения с людьми основаны на любви.*

*Созидательные идеи и вдохновение посещают меня каж-*

*дый день. Я создаю свою жизнь согласно своим желаниям. Вокруг моего тела присутствует золотистый целительный поток энергии. Я чувствую его... Наслаждаюсь им...*

### **Я – идеал**

Надо выбрать для себя несколько положительных качеств, которые вам необходимы для достижения поставленной цели. Далее можно представить себе человека, который обладает всеми этими качествами. Вы можете представить образ известного киноактера, политика, вашего кумира, или это может быть просто ваш знакомый, который обладает набором этих качеств.

В воображение нарисуете полный портрет жизни этого человека, его манеру одеваться, ходить, разговаривать, смеяться и т. д. Теперь необходимо представить, что этот человек занялся решением данной проблемы. Несколько раз надо мысленно проиграть развитие необходимого вам события, которое вас интересует, с участием этого человека. У него все получается хорошо и успешно.

Теперь необходимо вообразить, что вы примеряете к себе образ этого человека и фактически становитесь им. Вы должны почувствовать себя другим, более совершенным персонажем. Походите по комнате, как он, попробуйте рассмеяться. Хотя бы полчаса побудьте этим идеальным человеком – смелым, напористым, обаятельным, в общем, таким, каким вы и станете по мере постоянных тренировок.

Это упражнение очень близко к тому, что делают актеры,

перевоплощаясь в заданную им роль. Ваше отличие от актера должно состоять в том, что вы не только перевоплощаетесь в своего идеального человека, но и сами придумываете сценарий развития событий. Вы воплощаете в одном лице актера, режиссера, зрителя.

После того как вы полностью научились перевоплощаться в идеального человека, можете смело приступать к исполнению выбранной вами цели. Как только события потребуют от вас демонстрации недостающих у вас качеств, вы извлекаете и надеваете на себя образ вашего идеала.

Дальше уже должен действовать он, а вы должны только исполнять его волю и решения. Вы можете смело позволить ему поступать так, как он сочтет необходимым.

### ***Я привлекаю любовь***

С помощью аутотренингов также легко можно изменить и личную жизнь, привлечь в нее того мужчину, о котором вы могли только мечтать.

Вот несколько правил внутренней привлекательности:

1. Любимая кем-то женщина всегда любима самой собой. Ее не разрывают противоречия и комплексы. Она гармонична и целеустремленна.

2. Вспомним героиню Джулии Робертс. Каково было ее главное отличие? Правильно. Она была очень естественна. Вела себя непринужденно и раскованно (пусть и в начале фильма – излишне раскованно, но это, как говорится, издержки профессии). Она не играла в любовь и чувства. Она

позволяла себе любить. Без оглядки на условности и различный социальный статус.

3. Привлекательная женщина, в первую очередь, обаятельна и женственна. Она может быть первоклассным специалистом в генной инженерии или преуспевающей бизнес-вумен, но она никогда не забывает, про свои очаровательные ямочки на щечках, которые появляются, когда она мило кокетничает.

А потому попробуем мягко убедить свое подсознание в том, что ваш внешний облик и внутренний мир готовы принять лучшего из мужчин.

*Я люблю себя и я любима. Я легко очаровываю мужчин, им комфортно и легко со мной. В то же время я остаюсь для них загадкой, которую каждый день интересно разгадывать. Я женственна и обаятельна. Я настоящий источник любви, счастья и наслаждения. Я люблю Его и любима.*

# ДЕНЬ ВТОРОЙ. Все только начинается

## Выбираем диету

Трудно представить себе женщину или девушку, хоть раз в жизни не «сидевшую» на диете. Но следование определенному режиму питания не всегда приносило ожидаемые результаты. А все почему? Потому что диета была неправильно подобрана.

Как правило, под словом диета подразумевают рацион и режим питания как здорового, так и больного человека. В основе построения правильной диеты лежит принцип обеспечения физиологических потребностей организма в различных пищевых веществах.

Диета должна быть приспособлена к нарушенным в условиях болезни обменным процессам, а также призвана щадить поврежденный орган и расстроенные функции организма, если таковые имеются. С этой целью очень тщательно подбираются совершенно определенные пищевые продукты, которые проходят специальную технологическую обработку.

### *Кремлевская диета*

Кремлевская диета предназначена для тех людей, которые

могут без особых усилий отказать себе на какое-то время в потреблении сладкого.

Для того чтобы уяснить для себя какие же продукты следует употреблять в пищу во время соблюдения кремлевской диеты, необходимо прежде всего рассмотреть ее основные элементы питания.

Большая роль во время соблюдения кремлевской диеты отводится мясу. Именно оно является, если можно так выразиться, ее основополагающим элементом. При этом мясо можно употреблять в пищу совершенно любое. В этом случае не играет решающей роли, как оно приготовлено и что это за мясо: говядина, баранина, конина, свинина, курица, кролик или др. Также большой популярностью во время соблюдения кремлевской диеты пользуются яйца. Их можно есть в любом виде: вареные, всмятку, омлеты, жареные и др.

Также каждый день в пищу можно употреблять всевозможные грибы и сыр. Грибы, как известно, – это натуральный растительный белок, его минус только в том, что он плохо усваивается организмом, но в данном случае это совсем не повредит.

При соблюдении кремлевской диеты вовсе не обязательно пренебрегать пряностями, так как они способствуют улучшению пищеварения, а также помогают значительно повысить иммунитет нашего организма. Пряности делают организм более стойким ко многим заболеваниям. Например, что касается перца, то все знают, что он весьма полезен для

сердца. В таком случае, от него не стоит отказываться.

Словом, кремлевская диета буквально предназначена для тех девушек и женщин, которые и дня не могут прожить без мясных блюд. Соблюдая данную диету, они смогут легко сбросить от 5 до 50 килограмм и при этом находиться в отличном настроении, не нагружая себя неприятными эмоциями, какие возникли бы, питаясь они одним кефиром.

### ***Японская диета***

Японская диета, как никакая другая, удобна при составлении ежедневных меню завтраков, обедов и ужинов для всей семьи.

Японская кухня подразумевает правильно спланированное здоровое питание.

Основные составляющие блюд японской кухни – рис, рыба, нежирное мясо, овощи, морепродукты. Блюда, приготовленные по рецептам японской кухни питательны, полезны и низкокалорийны. Также, если вы собираетесь придерживаться именно этой диеты, вам придется отказаться от хлеба – хлеб в сочетании с рисом не принесет пользы.

Потому можно сделать вывод, что диета страны восходящего солнца более всего подойдет для тех дам, которые являются завсегдатаями суши-баров и ресторанов. Переведя весь режим питания на данную диету, вы не только похудеете за довольно короткий срок, но и получите уйму удовольствия. Еще один плюс – эта диета очень полезна для оздоровления организма в целом.

## *Зодиакальная диета*

Астрология, опираясь на дату и время рождения человека, способна вычислить, какое влияние небесные тела оказывают на жизнь людей, а следовательно, и подсказать правильный режим питания, дающий возможность сохранить здоровье или же восстановить его.

Астрология учитывает тот факт, что не бывает двух абсолютно одинаковых людей, а значит, один зодиакальный знак не в силах совершенно точно охарактеризовать каждого конкретного человека. Особенно это касается лиц, родившихся на границе двух знаков и сочетающих в себе черты каждого из них. В связи с этим, помимо зодиакального гороскопа, существует еще и индивидуальный астрологический гороскоп. Он рассчитывается не только по дате, но еще и по месту и времени рождения и содержит сведения о том, как данное тело реагирует на внешнюю среду и пищу, как стихии влияют на формирование фигуры человека.

Подобный глубокий подход дает возможность составить наиболее эффективную индивидуальную диету для похудения, именуемую «астрологической», или «звездной». По принципам этой диеты можно узнать, на какие критерии следует опираться при выборе продуктов, что следует, а что не следует включать в рацион. По астрологическим принципам можно не только выбрать необходимый режим питания, но и узнать о влиянии на здоровье организма небесных процессов и сил.

Выбрать режим питания по дате рождения можно воспользовавшись соответствующей литературой о диете по звездам.

### *Русская диета*

Правильное, сбалансированное питание современного человека невозможно обеспечить без учета многовековых традиций той страны, представителем которой он является. Русская национальная кухня, которая складывалась веками, представляет собой удивительно разумную систему питания. Ее особенности заключаются не только в характерном наборе определенных продуктов, но и способах их обработки и потребления, которые зависят от природной зоны, времени года, ритма трудовой жизни и др.

Русская народная кухня с глубокой древности строится на гармоничном сочетании животных и растительных продуктов в одном блюде. Знаменитые русские пироги и пирожки с мясом, рыбой, творогом, овощами, пельмени, разнообразные запеканки, крупеники, каши с молоком, первые блюда (щи, борщи, супы), полужидкие блюда (старинное ушное и др.) из овощей и мяса содержат отлично сбалансированный набор пищевых веществ.

Русская народная пословица гласит: «Ешь просто, проживешь лет до ста». Потому эта диета более всего подойдет тем, кто не хочет глобальных изменений в своем рационе питания, кто привык к давно любимым блюдам и лакомствам. В основе этой диеты – исконно русская национальная кухня,

которая может позволить и похудеть. Главное здесь, не меняя старых привычек, грамотно составить свое меню, разграничив продукты не сочетаемые и снизив количество потребляемых калорий.

Перечень диет, подобных этим, или абсолютно несхожих с вышеперечисленными, может занимать не одну книгу. Основопологающий фактор выбора той или иной программы похудения – польза. Так что худеем с умом!

# На зарядку становись!

Стать настоящей красоткой невозможно без физкультуры и спорта. Красивое тело – это не только гармония роста и веса, но и стройность и спортивная подтянутость. Потому необходимо практически ежедневно заниматься гимнастикой. В дальнейшем будет описано немало способов сделать тело красивым. Но обо всем постепенно.

Эти несложные упражнения лучше всего выполнять утром. Они не займут у вас много времени и не потребуют большой затраты сил и энергии. Они «разбудят» ваши мышцы, подготовят организм к активной дневной деятельности. Итак, встаньте пораньше, пройдитесь по комнате или выполните несколько движений ходьбы на месте, и начните выполнять упражнения. Помните, что они принесут наибольший эффект, если, прежде чем приступить к занятиям, вы снимете с себя обувь. Ступни ног будут ощущать не жесткость подошвы тесной обуви, а приятное тепло мягкого гимнастического коврика.

## Упражнение 1

Исходное положение – ноги на ширине плеч. Выполнять наклоны головы в разные стороны. Повторить 8 – 10 раз.

## Упражнение 2

И.п. – ноги на ширине плеч, спина ровная, левая рука вытянута вперед, правая – назад. Выполнять круговые враще-

ния руками с поворотом корпуса. Повторить упражнение 20 – 30 раз.

### Упражнение 3

И.п.: ноги вместе. Поднимать по очереди левую и правую ногу, стремясь коснуться пяткой ягодицы. Задержаться в каждом положении на 10–15 секунд.

### Упражнение 4

И.п. – Ноги на ширине плеч. Поднимать согнутую в локте левую руку и правую ногу, свободной рукой делать махи назад. Повторить упражнение 8 – 10 раз для каждой руки.

### Упражнение 5

И.п. – пятки вместе, носки чуть-чуть расставлены. Поочередно поднимать вверх сначала правую, а затем левую ногу. Коленом надо стараться коснуться груди. Сделать упражнение 15 – 20 раз. Отдохнуть и повторить упражнение еще раз.

### Упражнение 6

И.п. – ноги вместе, руки поднять высоко вверх. Встать на носочки и опуститься вниз. Сделать упражнение 15 – 20 раз. Отдохнуть в течение нескольких секунд и повторить еще 15 – 20 раз.

### Упражнение 7

И.п. – ноги уже ширины плеч, ступни параллельно друг другу. 30 – 40 раз медленно поднять и опустить пятки, при этом нужно прямо держать спину. Отдохнуть и повторить упражнение еще раз. Можно усложнить упражнение, если выполнять его, стоя на одной ноге (правой или левой). Каж-

дый вариант повторить 20 раз.

### Упражнение 8

И.п. – ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях, руки на поясе. Наклонять туловище сначала вперед и назад, затем вправо и влево. В каждую сторону сделать по 10 – 15 наклонов. Отдохнуть и повторить упражнение еще один раз.

### Упражнение 9

И.п. – ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях, кисти рук на плечах. Сделать поворот туловища вправо, а затем влево, не отрывая ступней от пола. Выполнить 20 – 25 поворотов в каждую сторону.

### Упражнение 10

И.п. – ноги на ширине плеч, руки поднять вверх. Прогнуться назад в пояснице, потянувшись руками назад, сразу вслед за этим наклониться вперед. Спина должна быть прямой. Упражнение повторить 10 – 15 раз.

### Упражнение 11

И.п. – ноги вместе, пальцы рук сцеплены так, чтобы ладони были повернуты вверх. Наклонить туловище вперед, а ладонями коснуться пола. Затем выпрямиться. Упражнение повторить 10 – 20 раз.

### Упражнение 12

И.п. – ноги на ширине плеч, спина ровная. Правой ногой сделать шаг-выпад вперед, обеими руками опереться в колено опорной ноги, левая нога вытянута. Сделать 10 – 12 пружинистых движений. Поменять ноги. Повторить 10 – 12 пружинистых движений.

жинистых движений.

### Упражнение 13

И.п. – ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, плечи расправлены, руки на бедрах. В этом положении выполнить глубокие приседания, не отрывая пяток от пола. Сделать упражнение 15 – 20 раз. Отдохнуть 1 – 2 минуты и повторить еще раз.

Завершить этот комплекс упражнений можно быстрой ходьбой или бегом трусцой.

Быстрая ходьба и просто прогулки босиком благоприятно влияют на здоровье человека, так как они в большей степени способствуют активному насыщению организма кислородом, необходимого для реализации всех жизненно важных процессов. Вспомним наш любимый фильм. Что в первую очередь сделала на прогулке героиня Джулии Робертс? Она сняла себя и своего любимого обувь. Ведь хождение босиком по зеленой травке не только очень полезно, но и безгранично приятно и романтично в условиях нашей сумасшедшей урбанизированной жизни. Да и, вообще, как давно мы смотрели на звезды? Но это уже лирика, о которой позднее.

Если сравнивать бег и ходьбу, последнее, как одно из возможных средств оздоровительной тренировки, предпочтительнее первого, так как при беге увеличивается общая нагрузка на суставы ног и позвоночник. Кроме того, интенсивная ходьба дает нагрузку, соизмеримую с нагрузкой во время бега.

## Деловой мейк-ап

Так уж совпало, что макияж деловой женщины – это и дневной макияж одновременно. Оба образа исключают использование чрезмерно ярких оттенков и перламутра, уместного при искусственном свете, но никак не при дневном.

Цвет макияжа всегда надо подбирать под одежду. Авангардные сочетания лучше оставить для вечеринок. Необходимо помнить, что в официальной одежде не принято использовать более 3 разных цветов. Цвет теней для век подбирается под цвет глаз. Цвету одежды может соответствовать лишь цвет контурного карандаша, которым проводится линия поверх черного или темно-коричневого контура на верхнем веке.

### *Глаза*

Подводка идет не всем, к тому же ее нанесение требует известной ловкости и умения. Но можно легко подчеркнуть внешние уголки глаз, начиная от середины века.

Тени надо накладывать легкими движениями от внутренних уголков глаза к внешним и от линии роста ресниц до линии бровей. Тени можно наносить специальным аппликатором или кончиками пальцев, не в коем случае не втирая пигмент в кожу.

*Совет:* если вы торопитесь и красить глаза по полной программе нет времени, можно нанести на веки румяна основ-

ного цвета, а зону под бровью и над верхним веком высветить светло-бежевыми или чуть серебристыми тенями. Внешний уголок глаза можно затемнить самыми темными тенями или провести небольшую стрелку карандашом и растушевать ее.

Универсальным является сочетание темно-коричневых теней с серо-бежевыми, поскольку они идеально подходят на естественные световые тени.

### ***Губы***

Помаду предпочтительнее выбрать розового, красно-коричневого или вишневого оттенка. Если в одежде присутствуют оттенки красного, помада должна им соответствовать. Можно выполнить более яркий макияж, не выходя за пределы дозволенного, тогда, крася губы яркой помадой, можно приглушить ее оттенок таким образом: светло-бежевым контурным карандашом обвести контур губ и заштриховать область губ этим же карандашом. Затем кончиками пальцев или кисточкой нанести немного помады. Сверху покрыть блеском для губ.

### ***Яркий деловой макияж***

Многие женщины используют для дневного макияжа только легкий тон, тушь и помаду нейтрального оттенка. Однако яркие краски тоже могут выглядеть уместно в деловой обстановке, если их правильно нанести.

Итак, вначале надо наложить тон, подходящий вашему типу кожи, затем слегка припудритесь. Если необходимо ис-

пользуйте румяна. Все средства – максимально натуральных оттенков.

Далее темно-коричневым карандашом необходимо провести стрелки на верхнем веке, нижнее подводить не нужно. Для этого нужно взять светло-бежевые тени и растушевать их на подвижном веке до брови. Ими же можно подчеркнуть линию нижних ресниц. Складку века хорошо подчеркнуть темным оттенком бежевого цвета (те самые универсальные тени). Этими же тенями темного оттенка слегка подкрасить расчесанные брови.

Далее воспользуйтесь тушью для ресниц, кисточкой покрасьте губы. Контур рисовать не нужно. Помада может быть и неяркой, но можно и использовать пигмент достаточно насыщенного оттенка. Главное, чтобы он повторялся или был созвучен костюму. Брошка, поясок, кофта – что-то в вашей одежде должно быть того же оттенка, что и помада. Кстати, многие считают, что темные тона скрадывают объем. Так думают лишь потому, что светлые оттенки зрительно увеличивают объем, а темные противостоят светлым, значит, темные уменьшают объем. Это не так. Можно обвести губы карандашом темного натурального оттенка и слегка растушевать линию над губами – четкие линии, подведенные под контуром губ, создают ощущение искусственности. Теперь следует закрасить губы ярким блеском винного цвета, если он вам идет. Как правило, даже блондинки с серыми глазами и кожей нежных оттенков могут использовать эту помаду.

# Несколько минут красоты. Вечерние процедуры ухода за кожей и волосами

## *Кожа*

Святое правило – перед сном всегда следует смывать косметику. Важно держать под рукой косметическую салфетку – ею можно всегда подправить макияж и в «полевых» условиях. Только нельзя тереть кожу вокруг глаз слишком сильно. От этого могут появиться ранние морщины.

Если накануне выдался тяжелый день, и процедура снятия макияжа ограничилась только умыванием с утра, необходимо обязательное глубокое очищение кожи с помощью геля или пенки, обработка скрабом Т-зоны, а если есть время, то и наложение маски. Кстати, совет: нежелательно спать лицом в подушку. От этого быстрее стареет кожа вокруг глаз, да и вообще бесполезно это для кожи. Лучше подложить под шею валик или небольшую подушечку.

Снимать макияж нужно осторожно, чтобы не растянуть кожу. Легкими движениями надо проводить ватным шариком или диском по массажным линиям (от центра лица к периферии, снизу вверх). По этим же линиям нужно наносить все крема и маски.

Снимая макияж с глаз, будьте особенно осторожны. На этом участке лица кожа особенно нежная, поэтому она больше подвержена растяжению и, как следствие, образованию

морщин. Лучше, конечно, применять специальные препараты для снятия макияжа с глаз. Они более деликатны в применении. Особенно это важно, если вы носите контактные линзы.

И надо стараться хотя бы один раз в неделю делать для своей кожи чуть больше, чем всегда. Хорошо очищать, отшлифовывать ее при помощи скраба, пилинга, специальных очищающих масок и прочего и баловать питательной или увлажняющей маской. После глубокой очистки даже ваш повседневный крем будет более эффективным.

Кстати о кремах. Они призваны помогать нам в уходе за собой: ночью восстанавливать уставшую за день кожу, а днем защищать ее от воздействий внешней среды. Они не должны создавать никакого дискомфорта, ощущения маски или пленки на лице. Ну и, конечно же, они должны соответствовать возрасту и типу кожи. Людям с жирной кожей днем предпочтительней пользоваться средствами, не содержащими жира. Обладательницам же сухой кожи, напротив, в качестве дневного средства подойдут препараты, содержащие и жир, и питательные вещества, и большое количество влаги.

### ***Волосы***

Что и говорить, приятно встряхнуть роскошной шевелюрой. Парики, конечно, вещь порой незаменимая, для создания определенного образа, но в наше время крайне не популярная. Это прошлый век, девочки. Закиньте их на дальнюю полку антресолей, может еще пригодятся лет эдак в

70. А сейчас приводим свои локоны в порядок, подарим им несколько минут удовольствия, а потом покорим ими не одного мужчину.

Волосы так же, как и кожа требуют заботы и ухода. Очень полезно вечером, после работы ухаживать за волосами, делать маски и массаж головы, расчесывать перед сном массажной щеткой – это улучшит их состояние, предотвратит чрезмерное выпадение и ломкость, да и просто доставит вам удовольствие.

Вот несколько примеров масок для волос разных типов, которые без труда можно сделать в домашних условиях.

## **Жирные волосы**

### **Вишневая маска**

*Требуется: 0,5 стакана ягод вишни, 2 ст. л. картофельного крахмала, 1 лимон.*

*Приготовление. Ягоды вишни очистить от косточек и отжать сок через двойной слой марли. Затем добавить в него картофельный крахмал, сок лимона и все тщательно перемешать.*

*Применение. Полученную массу нанести на голову, затем повязать голову шерстяным платком. Через 40 – 50 ми-*

*нут вымыть голову мягким шампунем, а потом ополоснуть слегка подкисленной водой.*

## **Маска из плодов айвы**

*Требуется: 2 – 3 плода айвы, 1 стакан воды.*

*Приготовление. Вырезанные сердцевинки плода вместе с семенами залить водой, плотно накрыть крышкой и довести на медленном огне до кипения, после чего дать отвару настояться 15 – 20 минут, потом перемешать полученную массу.*

*Применение. Массу нанести на голову и повязать полиэтиленовой пленкой, а сверху махровым полотенцем или шерстяным платком. Через 40 – 50 минут вымыть голову мягким шампунем, а потом ополоснуть слегка подкисленной водой.*

## **Сухие волосы**

### **Маска из меда и лука на масле**

*Требуется: 1 средняя головка репчатого лука, 1 – 2 ст. л. меда, несколько капель теплого растительного масла (оливкового, соевого или кукурузного).*

**Приготовление.** Лук натереть на крупной терке, смешать с медом и добавить масло.

**Применение.** Втереть полученную смесь в корни волос за 1 час до мытья. Обвязать голову полотенцем. Через 40 минут вымыть волосы теплой водой с шампунем. Процедуру повторять 1 раз в 2 – 3 неделю.

## **Обертывание для сухих волос**

**Требуется:** 2 ч. л. настойки пустырника, 2 ч. л. касторового масла, 2 ст. л. настойки календулы, 3 ст. л. воды.

**Приготовление.** Смешать все компоненты, добавить воды и поставить на водяную баню. Когда смесь станет теплой (примерно 40 °С), снять с огня.

**Применение.** Смесь втирать в кожу головы. Голову покрыть целлофаном и завязать махровым полотенцем. Через 2 часа можно вымыть голову как обычно, тем шампунем, который вами наиболее подходит.

### ***Уход за волосами при завивке***

При жирных и толстых волосах можно делать мокрую завивку. Для сухих волос завивка нежелательна, но если вы решились на эту процедуру, то перед ней волосы лучше подпитать. Наиболее эффективным средством для этого являются репейное масло с лимонным соком или соком березы (3 ст. л. масла, 5 – 8 капель лимонного сока или 1 ч. л. березового).

При домашней укладке тонкие волосы хорошо смачивать лимонным соком, подогретым пивом или хлебным квасом, что послужит как хорошим питательным и укрепляющим средством для ваших волос, так и поможет дольше сохраниться укладке.

# **ДЕНЬ ТРЕТИЙ. Ни минуты без пользы**

## **Меню для полноценной диеты**

Садясь на диету, мы зачастую начинаем ломать голову над ежедневным меню. Если вы выбрали диету из выше мною предложенных, вам будет не так сложно. Достаточно приобрести соответствующую литературу, и нет проблем. Если же четких представлений о том, как худеть, у вас не сложилось, воспользуйтесь моими советами.

Диета должна быть субкалорийной, но, тем не менее, содержать необходимое для нормальной жизнедеятельности количество белка, витаминов и минеральных солей. Наиболее эффективны диеты, при которых больные ожирением должны съесть за день от 700 до 2 000 калорий. Они основаны на следующих принципах.

1. Калорий в пище должно быть немного, но объем ее — значительным. Поэтому рекомендуются в больших количествах сырые овощи и фрукты.

2. Углеводы легко расщепляются и быстро всасываются организмом, являясь основным поставщиком энергии и преобразуясь в жир. Поэтому все сладости, кондитерские изде-

лия, шоколад, жиры, сдоба, мороженое должны быть полностью исключены из рациона.

3. Диету надо составлять таким образом, чтобы больше половины потребляемых жиров были растительного происхождения.

4. Тучному человеку надо есть менее 4 – 5 раз в день и небольшими порциями. Все продукты, способствующие возбуждению аппетита, из рациона питания должны быть полностью исключены. Это острые и пряные приправы, копченые и соленые блюда, алкоголь.

5. Потребление соли и воды должно быть ограничено, соль – до 5 г и жидкости – до 1 – 1,5 л в сутки.

6. Необходимо составлять диету таким образом, чтобы каждый день есть рыбу, морепродукты или водоросли, имеющие большое количество минеральных веществ, витаминов и необходимый организму животный белок.

Степень калорийности пищи зависит не только от того, сколько человек затрачивает энергии, но и от того, какой степенью ожирения он страдает. Если масса тела превышает идеальную всего на 20 %, калорийность рациона уменьшайте на эту же величину. Если вы ежедневно получаете с пищей 2 500 калорий, доводите рацион до 2 000. Придерживаться такой диеты совсем не сложно, и чувства голода не возникает. А если сочетать диету с чуть большей физической нагрузкой, вы сможете уменьшить свой вес на 3 – 4 кг в месяц.

Примерное меню на день при такой диете может выгля-

деть следующим образом.

Первый завтрак:

молоко – 1 стакан

тост – 1 штука

Второй завтрак:

легкий салат из морской капусты и яйца – 100 г

черный хлеб – 1 ломтик

Обед:

уха из нежирной морской рыбы – 200 г

отварная рыба – 150 г

картофель – 2 – 3 клубня

яблоко – 1 штука

Полдник:

томатный сок – 1 стакан

Ужин:

нежирный творог – 100 г

черный хлеб с маслом – 1 кусочек

# **«Невидимая» гимнастика за рабочим местом**

Решив заняться собой и настроившись очень серьезно, мы, тем не менее, зачастую не находим времени для этих самых занятий. Но ведь можно и немного схитрить.

Если ваша работа связана с неподвижностью, постоянным сидением или стоянием в одной позе, то вам следует не реже 3 – 4 раз в день проделывать практически незаметные, но эффективные упражнения, которые разомнут ваши затекшие мышцы.

## ***Спина***

Максимально, насколько это позволяет ваше кресло, прогнуться назад. Напрячь все мышцы спины, затем расслабить их. Повторить упражнение несколько раз, затем можно откинуться на спинку кресла и дать отдых спине – расслабить ее.

## ***Ноги***

Вытянуть ноги. По очереди напрячь и расслабить мышцы бедер и икр. Можно максимально вытянуть ногу, затем настолько же максимально, насколько позволяет обстановка, согнуть ее. Чередовать расслабленное состояние мышц с напряженным, но заканчивать «невидимую» гимнастику необходимо именно расслаблением мышц.

## ***Шея***

Обычно мышцы шеи и плечевого пояса максимально под-

вержены нагрузкам в течение рабочего дня. Для снятия нагрузки с этой части тела надо проводить упражнения, сочетающие в себе энергичные кивки и наклоны головы. Так же, как и в предыдущих упражнениях, заканчивать гимнастику надо расслаблением всех мышц.

# Снимаем усталость с лица и глаз

Вечером кожа лица и век устает особенно сильно – сказываются негативные влияния стресса и внешних факторов. Для того чтобы кожа отдохнула и набралась сил, полезно после вечернего очищения кожи проводить массаж лица. Он легко делается в домашних условиях, занимает мало времени и приносит отдых и подпитку уставшей коже лица.

Массаж лица – важная часть комплексного ухода за кожей лица и шеи, непременное условие сохранения молодости, здоровья и красоты.

Для любого типа кожи полезен массаж, ну хотя бы зубной щеткой. Щетка должна быть мягкой. Раз в неделю в течение нескольких минут массируйте своей зубной щеткой, предварительно смоченной в холодной воде, лицо по массажным линиям: от подбородка к вискам, от центра лба к вискам. Цвет лица станет здоровым и приятным, кровообращение нормализуется. Если вы хотите заняться массажем серьезно, то вам полезно знать о том, что существуют три основных вида массажа лица.

Прежде всего, *классический массаж*, который выполняется разнообразными поглаживаниями и растираниями. Для него используется крем или специальное массажное масло. Этот массаж повышает упругость и эластичность кожи, ликвидирует мелкие морщинки, от чего кожа выглядит здоро-

вой и ухоженной. Масло для массажа проще купить в аптечных пунктах, но при желании его несложно приготовить собственными руками по следующему рецепту.

Требуется: *1 ст. л. любого растительного масла, несколько капель лимона или апельсина.*

Приготовление. *Ингредиенты смешать.*

Применение. *Масло использовать для 1 сеанса массажа.*

Еще одним видом является **пластический массаж**. Его делают ритмичными движениями по основным массажным линиям. Обычно при этом используется тальк для лица. Такой массаж рекомендуется, если кожа истощена, на ней есть пигментные пятна или покраснения. Рекомендуется делать массаж в косметическом салоне, чтобы не навредить своей коже.

Массаж, при котором используются щипки, может быть полезен, если у вас грубая и толстая кожа, много омертвевших клеток, от которых необходимо очистить ваше лицо. Делается до покраснения кожи (10 – 15 минут).

Вот некоторые советы, которые помогут вам правильно сделать тот массаж, который необходим именно вашей коже.

Перед процедурой массажа очистите ваше лицо и шею от косметики, тщательно вымойте руки.

Равномерно распределите по лицу выбранный вами крем, тальк или масло.

Массаж лица проводится по следующим массажным линиям (здесь кожа меньше всего растянута):

- 1) от середины подбородка к мочке уха;
- 2) от уголков рта к ушной раковине;
- 3) от носа к вискам;
- 4) от середины лба к вискам.

Для начала надо поудобнее устроиться перед зеркалом и расслабить все мышцы, после этого приступить к массажу.

Очень полезен массаж шеи, который препятствует образованию двойного подбородка, делает кожу шеи красивой и упругой.

Откинуть голову назад. Ладонями обеих рук аккуратно и осторожно поглаживать шею в течение 1 – 2 минут.

Постукивайте шею кончиками пальцев – до 1 минуты. Выполняйте круговые движения сначала кончиками пальцев, затем ладонями.

Вы можете выполнить очень эффективный классический массаж, который состоит из последовательных приемов и упражнений. Это разминание, поглаживание, легкое поколачивание, растирание, вибрация.

Необходимо в процессе массажа не напрягать мышцы лица, причем само лицо должно оставаться неподвижным.

Одно важное замечание! Если у вас жирная кожа, делать массаж надо крайне аккуратно, ведь он усиливает не только кровообращение, но и деятельность сальных желез.

Перед массажем следует нежными круговыми движениями нанести небольшое количество крема, аккуратно поглаживая лицо, затем кончиками пальцев осторожно произве-

сти давящие нажимы. Также следует обращать внимание на кожу век – ведь она особенно нежная и нуждается в дополнительном уходе.

После мягкого массажа на веки хорошо нанести успокаивающий или увлажняющий гель или сделать успокаивающие примочки из чайной заварки или отваров трав.

В целом массаж лица улучшает кровообращение и обмен веществ кожи, предотвращает ослабление мышц и образование морщин и складок, удаляет мертвые клетки и повышает тонус кожи, благодаря чему кожа становится гладкой и красивой.

# **Звезда party. Мейк-ап для вечеринки**

Настоящая королева красоты должна блистать не только на работе, быть ухоженной дома, но и завоевывать всеобщее внимание, и, прежде всего, мужское, на вечеринках. Вечерний макияж – это, конечно, не тот, что остается на вашем лице, когда садитесь смотреть любимый сериал. Это, прежде всего, изысканный и элегантный визаж, предназначенный для званого ужина, торжественного приема или просто вечеринки лучших друзей. Однако, несмотря на то, что для выполнения этого, пожалуй, самого сложного, как вы понимаете, вида макияжа, нужно приложить немало усилий, все-таки и вечерний макияж реально выполнить довольно быстро и без ущерба качеству.

С чего начинается хороший макияж? Самое главное в вечернем макияже, как и в любом другом, – это тон. Красивая ровная кожа – одно из важных условий удачного макияжа. Для наилучшего результата лучше заранее приготовить подходящую вам корректирующую основу под макияж.

При этом следует учитывать особенности искусственного освещения. Для вечернего макияжа тон может быть немного темнее или светлее вашего обычного оттенка. Яркий электрический свет требует более плотной основы и ярких красок, поэтому стоит воспользоваться тональным кремом темнее естественного цвета вашей кожи. Если же вечер вы соби-

раетесь провести при мягком свете свечей, то вам лучше подойдет тональная основа на тон светлее естественного цвета – лицо будет сиять.

Следующий шаг красоты – умело ухоженные брови. Даже если в своем дневном макияже вы привыкли обходиться без карандаша для бровей, то в вечернем подчеркнутые брови будут смотреться очень привлекательно. Карандаш для бровей подбирается в тон цвета волос или чуть темнее. Пробелы надо корректировать мелкими штрихами от центра к внешнему и внутреннему краю, а затем растушевать. Можно воспользоваться бронзирующей пудрой и чуть-чуть нанести ее на основание бровей – загадочный блеск прибавит вам шарма.

Если для делового макияжа лучше всего выбирать матовые и нейтральные оттенки теней, то для вечернего ваша фантазия не имеет ограничений. Прекрасно подойдут насыщенные перламутровые или мерцающие тени самых ярких и смелых цветов. Чтобы тени держались еще лучше, необходимо нанести на все веко основу под макияж (очень тонким слоем – вбивающими движениями), сверху припудрить рассыпчатой пудрой, на нижнее веко положить чуть больше пудры, чтобы, если понадобится, легко можно было бы удалить излишек теней и туши.

Перламутровые тени идеальны для вечернего макияжа. Самый светлый оттенок теней можно использовать как основу макияжа глаз и как хайлайт (оттенок под бровью), а са-

мый темный оттенок – как подводку. Жидкая подводка делает вечерний макияж еще красивее, тем более что с помощью подводки вы можете привнести в свой образ элемент загадочности и выразительности.

Завершающий штрих макияжа глаз – тушь для ресниц. Ресницы непременно должны быть яркими, пушистыми – словом, выглядеть, подчеркнуто густыми. Кстати, вполне можно воспользоваться накладными ресницами или наложить тушь в 2 – 3 слоя. Также сделать ресницы более густыми поможет... пудра. Перед тем как воспользоваться тушью, припудрите реснички.

Ваши губы должны выглядеть соблазнительно. Можно использовать помаду сочных цветов – вишневого, розового, ярко-красного. Но надо также учитывать, если вы не девушка-«зима», то вам стоит делать акцент на чем-то одном – глазах или губах. Так что если вы сделали акцент на глазах, то помаду лучше выбрать пастельного оттенка или воспользоваться блеском нежного оттенка.

И самое главное, не забывайте быть уверенной в себе, ведь даже красиво накрашенные глаза – это полдела. Они должны светиться радостью и привлекать внимание именно своим выражением, а не цветом теней.

# **ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ.**

## **Стремимся к идеалу**

### **Диета рабочего дня.**

### **Обходимся без булочек**

Сколько моих подруг, придерживающихся диеты, не могут удержаться от вкусенького на вечеринках. Но если на празднике еще можно себя побаловать, то вот на работе вполне реально обходиться без любимой сдобы. Если вы четко придерживаетесь диеты дома, то вам не следует отходить от выбранных вами диетических правил и в офисе. Следует ограничить себя в сладком и мучном – никаких булочек и шоколадок на рабочем месте!

Лучше выбирать на обед максимально приближенное к диетическим правилам меню. Конечно, в офисе выбор блюд не бывает особенно широким.

Следует выбирать себе какой-нибудь низкокалорийный салат или салат с морепродуктами или рыбой. Гарнир также лучше брать не высококалорийный, и уж тем более не из макаронных изделий.

Вместо очередной вкусной, но калорийной сдобной булочки лучше съесть яблоко или какой-либо фруктовый де-

серт – фрукты очень вкусны, но менее калорийны. Лучше не выбирать бананы или орехи – эти продукты довольно тяжелые.

Также не следует часто перекусывать или баловать себя чаем – составьте график приема пищи в рабочее время так, чтобы в него входили второй завтрак, полноценный обед и легкий полдник.

# Выбираем себе образ. Классические идеалы красоты и их секреты

Классические идеалы красоты... Конечно, в каждой эпохе и в каждой стране представления о красоте женщины различны вплоть до противоположных. Однако есть несколько женщин, вошедших в историю как прекрасные, женственные секс-символы всей планеты, до сих пор сохранившие за собой этот статус.

## *Мерилин Монро*

Женщина-мечта. Секс-символ нескольких поколений американцев, да и мужчин всего мира. Обыгравшая свой образ красотки именно на явной сексуальности. Исходя из классических канонов красоты, ее вряд – ли можно было назвать первой красавицей. Но красота Мерилин не в правильности черт, а в безграничной женственности.

Казалось бы, кукольная простоватая миловидность. Яркий, запоминающийся образ – милое курносое личико с пухлыми губами в обрамлении светлых волос, легкие платья с развевающимися на ветру юбками... Женственные формы в сочетании с невинным взглядом и сложенными в форме поцелуя губами. Знаменитая жизнь и не менее знаменитый любовник.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.