

ИРИНА МОЛЧАНОВА



ТВОИ ПЕРВЫЙ МАКИЯЖ

Как девочке ухаживать
за кожей и подчеркнуть
свою естественную красоту



МИО

МИФ Подростки

Ирина Молчанова

**Твой первый макияж. Как девочке
ухаживать за кожей и подчеркнуть
свою естественную красоту**

«Манн, Иванов и Фербер»

2023

УДК 613.495-053.6
ББК 51.204.1

Молчанова И.

Твой первый макияж. Как девочке ухаживать за кожей и подчеркнуть свою естественную красоту / И. Молчанова — «Манн, Иванов и Фербер», 2023 — (МИФ Подростки)

ISBN 978-5-00-195541-2

Ирина Молчанова, визажист и создательница первых в России мастер-классов по макияжу для девочек-подростков, рассказывает о том, как подбирать и наносить косметику, разбираться в качественном макияже, ухаживать за своим типом кожи и заботиться о себе. Боишься неправильно нанести макияж и навредить коже? Не знаешь, как подобрать лучший образ для свидания или выпускного? Теряешься в советах бьюти-экспертов? Сделать интересный и нескучный макияж самостоятельно вполне реально! Чтобы произвести впечатление на друзей, не обязательно покупать дорогую косметику или идти в салон красоты. На этих страницах ты найдешь:

- советы, как правильно наносить макияж;
- подробные фотографии каждого этапа;
- гид по выбору бьюти-средств;
- лайфхаки по уходу за кожей разных типов.

Ты узнаешь, как правильно делать легкий макияж на каждый день или создавать яркий образ для торжественных случаев. Главное, помни: ты уже очень красива, и все, что тебе нужно, – подчеркнуть естественную красоту. Для кого эта книга Для всех девочек, которые начинают интересоваться косметикой и хотят подчеркнуть свою естественную красоту. От автора Я рада, что ты заинтересовалась вопросами макияжа. Уход за лицом, а также деликатные способы подчеркнуть достоинства и сделать незаметными небольшие несовершенства – это огромное пространство для творчества и способ выразить уважение и любовь к себе. Макияж – это хобби, увлечение, которое, кстати, может впоследствии стать и профессией. Однако совсем не обязательно краситься только потому, что так делают блогеры или твои подруги. Если ты равнодушна к косметике, это абсолютно нормально. В таком случае обрати внимание на раздел, посвященный уходу, а базовые знания о макияже, возможно,

пригодятся в будущем. Я попытаюсь научить тебя ценить свою естественную красоту и использовать макияж, чтобы лишь деликатно ее подчеркнуть. С помощью косметики можно скрыть особенности, которые тебя беспокоят. Уход и макияж должны приносить пользу и ни в коем случае не наносить вред коже и здоровью. Зная необходимые правила, ты не совершишь ошибок. Надеюсь, эта книга научит тебя любить себя такой, какая ты есть!

УДК 613.495-053.6

ББК 51.204.1

ISBN 978-5-00-195541-2

© Молчанова И., 2023

© Манн, Иванов и Фербер, 2023

Содержание

| | |
|--------------------------------------|----|
| Введение | 7 |
| Родителям | 9 |
| Почему ты можешь мне доверять? | 11 |
| 1. Забота о себе в период взросления | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 18 |

Ирина Молчанова
Твой первый макияж. Как девочке
ухаживать за кожей и подчеркнуть
свою естественную красоту

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Ирина Молчанова, 2023

© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

* * *

Введение



Здравствуй!

Я рада, что ты заинтересовалась вопросами макияжа. Уход за лицом, а также деликатные способы подчеркнуть достоинства и сделать незаметными небольшие несовершенства – это огромное пространство для творчества и способ выразить уважение и любовь к себе.

Макияжу посвящено немало блогов. В интернете можно найти море информации и примеры самых невероятных образов, которые создаются с помощью декоративной косметики. Они придумываются для вечеринок, фотосессии, карнавала или подиума.

Макияж – это хобби, увлечение, которое, кстати, может впоследствии стать и профессией. Однако совсем не обязательно краситься только потому, что так делают блогеры или твои подруги. Если ты равнодушна к косметике, это абсолютно нормально. В таком случае обрати внимание на раздел, посвященный уходу, а базовые знания о макияже, возможно, пригодятся в будущем.

Совсем недавно макияж для подростков не являлся отдельным направлением. Хотя, конечно же, в нем есть свои особенности! Чаще всего девочки сперва пробуют повторить макияж, который делают мама, старшая сестра или любимая актриса. Взрослый макияж, стиль которого заимствован у другого человека, может выглядеть слишком ярким, вызывающим или же просто не подходить к типу кожи и внешности. Современный подход предполагает, что ты сразу будешь учиться ухаживать за собой и искать свой стиль, отказавшись от ненужного копирования чужих образов. В повседневной жизни тебе чаще всего нужно просто подчеркнуть форму глаз или губ, сделать легкий макияж перед учебой или встречей с подругами. Это не должно занимать много времени или превращаться в сложный ритуал. Утренний уход и макияж помогут тебе чувствовать себя увереннее и комфортнее в течение дня. При этом тебе не понадобится много косметики. Главный акцент в подростковом макияже делается на натуральности и естественности. Ты не найдешь в этой книге сложных вечерних образов, но, изучив основы, сможешь дальше экспериментировать самостоятельно.

В мире красоты нет жестких правил, и в этой книге я покажу свое видение подросткового макияжа. Но только тебе решать, какой быть, и в итоге у тебя обязательно сложится собственное представление о макияже и о том, как тебе выглядеть.

Я попытаюсь научить тебя ценить свою естественную красоту и использовать макияж, чтобы лишь деликатно ее подчеркнуть. С помощью косметики можно скрыть особенности, которые тебя беспокоят. Уход и макияж должны приносить пользу и ни в коем случае не наносить вред коже и здоровью. Зная необходимые правила, ты не совершишь ошибок.

Надеюсь, эта книга научит тебя любить себя такой, какая ты есть!

Родителям



Чем эта книга может быть полезна взрослеющей девочке?

Моя читательница научится ухаживать за собой и узнает, как делать легкий натуральный макияж. Станет разбираться в косметических средствах и сможет подобрать себе правильную уходовую и декоративную косметику.

Гигиена и здоровье

Я уделяю большое внимание вопросам гигиены и безопасности кожи как в повседневной жизни, так и при использовании косметических средств. Эти знания помогут девочке поддерживать кожу в здоровом состоянии.

Самооценка и уверенность

Самооценка девочки в обществе только формируется – и ее так легко повредить, нарушить уверенность в себе! Поиски своего стиля в макияже для девочки, по сути, равны поискам себя и собственного места в любом коллективе. Уверенность в своей внешности позволяет многим подросткам добиваться большего в любых занятиях.



Почему ты можешь мне доверять?



Меня зовут Ирина Молчанова, я дипломированный визажист-стилист: в феврале 2018 г. окончила школу макияжа Mosmake, далее повысила квалификацию в школе MakeUp Trend Надежды Борисовой, у Максима Гилева и Дениса Карташева.

В 2019 г. преподавала в детской школе моделей Famous Star. Параллельно работала визажистом на фотосессиях, свадьбах и показах.

В сентябре 2019 г. в Москве я провела свой первый авторский мастер-класс по макияжу и уходу за собой для девочек-подростков 10–17 лет. Среди обилия различных курсов и тренингов по макияжу, предлагавшихся в Москве, подобного еще не было. Идея проведения мастер-классов именно по подростковому макияжу стала новаторской и уникальной. Мой опыт работы и практика преподавания в детской модельной школе позволили добиться поставленной цели. Мастер-класс стал популярным среди девочек и их родителей и первым, целенаправленно адресованным подросткам.

Ранее, работая на показах и конкурсах красоты, я наблюдала, как девушки сами себя красят, не соблюдая никаких правил гигиены и безопасности. Желание подсказать схемы грамотного поэтапного ухода и макияжа и исправить их ошибки и стало причиной, по которой я решила создать этот мастер-класс.

А затем пришла и идея написать книгу, в которой я делюсь секретами ухода за собой и легкого макияжа.

Буду рада видеть тебя на моем сайте iramolchanova.com и в моих пабликах в ВКонтакте и Telegram.

Если после прочтения этой книги у тебя возникнут какие-то вопросы, с удовольствием на них отвечу. Жду твоих писем на почту molchanova.aniri@gmail.com.

vk.com/molchanovamakeup

t.me/iramolchanovamakeup

1. Забота о себе в период взросления





В этой главе мы поговорим об изменениях кожи и всего тела, которые происходят в период взросления, и о том, как заботиться о здоровье в это время. Состояние кожи сильно влияет на то, каким в итоге получится макияж, потому что мы, по сути, рисуем его на лице. Правильный уход за кожей помогает сгладить многие из тех несовершенств, которые иногда возникают во время взросления, и даже избежать их появления!

Ты растешь, и все твоё тело меняется – не только кожа. Более того, меняется даже настроение, да что там – весь твой внутренний мир! Это значит, что ты вступила в сложный, но очень яркий и интересный период, который называют половым созреванием, или пубертатом.

1. Ты меняешься

Переходный возраст у девочек начинается в среднем в 8–13 лет и длится около трех-шести лет. Но если у тебя это случилось раньше или позже – не переживай, все в порядке. Все растут и развиваются в своем темпе, и девочки одного возраста могут выглядеть совершенно по-разному. Не стоит беспокоиться об этом.

Пубертат (от латинского слова *pubertas* – «возмужалость, половая зрелость») – это процесс изменений в организме подростка, после завершения которого ребенок становится взрослым. У девочек начинается немного раньше, у мальчиков чуть-чуть позже.

Управляют процессом взросления *гормоны* – вещества-регуляторы, которые отвечают за множество важных функций нашего тела. С началом пубертата некоторые гормоны начинают вырабатываться активнее, и твоему телу необходимо наладить этот процесс. Дай ему время.

Что же происходит с твоим организмом в период полового созревания под влиянием гормонов?

Много всего: ты растешь, у тебя начинаются менструации (месячные), появляются волосы там, где их раньше почти не было (на лобке, в подмышках), округляются молочные железы, усиливается запах пота, корни волос на голове становятся более жирными. И конечно, меняется кожа.

Если принять происходящие с тобой изменения сложно, попробуй обсудить все, что тебя волнует, с близким человеком, которому полностью доверяешь. Например, с мамой. А еще важно научиться бережно и грамотно за собой ухаживать.

2. Как меняется твоя кожа

Возможно, ты обращала внимание, что у маленьких детей кожа ровная и гладкая, поры незаметны. Но с возрастом кожа начинает меняться. Эти изменения, как ты, наверное, уже догадалась, связаны с взрослением. Вместо матовой, однородной и плотной кожа нередко становится более пористой, могут появиться черные точки, прыщики, раздражения. Может возникнуть жирный блеск, а цвет лица иногда становится более тусклым. Особенно сильно это проявляется в Т-зоне.

Кожа – наружный покров тела человека. Она состоит из эпидермиса (верхнего, постоянно обновляющегося слоя), дермы и подкожно-жировой клетчатки (гиподермы).

Т-зона – это подбородок, нос и лоб. Если провести линии по этим участкам кожи, то получается буква Т. Схему Т-зоны лица ты можешь посмотреть на иллюстрации ниже.

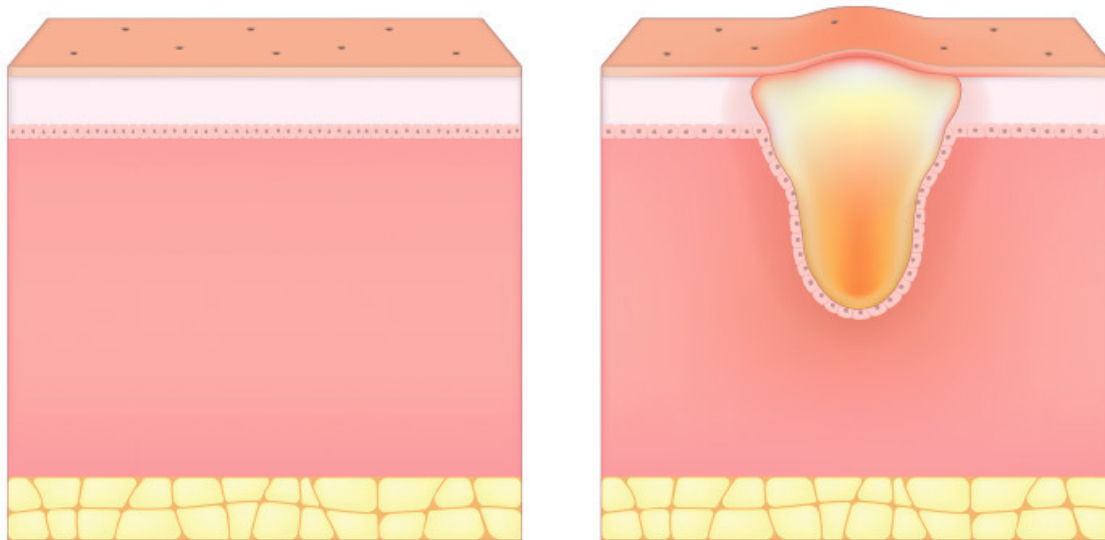


Прыщи

Из разных источников ты можешь узнать о том, что у подростков часто появляются прыщи, или угри, акне. Возможно, и сама уже с этим столкнулась. Что же это такое?

Слово «прыщ» не является медицинским термином, так в повседневной речи называют акне. В период полового созревания *сальные железы* под влиянием гормонов выделяют на поверхность кожи *себум*, или кожное сало. Если его становится слишком много, на коже появляется жирный блеск.

Акне (от английского слова *аспе* (ударение ставится на первый слог) – «угревая сыпь») – состояние кожи, при котором в протоках сальных желез из-за скопления кожного сала и частичек отмершей кожи (эпидермиса) размножаются бактерии, вызывающие воспаление.



Нормальная кожа

Акне

Акне чаще всего появляется на лице, на верхней части груди и спины: в этих зонах сальные железы наиболее чувствительны к воздействию гормонов.

Специалисты выделяют разные степени тяжести акне.

При *легкой степени акне* на коже есть комедоны и может быть несколько папул.

Папула – небольшое воспаленное образование, слегка возвышающееся над поверхностью кожи, на ощупь похожее на маленький узелок.

Комедоны – это расширенные протоки сальных желез, в которых скапливается кожное сало с частичками кожного слоя, выстилающего сальную железу изнутри.

При *средней степени акне* на коже добавляются *гнойнички*, или пустулы.

При *тяжелой степени акне* папул и пустул так много, что они вместе образуют большие кисты.

Киста – большое, болезненное, заполненное гноем образование на коже.

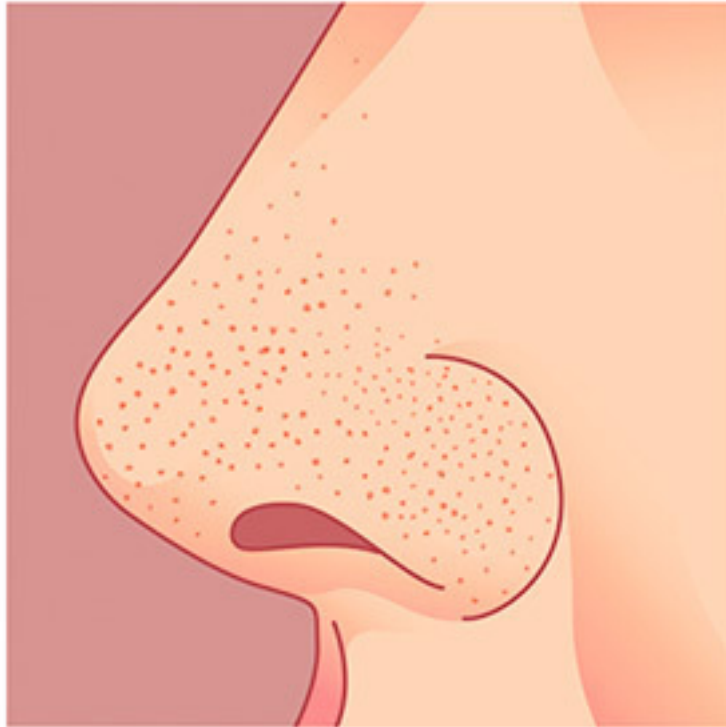
Если тебя беспокоят высыпания, лучше обратиться к дерматологу. Он назначит лечение и посоветует правильный уход.

Дерматолог – это врач, который лечит различные заболевания кожи.

Самостоятельно выдавливать угри крайне опасно: воспаление может распространиться на другие зоны лица и тела и привести к развитию **постакне**. Об этом мы поговорим чуть позже.

Черные точки

Наверняка ты слышала о черных точках и о том, что многие всеми силами стремятся от них избавиться. Возможно, ты и сама уже столкнулась с ними. Что же это такое?



Возможно, ты удивишься, но комедоны (черные точки) есть у всех людей. Просто у кого-то они выражены сильнее, у кого-то слабее. В подростковом возрасте количество и размер черных точек действительно могут увеличиться (из-за работы гормонов, помнишь?). Если тебя это беспокоит, попроси взрослого, которому ты доверяешь, записать тебя на прием к врачу.

Черные точки тоже являются разновидностью акне, только не воспалительной.

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.