



БИБЛИЯ КРАСОТЫ

Эта книга — настоящий кладезь ценных советов и эффективных рекомендаций, которые помогут вам прекрасно выглядеть в любом возрасте! Рецепты простых и доступных натуральных средств, которые с легкостью можно приготовить в домашних условиях, позволят вам получить максимальный эффект — как в дорогом салоне красоты.

- ✿ 10 главных секретов красоты
- ✿ Уход за кожей лица различных типов, зоной декольте, шеей, руками
- ✿ Рецепты домашней косметики: натуральные кремы, маски, скрабы
- ✿ Здоровые и красивые ногти
- ✿ Изящные ножки без целлюлита и сосудистых сеточек
- ✿ Роскошные волосы: уход от корней до кончиков, укладка, окрашивание
- ✿ Отдых для тела и души: ароматерапия, релаксация, йога
- ✿ Здоровое питание для красоты
- ✿ Правила нанесения идеального макияжа



www.ksdbook.ru



9 785991 031011

www.bookclub.ua



9 789661 482998

БИБЛИЯ КРАСОТЫ



Сандра Арндт, Грета Янсен, Рита Мильке, Беттина Сноудон

Сандра Арндт
Грета Янсен
Рита Мильке
Беттина Сноудон

БИБЛИЯ

КРАСОТЫ

Как быть привлекательной в любом возрасте



Красивые
брови
и ресницы



Краски для волос

Натуральные средства

Здоровые ногти

Секреты удачного макияжа

Роскошные волосы

Идеальная кожа

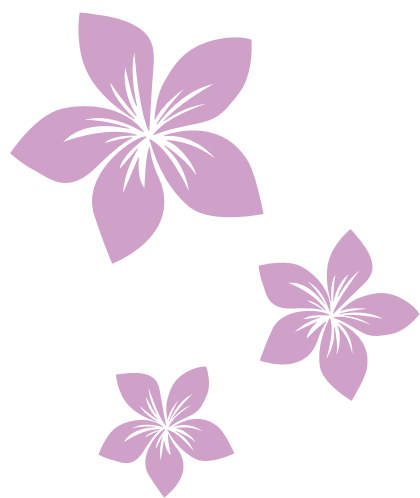
Подтянутое тело



Лицо
Шея и декольте
Руки и стопы



КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА





При подборе материалов, рекомендаций и советов, опубликованных в этой книге, авторы при участии редакторов и сотрудников издательства опирались на проверенные знания в данной области. Тем не менее возможный ущерб от применения имеющихся в книге рекомендаций не подлежит какой-либо компенсации. Следуя им, читатель полностью отвечает за собственные действия. Авторы, издательство и продавец не несут моральной и юридической ответственности за возможный ущерб от использования всех указаний и советов, представленных в книге.



Сандра Арнат
Грета Янсен
Рита Мильке
Беттина Сноудон

БИБЛИЯ

КРАСОТЫ

Как быть привлекательной в любом возрасте

Красивые
брови
и ресницы



Здоровые
ногти

Роскошные
волосы

Идеальная
кожа

Подтянутое тело



ХАРЬКОВ
БЕЛГОРОД
2015

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА





Уход от макушки до кончиков пальцев 7

- **Лицо** 8
 - Определяем свой тип кожи 8
 - Очищение и уход 10
 - Маски и скрабы 18
- **Шея и зона декольте** 20
 - Не забывайте о шее 20
 - Все внимание — на зону декольте 20
- **Руки** 22
 - Уход за руками 22
 - Руки — наша визитная карточка 24
 - Красивые ногти 26
- **Ноги** 28
 - Тяжесть в ногах и отеки стоп 28
 - Стопам необходим уход 29
 - Помощь при целлюлите 30
 - Сосудистые сеточки 31

Красивые волосы 33

- **От корней до кончиков** 34
 - Все о волосах 34
 - Различные типы волос 36
- **Уход за волосами и кожей головы** ... 38
 - Щетка и гребень 38
 - Мытье волос 40
 - Правильный шампунь 42
 - Альтернативные средства по уходу 43
 - Бальзамы-ополаскиватели и лечебные маски 44
 - Альтернативные средства по уходу 45
- **Придание формы** 46
 - Щадящая сушка волос 46
 - Как правильно сушить волосы феном 48
 - Вспомогательные средства для укладки 49
- **Идеальная укладка** 50
- **Помощь волосам** 52
- **Краска для волос** 54
- **Искусственные локоны и К°** 56
 - Завивка 56
 - Наращивание 57
- **Соли Шюсслера** 58

Внутренняя красота 61

- **Стресс вредит красоте** 62
 - Какому типу стресса вы подвержены? 63
 - Релаксация для тех, кто работает в офисе 66
 - Дыхательные упражнения 67
- **В здоровом теле — здоровый дух** 68
 - Сауна и водные процедуры по Кнайпу 68
- **Сила аромата: ароматерапия** 70
 - Эфирные масла 71
 - Применение масел 71
 - Краткая информация об основных эфирных маслах 73
- **Йога — отдых для тела и души** 74
 - Три упражнения йоги для новой энергии 74
 - Лучшее время для йоги 75

- *Пять тибетцев — источник молодости* 76

- *Здоровое питание для красоты* 78

Школа макияжа 81

- *Принадлежности для макияжа* 82
 - Для каждого случая — своя кисть 82
 - Пинцет, аппликатор и К° 86
 - Чистка и хранение кистей 87
 - Спонжи и пуховки 87
- *Консилер* 88
- *Основа под макияж* 90
 - Какая тональная основа подойдет мне? 90
 - Подбираем тональную основу к цвету лица 91
 - Как правильно нанести тональную основу 92
- *Пудра* 94
 - Как правильно нанести пудру 94
 - Разные типы кожи 95
- *Румяна* 96
- *Контуры* 97
- *Хайлайтеры* 98
 - Хайлайтинг для любого типа лица 98
- *Формы лица* 100
 - Овальное лицо 100
 - Круглое лицо 102
 - Удлиненное лицо 103
 - Треугольное лицо 104
 - Прямоугольное лицо 105
- *Квадратное лицо* 106
- *Глаза* 108
 - Глаз человека в деталях 108
 - Основные инструменты для макияжа глаз 109
 - Используем подводку для глаз 110
 - Маленькие глаза 111
 - Большие/круглые глаза 112
 - Нависшее веко 114
 - «Понижшие» глаза 116
 - Глубоко посаженные глаза 117
 - Близко посаженные глаза 118
 - Широко посаженные глаза 119
- *Идеальные брови* 120
 - Определение формы бровей 120
 - Как правильно выщипать брови 122
 - Выбираем цвет для бровей 122
 - Макияж бровей без шаблонов 123
 - Макияж бровей с помощью шаблонов 123
- *Идеальные ресницы* 125
 - Как сделать ресницы гуще 127
 - Ленточные накладные ресницы 128
 - Пучковые накладные ресницы 129
- *Макияж для тех, кто носит очки* ... 130
 - Советы дальноруким 130
 - Советы близоруким 131

Макияж «смоки айс» 132

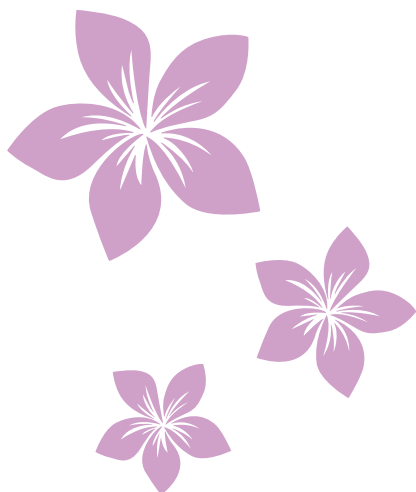
- *Губы* 134
 - Какой цвет помады подходит моему типу лица? 134
- *Ногти* 138
 - Как правильно красить ногти 138
 - Французский маникюр 139
- *Правила снятия макияжа* 141
- *10 основных секретов красоты* ... 142
- *Фотографии* 143





Лицо

Кожа лица — очень нежная, но именно она наиболее подвержена всяческому нагрузкам. В отличие от других участков тела, наше лицо не защищено от влияния многих внешних факторов, а также вынуждено справляться с ежедневным нанесением косметики. С другой стороны, не пользоваться макияжем мы не можем: без него становятся заметны угри, покраснения и припухлости. Поэтому особое значение для любого типа кожи лица имеют регулярное очищение и правильный уход.



Совет

Важно помнить: слишком частая чистка и чрезмерный уход скорее вредят коже лица, чем приносят ему пользу. Используйте как можно меньше средств по уходу за лицом, выбирая лишь те, которые специально рассчитаны на ваш тип кожи. Также постарайтесь свести к минимуму количество используемой вами декоративной косметики и откажитесь от агрессивных средств для очистки лица.

Определяем свой тип кожи

Для оптимальной защиты кожи и правильного ухода за ней вам нужно подобрать средства, которые идеально ей подходят. Для любой кожи это очень индивидуальный вопрос. Крем, который активно рекламируют как самое эффективное оружие против первых морщинок, может не подойти именно вам. Есть верный способ найти крем, наиболее подходящий вашей коже: подобрать его в аптеке или магазине косметики по пробникам для любого типа кожи и любого времени года. Согласитесь, ведь крем, который отлично защищал в зимний холод, на солнце при 30 °С становится слишком тяжелым, жирным. В уходе за сухой или чувствительной кожей нужно избегать средств, предназначенных для жирной или комбинированной кожи. Неправильно подобранные кремы и средства для очищения могут усугубить проблемы кожи и даже стать их причиной. Поэтому для начала определите свой тип кожи — это будет первым шагом в правильном уходе за ней.

Нормальная кожа

Нормальная кожа — явление редкое, но полностью отвечающее своему названию: после умывания ее не стягивает, а через несколько часов на ней появляется легкий блеск. Прыщи и угри появляются на ней крайне редко, на ощупь кожа гладкая, шелковистая.

Жирная кожа

Жирную кожу можно узнать по большим порам и черным угрям. На лице с жирной кожей нередко появляются

прыщи, в течение дня на ней скапливается заметный слой жира, особенно в Т-зоне (лоб, нос и подбородок). Зато такой коже не страшны мелкие морщинки, свойственные сухому типу.

Смешанная (комбинированная) кожа

Под смешанной кожей подразумевается кожа лица с сухими и жирными областями. Обычно жирные области расположены на лбу, носу и подбородке. Но уже рядом находятся области сухой кожи, более чистой, с сужеными порами и значительно меньшим количеством жира. Однако эти области подвержены шелушению и могут быть шероховатыми на ощупь.

Сухая и очень сухая кожа

На ощупь сухая или очень сухая кожа шероховата. Особенно после умывания у людей с такой кожей появляется чувство стянутости, которое проходит сразу после увлажняющих процедур. Сухая кожа может шелушиться, на ней рано появляются морщинки. Поры такой кожи сужены. На ней очень редко формируются угри и прыщи. У многих женщин с возрастом кожа становится сухой. Если за ней не ухаживать или использовать неподходящие средства, то она может стать чувствительной, поскольку начнет терять влагу, а через ее пористую оболочку будут проникать вредные микроорганизмы и вещества.

Чувствительная или склонная к аллергии кожа

На чувствительной коже часто возникают покраснения, особенно в области рта, на такую кожу больше всего влияет окружающая среда. Ситуацию усугубляют сухой воздух в отапливаемых помещениях и сухой морозный воздух. Кроме этого, чувствительная кожа реагирует раздражением и покраснением на многие вещества.



Правила снятия макияжа

Тщательный уход за кожей — залог ее здоровья и красоты. Вы должны взять за правило дважды в день проводить основательную чистку лица с последующими ухаживающими процедурами. Утренние чистка и увлажнение лица, подготавливающие кожу к нанесению макияжа, так же важны, как и процедура снятия макияжа вечером. Чтобы во время сна кожа могла полноценно отдыхать и восстанавливаться, нужно полностью удалить с лица весь макияж.

Снимаем макияж

Шаг 1

Для начала удалите макияж с глаз специальным средством. В продаже можно найти массу средств, позволяющих снять как легкий, так и водостойкий макияж. Нанесите на ватный диск средство для снятия макияжа, прижмите диск к закрытому глазу, подождите немного и мягко проведите им сверху вниз по веку и ресницам. Проводя ватным диском по ресницам, слегка потрите их, чтобы растворить тушь.

Шаг 2

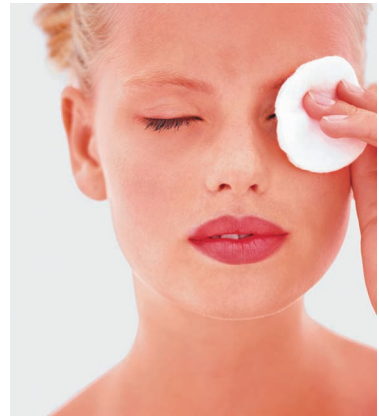
Откройте глаза и новым ватным диском, смоченным средством для снятия макияжа, удалите остатки макияжа, которые должны были осесть под глазами.

Шаг 3

Снова закройте глаза и повторите шаг 1 столько раз, сколько потребуется для полного удаления макияжа, то есть пока под глазами не перестанут оседать его остатки.

Шаг 4

Теперь можно полностью очистить лицо, удалив весь оставшийся макияж. При необходимости нанесите на лицо ночной крем.



Совет

Если подводка и тушь плохо удаляются, то попробуйте снять макияж средством, содержащим масло, или просто оливковым маслом. Нанесите такое средство на ватную палочку и снимите макияж.

10 основных секретов красоты

- 1 Независимо от типа кожи: очищать нежную кожу лица стоит только утром и вечером. В течение дня для ее освежения можно использовать спрей с термальной водой, который продается в аптеках. Летом спрей лучше хранить в холодильнике.
- 2 Правильная защита от солнца — это альфа и омега для красивой, здоровой кожи. Поэтому следите, чтобы используемые вами дневной крем и/или тональная основа имели нужный уровень защиты от ультрафиолетовых лучей.
- 3 Умывание холодной водой для сияющего цвета лица: ежедневно отводите полминуты на умывание холодной водой. Это стимулирует кровообращение, снимает отеки, бодрит, освежает и дарит лицу здоровый румянец.
- 4 Несмытые остатки шампуня делают пряди волос тусклыми, утяжеляют их, поэтому старайтесь тщательно выполоскивать волосы после его использования. Придерживайтесь простого правила: ополаскивать волосы нужно в три раза дольше, чем наносить на них шампунь.
- 5 Чтобы мгновенно придать губам свежесть и упругость, помассируйте их чистой влажной зубной щеткой. Это улучшит кровообращение в губах, заставив морщинки на них бесследно исчезнуть.
- 6 Покраснения на коже лица лучше маскировать светлым консилером. От темных кругов вокруг глаз избавит консилер желтого цвета, а синеватые круги исчезнут с помощью консилера розового оттенка.
- 7 Сделать быструю «подтяжку глаз» можно, наложив светлые тени на область под бровями и над бровями, от наивысшей точки брови к виску. Над бровью количество теней должно быть значительно меньше.
- 8 Картина начинается с рамки. То же самое можно сказать о лице и бровях — брови должны иметь идеальную форму. Для этого их нужно регулярно тщательно выщипывать, но так, чтобы их форма и толщина гармонировали с формой лица.
- 9 Вечером обязательно удаляйте косметику с лица! Ночью в вашей коже происходит процесс регенерации, формируются новые клетки.
- 10 Советы касательно декора ногтей. Если ваши руки имеют красноватый цвет, то вам не подойдут лаки синих тонов. Широкие ногти сделать более изящными поможет темный лак. Для этого нужно слегка недокрасить ноготь по бокам — так он будет казаться тоньше и элегантнее!

УДК 646.7
ББК 51.204
Б59



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Переведено по изданию:

Arndt S., Jansen G., Mielke R., Snowdon B. Beauty Geheimnisse.
Strahlend schön von Kopf bis Fuß. Mit großer Schmink-Schule / Sandra Arndt, Greta Jansen,
Rita Mielke, Bettina Snowdon. — Köln : NGV, 2014. — 144 S.

Перевод с немецкого *Ольги Машиной*

Дизайнер обложки *Артем Семенюк*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

*АРНДТ Сандра, ЯНСЕН Грета,
МИЛЬКЕ Рита, СНОУДОН Беттина*
Біблія краси

(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Р. Залатарьов*
Редактор *М. В. Весновська*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *М. В. Бедіна*

Підписано до друку 15.12.2014.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 11,61
Наклад 15000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Семейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано
у ПАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4
впроваджена система управління якістю
згідно з міжнародним стандартом DIN EN ISO 9001:2000

*АРНДТ Сандра, ЯНСЕН Грета,
МИЛЬКЕ Рита, СНОУДОН Беттина*
Библия красоты

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Р. Залатарев*
Редактор *М. В. Весновская*
Художественный редактор *С. В. Мисьяк*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *М. В. Бедина*

Подписано в печать 15.12.2014.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 11,61
Тираж 15000 экз. Зак. №

ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”»:
308015, г. Белгород, ул. Пушкина, 49А

Отпечатано
в ПАО «Белоцерковская книжная фабрика»
09117, г. Белая Церковь, ул. Леся Курбаса, 4
внедрена система управления качеством
согласно международному стандарту DIN EN ISO 9001:2000

ISBN 978-966-14-8299-8 (Украина)
ISBN 978-5-9910-3101-1 (Россия)
ISBN 978-3-625-13741-2 (нем.)

© NGV Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, a subsidiary
of VEMAG Verlags- und Medien Aktiengesellschaft, Cologne/
Germany
© DepositPhotos.com / nastia1983, обложка, 2015
© Hemiro Ltd, издание на русском языке, 2015
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевод и худо-
жественное оформление, 2015
© ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белго-
род, 2015