

Алёна Бондарович

2016

ОТВЕТОВ

НА ВСЕ

ВОПРОСЫ

ДЛЯ

СУПЕРДЕВЧОНОК



Издательство АСТ
Москва

УДК 087.5
ББК 92
Б81

Серия «2016 самых-самых» основана в 2015 году

- Бондарович, Алена.**
Б81 2016 ответов на все вопросы для супердевчонок / А. Бондарович. —
Москва : Издательство АСТ, 2015. — 240 с. : ил. — (2016 самых-самых).
ISBN 978-5-17-092093-8.

Наверняка ты, как и любая девочка подросткового возраста, уже интересуешься миром моды, красоты и хороших манер. Но, скорее всего, ты не знаешь, какими были первые духи, кто придумал шампунь и где ввели моду на мини. Эта книга дает ответы на все вопросы, которые могут возникнуть у каждой девочки. Она расскажет, что делать, если сломался ноготь, как избавиться от веснушек, на чем можно сэкономить, а где лучше переплатить, как правильно ухаживать за комнатными растениями, сколько одежды нужно для счастья, как правильно дарить и принимать подарки и о многом-многом другом. Если ты хочешь блеснуть своими знаниями в школе или в гостях, эта книга — то, что тебе нужно. Знать всё, конечно, невозможно, но быть в курсе самого интересного — вполне реально!

УДК 087.5
ББК 92

ISBN 978-5-17-092093-8

© Оформление, обложка, иллюстрации
ООО «Интеджер», 2015.
Дизайн обложки Резько И. В.
© ООО «Издательство АСТ», 2015

Оглавление

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ВСЕГДА БЫТЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ?	11
УХОД ЗА ЛИЦОМ	12
<i>Что главное в уходе за лицом?</i>	12
<i>Что нужно делать регулярно?</i>	12
<i>Какой бывает кожа?</i>	12
Как ухаживать за нормальной кожей?.....	14
<i>Как умываться?</i>	14
<i>Почему лицо надо промокать, а не вытирать?</i>	14
<i>Чем освежать?</i>	14
<i>Как увлажнять?</i>	14
Как ухаживать за жирной кожей?.....	15
<i>Как умываться?</i>	15
<i>Чем освежать?</i>	16
<i>Как очищать?</i>	16
<i>Как защищать от воспалений?</i>	16
Как ухаживать за сухой кожей?.....	17
<i>Как умываться?</i>	17
<i>Как освежать?</i>	18
Как ухаживать за комбинированной кожей?.....	19
<i>В чем особенность?</i>	19
Как ухаживать за чувствительной кожей?.....	20
<i>Какую косметику выбрать?</i>	20
Как правильно наносить макияж? ...	21
<i>Как подготовить кожу к нанесению макияжа?</i>	21
<i>Как правильно наносить крем?</i> ...	21
<i>Что такое мицеллярная вода?</i> ...	21
<i>Как нанести ровный тон?</i>	22
<i>Для чего нужны румяна?</i>	22
<i>Как красить глаза?</i>	22
<i>Как сделать глаза более выразительными?</i>	22
<i>Как оформить брови?</i>	23
<i>Как сделать ресницы идеальными?</i>	23
<i>Как выделить на лице губы?</i>	23
<i>Чем закрепить макияж?</i>	23
Что должно быть в твоей косметичке?.....	24
<i>Какая основа под макияж подойдет тебе?</i>	24
<i>Для чего используют тональный крем?</i>	24
<i>Как правильно подобрать тональный крем?</i>	24
<i>Для чего применяется пудра?</i>	25
<i>В каких случаях использовать корректор?</i>	25
<i>Как «избавиться» от шрамов и веснушек на лице?</i>	26
<i>Какой цвет румян выбрать?</i>	27
<i>Как разобраться в многообразии теней?</i>	27
<i>Чем подвести глаза?</i>	28
<i>Какой карандаш для бровей тебе подойдет?</i>	28
<i>Какой бывает тушь?</i>	28
<i>Как выбрать тушь?</i>	28
<i>Как легко и быстро изменить форму губ?</i>	29
<i>Как сочетать помаду с цветом волос?</i>	29
<i>Какая помада подходит только для идеальных губ?</i>	29
ЗАБОТА О РУКАХ	30
<i>В чем заключается ежедневный уход за руками?</i>	30
<i>Чем полезны ванночки для рук?</i>	30
<i>Как сделать маникюр по всем правилам?</i>	31
<i>Чем порадовать руки?</i>	31
<i>Какой вид маникюра... ..</i>	32
<i>...считается классическим?</i>	32
<i>...подойдет неженкам?</i>	32
<i>...поможет проблемным ногтям?</i>	33
<i>...оздоровит не только ногти, но и руки?</i>	33
<i>...лучше делать зимой?</i>	33
<i>...самый универсальный?</i>	33
<i>...сделает ногти крепкими и блестящими?</i>	33
<i>...обеспечит комплексный уход?</i>	33
<i>...выбрать, чтобы выделиться?</i>	34
<i>...популярен в Америке?</i>	34
<i>Как нарастить гелевые ногти на формы?</i>	35
<i>Как подобрать лак?</i>	35

ПЕДИКЮР И НЕ ТОЛЬКО	38	<i>Как относиться к моде?</i>	55
<i>Какая нехитрая процедура —</i>		<i>Зачем знать тип</i>	
<i>основная?</i>	38	<i>своей фигуры?</i>	55
<i>Зачем нужны ножные</i>		Как одеваться с фигурой типа	
<i>ванночки?</i>	38	<i>песочные часы?</i>	57
<i>Как следует стричь ногти?</i>	38	<i>Что главное?</i>	57
<i>Как правильно «баловать»</i>		<i>Что носить?</i>	57
<i>свои ножки?</i>	39	<i>Что никогда не покупать?</i>	58
<i>В какой последовательности де-</i>		<i>Какие выполнять упражнения?</i>	58
<i>лать педикюр?</i>	40	Как одеваться с фигурой	
ЗДОРОВЫЕ И БЛЕСТЯЩИЕ		<i>типа прямоугольник?</i>	58
ВОЛОСЫ	41	<i>Что главное?</i>	58
<i>Как часто нужно стричь</i>		<i>Что носить?</i>	59
<i>волосы?</i>	41	<i>Что никогда не покупать?</i>	59
<i>Как правильно использовать</i>		<i>Какие выполнять упражнения?</i>	59
<i>шампунь?</i>	41	Как одеваться с фигурой	
<i>Какие средства помогут</i>		<i>типа треугольник?</i>	59
<i>в уходе за волосами?</i>	41	<i>Что главное?</i>	59
<i>Когда расчесывать волосы?</i>	42	<i>Что носить?</i>	60
<i>Что не понравится твоим</i>		<i>Что никогда не покупать?</i>	60
<i>волосам?</i>	43	<i>Какие выполнять упражнения?</i>	60
КАК СОЗДАТЬ СВОЙ		Как одеваться с фигурой	
СОБСТВЕННЫЙ ОБРАЗ?	47	<i>типа перевернутый треугольник?</i>	61
ОБЩИЕ ПРАВИЛА	48	<i>Что главное?</i>	61
<i>Что значит быть</i>		<i>Что носить?</i>	61
<i>чистоплотной?</i>	48	<i>Что никогда не покупать?</i>	61
<i>Как научиться улыбаться?</i>	48	<i>Какие упражнения выполнять?</i>	62
<i>Как контролировать</i>		Как одеваться с фигурой	
<i>свою мимику?</i>	48	<i>типа овал?</i>	62
<i>Всегда ли уместны жесты?</i>	49	<i>Что главное?</i>	62
<i>Как продемонстрировать</i>		<i>Что носить?</i>	62
<i>уверенность в себе?</i>	49	<i>Что никогда не покупать?</i>	62
<i>Как увидеть себя со стороны?</i>	49	<i>Какие упражнения выполнять?</i>	63
<i>Как научиться красивой</i>		Как скрыть недостатки фигуры,	
<i>походке?</i>	49	<i>если у тебя...</i>	63
<i>Насколько важен голос?</i>	50	<i>...широкие плечи?</i>	63
ТВОЙ ГАРДЕРОБ	51	<i>...короткая шея?</i>	63
<i>Какие существуют стили</i>		<i>...короткое туловище?</i>	64
<i>одежды?</i>	51	<i>...длинное туловище?</i>	64
<i>Чем отличается стиль...</i>	52	<i>...круглый животик?</i>	64
<i>...классический?</i>	52	<i>...короткая талия?</i>	64
<i>...романтический?</i>	52	<i>...длинная талия?</i>	65
<i>...спортивный?</i>	52	<i>...длинные руки?</i>	65
<i>...деловой?</i>	52	<i>...полные ноги?</i>	65
<i>...этнический?</i>	52	<i>...худые ноги?</i>	65
<i>...кэжуал?</i>	53	ПОДБОР ГАРДЕРОБА	66
<i>...минимализм?</i>	53	<i>Сколько одежды нужно</i>	
<i>...городской?</i>	53	<i>для счастья?</i>	66
<i>...милитари?</i>	53	Как составить базовый гардероб?	68
<i>...молодежный?</i>	54	<i>С чего начать составление</i>	
<i>...уличный?</i>	54	<i>гардероба?</i>	68
<i>...трэш?</i>	54	<i>Что такое базовый гардероб?</i>	69

Без чего обойтись нельзя?	69
Чем хорош базовый гардероб?	69
На чем не стоит экономить?	70
Как выбирать одежду?	71
Как настроиться на шоппинг?	71
О чем важно помнить, совершая покупки?	71
Какой цвет тебе к лицу?	72
Как выбирать обувь?	73
Что нужно знать про обувь?	73
На что обращать внимание, выбирая зимнюю обувь?	73
Какой бывает осенняя обувь?	74
Как выбрать весеннюю обувь?	74
Какая обувь позволит коже дышать?	74
Что такое демисезонная обувь?	74
Какой еще бывает обувь?	75
Сапоги	75
Ботинки	76
Туфли, босоножки и ботинки на каблуке	77
Обувь на плоской подошве	78
Как выбирать купальник?	80
Почему важно правильно выбрать купальник?	80
Как выбирать нижнее белье?	82
На какие виды разделяют белье в зависимости от его назначения?	82
Из каких материалов шьют белье?	83
Как не ошибиться с цветом белья?	83
Чем так популярен молодежный бренд... ..	89
...DC?	90
...Fishbone?	90
...FUNK?	91
...Phat Farm?	91
...Pepe Jeans?	92
...VOKAL?	92
...SELA?	93
...XDYE?	93
...EXTRA?	94
...Befree?	94
...FROGGY?	94
Как отличить брендовую вещь от подделки?	95
Где купить оригинальную вещь?	95
Сколько стоит шедевр от кутюрье?	95

Что искать на этикетке?	96
Какой должна быть фурнитура?	96
АКСЕССУАРЫ	100
Для чего нужны аксессуары?	100
Заколки	100
Зачем прическе заколки?	100
Как заколоть невидимки?	101
Чем хороши крабы?	101
Как заставить прическу «расцвети»?	101
Очки	102
Как подбирать очки?	102
Какие линзы тебе купить?	102
Где покупать очки?	102
Какие очки защитят кожу вокруг глаз?	103
Какой цвет стекол лучше?	103
Часы	104
Сколько часов нужно девушке?	104
Какие часы куда надевать?	104
Какие часы будут отлично смотреться на твоей руке?	104
Украшения	105
Как не переборщить с украшениями?	105
Кому лучше отказаться от колец?	105
Какие серьги в моде?	106
С чем носить яркие браслеты?	106
Чем украсить шею?	106
Ремни	106
Какой ремень подходит к верхней одежде?	106
Какие ремни считаются лучшими?	107
Шарфы и платки	107
Как завязывать шарф?	107
С чем носить шарф?	108
Чем удобен палантин?	108
Что такое снуд?	108
Чем заменить шарф?	109
Как носить платок?	109
Как подобрать шейный аксессуар?	109
Перчатки	110
Из каких материалов делают классические перчатки?	110
С чем носить длинные перчатки?	110
Какие перчатки выбрать?	110

Какой наряд украсят укороченные перчатки?	111
Чем удобны митенки?	111
Сумки	111
Как выбрать классную и недорогую сумку?	111
Что расскажет о тебе твоя сумочка?	112
КАК В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ БЫТЬ НА ВЫСОТЕ?	117
ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНА ЗНАТЬ КАЖДАЯ ДЕВУШКА	118
Какие пособия по этикету были первыми?	118
Что такое этикет?	119
С чего начинается общение?	119
Как правильно здороваться?	120
Кто должен здороваться первым?	120
В какое время телефонный звонок — признак невоспитанности?	120
С чего начинать телефонный разговор?	121
Что говорить, если позвонили не тебе?	121
Как выбрать рингтон на мобильный телефон?	122
Как закончить разговор по телефону?	122
Что ты должна знать про SMS?	122
Чего не стоит делать в Интернете?	123
Как писать письма?	124
Как общаться с родителями?	124
Как наладить хорошие отношения с родителями?	125
Как поговорить с мамой о том, что тебя волнует?	125
Как разрешить конфликт с учителем?	126
Как вести себя с подругами?	126
Как разорвать отношения с подругой?	127
Как стать ответственной?	127
Как быть с чужим секретом?	128
Есть ли разница между хорошим и плохим секретом?	128

Что делать, если ты не удержалась и разболтала чужую тайну?	128
ЭТИКЕТ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ	129
Каким правилам поведения следовать в школе?	129
Как вести себя в общественном транспорте?	129
Как делать покупки, чтобы не портить настроение себе и окружающим?	130
Как вести себя на улице?	130
Как занять свое место в театре или кино по правилам?	132
ПРАЗДНИЧНЫЙ ЭТИКЕТ	133
Как спланировать праздник?	133
Что надеть в гости?	133
Сколько должен стоить подарок?	134
Как приготовить подарок для мамы?	136
Как правильно принимать подарки?	137
Как принимать и дарить цветы?	137
Что делать, чтобы букет радовал тебя как можно дольше?	137
Чего не стоит дарить женщине?	138
Как грамотно оформить стол при помощи свечей?	138
Как разобраться в столовых приборах и посуде?	139
Как научиться есть суши палочками?	140
Каким бывает кофе?	140
ЭТИКЕТ ПУТЕШЕСТВЕННИЦЫ	141
Что взять с собой в путешествие?	141
О чем важно помнить при осмотре достопримечательностей?	141
Чем отличаются американцы?	142
Как вести себя с британцами?	142
Что самое важное для немцев?	142
Как понравиться французам?	143
Как общаются итальянцы?	143
Что ценят японцы?	143

КАК ПРОСЛЫТЬ УМНОЙ СРЕДИ ДРУЗЕЙ?	145
САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ И ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ	146
<i>Как цвет волос влияет на интеллект?</i>	146
<i>Слабый и сильный пол: кто выносливее?</i>	146
<i>Полезен ли сок?</i>	147
<i>Как передать эмоции при переписке?</i>	147
<i>Какой пирожок самый холодный?</i>	148
<i>Кто подарил человечеству шампунь?</i>	148
<i>Как кошка стала богиней?</i>	148
<i>Как «общаются» собаки?</i>	149
<i>Чем полезна вышивка?</i>	149
<i>Можно ли пылесосить и мыть полы одновременно?</i>	150
<i>Зачем нужны «зеленые друзья»?</i>	150
<i>Что в шубе — главное?</i>	151
<i>Когда появился универсальный кухонный мастер?</i>	151
<i>Что можно найти в секунд-хенде?</i>	151
<i>Кто изобрел посудомоечную машину?</i>	152
<i>Какими были первые иголки?</i>	152
<i>Как выбрать носки?</i>	152
<i>Как перехитрить голод?</i>	153
<i>Что делать, чтобы расти?</i>	153
<i>Есть ли у кошек мочалка?</i>	153
<i>Какому изобретению противились рабочие?</i>	154
<i>Какая застежка самая быстрая?</i>	154
<i>Как нужно извиняться?</i>	154
<i>Как одеться, чтобы не замерзнуть?</i>	155
<i>Зачем есть яичницу?</i>	155
<i>Чулки — предмет мужского гардероба?</i>	155
<i>Как спортивная обувь попала на подиум?</i>	156
<i>Перчатки — защита для рук или украшение?</i>	156
<i>Почему носовые платки квадратные?</i>	156

<i>Как изобрели мыло?</i>	157
<i>Какими были первые духи?</i>	157
<i>Чем дезодорант отличается от антиперспиранта?</i>	158
<i>Что женщины переняли у лошадок?</i>	158
<i>Как устроить дома СПА-салон?</i>	158
<i>Как гладили одежду до нашей эры?</i>	159
<i>Как набрать вес?</i>	159
<i>Как накачать пресс?</i>	159
<i>О чем расскажет поза во время сна?</i>	160
<i>Где зеркалу не место?</i>	160
<i>Чего ожидать от каблуков?</i>	160
<i>Может ли лакомство приносить пользу?</i>	161
<i>Сколько есть, чтобы похудеть?</i>	161
<i>Где ввели моду на мини?</i>	161
<i>Какие свадебные платья самые знаменитые?</i>	162
<i>Как сделать сырный соус из «Макдональдса»?</i>	162
<i>Можно ли похудеть от жвачки?</i>	162
<i>Какой сок поможет похудеть?</i> ...	163
<i>Сколько существует сортов роз?</i>	163
<i>Барби — идеал для подражания?</i>	164
<i>О чем болтать в Интернете?</i>	164
<i>Какое кольцо — обручальное?</i>	164
<i>Как ухаживать за ресницами?</i>	165
<i>Что делать, если сломался ноготь?</i>	165
<i>Легко ли быть невестой?</i>	166
<i>Мимоза на самом деле не мимоза?</i>	166
<i>Средство для снятия лака: с ацетоном или без?</i>	167
<i>Что мы едим?</i>	167

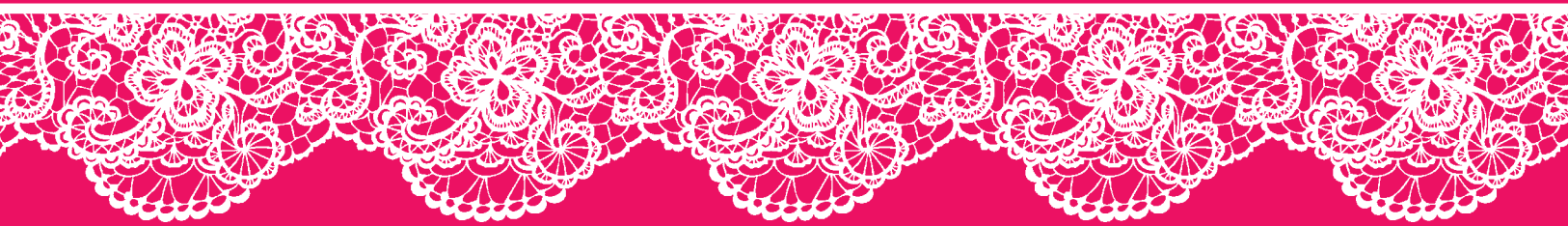
КАК ПРЕВРАТИТЬ ДОМАШНИЕ ХЛОПОТЫ В УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ?	169
УБОРКА КВАРТИРЫ	170
<i>Чем может помочь лень?</i>	170
<i>Зачем убирать квартиру?</i>	170


Как проводить еженедельную уборку?	171
<i>Когда лучше убирать?</i>	171
<i>Как убрать квартиру весело и быстро?</i>	172
Как проводить генеральную уборку?	172
<i>Так ли страшна генеральная уборка?</i>	172
<i>С чего начинать генеральную уборку?</i>	173
<i>Как убрать гостиную?</i>	173
<i>Какой метод — твой главный помощник при наведении порядка в шкафу?</i>	174
<i>В каком порядке убирать спальню?</i>	174
<i>Каким продуктам не место на кухне?</i>	175
<i>Что делать, чтобы убирать приходилось реже?</i>	175
<i>Что делать, если гости уже на пороге, а дома — беспорядок?</i>	176
<i>Как вымыть пол до блеска?</i>	176
<i>В каком порядке следует мыть окна?</i>	177
<i>Как почистить мягкую мебель, не испортив обивку?</i>	177
УХОД ЗА ОДЕЖДОЙ	178
<i>Как правильно хранить одежду?</i>	178
<i>Как правильно складывать вещи?</i>	178
<i>Как выводить пятна с одежды?</i>	179
<i>Для чего годится пятновыводитель?</i>	179
<i>Как вывести пятно без использования специальных средств?</i>	179
<i>Как постирать вещи?</i>	180
<i>Как пользоваться стиральной машиной?</i>	180
<i>Как следует сушить постиранные вещи?</i>	180
<i>Как правильно утюжить?</i>	182
<i>Как не испортить одежду в процессе утюжки?</i>	182
<i>Что нужно знать об уходе за одеждой?</i>	183

<i>Как сделать так, чтобы вещи служили дольше?</i>	183
<i>Как пришить пуговицу?</i>	184
<i>Что делать, если лопнули любимые джинсы?</i>	184
ЗЕЛЕНый ИНТЕРЬЕР, ИЛИ ВЫРАЩИВАНИЕ ЦВЕТОВ	186
<i>Цветок для комнаты или комната для цветка?</i>	186
<i>Какому цветку понравится в твоей комнате?</i>	187
<i>Как по внешнему виду нового «жильца» определить его предпочтения?</i>	187
<i>Как облегчить цветку первые дни в новом доме?</i>	188
<i>На что обращать внимание при покупке цветка?</i>	188
<i>Как ухаживать за новым зеленым другом?</i>	189
<i>Что нужно знать об уходе за самыми распространенными комнатными растениями</i>	190
<i>Как ухаживать за азалией (рододендрон, альпийской розой)?</i>	190
<i>Как ухаживать за бегонией вечноцветущей?</i>	191
<i>Как ухаживать за геранью (пеларгонией)?</i>	192
<i>Как ухаживать за герберой?</i>	193
<i>Как ухаживать за сенполией (узамбарской фиалкой)?</i>	195
<i>Как ухаживать за синнингией прекрасной (глоксинией)?</i>	196
<i>Как ухаживать за цикламеном?</i>	197
<i>Как ухаживать за бегонией декоративно-лиственной?</i>	199
<i>Как ухаживать за диффенбахией?</i>	200
<i>Как ухаживать за нефролеписом?</i>	201
<i>Как ухаживать за плющом?</i>	202
<i>Как ухаживать за фикусом?</i>	203
<i>Как ухаживать за алоэ?</i>	204
<i>Как ухаживать за гимнокалициумом?</i>	205
<i>Как ухаживать за драценой?</i>	207
<i>Как ухаживать за каланхоэ?</i>	208

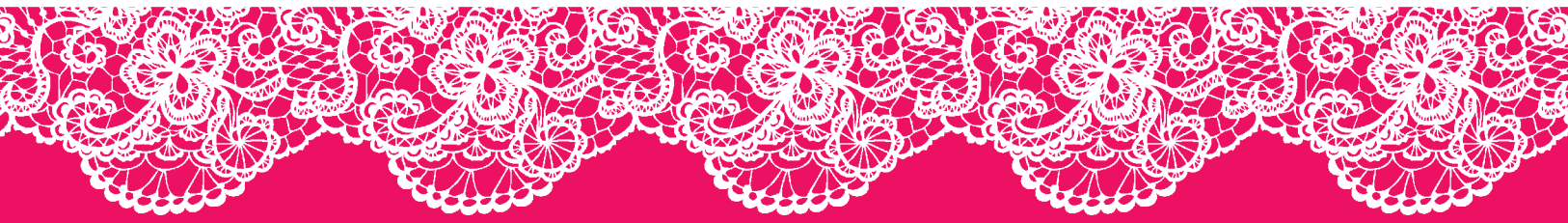
<i>Как ухаживать за монстерой деликатесной?</i>	209
<i>Как ухаживать за сансевиерией?</i>	210
КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?	213
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	214
<i>Стоит ли знать о правильном питании?</i>	214
<i>Чем грозит неправильное питание?</i>	215
<i>Как построена пирамида питания?</i>	215
<i>1 порция — это сколько?</i>	216
<i>Что нужно есть каждый день?</i>	216
<i>Что есть на завтрак, чтобы день удался?</i>	216
<i>Как соблюдать режим питания?</i>	217
<i>Чем перекусить в течение дня?</i>	217
<i>Как выработать правильные привычки?</i>	219
Восхитительные блюда в мультиварке	220
<i>Как приготовить рулет из свинины с шампиньонами и сыром</i>	220
<i>Как приготовить лечо из баклажанов и болгарского перца?</i>	221
<i>Как приготовить рататуй?</i>	222
<i>Как приготовить закуску из кальмаров?</i>	223
<i>Как приготовить говядину с черносливом и чесноком?</i>	223
<i>Как приготовить грибной суп?</i>	224
<i>Как приготовить гороховый суп?</i>	224
<i>Как приготовить молочный суп?</i>	225
<i>Как приготовить томленые овощи?</i>	225
<i>Как приготовить «ежики» с мясом?</i>	226

<i>Как приготовить плов с ребрышками?</i>	227
<i>Как приготовить голубцы по-новому?</i>	227
<i>Как приготовить мясо по-албански?</i>	228
<i>Как приготовить яблочное варенье?</i>	229
<i>Как приготовить шарлотку с яблоками и изюмом?</i>	229
<i>Как приготовить пирог с сыром?</i>	230
<i>Как приготовить рулет со сгущенкой?</i>	230
<i>Как приготовить пирог с маком и орехами?</i>	231
НАСТРОЕНИЕ И ИММУНИТЕТ	232
<i>Что разрушает наш иммунитет?</i>	232
<i>Как проявляется стресс?</i>	232
<i>Как справиться со стрессовой ситуацией?</i>	233
<i>Где искать позитив?</i>	233
<i>В чем сила музыки?</i>	234
<i>Чем полезен смех?</i>	235
<i>Зачем нам друзья?</i>	235
<i>Лестница против лифта — что выбрать?</i>	235
<i>Как правильно спать?</i>	236
<i>Как тренировать мозг?</i>	236
Поведение в критических ситуациях	237
<i>Как облегчить боль при ушибе?</i>	238
<i>Как определить степень ожога?</i>	238
<i>Что ни в коем случае нельзя делать при ожогах?</i>	239
<i>Как остановить носовое кровотечение?</i>	239
<i>Чем обрабатывать порезы и ссадины?</i>	239
<i>Что делать при острой боли в животе?</i>	239





**Что нужно делать,
чтобы всегда быть
привлекательной?**



Уход за лицом

Что главное в уходе за лицом?

Находясь долгое время под солнечными лучами, наноси на лицо солнцезащитный крем. Раз в месяц или чаще (в зависимости от состояния и типа кожи) посещай косметолога. Чтобы поддерживать мышцы лица в тонусе, каждый день делай гимнастику для лица. Непременным условием хорошего внешнего вида кожи лица является массаж. Его стоит делать не реже 1 раза в неделю.



Что нужно делать регулярно?

Для снятия макияжа пользуйся специальными средствами. После снятия макияжа протри лицо тоником — он восстановит pH кожи, снимет воспаления, позволит крему лучше впитаться. Каждый день наноси на кожу лица крем, соответствующий твоему типу кожи. Не забывай о пилинге, он удаляет ороговевшие частички кожи и способствует ее обновлению. Время от времени делай маски: питательные, увлажняющие и др.

Залог красивой кожи, в частности лица, — правильное питание. Поэтому придерживайся сбалансированного питания, ешь побольше овощей и фруктов, пей много воды — она очищает организм от шлаков и токсинов. Регулярно принимай витамины.



Какой бывает кожа?

Кожа подразделяется на нормальную, жирную, сухую, комбинированную и чувствительную. Зная, какой у тебя тип кожи, ты можешь выбрать соответствующий уход за ней.

Как определить тип кожи?

Нормальная кожа на ощупь гладкая, бархатистая, упругая, матового цвета. Не раздражается после использования мыла и воды. На ней практически не видны черные точки и поры. Особых усилий в уходе за такой кожей прилагать не требуется. Однако чтобы поддерживать ее в таком состоянии, все равно необходима, хоть и минимальная, забота.

Жирная кожа постоянно блестит и лоснится, на ней отчетливо заметны расширенные поры и черные точки. Иногда обладательницы такой кожи жалуются также на прыщики и покраснения. Самая жирная кожа наблюдается, как правило, в области носа, лба и подбородка, где сосредоточены наиболее крупные сальные железы. При всех явных недостатках и у жирной кожи есть свои достоинства — она дольше остается молодой, то есть у обладательниц такого типа кожи морщинки появятся значительно позже, чем у других.

Сухая кожа неэластичная, стянутая, выглядит тонкой и вялой. Она шелушится и трескается, причем не только в холодное время года. Сухой коже крайне необходимы влага и кислород. Постоянный уход за таким типом кожи заключается в использовании жирных питательных и увлажняющих кремов и масок.

Комбинированная, или смешанная, кожа. Такой тип кожи включает в себя и жирную, и сухую кожу. В средней части лица (в районе подбородка, носа и лба) наблюдается склонность к усиленной выработке кожного сала. Эта так называемая Т-зона постоянно блестит. Также в этих местах могут наблюдаться черные точки, расширенные поры, покраснения и воспаления. На щеках же все наоборот. Кожа тут гладкая, тонкая и немного стянутая, может шелушиться. Возможен и неоднородный цвет кожи.

Чувствительная кожа также нуждается в защите и уходе. Обладательницы такого типа кожи, как правило, жалуются на раздражения, покраснения, ощущение стянутости, шелушение и зуд. Это может быть как проявление реакции на какие-то косметические процедуры, так и на холод, солнце или загрязненный воздух. Также чувствительной может стать кожа в результате неправильного ухода за ней.

Как ухаживать за нормальной кожей?

Как умываться?

По утрам умывай лицо мягкой водой комнатной температуры или протирай кусочком льда, приготовленным из настоя трав (ромашки, чистотела, мяты, календулы, крапивы). Делать это надо круговыми движениями по массажным линиям лица. Такая процедура дает отличный увлажняющий и тонизирующий результат. Мыло используй как можно реже — его частое применение может привести к пересушиванию кожи и ее шелушению. При нормальной коже умываться мылом можно в среднем 2—3 раза в неделю. Мыло можно заменить молочком для умывания — оно мягко очистит кожу.

Почему лицо надо промокать, а не вытирать?

После умывания промокни лицо полотенцем, желательно, чтобы оно было с мягким ворсом. При этом лицо именно промакивается, а не вытирается: от сильного нажима кожа деформируется и растягивается, что может стать причиной появления преждевременных морщин. Это правило относится к любому типу кожи.

Чем освежать?

Чтобы освежить лицо в течение дня, обладательницы нормальной кожи могут использовать неспиртовые тоники или протирать лицо настоем из трав.

Как увлажнять?

Для нормальной кожи подойдет легкий увлажняющий крем. Вбей его в кожу легкими постукивающими движениями кончиками пальцев. Спустя 20 минут промокни лицо салфеткой, чтобы убрать остатки крема.

Маски для нормальной кожи лица

Нормальной коже подойдут питающие и освежающие маски. Наноси их на чистую кожу 1—2 раза в неделю.

Очищающая творожная маска

2 ч. л. творога смешай с 1 ст. л. меда, добавив 3 капли растительного масла. Нанеси на лицо и шею на 10 минут, затем смой и нанеси увлажняющий крем.

Увлажняющая яичная маска

Смешай 1 яичный желток, сок 1 лимона и 1 ч. л. оливкового масла, нанеси смесь на лицо и дай ей высохнуть, после чего аккуратно смой теплой водой.

Тонизирующая клубничная маска

Измельчи 2—3 крупные ягоды клубники, добавь 2 ч. л. сметаны, перемешай и нанеси смесь на кожу лица. Через 20 минут смой маску теплой водой.

Смягчающая банановая маска

2 банана разомни и смешай с 2 ч. л. молока. Нанеси на лицо на 25 минут, затем смой теплой водой.

Витаминная медово-яичная маска

Смешай 2 ч. л. меда со взбитым белком яйца. Нанеси на лицо и оставь на 15 минут. Затем смой теплой водой.

Как ухаживать за жирной кожей?

Как умываться?

Если у тебя жирная кожа, утром и вечером умывайся теплой водой с мылом, а затем ополаскивай лицо более прохладной водой. Вода низкой температуры тонизирует кожу, сужает поры и способствует уменьшению ее сальности. Во время умывания представительницы слабого пола с жирной кожей могут применять щеточку для лица, также для такого типа кожи будет полезен пилинг. Очень хороши отшелушивающие средства с добавлением экстракта крапивы.

