

Элис Харт-Девис  Бет Хиндхоф

Подтянутая фигура, здоровая, ухоженная кожа, прическа, которая подчеркивает индивидуальность, белоснежная улыбка и модный маникюр...

Это мечта любой девушки, и к ней можно и нужно стремиться! Авторам этой книги — Элис Харт-Девис и ее дочери Бет — не понаслышке известны препятствия, с которыми сталкиваются девочки-подростки на пути к своему идеалу красоты.

100 советов для красоты и здоровья от лучших визажистов и практикующих дерматологов, стилистов-парикмахеров и дизайнеров одежды, фитнес-тренеров и диетологов! У каждой проблемы есть решение — нужен только совет хорошего специалиста! Теперь вы не растеряетесь среди огромного ассортимента современных косметических средств и услуг — ведь у вас есть надежный гид!

 *Быть королевой? Почему бы и нет?!* 



www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-3450-0



9 785991 034500

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-0131-6



9 786171 201316

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

для девочек

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

для девочек



КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

ЖИЦЬКЛОПЕДИЯ

для девочек



100 секретов красоты

ХАРЬКОВ КЛУБ
БЕЛГОРОД СЕМЕЙНОГО
2016 ДОСУГА

Знакомьтесь с Элис...



...и ее дочерью Бет.

Каждая девочка хочет выглядеть и чувствовать себя фантастически. Но как этого достичь? И с чего начать? Эта книга станет вашим надежным помощником в таком нелегком деле.

Мы собрали 100 советов и идей, чтобы помочь вам выглядеть и чувствовать себя королевой. Вы можете воспользоваться только некоторыми из них, а можете прислушаться ко всем советам. Каждый из них — маленький шаг на пути к тому, чтобы становиться все лучше и лучше.

Мы очень надеемся, что вам понравится эта книга — рекомендации, предложенные в ней, работают на нас, и мы уверены, что они будут работать и на вас тоже.

С любовью,

Alice *Beth* x



Уход за кожей

Легко ли иметь хорошую кожу? Это очень просто! Достаточно содержать ее в чистоте, увлажнять и защищать от солнца. А как же прыщики? Читайте дальше, чтобы узнать, как с ними бороться...

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Доктор Сэм Бантинг — практикующий дерматолог. Она лечит многих молодых людей (и иногда их мам) от акне. Представляем вашему вниманию ее лучшие советы.



☑ **Очищайте осторожно.** Очищающие средства должны избавлять от остатков макияжа и избытка жира — вот и все! Такие проблемы, как сухая кожа или прыщики, не решаются с помощью этих средств.

☑ **Придерживайтесь своего лечения акне.** Красные прыщики и белые угри проходят только от двух вещей: салициловой кислоты и перекиси бензоила, наиболее эффективных противовоспалительных средств. Лечение акне требует времени, так что не теряйте надежды.

☑ **Защищайте себя от солнца.** Используйте солнцезащитные кремы, не поддавайтесь искушению полежать на шезлонге и избегайте прямых солнечных лучей с 11 до 15 часов. Почти все изменения, связанные со старением, вызваны воздействием солнца.

☑ **Узнайте свой тип кожи.** Это поможет вам подобрать правильные средства (см. совет справа).

☑ **Найдите свои хорошие стороны.** Слишком часто мы сосредотачиваемся на отрицательных вещах, и это может привести к снижению самооценки. Очень важно чувствовать себя комфортно в своей коже.

1 Сделать уход за кожей постоянным

Регулярное использование средств, которые подходят вашему типу кожи, поможет ей оставаться гладкой и чистой, а также предупредит появление прыщиков, независимо от того, что происходит в вашей жизни.

С чем ваша кожа должна справляться

Когда вы находитесь в помещении, центральное отопление или кондиционирование воздуха высушивает вашу кожу.

Когда вы находитесь на открытом воздухе, солнце бомбардирует вас прямыми солнечными лучами.

Загрязнение воздуха делает вашу кожу грязной и может забить поры.

Если вы занимаетесь спортом, вы потеете. Кроме того, ваша кожа вырабатывает кожное сало, естественный жир, и всякий раз, когда вы касаетесь лица, бактерии, живущие на ваших пальцах, присоединяются к бактериям, которые уже живут на коже лица.

Избавьтесь от всего этого с помощью чистки и отшелушивания и подарите своей коже влагу — она будет благодарна.

2 Очищать

Очищение лица от кожного сала, грязи, бактерий и макияжа, которые накапливаются на коже в течение целого дня, — это лучшее, что вы можете сделать для своего лица.

КАК ОЧИЩАТЬ

♥ Хороший способ очищения лица — это использование крема или лосьона. Вотрите их массажными движениями, а затем протрите лицо фланелевой или муслиновой салфеткой и смойте теплой водой.

♥ Кремовые очищающие средства хороши для всех типов кожи. Они удаляют излишки кожного сала (поэтому они хороши для жирной кожи), не высушивая кожу (так что они хороши и для сухой кожи).

♥ Вы не должны мыть лицо до кристальной чистоты. Это лишает кожу всего натурального сала, и ей приходится вырабатывать больше сала, чтобы восстановить равновесие.

♥ Старайтесь не скрести лицо.

Это не сделает его чище, но может привести к повреждению кожи и высушить ее.

Совет

Сэм Бантинг говорит: чтобы определить свой тип кожи, через час после чистки прижмите к лицу лоскут однослойной ткани, чтобы увидеть места, где появляются жирные следы. Если они на лбу, носу и подбородке, у вас комбинированная кожа. Если жирных пятен нет, у вас нормальная кожа. Если вы ощущаете стянутость — кожа сухая. Если жирные пятна проявляются везде — у вас жирная кожа.



3 Отшелушивать

Ваша кожа постоянно производит новые клетки, которые через некоторое время оказываются на поверхности и умирают, превращаясь в чешуйки. Вы их не замечаете, пока они не слипнутся в хлопья. Отшелушивающие средства очищают кожу от этих старых, омертвевших клеток, делая ее гладкой и свежей.

КАК ОТШЕЛУШИВАТЬ

- ♥ Используйте фланелевую или муслиновую ткань для нежного отшелушивания.
- ♥ Вы можете использовать отшелушивающий скраб для лица. Некоторые скрабы предназначены для ежедневного использования, но даже если вы пользуетесь скрабом один или два раза в неделю, будьте осторожны и делайте это аккуратно.
- ♥ Если у вас жирная кожа, отшелушивающие средства помогут сохранить поры чистыми, чтобы они не забивались от переизбытка кожного сала.
- ♥ Если у вас сухая кожа, отшелушивающие средства сделают ее более гладкой, а значит, увлажняющему средству будет легче проникнуть в клетки и его действие будет более эффективным.



Содержание

УХОД ЗА ЛИЦОМ 3

- Мнение эксперта 4
- 1. Сделать уход за кожей постоянным 4
 - С чем ваша кожа должна справляться 4
- 2. Очищать 4
 - Как очищать 5
- 3. Отшелушивать 6
 - Как отшелушивать 6
- 4. Увлажнять 7
 - Как увлажнять 7
- 5. Защищать от солнца 7
 - Почему солнцезащитный крем так важен? 7
 - Знаете ли вы? 7
- 6. Атаковать прыщики 8
 - Что вызывает прыщики? 8
 - Как победить прыщики 8
 - Чудо-лечение от прыщиков? 9
- 7. Сказать «нет» сигаретам 10
 - Почему курение вредит вашей коже 10

МАКИЯЖ 11

- Мнение эксперта 12
- 8. Использовать основу под макияж, только если действительно в ней нуждаешься 12
 - Всё хорошо в меру 12
 - Скройте и идите 12
- 9. Выбрать правильную основу 13
 - Цветовой тест 13
- 10. Научиться пользоваться корректором 15
 - Скройте прыщики 15
 - Маскируйте темные круги 15
- 11. Попробовать увлажняющее тональное средство 16
- 12. Использовать румяна 16
 - Как применять кремовые румяна 16
 - Как применять рассыпные румяна 16

- 13. Выглядеть здорово с бронзатором 17
 - Как применять бронзатор 17
- 14. Учиться новым образам благодаря подводке для глаз 18
 - Различные образы для экспериментов 18
 - Советы по использованию подводки 19
- 15. Играть с тенями для век 20
- 16. Завивать ресницы 22
 - Как завить ресницы 22
- 17. Экспериментировать с накладными ресницами 22
 - Как наклеивать накладные ресницы 22
 - Мнение эксперта 24
- 18. Придать форму бровям 24
 - Использование трафаретов для бровей 24
- 19. Стать фанатом автозагара 26
 - Создайте цвет 26
 - Какую консистенцию лучше использовать 26
 - Как использовать автозагар 26
 - Финишная обработка кожи 27
 - Лунное мерцание 27
- 20. Использовать кисти для макияжа 28
 - 1. Большая кисть для румян/пудры 28
 - 2. Маленькая кисть для теней 28
 - 3. Кисть для подводки/бровей 28
 - 4. Кисточка для основы 29
 - 5. Кисточка для губ 29
 - 6. Кисточка для корректора 29
- 21. Использовать меньше бальзама для губ 30
- 22. Смягчать губы 30
 - Как отшелушить кожу губ 30
- 23. Экспериментировать с макияжем губ 30
- 24. Найти свой особенный образ 32
 - Яркие глаза 32
 - Гламурные, выразительные глаза 32
 - Выделяющиеся брови 33
 - Сияние свежести 33
- 25. Сделать макияж своим двойным агентом 34
 - Попробуйте использовать 34
 - Если вы путешествуете налегке 34
- 26. Смывать макияж каждый вечер 34

ВОЛОСЫ..... 35

27. Сделать волосы сильными и здоровыми	36
Ешьте белок	36
Правильно расчесывайте	36
Используйте кондиционер	36
Используйте термозащитные спреи	36
Защищайте волосы во время купания.....	36
Регулярно подстригайте.....	36
28. Подстричь волосы	37
Прежде чем сделать шаг.....	37
Как найти хорошего парикмахера	37
Мнение эксперта.....	37
29. Решиться на коренные изменения	38
30. Найти свою идеальную стрижку	38
Что вам подходит?.....	38
Челка	39
Шаг/Шаги.....	39
Пикси.....	39
Боб.....	39
Стрижка средней длины.....	39
Длинные волосы	39
31. Покрасить волосы	40
Краска для волос	40
Мелирование.....	40
Затемнение	40
Блондирующие спреи.....	40
Цветные спреи для волос	40
Всегда пробуйте на коже	40
О чем следует помнить.....	41
32. Укладывать!	42
Создайте локоны	42
Используйте термобигуди.....	42
Использование щипцов	42
Используйте обычные бигуди.....	42
Локоны 40-х	42
Пляжные волны.....	43
Суперпрямые	43
33. Поднимать волосы	44
1. Высокий хвост.....	44
2. Челка.....	45
3. Косы.....	46
4. Афрокосички.....	46

НОГТИ..... 47

Мнение эксперта.....	48
34. Укреплять ногти.....	48
35. Избавиться от белых точек на ногтях	49
36. Помочь ногтям вырасти	49
37. Думать о ногтях как о драгоценностях, а не инструментах	49
38. Делать себе маникюр и педикюр.....	50
Маникюр и педикюр шаг за шагом	50
Вам понадобится.....	50
39. Использовать готовые покрытия для ногтей.....	51
40. Пробовать себя в ногтевом дизайне	52

ЗУБЫ..... 55

41. Правильно чистить зубы	56
Для здоровья	56
Для тщеславия.....	56
Почему налет — это плохая новость для зубов.....	56
Что такое «тщательная чистка»?	56
42. Чистить зубы электрической щеткой.....	57
43. Надевать капу, когда занимаешься спортом.....	57
Мнение эксперта.....	57
44. Зубная нить!	58
Как использовать зубную нить	58
45. Ополаскивать рот	58
Почему стоит использовать жидкость для полоскания рта.....	58
46. Носить брекеты.....	58

ТЕЛО..... 59

Мнение эксперта.....	60
47. Принимать душ или ванну каждый день....	60
48. Пользоваться дезодорантом.....	60
49. Привыкнуть к чистке тела	61
Как очищать тело.....	61
50. Сделать кожу гладкой.....	62
51. Отшелушивать и увлажнять.....	64
Сделайте собственный скраб для тела	64

52. Сделать другу массаж.....	65
<i>Массаж плеч</i>	65
<i>Четыре массажных движения</i>	65
<i>Массаж стоп</i>	65
53. Научиться основам языка тела.....	66
<i>Отлично</i>	66
<i>Плохо</i>	66

ОДЕЖДА..... 67

54. Одеваться, чтобы подчеркнуть фигуру.....	68
<i>Мнение эксперта</i>	70
55. Найти свой собственный стиль.....	70
56. Ценить винтаж.....	70
57. Подчеркивать свои достоинства.....	71
<i>Обратите внимание</i> <i>на свои сильные стороны</i>	71
58. Выяснить, какие цвета вам подходят.....	72
<i>Определите, что выглядит лучше</i>	72
<i>Цветные советы</i>	73
59. Открыть для себя силу аксессуаров.....	74
<i>Очки</i>	74
<i>Яркие украшения</i>	74
<i>Ремни</i>	75
<i>Сумки</i>	75
60. Носить головной убор со вкусом.....	76
<i>Носите с осторожностью</i>	76
61. Просто добавлять шарф.....	78

УПРАЖНЕНИЯ..... 79

<i>Мнение эксперта</i>	80
62. Найти упражнения, которые понравятся.....	80
<i>Упражнения</i>	80
63. Искать пути сохранения мотивации.....	82
64. Носить спортивный бюстгальтер.....	82
65. Использовать фитнес всесторонне.....	83
<i>Гибкость</i>	83
<i>Сила</i>	83
<i>Чувство равновесия</i> <i>и координация движений</i>	83
<i>Сердечно-сосудистый фитнес</i>	83
<i>Выносливость</i>	83
<i>Итак, что такое «кардио»?</i>	83

66. Научиться пяти упражнениям <i>для поддержания силы мышц</i>	84
<i>Выпады-часы (для ног и ягодиц)</i>	84
<i>Ряд (для верхней части спины и осанки)</i>	84
<i>Отжимания (для силы и тонуса груди</i> <i>и трицепсов)</i>	85
<i>Касания лодыжек</i> <i>(для талии, живота и шеи)</i>	85
67. Создать персональную тренировку.....	86
<i>Кардиоупражнения</i>	86
<i>Челночный бег</i>	86
<i>Повторяющиеся подъемы на платформу</i>	86
<i>Прыжки через скакалку</i>	86
<i>Выпрыгивание вверх</i> <i>из положения упор лежа</i>	86
<i>Боксерские удары</i>	86
<i>Силовые упражнения</i>	87
68. Укреплять мышцы живота.....	88
<i>Планка</i>	88
<i>Велосипед</i>	88
69. Укреплять кости.....	89
<i>Мнение эксперта</i>	89
70. Улучшить осанку.....	90
71. Стоять прямо.....	90
72. Сидеть в правильном положении.....	91
<i>Знаете ли вы?</i>	91
73. Растягивать мышцы.....	92
<i>Наиболее важные области для растяжки</i>	92
<i>Икры</i>	92
<i>Грудная клетка</i>	92
<i>Шея</i>	92
<i>Середина спины, грудь и руки</i>	93
<i>Мышцы задней поверхности бедра</i>	93
<i>Квадрицепс</i>	94
<i>Ягодичная мышца</i>	94

БЛАГОПОЛУЧИЕ..... 95

<i>Мнение эксперта</i>	96
74. Мыслить позитивно.....	96
<i>Привычка быть счастливыми</i>	96
75. Быть благодарными.....	96
76. Быть своим собственным <i>лучшим другом</i>	97

77. Гордиться тем, кто вы	97	90. Правильно питаться.....	101
78. Помнить, что главное — это внутренняя красота	97	<i>Продукты для хорошего</i> <i>настроения</i>	101
79. Не следовать за стадом	97	<i>Мнение эксперта</i>	102
80. Искать способы расслабиться.....	98	91. Уменьшить количество сахара.....	102
<i>Идеи для релаксации</i>	98	<i>Почему сахар вреден для вас</i>	102
81. Дышать глубоко	98	92. Избегать нездоровой пищи	102
<i>Простое дыхательное упражнение</i>	98	93. Съесть достаточно необходимых жиров	103
82. Ложиться спать очень рано один раз в неделю.....	99	94. Употреблять достаточно кальция	103
83. Успокаиваться.....	99	95. Ставить перед собой радужную тарелку	103
84. Практиковаться быть счастливой.....	99	<i>Почему фрукты, овощи</i> <i>и цельнозерновые продукты</i> <i>полезны для вас</i>	103
<i>Если прогулка, которую вы ждали,</i> <i>отменилась, вы...</i>	99	96. Получать достаточно витаминов.....	104
85. Улыбаться.....	99	97. Пить много воды.....	106
86. Продолжать разговаривать с родителями	100	<i>Напитки, употребление которых</i> <i>следует ограничить</i>	106
87. Поступать с другими так, как вы хотели бы, чтобы поступали с вами	100	98. Учиться готовить	106
88. Делать то, что любишь.....	100	99. Всегда завтракать	106
89. Победить своего внутреннего критика....	100	100. Получать удовольствие!.....	107

Благодарности

Элис и Бет хотят сказать спасибо:

Замечательной команде издательства Walker Books:
Дениз Джонстон-Барт, Луизе Джексон, Чарли Мойлер,
Эллен Холгейт и Кейт Дэвис;

Суки Данде и ее помощнице Лауре МакКласки за потрясающие фотографии: www.sukidhanda.com;

Луизе Констад и Элеоноре Эндрюс за их вдохновляющий макияж: www.beautyqueenworkshops.com;

Мэтью Александеру и Софи Бремнер за зрелищные прически: www.mathewalexander.co.uk;

Кэтрин Фриланд за помощь девочкам в парке: www.absolutefitness.co.uk;

Нашим великолепным моделям Эйвери, Дейзи, Дивье, Элизе Ф., Элизе П, Эле Роуз Эмили И., Эмили М., Эви, Джорджии, Грейс, Елене, Латойе, Лауре, Моник, Суки и, наконец, Моли;

WAN Nails за потрясающие фотографии нейл-арта: www.wah-nails.com;

NailRock за фотографии наклеек для ногтей: www.nailrock.com.

Мы очень благодарны всем специалистам, которые консультировали нас:

Д-ру Сэм Бантинг, дерматологу;

Шавате Сингх, специалисту по форме бровей: www.shavata.co.uk;

Андреа Фулerton, известному мастеру маникюра: www.andreafulerton.com;

Д-ру Ученне Окойе, эстетическому стоматологу: www.londonsmiling.com;

Линетт Пек Бейтман, модному журналисту и эксперту в винтажной одежде: www.lovelysvintageemporium.com;

Д-ру Дженнифер Джонс, дерматологу в Королевской общедоступной клинической больнице;

Нине Грунфельд: www.lifeclubs.co.uk;

Анне Барнсли, физиотерапевту: www.annabarnsley-physio.co.uk;

Ян Марберу, диетологу и писателю: www.ianmarber.com.

И, как всегда, Мэтью и Роберту за их поддержку и хорошее настроение.

УДК 087.5
ББК 74.90
Х22



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

Опубликовано при содействии Walker Books Limited, London

Переведено по изданию:

Hart-Davis A. 100 Ways for Every Girl to Look & Feel Fantastic /
Alice Hart-Davis, Beth Hindhaugh. — London : Walker, 2012. — 128 p.

Перевод с английского Карины Меньшиковой

Дизайнер обложки Оксана Волковская

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

ХАРТ-ДЕВИС Еліс, ХИНДХОФ Бет
Енциклопедія для дівчат.
100 секретів краси
(російською мовою)

ХАРТ-ДЕВИС Элис, ХИНДХОФ Бет
Энциклопедия для девочек.
100 секретов красоты

Головний редактор С. С. Скляр
Керівник проекту З. О. Бакуменко
Завідувач редакції Г. В. Сологуб
Відповідальний за випуск О. В. Стратілат
Редактор М. В. Бєдіна
Художній редактор Т. О. Волошина
Технічний редактор І. О. Гнідая
Корректор Г. В. Вискірка

Главный редактор С. С. Скляр
Руководитель проекта З. А. Бакуменко
Заведующий редакцией Г. В. Сологуб
Ответственный за выпуск Е. В. Стратилат
Редактор М. В. Бедина
Художественный редактор Т. О. Волошина
Технический редактор И. А. Гнедая
Корректор Г. В. Выскирка

Підписано до друку 15.12.2015. Формат 70х90/16.
Папір офсетний. Гарнітура «Franklin Gothic Medium».
Ум. друк. арк. 8,19. Наклад 5000 пр. Зам. №

Подписано в печать 15.12.2015. Формат 70х90/16.
Бумага офсетная. Гарнитура «Franklin Gothic Medium».
Усл. печ. л. 8,19. Тираж 5000 экз. Зак. №

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

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

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус»»
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

Отпечатано в ПРАТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус»»
61012, г. Харьков, ул. Энгельса, 11
Свидетельство ДК № 3985 от 22.02.2011 г.
www.globus-book.com

ISBN 978-617-12-0131-6 (Украина)
ISBN 978-5-9910-3450-0 (Россия)
ISBN 978-1-4063-3754-9 (англ.)

© Alice Hart-Davis and Beth Hindhaugh, 2012
© Walker Books Ltd, фотографии, 2009, 2012
© Suki Dhanda, фотографии
© Alex Sainsbury/WAH, фотографии
© Nail rock, фотографии
© Miminne, иллюстрации, 2012
© DepositPhotos / pepperbox, Seprimoris, Dari-Yad, иллюстрации, 2015
© Hemiro Ltd, издание на русском языке, 2016
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевод и художественное оформление, 2016
© ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2016