

Д. И. Гордиевич

СЕКРЕТЫ красоты и успеха



лучшая книга
для настоящих девочек



Издательство АСТ
Москва

УДК 613.4-053.6
ББК 51.204.1
Г36

Серия «Для супердевчонок» основана в 2015 году

Гордиевич, Дарья Ивановна.

Г36 Секреты красоты и успеха : лучшая книга для настоящих девчонок / Д. И. Гордиевич. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 160 с. : ил. — (Для супердевчонок).

ISBN 978-5-17-093127-9.

Быть супердевчонкой совсем не легко: всегда нужно выглядеть безупречно и во всем достигать поставленных целей. Но как? Эта книга поможет тебе добиться успеха, оставаясь при этом самой собой. Здесь ты найдешь всё, что необходимо знать каждой девчонке. Какие аксессуары помогут сделать гардероб стильным? Шпилька или каблук — что же выбрать? Как сочетать украшения между собой? Как приготовить скраб для тела собственноручно? В чем разница между хайлатером и шиммером? Как угнаться за идеальными параметрами фигуры, не навредив при этом своему здоровью? Чем нежелательно ужинать? Как всегда и везде выглядеть достойно? Воспользуйся нашими секретами красоты и успеха и стань супердевчонкой!

Для среднего школьного возраста

УДК 613.4-053.6
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-17-093127-9

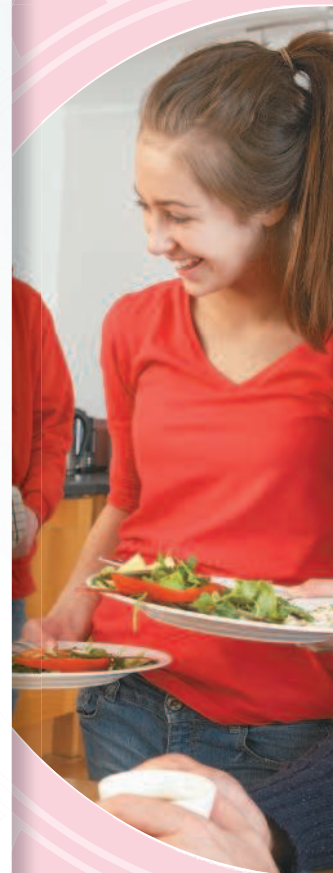
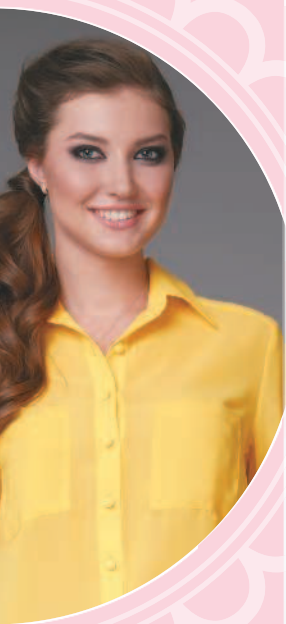
© Оформление, обложка, иллюстрации
ООО «Интеджер», 2015.
Дизайн обложки Резько И. В.
© ООО «Издательство АСТ», 2016.
© В оформлении использованы
материалы, предоставленные Фотобанком
Shutterstock, Inc., Shutterstock.com, 2015



ОГЛАВЛЕНИЕ



| | |
|---|-----|
| Модный обзор | 5 |
| Основа основ — базовый гардероб | 6 |
| Невидимая необходимость: нижнее белье..... | 14 |
| Королева пляжа, или Как выбрать купальник?..... | 20 |
| Красотка в колготках | 26 |
| Многоликая юбка..... | 29 |
| Брюки на все случаи | 36 |
| Подбираем «верх» | 40 |
| Верхняя одежда | 44 |
| Обувь на все времена..... | 48 |
| Вся суть в деталях | 57 |
| Сумки: от шоппера до клатча | 58 |
| Мода на перчатки | 62 |
| Очки — защита от солнца и модный аксессуар..... | 65 |
| Ювелирные украшения..... | 68 |
| Ткани: выбор и уход за вещами из них | 77 |
| Виды тканей..... | 78 |
| Азбука покупателя..... | 81 |
| Уход за вещами | 82 |
| Макияж от А до Я | 87 |
| С чего начать? | 88 |
| Тональные основы..... | 90 |
| Скульптурирующие средства..... | 94 |
| Макияж глаз и бровей..... | 97 |
| Макияж губ..... | 100 |
| Виды макияжа | 102 |
| Кисти для макияжа | 106 |
| Базовый уход за лицом и телом | 109 |
| Водные процедуры | 110 |
| Интимная гигиена..... | 114 |
| Руки — «лицо» девушки..... | 116 |
| Ухаживаем за ногами..... | 119 |
| Мои волосы — моя гордость | 122 |
| Сама себе косметолог..... | 126 |
| В мире еды | 133 |
| Метаболизм | 134 |
| 3 «кита» сбалансированного рациона..... | 137 |
| Витамины и минералы: где их искать | 140 |
| Еда для здоровья | 146 |
| Снижение веса без крайностей | 151 |
| Anorexia Nervosa..... | 155 |
| Виды питания: «За» и «Против»..... | 156 |







МОДНЫЙ ОБЗОР



ОСНОВА ОСНОВ — БАЗОВЫЙ ГАРДЕРОБ

Выбирая одежду, многие предпочитают ориентироваться на актуальные тенденции. Бесспорно, трендовые вещи, находящиеся на пике моды в этот момент, имеют большое значение для каждой девушки. Но как показывает практика, тенденции приходят и уходят, что было в моде еще вчера, сегодня — уже «прошлый век»: мода — дама переменчивая, угнаться за ней непросто. Что же делать, чтобы выглядеть стильно и элегантно? На помощь придет универсальный, или, как его еще именуют — базовый — гардероб. Небольшое количество вещей, выдержанных в едином, предпочтительнее всего классическом стиле, можно с виртуозностью комбинировать и выглядеть каждый день по-новому.



В базовом гардеробе доминируют нейтральные цвета (черный, синий, коричневый, белый, бежевый, песочный), он состоит из максимально качественных и дорогих вещей. Универсальный гардероб — это 70–75% базовой одежды и около 25–30% ультрамодной, яркой, неординарной.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ БАЗОВОГО ГАРДЕРОБА



Маленькое черное платье. Уместно всегда и везде, т.к. может стать идеальной основой для разноплановых образов. Отдай предпочтение черному платью классического четкого покроя, без дополнений в виде карманов, молний, пуговиц, поясов и пр. Минимум деталей — залог удачного образа.



Классическое платье А-силуэта — это всегда женственно и элегантно.



Разнообразит гардероб и привнесет в него чуточку летнего настроения классическое платье слегка расклешенного силуэта в полоску. Достаточно широкие и контрастные полосы выделяют фигуру, не акцентируя полноту.





Кашемировый свитер черного, светло-серого или песочного цвета практически универсален. Его можно носить каждый день то с брюками, то с юбкой. Выгодно дополняй образ, украшая свитер бижутерией или яркими платками.



Однотонный шерстяной свитер крупной вязки никогда не выйдет из моды. Его главное преимущество в теплоте и уюте, которые он дарит своей обладательнице. Джинсы — лучшее дополнение к такому свитеру.

Полосатый пуловер. Подобную расцветку ввела в моду легендарная Коко Шанель, которая любила пуловеры в морском стиле не меньше, чем ее благодарные последовательницы. Носи трикотажные тельняшки с белыми джинсами, надевай под жакет или с закатанными рукавами просто так.

Шелковая блуза. Секрет красоты и практичности шелковой блузы в ее универсальности: выглядит потрясающе и в комплекте с юбкой-карандаш, и заправленной в джинсы. Лучше купить однотонную блузу, предпочтительнее, если она будет белой или бежевой.





Приталенная рубашка мужского типа хорошо смотрится как с брюками, так и с джинсами. Выбери голубой цвет — он идет практически всем. Можно носить рубашку, закатав рукава.



Черная водолазка (гольф) — важнейший элемент в базовом гардеробе. Облегчающая водолазка из натуральной ткани подойдет совершенно ко всему.



Джинсовый жакет светло-синего цвета придаст твоему образу игривое настроение, даже задиристость, и легкость.

При выборе одежды предпочтение следует отдавать натуральным материалам: кашемиру, вискозе, шелку и шерсти.

Черная юбка-мини трапецевидной формы легко сочетается и со строгими блузами, и с максимально закрытыми в зоне декольте топами. Колготки лучше выбрать черные, если это холодное время года, или телесные — весной.



Джинсы. Выбирай крой джинсов в зависимости от фигуры, не следуй слепо модным тенденциям. Что касается цвета, то предпочтительнее черные, темно-синие или светло-голубые, без потертостей и резких переходов.

Черные брюки. Качественные, идеально сидящие на бедрах брюки могут быть и классической длины, и укороченные, до щиколотки.

Классический стиль, к которому и принадлежит большинство базовых вещей, уместен в любом гардеробе. Но формы, пропорции и цвета отличаются. Подбирать их необходимо не под возраст, а под индивидуальную внешность.



Кожаная курка-косуха. Черная, из качественной кожи, с минимумом заклепок, замков и прочей фурнитуры прослужит не один переходный сезон. Носить косуху можно с брюками, джинсами, даже в комплекте с летним сарафаном в пол.

Пальто. Без него не обойтись ни осенью, ни зимой. Идеальный вариант для базового гардероба — кашемировое пальто классического приталенного кроя, длина на уровне или чуть ниже колена. Цвета лучше выбирать универсальные — темно-синий, темно-зеленый, черный или бежевый.



Тренчкот — это двубортный плащ с отложным воротником и поясом из водонепроницаемой ткани. Под тренч можно надеть платье или юбку одинаковой длины или короче, чем плащ, а еще узкие джинсы, укороченные брюки, леггинсы.



Туфли-лодочки нежного-розового, бежевого, телесного цвета либо с оттенком легкого загара (nude) должны быть удобными и максимально подходить к цвету твоей кожи.

Туфли-лоферы многофункциональны и очень элегантны. Они сочетаются как с брюками по щиколотку, так и с пышными юбками и платьями, шортами, джинсами.



Балетки — универсальная обувь, подойдут к любому наряду. Обзаведись хотя бы двумя парами замшевых или кожаных балеток спокойной расцветки. Например черной, серой или бежевой.



Босоножки, максимально открытые, из натуральных материалов на плоской подошве, незаменимы с июня по сентябрь. Цвета: белый — летом актуален, а еще телесный, персиковый, черный.

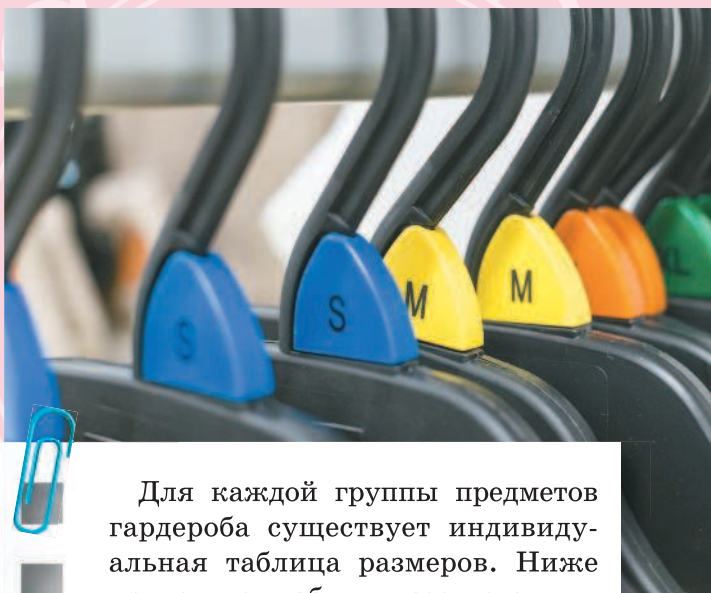
Сапоги наездницы из матовой кожи — удобные и стильные одновременно. Они будут очень хорошо смотреться с леггинсами, а также с заправленными в них узкими джинсами, по цвету идеально подходящими к сапогам. Отдай предпочтение черному или темно-коричневому оттенкам.



Сумка. Базовый набор сумок состоит из трех моделей. Первая — классическая, любого базового оттенка, с двумя короткими ручками, из натуральной кожи, без излишеств фурнитуры. Вторая — небольшого размера, на длинной цепочке или ремешке. И, конечно, не обойтись без нарядного клатча.



ТАБЛИЦЫ СООТВЕТСТВИЯ РАЗМЕРОВ



Для каждой группы предметов гардероба существует индивидуальная таблица размеров. Ниже приводятся таблицы соответствия. Первым обозначен российский стандарт, затем идет европейское соответствие, третьим числом указан английский размер, а американское соответствие заканчивает систему.



Блузки, джемперы, свитера

| СНГ | Европа | Англия | США |
|-----|--------|--------|-----|
| 44 | 38 | 32 | 10 |
| 46 | 40 | 34 | 12 |
| 48 | 42 | 36 | 14 |
| 50 | 44 | 38 | 16 |
| 52 | 46 | 40 | 18 |
| 54 | 48 | 42 | 20 |
| 56 | 50 | 44 | 22 |
| 58 | 52 | 46 | 24 |

Платья, костюмы, пальто, юбки и брюки

| СНГ | Европа | Англия | США |
|-----|--------|--------|-----|
| 40 | 34 | 8 | 6/8 |
| 42 | 36 | 10 | 10 |
| 44 | 38 | 12 | 12 |
| 46 | 40 | 14 | 14 |
| 48 | 42 | 16 | 16 |
| 50 | 44 | 18 | 18 |
| 52 | 46 | 20 | 20 |
| 54 | 48 | 22 | 22 |

Обувь

| СНГ | Европа | Англия | США |
|------|--------|--------|-----|
| 22 | 35 | 2,5 | 4 |
| 22,5 | 35,5 | 3 | 4,5 |
| 23 | 36 | 3,5 | 5 |
| 23,5 | 36,5 | 4 | 5,5 |
| 24 | 37 | 4,5 | 6 |
| 24,5 | 37,5 | 5 | 6,5 |
| 25 | 38 | 5,5 | 7 |
| 25,5 | 38,5 | 6 | 7,5 |
| 26 | 39 | 6,5 | 8 |
| 26,5 | 39,5 | 7 | 8,5 |
| 27 | 40 | 7,5 | 9 |
| 27,5 | 40,5 | 8,5 | 9,5 |



Для обозначения размера применяется и буквенное соответствие. Международный стандарт выглядит так:

| Международный | СНГ | Европа | Англия | США |
|---------------|-----|--------|--------|-----|
| XS | 40 | 42 | 10 | 36 |
| S | 42 | 44 | 12 | 38 |
| M | 44 | 46 | 14 | 40 |
| L | 46 | 48 | 16 | 42 |
| XL | 48 | 50 | 18 | 44 |
| XXL | 50 | 52 | 20 | 46 |
| XXXL | 52 | 54 | 22 | 48 |
| XXXXL | 54 | 56 | 24 | 50 |

Универсальная черная водолазка (бадлон, гольф) сочетается с одеждой практически любого стиля.

Многие вещи из базового гардероба современной девушки изобрела великая Коко Шанель (1883–1971). К ее революционным достижениям относятся и широкие брюки, и прямые юбки до колена, и блузы с открытым воротником, и шляпки без перьев и искусственных цветов, и удобная обувь на низком каблуке, и двухцветные туфли. Именно Шанель ввела в моду загар, короткую стрижку, трикотаж, черный цвет и сумки, украшенные цепочками. Особое место среди шедевров Коко принадлежит легендарному маленькому платью, без которого сегодня не обходится гардероб ни одной уважающей себя дамы.

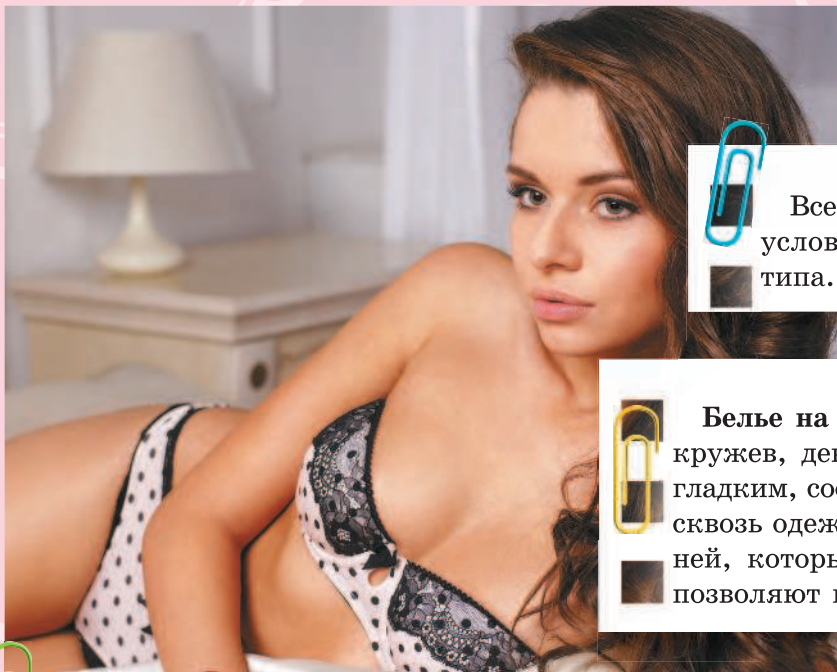


НЕВИДИМАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ: НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ



Корсеты, сорочки, панталоны, нижние юбки с воланами, верхние юбки — все эти предметы нижнего белья одновременно надевали на себя женщины вплоть до XX века. Современная девушка, как правило, ограничивается трусиками и бюстгалтером, ну еще нательной майкой в холодное время года. Белье призвано защищать от физических повреждений, исключает попадание загрязнений, обеспечивает защиту кожи, гарантирует удобство, комфорт и безопасность. Что касается ткани, из которой оно шьется, то бесспорно — натуральные материалы должны присутствовать в составе качественного белья. Однако белье из 100%-ного хлопка быстро деформируется и теряет привлекательность. Наиболее комфортным и практичным признано белье из натуральных тканей с добавлением некоторого количества лайкры или эластана. Оно облегает фигуру, не деформируется, выдерживает множество стирок, лучше держит форму, утягивает живот, ягодицы и бедра.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ И БУДНЕЙ



Все женское белье можно условно разделить на два типа.



Белье на каждый день не должно иметь много кружев, декоративных украшений, должно быть гладким, соответствующим фигуре и не проступать сквозь одежду. Оно шьется из гигиенических тканей, которые приятны телу, впитывают влагу и позволяют коже дышать.

Вечернее, или праздничное, белье. Положено, чтобы белье для особых случаев было нарядным, изысканным, как и весь туалет дамы. Праздничное белье украшают кружевами, оборками, бантиками и прочим декором.

Каждая девушка должна уметь подбирать правильное белье, подходящее ей по фигуре, а также с достоинством его носить, не демонстрируя широкой публике. Однако, к сожалению, далеко не все владеют этим искусством. Если ты чего-то не знаешь, запоминай!

- Каким бы красивым и нарядным не было твое нижнее белье, его не должно быть видно из-под верхней одежды. На то оно и нижнее, чтобы оставаться незаметным.

- Под облегающую одежду нужно подбирать белье особенно тщательно — так, чтобы оно не проглядывало сквозь легкую тонкую ткань, а главное — не пережимало тело, ведь складки на спине, образованные тесным бюстгалтером, выглядят некрасиво.

- Если ты планируешь надеть черное платье — подбери белье в тон. К бежевым, кремовым, розовым, голубым, нежно-зеленым блузкам, рубашкам, а также платьям, юбкам и брюкам допускается белье белого цвета, а еще лучше телесного оттенка.

- Разумеется, кружево, гофрированные оборки, сетчатые, атласные вставки, шитье придают нижнему белью особенные красоту и очарование. Но можно ли надевать подобные изысканные вещи с любой одеждой независимо от ее стиля? Ответ — нет. Всегда следует учитывать тот факт, что стиль распространяется на весь образ, включая белье.



Темное белье под светлой блузой или майкой если и было когда-то в моде, то время это прошло, и сегодняшние тенденции говорят, что это моветон.