

Елена Сузых



ПОСОБИЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

# МАКИЯЖ

*с нуля*



Елена Сизых  
**Макияж с нуля**

«Автор»

2023

**Сизых Е.**

Макияж с нуля / Е. Сизых — «Автор», 2023

Здесь, Вы узнаете всё о косметике и ее разновидностях, о всех техниках и секретах макияжа, получите ценный навык, как сделать макияж на все случаи жизни. Эти знания я собирала по крупицам, фильтруя и выбирая самое важное и нужное. Если Вы новичок или начинающий визажист, или решили обновить знания о макияже, тогда это пособие для Вас, в нем Вы найдёте ответы на любой вопрос! Это пособие поможет Вам научиться раскрывать красоту в себе и в людях. Менять образы и быть неповторимой.

© Сизых Е., 2023

© Автор, 2023

# Содержание

BEAUTY-СЛОВАРЬ	6
РАБОЧЕЕ МЕСТО и СВЕТ	8
ИНСТРУМЕНТЫ	9
КОЛОРИСТИКА	16
УХОД	34
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# Елена Сизых

## Макияж с нуля

Дорогие девушки! Приветствую Вас на страницах моего пособия о макияже.

Я прошла немалый путь в изучении этой темы, участвовала в марафонах, проходила онлайн и офлайн курсы, находила множество информации на просторах интернета. На сегодняшний день я являюсь преподавателем в сфере макияжа, и поэтому понимаю, какую ценность несет себе это пособие!

Здесь, Вы узнаете всё о косметике и ее разновидностях, о всех техниках и секретах макияжа, получите ценный навык, как сделать макияж на все случаи жизни. Эти знания я собирала по крупицам, фильтруя и выбирая самое важное и нужное.

Если Вы новичок или начинающий визажист, или решили обновить знания о макияже, тогда это пособие для Вас, в нем Вы найдёте ответы на любой вопрос и сможете оставить для себя пометки, на специально отведенных местах!

Это пособие поможет Вам научиться раскрывать красоту в себе и в людях. Менять образы и быть неповторимой. Не бойтесь меняться и менять мир вокруг себя.

## BEAUTY-СЛОВАРЬ

*Словарь поможет Вам лучше ориентироваться в бьюти терминах и понять, зачем нужны тинты, стробинг и дуофибра. И как не путать праймер и плампер, ВВ и СС крема?*

**ВВ-крем (blemish balm - бальзам от недостатков)** – многофункциональное средство, которое маскирует недостатки кожи, мелкие морщины, защищает от УФ-излучения и увлажняет кожу. Первоначально средства-прототипы ВВ-кремов, изготавливались как лечебные для людей, сделавших пластику. ВВ-крем гораздо плотнее по текстуре, чем СС-крем, но пигментирован он меньше, чем обычный тональный крем.

**Beauty-Blender (бьюти-блэндэр)** – специальный спонж в форме капли для нанесения тонального средства и других продуктов жидкой или кремовой текстуры. Не впитывает косметику, тем самым позволяя экономно ее расходовать.

**Brush (браш)** – кисточка для нанесения пудры, румян, теней и т.д.

**СС-крем (color correction - коррекция цвета)** – это средства с минимальным содержанием тонирующего пигмента. СС-крем выполняет сразу несколько задач – прекрасно увлажняет, маскирует недостатки, покраснения и неровности кожи.

**Smokey Eyes (смоки айс)** – это эффект в макияже глаз, в котором за счет хорошей растушевки теней достигается томный и соблазнительный взгляд. В переводе с английского означает «дымчатый взгляд»

**Super Glow (супер глоу)** – эффект ослепительного сияния.

**Бронзер** – косметика для придания коже загорелого вида и создания эффекта внутреннего свечения.

**Бронзатор** – специальный компонент, добавляемый в косметику для солярия.

**Бустер** – косметическое средство, предназначенное для того, чтобы увеличивать скорость и силу действия какого-либо основного уходового средства.

Бустер можно наносить перед кремом, его можно добавлять в различные маски, тоники, лосьоны, молочко и даже сыворотки.

**Бьюти-кейс** – это косметичка, предназначенная для транспортировки и хранения косметических и гигиенических средств, без которых женщины не могут представить свою жизнь.

**Глиттер** – блестящие частички, которые отлично подходят для вечернего или креативного макияжа, он добавляет макияжу изюминку, делает его необычным и ярким. Глиттер наносят на специальную базу или кремовые тени.

**Градиент** – плавный переход из разных оттенков одного цвета.

**Дуофибра** – кисть, состоящая наполовину из натурального и синтетического ворса, благодаря чему, отлично подходит для нанесения тональных средств.

**Дрейпинг** – техника мягкого скульптурирования лица при помощи румян. Для этого можно использовать румяна двух оттенков, для создания плавного перехода от более темного оттенка к светлому.

**Керлер** – щипцы для завивки ресниц

**Консилер** – маскирующее средство (корректор). Консилер скрывает мелкие недостатки кожи – например, темные круги под глазами, не поддающиеся корректировке основным тоном.

**Контуринг** – это техника в макияже, которая способна подчеркнуть достоинства лица и скрыть несовершенства с помощью игры света и теней с использованием бронзера и хайлайтера.

**Люминайзер** – средство с микроскопическими светоотражающими частичками, которые дарят коже естественное сияние. Люминайзер может быть жидким или сухим, в виде пудры или стика. Он отличается от хайлайтера степенью сияния: у хайлайтера оно более заметное и использовать его можно для того, чтобы расставить сияющие акценты.

**Мист** – дымка для лица, волос или тела в виде спрея-распылителя. Применяется для различных целей – увлажнения, освежения, тонизирования, подготовки кожи к макияжу или для его фиксации.

**Микроблейдинг** – процедура коррекции формы и цвета бровей, во время которой при помощи микролезвия и пигмента, прорисовывают мелкие волоски.

**Плампер** – блеск или помада для придания объема губам, содержащий ингредиенты-раздражители (к примеру, ментол, имбирь или перец). Сразу после нанесения плампера появляется чувство легкого жжения или покалывания, за счет чего появляется легкая припухлость и увеличение объема губ.

**Праймер** – база под макияж, которая позволяет скрыть неровности кожи, морщинки, крупные поры и покраснения, а также помогает макияжу держаться на лице гораздо дольше.

**Свотч** – фото или видео с образцом оттенка или текстуры косметического средства. Пример того, как данный оттенок смотрится на коже.

**Стик** – косметическое средство, изготавливаемое в виде плотно спрессованного косметического крема. В виде стиков производятся румяна, тональные основы, бронзеры и многое другое. Стики активно насыщены цветными пигментами и поэтому отлично подходят для сухой кожи.

**Стробинг-эффект** – это техника макияжа, при которой предпочтение отдается кремовым текстурам.

**Тинт** – это средство с большим содержанием красящего пигмента, который обладает способностью впитываться в кожу, придавая естественный матовый оттенок. Яркость же его регулируется в зависимости от нанесенного количества. Используют тинты, как правило, на губах и щеках.

**Фэйс-арт** – это искусство рисования на лице. Он является разновидностью боди-арта, но локализуется исключительно на лице, не затрагивая другие части тела. Задачей фэйс-арта является изменение лица, придание ему выразительности и создание уникального образа.

**Фейс-чарт** – лист специальной бумаги с изображением силуэта лица, на котором можно создать и скорректировать макияж с помощью косметики. Используется в качестве шпаргалки, референса, предварительной разработки.

**Флюид** – легкая и прозрачная основа под макияж или тональный крем жидкой консистенции. Идеально подходит для ухоженной кожи лица, на которой нет видимых дефектов, высыпаний и покраснений.

**Хайлайтер** – в переводе с англ. High-light – выделять, подчеркивать. Это косметическое средство, которое используют для подсвечивания отдельных участков лица. При помощи него можно не только придать коже эффект свечения, но и подчеркнуть рельеф лица и скрыть небольшие морщинки.

**Шиммер** – средство, которое придает макияжу особый блеск в силу своего состава – блестящих микрочастиц, обладающих светоотражающим эффектом. Благодаря этим частицам кожа начинает сиять. Его отличие от глиттера – гораздо меньший размер сияющих частиц, что позволяет использовать его не только в праздничном и вечернем макияже, но даже для дневного макияжа – для того, чтобы добавить свежести и расставить необходимые акценты.

## РАБОЧЕЕ МЕСТО и СВЕТ

Для рабочего места визажиста нам понадобится:

- стол для работы
- стул для клиента (процедура нанесения макияжа занимает немало времени, поэтому для того, чтобы вам было удобней работать, и у модели не затекала шея, нужен хороший стул с регулируемой высотой)
- тумба для хранения косметических средств и инструментов
- зеркало с подсветкой или окно (если дневной свет)
- дополнительное освещение

Виды освещения:

*Неоновая.* Неоновое освещение относится к дневному, холодному свету. При таком освещении наносится макияж, подходящий к дневному, повседневному образу.

*Ламповая.* Ламповое освещение, наоборот, относится к вечернему, теплему свету, подходящему для вечернего макияжа.

- саквояж для хранения и транспортировки косметики

# ИНСТРУМЕНТЫ И ИХ ДЕЗИНФЕКЦИЯ

## КИСТИ

*Правильная кисть - залог успеха в макияже.*

Кисти бывают:

- плоские и объемные
- натуральные, синтетические и смешанные

**Натуральный ворс:**

**Белка** – самые мягкие кисти, мягко растушевывают. Отличный вариант для глаз, пудры, румян, контуринга и хайайтера.

**Ворс козы** – отлично подойдет для работы со всеми видами сухих продуктов.

Благодаря своей плотности, козий ворс делает растушевку наиболее качественно.

**Ворс пони** – подходит для нанесения сыпучих и сухих косметических средств.

**Соболь** – чаще всего встречается в кистях для губ и для теней (для набивания цвета), имеет жесткий ворс.

**Синтетический ворс:**

**Таклон и нейлон** – идеально подходит для работы с жидкими, кремовыми и маслянистыми текстурами, так как имеет гладкую кутикулу в отличие от натурального ворса и не впитывает жир. Таклон мягче и приятнее.

**Смешанный ворс:**

**Дуофибра** – сочетает ворс двух видов в любой вариации.

Для кремовых текстур подойдут синтетические кисти, они не впитывают в себя продукт.

Для сухих текстур подойдут кисти из натурального ворса, они отлично тушуют продукт.

При покупке слегка потяните за ворс, чтобы проверить, надёжно ли он закреплён, – кисть не должна «линять».

Как правильно пользоваться кистями:

1. Для проблемной или склонной к сухости кожи, можно использовать овальную кисть для макияжа. Они позволят аккуратно вбить крем и основу в кожу, не поднимая ошелушенный эпидермис;

2. Движение должно производиться от центра лица к волосам;

3. Важно не применять один и тот же инструмент для разных косметических средств с разными текстурами. Например, если нужно нанести тон, а потом пудру, то важно использовать две разные кисти.

4. Для прорисовки тонких линий важно использовать тонкие инструменты, а для больших плоскостей – широкие или объемные. При нанесении не давите на ворсистую часть, а легко проводите ею по лицу.





1. Кисть для губ - для проработки контура и нанесения помады

2. Косая кисть для смягчения карандаша

3. Кисть для теней

4. Кисть для теней

5. Кисть для тушевки карандаша

6. Кисть для теней

7. Кисть для теней

8. Кисть для тонального крема

9. Косая кисть для коррекции скульптуры лица

10. Кисть для пудры

### Кисть для тонального крема



Для нанесения тона подойдет плоская синтетическая кисть, которой легко создать как очень тонкое, так и более плотное покрытие. Выполняя приглаживающие движения, вы сможете ровно нанести крем даже на кожу с шелушениями.

Для быстрого и равномерного распределения тона можно воспользоваться большой круглой кистью с искусственным ворсом. Круговыми движениями крем сразу же растушёвывается и создаёт идеально ровное покрытие. Однако, если кожа шелушится, круглую кисть лучше заменить на плоскую.

### Кисть для консилера



Кисточка для консилера слегка пушистая, имеет небольшой размер, как правило, производится из синтетических волокон. Ворс должен быть нежным и мягким, чтобы кисть не доставляла дискомфорта при работе с чувствительной зоной вокруг глаз.

### Кисть для пудры, бронзера и румян



Для рассыпчатых текстур можно использовать кисть, как из натурального, так и из искусственного ворса. Натуральные кисти позволяют создать невесомое покрытие, но в некоторых случаях могут вызывать аллергию. Синтетические кисти подойдут для компактной пудры и других плотных текстур. Обратите внимание на кисть кабуки – она имеет короткую толстую

ручку и густой мягкий ворс. Такая форма идеальна для нанесения всех видов пудры, бронзера и румян.

### **Кисть для теней**



Для нанесения более плотного и яркого цвета на веко лучше использовать плоскую небольшую кисть. Для растушёвки подойдет мягкая кисть, которой можно сгладить границы и довести переход оттенков до идеала.

### **Кисть для подводки**



Для кремовых подводок нужна тонкая острая кисточка из синтетического ворса, с помощью которой линия получится яркая и чёткая. Также можно использовать плоскую скошенную кисть – она подойдёт не только для подводки, но и для макияжа бровей.

### **Кисть для помады**



Чтобы красиво накрасить губы, используйте маленькую плоскую кисть из синтетических щетинок с заострённым кончиком. Она ровно распределяет кремовую текстуру по нежной коже губ и помогает очертить контур.

Мы рассмотрели основные кисти для макияжа. Круглые, овальные, плоские – все они имеют свою логику. Так, например, скошенную кисть можно использовать для контуров и тонкого распределения оттенков, пушистые пригодны для тонкого размытого нанесения и тушевки, а плоские же, наоборот, подойдут для плотного четкого нанесения с увеличением яркости цвета.

*Чем пушистее и воздушнее кисть, тем тоньше и воздушнее нанесение. Соответственно, чем плотнее кисть, тем плотнее нанесение продукта на кожу.*

### **Дезинфекция и уход за кистями:**

Выбор средства для мытья кистей зависит от материала, из которого они изготовлены. Натуральные щетинки требуют бережного обращения – таким подойдёт шампунь для волос, особенно детский. Можно использовать бальзам для волос, с ним ворс дольше останется мягким.

Для очистки синтетических кистей возьмите мыло или средство для мытья посуды. Они помогут тщательно удалить остатки косметических средств и убить бактерии, которые при следующем использовании могли бы оказаться у вас на коже и вызвать воспаление. В косметических магазинах можно найти специальные средства для мытья кистей с антибактериальными компонентами.

Если вам необходимо быстро очистить кисть в процессе макияжа, можно использовать экспресс-средства в форме спрея или салфеток, но нельзя заменять ими регулярное мытьё.

#### **Как мыть?**

Выдавите на ладонь немного чистящего средства и водите в нём кисть круговыми движениями, после чего тщательно промойте ворс водой. Старайтесь держать кисть под углом так, чтобы вода не заливалась в держатель ворса. Будьте особенно аккуратны с натуральным ворсом – такие кисти нельзя слишком сильно сгибать у основания, иначе щетинки будут выпадать.

#### **Как сушить?**

После мытья промокните кисти бумажными салфетками и выложите на полотенце. Кисти, которыми пользуетесь только Вы, нужно мыть не реже, чем раз в неделю. Если пользуетесь тональным кремом каждый день, лучше очищать кисть после каждого использования с помощью специальных салфеток или спрея.

Если кисти для работы с клиентами, то обязательно обрабатывать после каждого клиента или иметь запасные чистые кисти!

## **БЬЮТИ**

### **БЛЕНДЕР**

Beautyblender – это пористая губка (спонж), которая используется для нанесения и распределения косметических средств на лице. Он легко вбирает в себя жидкие и кремовые текстуры, и так же эффективно переносит их на кожу. Перед использованием, для легкого и мягкого нанесения можно смочить спонж водой и хорошо отжать, сухой спонж будет наносить косметику более плотным слоем.



Для чего он нужен:

- тонирование лица при помощи тонального СС или ВВ-крема;
- устранение мешков и синяков под глазами с помощью консилера;
- контуринг;
- создание эффекта «зацелованных губ».

Мыть после каждого использования!!!

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ**

1. Щипцы для завивки (керлер) ресниц придадут им красивый изгиб, и сделает их визуально более блинными и пушистыми. Главное – помнить о том, что завивать ресницы нужно перед нанесением туши, а не после, чтобы не поломать их.

2. Шпатель пригодится для смешивания любых кремообразных продуктов.

3. Щеточка для бровей и расческа для ресниц – все они нужны для того, чтобы придать макияжу глаз окончательный вид: расчесать брови и разделить слипшиеся реснички.

4. Пинцет пригодится для накладных ресниц.

Все не одноразовые металлические инструменты замачиваются в дезинфицирующем растворе с триклозаном. После этого инструменты нужно ополоснуть под проточной водой и высушить.

## КОЛОРИСТИКА

Все цвета идут всем! Вам может не идти какой-то оттенок цвета, но оттенков и производных у каждого цвета множество, и среди них непременно найдётся тот, который подходит именно Вам.

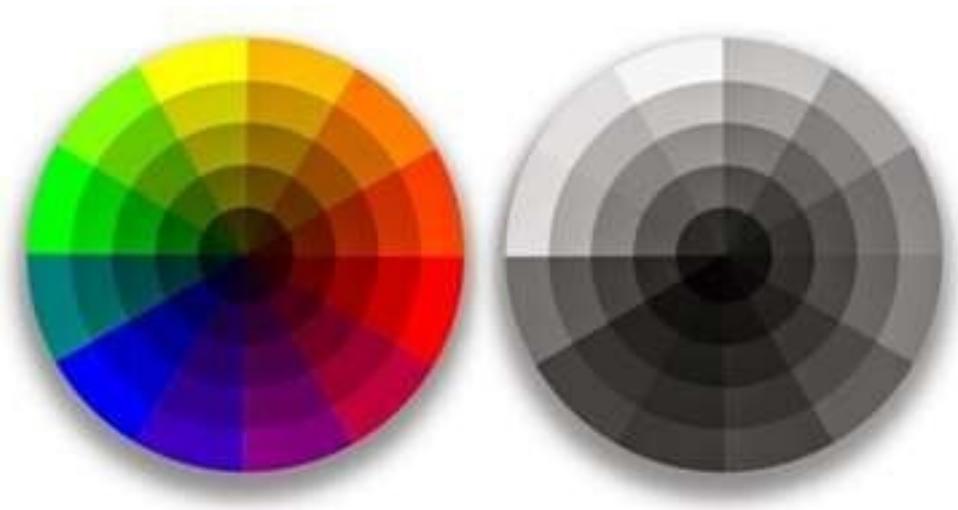
Цвета обладают тремя характеристиками:

- Теплый-холодный
- Мягкий-яркий
- Светлый-насыщенный

Все цвета делятся на хроматические и ахроматические.

**Ахроматические** – это тона, не имеющие цветности, отличаются друг от друга только по светлоте (от белого к черному)

**Хроматические** – светового спектра.



## КОНТРАСТНОСТЬ

Контрастность – это соотношение темных и светлых оттенков вашей внешности. А именно мы сравниваем оттенок губ, глаз, бровей, волос и кожи.

Низкий



Средний



Высокий

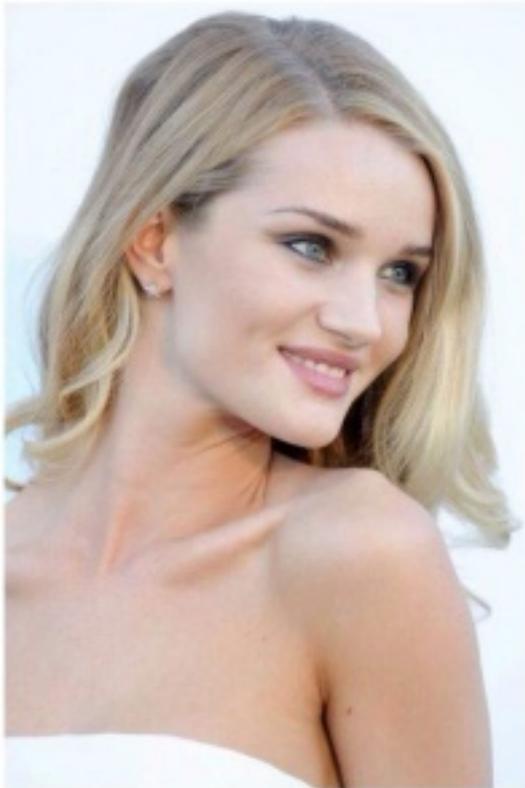




Для высокой контрастности характерно сочетание светлой кожи и темных или ярких оттенков волос. Такие женщины могут смело сочетать очень контрастные оттенки (черный-белый, красный-зеленый, желтый- фиолетовый и т.д.).



Для средней контрастности – смуглая или оливковая кожа в паре с темными или русыми волосами. Отлично подойдут более спокойные и близкие друг к другу оттенки, например, молочный и серый, бежевый и коричневый. Вы можете накрасить ярче глаза, брови или губы, тем самым подняв уровень контрастности до высокого.



Низкая контрастность отличается светлыми волосами, кожей и глазами. Женщинам с низким уровнем контрастности стоит сочетать между собой наименее контрастные оттенки, как пример можно рассмотреть фото справа.

## ТЕМПЕРАТУРА

Все хроматические (цветные) цвета, можно составить из трех первичных – красный, желтый, синий.

Определить температуру можно:

– Посмотри на вены в области запястья. Если вены синеватые, то ты относишься к холодному типу, если зеленые или зеленовато-голубые, то к теплому;

– Загар. Если кожа имеет теплый тон, то загар ложится равномерно и без особых усилий.

Такие девушки практически никогда не сгорают. Холодная кожа быстро подвергается сгоранию на солнце и остается бледной даже после сгорания.

– Золото и серебро. Оцените, какие ювелирные изделия смотрятся лучше на вашей коже.

Золото тут выступает в качестве тепла, а серебро в качестве холода.

**Цветовой круг можно разделить на две части: теплую и холодную.**

**Теплые цвета –** красные, желтые, оранжевые и все цвета в которых имеется хотя бы частичка этих цветов. Теплые цвета напоминают цвет солнца, огня, день, лето, и то, что в природе дает тепло.



**Холодные цвета –** синие, голубые, зеленые, фиолетовые и цвета, которые можно получить смешиванием холодных цветов. Холодные цвета ассоциируются с холодом: снег, лунным светом, ночью.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ

### ЦВЕТОТИПА

Цветотип – это набор цветовых характеристик внешности, определяющих отнесение внешности человека к одному из четырех типов:

- весна;
- лето;
- осень;
- зима.

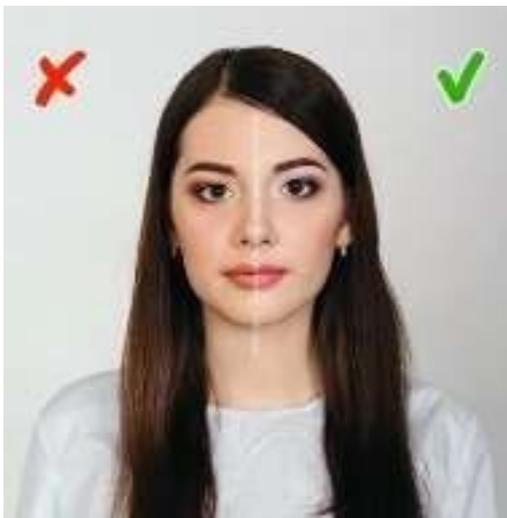




В определении цветотипа участвуют: кожа; волосы; глаза; контрастность перечисленных выше критериев.

## **ЗИМА**

Цветотип зима подразумевает темные волосы, причем как черного, так и коричневого или каштанового оттенка с оливковым отливом, а также светлая кожа с холодным подтоном.



Так же одним из критериев являются яркие глаза – это однофазная радужка:

- Тёмно-карие
- Чёрные
- Голубые

**Основная палитра** – сочные яркие контрастно-холодные оттенки: фиолетовые, все оттенки синего, фуксия, чёрные. Чем больше контраст, тем лучше. Для примера можно изучить палитру цветотипов на предыдущей странице.

**Лайфхак:** наносите румяна одного и того же нежного оттенка не только на щеки, но и в складку подвижного века и на губы – это создаст единый противовес на лице и добавит свежести.

**Рекомендации:** чаще всего тональный крем для цветотипа зима имеет розовый подтон, румяна – ярко – розовые, сиреневатые, глаза – холодные, контрастные оттенки, губы – яркие, плотные, насыщенные холодные цвета.

## **ЛЕТО**

Летние девушки отличаются светлым холодным цветом волос и светлой кожей. Чаще всего волосы имеют пепельный отлив, а кожа розоватый или оливково-серый.



Холодный прозрачный цвет глаз и многофазная радужка:

- Серый
- Серо-голубой
- Голубой
- Жёлто-голубой
- Светло-зеленый

**Основная палитра** – приглушенные холодные оттенки, такие, как серые, бежевые, светло-голубые.

**Не желательно** – морковный, неоново-зелёный, помидорный.

**Рекомендации:** тональный крем зачастую подбирается розового холодного подтона, румяна – ярко-розовые, лососевые, глаза – холодные, приглушенные оттенки с мягкими переходами, акцент можно делать на губах, использовать все ягодно-цветочные тона.

## **ОСЕНЬ**

Данный цветотип характерен для девушек с темными волосами имеющие золотистый подтон (каштановых, медных, рыжих, красных оттенков) и теплую золотистую кожу.



К этому цветотипу относятся обладательницы тёплого цвета глаз, однофазной или двухфазной радужки:

- Карие
- Каре-зелёные
- Зелёные

**Основная палитра** – это теплые, насыщенные, яркие оттенки, от шоколадных до желтых тонов, все оттенки зелёного – от болотного до оливкового. В целом, такие девушки могут смело использовать всю палитру осенних красок, которая встречается в природе.

**Рекомендации:** в макияже можно смело использовать сочные насыщенные тёплые тона, тональный крем – бежевого или золотистого подтона, румяна – персик, лосось, для глаз подойдут золотые, шоколадные оттенки, губы – яркие, насыщенные сочные и красные

## **ВЕСНА**

У обладательниц весеннего цветотипа светлая кожа теплого тона и светлые волосы (золотистого, медового, льняного, соломенного и светло-русого оттенка).

Глаза могут быть светлого или темного оттенка, однородной радужки:

- Голубые
- Карие
- Зелёные



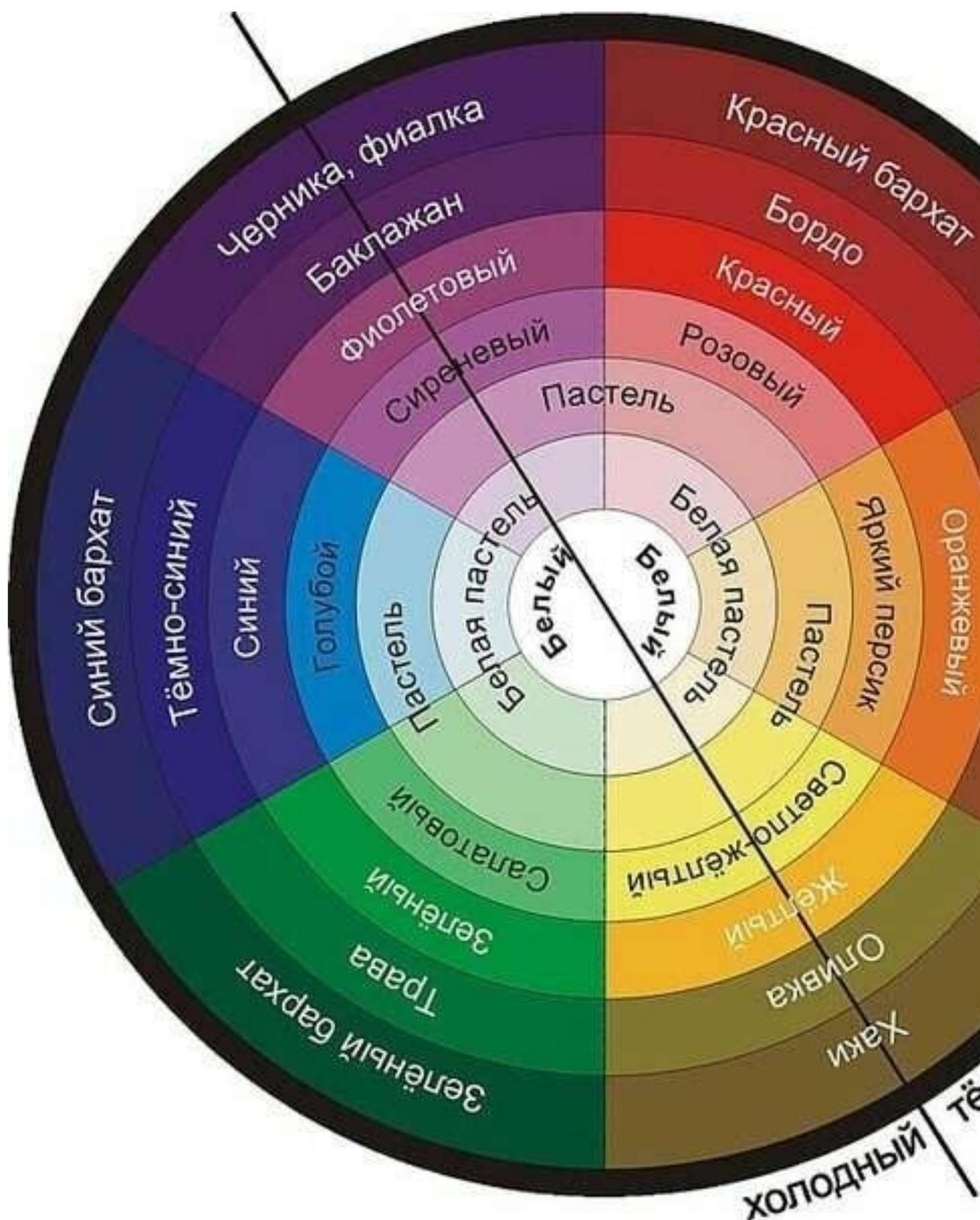
**Основная палитра** – светлые, теплые, приглушенные оттенки (персиковый, бежевый, нежно розовый) Весна, по сути, имеет ту же палитру, что и Осень, только не такую контрастную.

**Не желательно** – черный, белый, серый.

**Рекомендации:** в макияже лучше использовать тёплые, приглушенные тона, полупрозрачные текстуры, тональный выбирать теплого, бежевого подтона, румяна – персиковые, акцент лучше делать на глаза – это теплые, золотистые оттенки, губы полупрозрачные текстуры, например блеск и теплые тона.

## ЦВЕТОВОЙ

### КРУГ



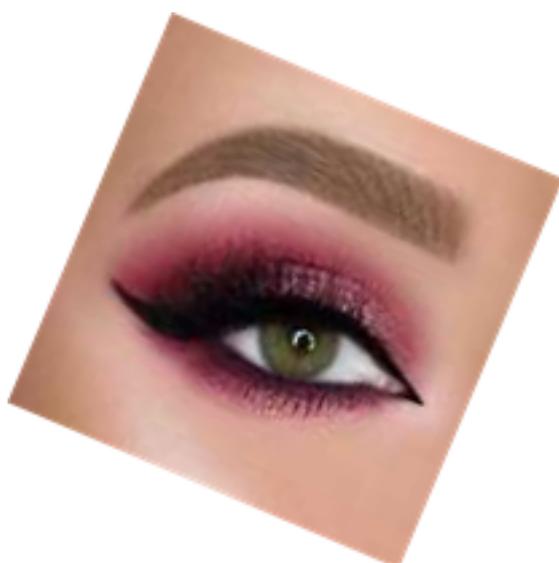
Важно не просто цвет, а взаимодействие разных оттенков друг с другом. В круге противоположные цвета являются комплементарными. Находясь рядом, они усиливают друг друга и подчеркивают яркость. Если нанести красный рядом с зелёным, то эти цвета в равной степени станут более сочными. Таким образом, можно выгодно усилить цвет глаз.

Чтобы усилить цвет глаз, нужно использовать оттенки, которые стоят друг против друга в круге.



*Синие глаза*

Напротив синего – оранжевый цвет, соответственно синие/голубые глаза можно подчеркнуть оттенками оранжевого/коричневого.



*Зеленые глаза*

Напротив зеленого – красный цвет, значит, тени именно с наличием красного пигмента подчеркнут зеленые глаза.

Это может быть и цветная подводка и карандаш с лавандовым оттенком по слизистой.

### *Серые глаза*



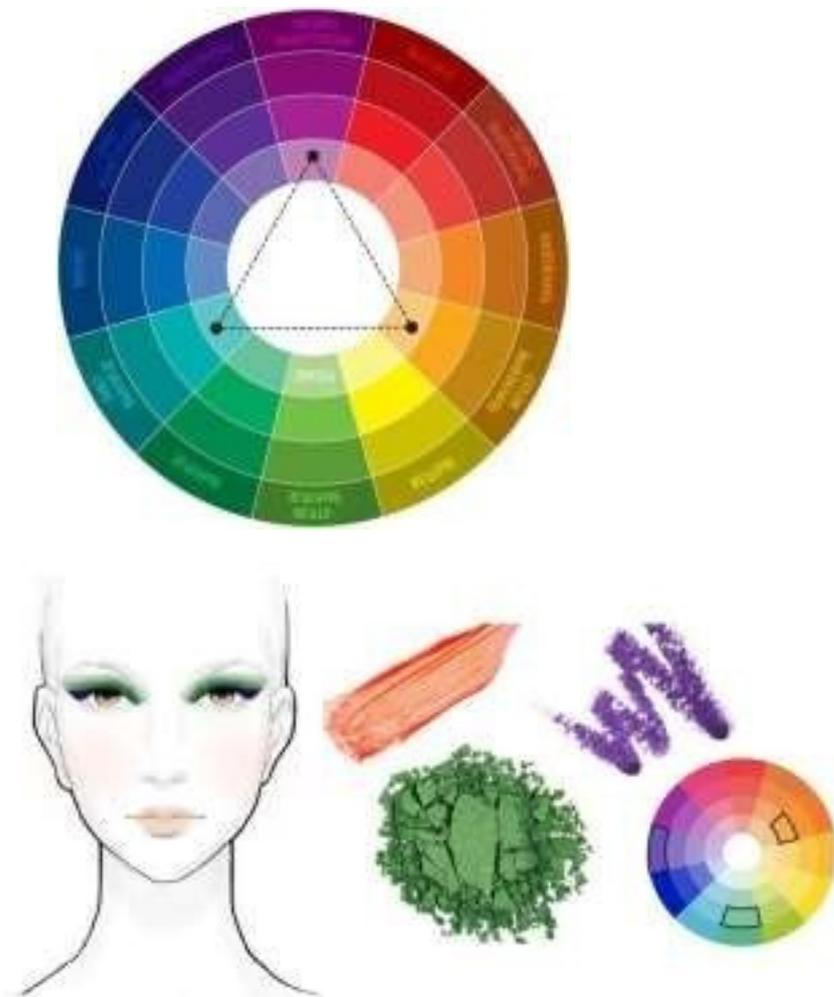
Нейтральный универсальный цвет. Смешав противоположные цвета, мы выходим на серо-коричневый оттенок. Соответственно к этому цвету глаз применяются те оттенки, которые подчеркнут нужный Вам цвет глаз. Если вы сделаете макияж в ахроматических тонах, получится знаменитый эффект Хаски.



### *Карие глаза*

Карий – производная от оранжевого, соответственно, этот пигмент подчеркивает противоположный синий цвет.

Триада – это классическое сочетание трех цветов, которые находятся на круге друг от друга на одинаковом расстоянии. При соединении на схеме образуется треугольник. Макияж получится ярким и смелым, если использовать три разных цвета, они действительно хорошо смотрятся вместе и дополняют друг друга.

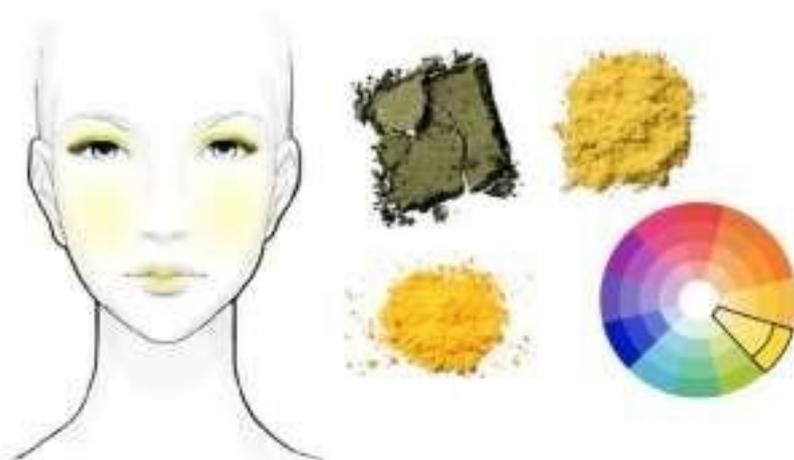


Аналогия – использование двух-трех соседних оттенков. При таком выборе получится более монохромный макияж. Для повседневного макияжа можно выбрать несколько приглушенных оттенков, что не будет выглядеть броско, но при этом придаст изюминку любому образу.



Монохром – эта цветовая схема формирует палитру из оттенков одного цвета.

Такой макияж в любом случае выглядит изысканно и уместно. В ярких оттенках он придаст образу оригинальность, а в натуральных подчеркнет естественную красоту.



Есть на лице и другие цвета, которые мы, наоборот стремимся скрыть.

Если взять два цвета, которые стоят напротив друг друга в кругу, то находясь рядом эти цвета, будут только усиливать друг друга.

Например, красные прыщички или капилляры белка глаз. Зелёные тени будут эту красноту только усиливать, поскольку зеленый находится напротив красного.

Любые фиолетовые и сиреневые оттенки, будь то помада или тени, подчеркнут нежелательную желтизну на лице (цвет кожи, белки, зубы).

Если же наносить два контрастных цвета друг на друга, они взаимно нейтрализуют друг друга и дадут светло серый цвет. Например, фиолетовый цвет под глазами можно замаскировать желтым консилером. Красные прыщички нейтрализуются зеленым корректором. Если цвет лица слишком желтый, можно воспользоваться сиреневой базой.

Цвета в кругу расположены в таком порядке, что один логично продолжает другой. И это основная подсказка для растушёвки. Чтобы растушевать один цвет в другой, необходимо использовать дополнительные цвета. Например, невозможно растушевать красный цвет в зеленый. У вас получится грязное пятно, так как эти цвета контрастные. Между ними стоят оранжевый/желтый или фиолетовый/синий. Необходимо добавить эти цвета, чтобы красный плавно перетекал в зеленый. И так с каждым цветом.

# УХОД И ПОДГОТОВКА КОЖИ К МАКИЯЖУ



*На всех этапах подготовки кожи к макияжу двигаемся массажными линиями вверх от центра к периферии.*

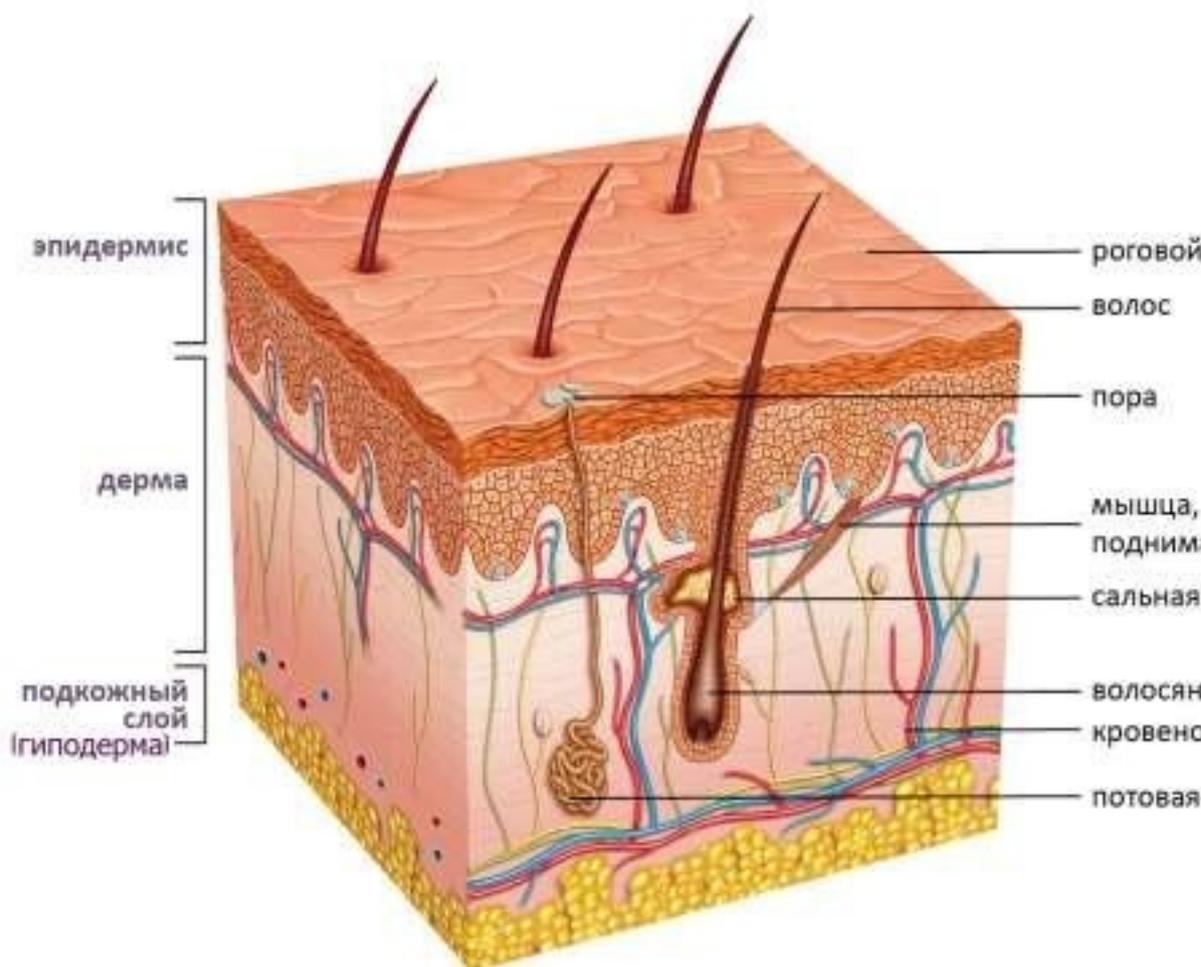
При активном движении лица в работу включаются мимические мышцы, и наша кожа точно повторяет их движение. Если в мышцах появляется напряжение, то на коже образуются мимические морщины или заломы. Для того чтобы расслабить мышцы лица и убрать мимические морщины используют массажные движения по направлению естественной работы мышц. Таким образом накладывать крем, базу и тональную основу, снимать макияж и делать другие косметические процедуры лучше по массажным линиям, как на картинке сверху.

Наша кожа состоит из трех слоев: эпидермиса, дермы и подкожно жировой клетчатки.

**Эпидермис** – это наружный слой кожи, который состоит из ороговевших (отмерших) клеток кожи. В удаленных от поверхности слоях эпидермиса клетки живые. Они активно делятся и совершают медленное движение к поверхности, где со временем заменяются на ороговевшие, затем и отшелушиваются.

**Дерма** – это внутренний слой кожи, в котором также расположены функциональные кожные железы, благодаря которым из организма выводятся избытки солей и влаги: потовые и сальные, вырабатывающие пот и кожное сало соответственно.

**Гиподерма** – подкожный жировой слой, который защищает нас как от избыточного холода, так и от избыточного тепла, а кроме того значительно смягчает повреждения от ударов.



pH кожи – это содержание кислоты и щелочи, он представляет собой своеобразную защиту от вредных факторов, которая не дает нагружать местную иммунную систему.

Наша кожа имеет свой кислотно-щелочной баланс (рН), так как в ней содержатся молекулы воды. Этот баланс может меняться в зависимости от состояния кожи.

Для поддержания влаги и высокой сопротивляемости кожи уровень рН должен быть 5,5. Если происходит сдвиг в большую сторону, увеличивается щелочная среда и кожа становится жирной. Показатели варьируются от 5,6 до 7. Если же происходит сдвиг в меньшую сторону, то увеличивается кислотная среда и кожа сохнет. Показатели от 3 до 5,5.

Исходя из кислотно-щелочного баланса кожи мы можем выделить 4 типа кожи.

## **ТИПЫ**

## **КОЖИ**

## **ЛИЦА**

### **Жирная кожа**

Такая кожа имеет блеск, пористость, склонна к угревой сыпи и акне. И при этом она лучше увлажнена, эластична, хорошо защищена от внешних воздействий, морщины на такой коже появляются позже, чем на коже другого типа.

Рекомендуется подбирать тональные средства и базу, имеющие матирующий эффект, не рекомендуются тональные крема, которые содержат масла.

### **Сухая кожа**

Тонкая и нежная кожа, склонная к раннему старению, шелушится, краснеет, имеет низкую эластичность, трескается, воспаляется, сильно подвержена влиянию внешних факторов, Плюсы такой кожи, на ней редко появляется угревая сыпь и акне.

Рекомендуется выбирать увлажняющие тональные средства и базу.

### **Нормальная кожа**

Как не странно, но такая кожа относится к редкому типу. Она в меру чувствительна, матовая, упругая, поры почти не видны.

Такой коже подойдут разные виды средств. Предпочтительно в составе, которых есть витамины.

### **Комбинированная кожа**

Это самый распространённый тип. Его особенность в том, что разные области на лице, имеют разный тип кожи. Например, на щеках кожа сухая, а на лбу, носу и подбородке – жирная. Эта кожа склонна к прыщам и раздражениям.

Рекомендуются средства, в состав которых не входят жиры. Для такой кожи можно использовать увлажняющие средства или локально использовать несколько средств. На область жирной кожи – матирующее средство, на область сухой кожи – увлажняющее.



### **Чувствительная кожа**

Такая кожа реагирует на все раздражители появлением красных пятен, воспалением, шелушением, зудом, жжением. Существуют специальные линейки косметических средств для чувствительной кожи. Так же в зависимости от сезона кожу стоит защищать зимой от мороза, а летом от солнца. Используйте регенерирующие и питательные крема, содержащие в своем составе масло календулы, пантенол, витамины А и Е.

### **Обезвоженность кожи**

Это недостаток влаги в коже. Не путайте обезвоженную и сухую кожу. У такой кожи присутствует: шелушение и мелкая сеточка морщин, что особенно заметно при нанесении пудры и тонального крема. Для такой кожи подойдут увлажняющие крема, сыворотки и маски, в состав которых входит гиалоурановая кислота. Следует исключить косметические средства на основе спирта. Увлажнять жирную обезвоженную кожу лучше легкими сыворотками и эмульсиями.

### **Проблемная кожа**

Это комплекс проблем (высыпания, пигментные пятна, рубцы, шрамы, сосудистая сеточка, угри, и др). В некоторых косметических марках присутствуют линейки средств для проблемной кожи, как правило, это аптечная косметика, которая направлена на восстановление кожи. В состав таких средств входят компоненты, которые в первую очередь должны обладать противовоспалительным, противосеборейным, очищающим действием. Одной из причин проблемной кожи является нарушение процесса обновления клеток, поэтому очень важно очищать кожу при помощи пенки и энзимных пилингов для лица, ну и конечно использовать специализированные косметические средства для проблемной кожи.

**Увядаящая кожа** – отдельная тема для разговора. Признак не столько возраста, сколько ослабленности организма и воздействия окружающей среды. Кроме того, раннему увяданию кожи способствуют: отсутствие ухода за кожей, повышенная артикуляция, инфекционные и хронические заболевания, курение, алкоголь. Это сказывается прежде всего на лице. Очищать такую кожу лучше всего жидкими эмульсиями, кремом или косметическим молочком. Рекомендуется 2-3 раза в неделю делать питательные маски. Своевременный грамотный косметический уход с применением антивозрастной (anti-age) косметики поможет если не остановить биологический процесс старения кожи, то замедлить его и сделать менее выраженным.

## **ЗАГАР**

Все девочки хотят иметь красивый и ровный загар, но мало кто задумывается, насколько он не безопасен для нашей кожи. Если вы хотите предать своей коже оттенок загара, можно воспользоваться, жидким загаром, загарной пудрой, бронзером, но надо предварительно хорошо подготовить и защитить вашу кожу. В целом, загар – это хроническое воспаление слоев дермы, которое является ответом на агрессивное воздействие ультрафиолетовых лучей. Загар провоцирует раннее старение кожи. При воздействии ультрафиолета кожа утолщается, усиливается кожный рисунок. Также одни из симптомов того, что вы перестарались с загаром – сухость и снижение тонуса дермы. Но самый неприятный момент – это повышение риска новообразований.

Степень защиты обозначается как SPF. Бывают средства с SPF 15, 30 и 50. Выбирать нужно, исходя из вашего типа кожи: чем светлее кожа и волосы, тем большая степень защиты нужна. А вот чего не должно быть в вашем солнцезащитном креме, так это спирта и парабенов. Для обладательниц чувствительной и сухой кожи наиболее подойдут кремообразные текстуры, а для жирной следует выбирать более легкую формулу в виде эмульсии.

1. Если у вас очень светлая кожа, рыжие или светлые волосы и голубые или серые глаза, вам необходимо средство с самой большой степенью защиты – SPF 50. Если на лице есть веснушки или пигментные пятна, используйте специальный крем для лица с SPF 50 против пигментных пятен.

2. Если у вас светлая кожа без веснушек, русые волосы, карие, голубые или зелёные глаза, вы представитель второго типа. Вам подойдут средства с SPF от 30 до 50.

3. Если у вас тёмные волосы, светлая или смуглая кожа – используйте солнцезащитное средство с SPF 30.

4. Тем, у кого оливковая, смуглая и очень тёмная кожа, тоже необходимо защищаться от солнца – подойдёт средство с фактором защиты SPF 15. Даже если вы отлично переносите жару и не сгораете на солнце, вы всё равно подвержены воздействию лучей.

Если хочется загореть быстрее, можно использовать масло-блеск, активатор загара с SPF 10. Оно создаёт на коже гладкое покрытие и притягивает солнечные лучи, помогая загореть быстрее, но без риска получить ожог. Масло подходит людям с третьим или четвёртым типом кожи. Если у вас первый тип, пользоваться средством нельзя: оно не защитит вас от солнца. Тем, у кого второй тип, масло можно использовать только в первый час после восхода солнца и в последний час перед заходом.

## **ОЧИЩЕНИЕ**

### **И**

## **ДЕМАКИЯЖ**

Очищение является важной частью ухода за лицом, так как в течение дня кожа вырабатывает кожный себум, образуется слой отмерших клеток и поверх всего оседает пыль. Поэтому пропускать этот этап крайне не рекомендуется, чтобы не допустить ухудшения состояния кожи.

## **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.