

Еліс Харт-Девіс  Бет Хіндхоф

Струнка фігура, здорова, доглянута шкіра,
зачіска, що підкреслює індивідуальність,
білосніжна усмішка й модний манікюр...

Це мрія кожної дівчини, і до неї можна і потрібно прагнути!
Авторам цієї книги — Еліс Харт-Девіс і її дочці Бет —
не з чуток відомі перешкоди, що очікують на дівчаток-підлітків
на шляху до свого ідеалу краси.

100 порад для краси і здоров'я від найкращих візажистів
і дерматологів-практиків, стилістів-перукарів
і дизайнерів одягу, фітнес-тренерів і дієтологів!
У кожної проблеми є рішення — потрібна тільки порада
хорошого фахівця! Тепер ви не розгубитеся серед
величезного асортименту сучасних косметичних засобів
і послуг — адже у вас є надійний гід!

Бути королевою? Чому б і ні?!



www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-0130-9



9 786171 201309

ЕНЦИКЛОПЕДІЯ

для дівчат

ЕНЦИКЛОПЕДІЯ

для дівчат



КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ

ЕНЦИКЛОПЕДІЯ

для дівчат



100 секретів краси

ХАРКІВ 2016  КЛУБ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ

Познайомтеся з Еліс...



...і її донькою, Бет.

Кожна дівчинка хоче мати гарний вигляд і почуватися фантастично. Але як цього досягти? І з чого почати? Ця книжка стане вашим надійним помічником у такій нелегкій справі.

Ми зібрали 100 порад та ідей, щоб допомогти вам мати вигляд королеви і почуватися королевою. Ви можете скористатися тільки деякими з них, а можете дослухатися до всіх порад. Кожна з них — маленький крок на шляху до того, щоб ставати дедалі кращою.

Ми сподіваємося, що вам сподобається ця книжка — рекомендації, запропоновані в ній, працюють на нас, і ми впевнені, що вони працюватимуть і на вас теж.

З любов'ю,

Elis Bet ✕



Дошля за обличчям

Чи легко мати гарну шкіру? Це дуже просто! Достатньо тримати її в чистоті, зволожувати і захищати від сонця. А як же прищики? Читайте далі, щоб дізнатися, як з ними боротися...

ДУМКА ЕКСПЕРТА

Доктор Сем Бантінг — дерматолог. Вона лікує багатьох молодих людей (і іноді їхніх мам) від акне. Пропонуємо їй найкращі поради.



☑ **Очищуйте обережно.** Очищувальні засоби мають позбавляти залишків макіяжу та надлишку жиру — от і все! Такі проблеми, як суха шкіра чи прищики, не вирішуються за допомогою цих засобів.

☑ **Дотримуйтеся свого лікування акне.** Червоні прищики й білі вугри проходять тільки від двох речей: саліцилової кислоти і перекису бензоїлу, найбільш ефективних протизапальних засобів. Лікування акне потребує часу, тож не втрачайте надії.

☑ **Захищайте себе від сонця.** Використовуйте сонцезахисні креми, не піддавайтеся спокусі полежати в шезлонгу та уникайте прямого сонячного проміння з 11-тої до 15-тої години. Майже всі зміни, пов'язані зі старінням, спричинені дією сонця.

☑ **Дізнайтеся свій тип шкіри.** Це допоможе вам дібрати правильні засоби (див. пораду праворуч).

☑ **Знайдіть свої гарні риси.** Надто часто ми зосереджуємося на негативних рисах, і це може призвести до зниження самооцінки. Дуже важливо почуватися комфортно у своїй шкірі.

1 Зробити догляд за шкірою постійним

Регулярне використання засобів, які підходять вашому типу шкіри, допоможе їй залишатися гладенькою і чистою, а також запобігти появі прищиків, незалежно від того, що відбувається у вашому житті.

З чим ваша шкіра має впоратися

Коли ви у приміщенні, центральне опалення або кондиціювання повітря висушує вашу шкіру.

Коли ви на відкритому повітрі, сонце бомбардує вас прямим промінням.

Забруднене повітря забруднює вашу шкіру і може забити пори.

Якщо ви займаєтеся спортом, ви пітнієте. Крім того, ваша шкіра виробляє шкірне сало, природний жир, і щоразу, коли ви торкаєтеся обличчя, бактерії, що живуть на ваших пальцях, приєднуються до бактерій, які вже живуть на шкірі обличчя.

Позбавтеся всього цього за допомогою очищення і відлущування та подаруйте своїй шкірі вологу — вона буде вдячна.

2 Очищувати

Очищення від шкірного сала, бруду, бактерій і макіяжу, які накопичуються на шкірі протягом цілого дня, — це найкраще, що ви можете зробити для свого обличчя.

ЯК ОЧИЩУВАТИ

♥ Чудовий спосіб очищення обличчя — це використання крему або лосьйону. Увітріть їх масажними рухами, а потім протріть обличчя фланелевою чи мусліною серветкою та змийте теплою водою.

♥ Кремові очищувальні засоби підходять усім типам шкіри. Вони видаляють залишки шкірного сала (тому вони підходять для жирної шкіри), не висушуючи шкіру (тож вони підходять і для сухої шкіри).

♥ Ви не повинні мити обличчя до кристалевої чистоти. Це позбавляє шкіру всього натурального сала, і їй доводиться виробляти більше сала, щоб відновити рівновагу.

♥ Намагайтеся не шкребти обличчя. Це не зробить його чистішим, але може призвести до пошкодження шкіри і висушити її.

Порада

Сем Бантінг каже: щоб визначити свій тип шкіри, за годину після очищення притисніть до обличчя шмат одношарової тканини, аби побачити місця, де з'являються жирні сліди. Якщо вони на лобі, носі й підборідді, у вас комбінована шкіра. Якщо жирних плям немає, у вас нормальна шкіра. Якщо ви відчуваєте стягненість — шкіра суха. Якщо жирні плями проявляються всюди — у вас жирна шкіра.



3 Відлущувати

Ваша шкіра постійно виробляє нові клітини, що за певний час опиняються на поверхні і вмирають, перетворюючись на лусочки. Ви їх не помічаєте, поки вони не злипнуться в грудки. Відлущувальні засоби очищують шкіру від цих старих, змертвілих клітин, роблячи її гладенькою та свіжою.

ЯК ВІДЛУЩУВАТИ

- ♥ Використовуйте фланелеву чи муслінову тканину для ніжного відлущування.
- ♥ Ви можете використовувати відлущувальний скраб для обличчя. Деякі скраби призначаються для щоденного використання, але навіть якщо ви користуєтеся скрабом один чи два рази на тиждень, будьте обережні й робіть це акуратно.
- ♥ Якщо у вас жирна шкіра, відлущувальні засоби допоможуть зберегти пори чистими, щоб вони не забивалися від надлишку шкірного сала.
- ♥ Якщо у вас суха шкіра, відлущувальні засоби зроблять її більш гладенькою, а отже, зволожувальному засобу буде легше проникнути у клітини і його дія буде більш ефективною.



Зміст

ДОГЛЯД ЗА ОБЛИЧЧЯМ 3

- Думка експерта 4
- 1. Зробити догляд за шкірою постійним 4
 - Із чим ваша шкіра має впоратися 4
- 2. Очищувати 4
 - Як очищувати 5
- 3. Відлущувати 6
 - Як відлущувати 6
- 4. Зволожувати 7
 - Як зволожувати 7
- 5. Захищати від сонця 7
 - Чому сонцезахисний крем такий важливий? 7
 - Чи знаєте ви? 7
- 6. Атакувати прищики 8
 - Що викликає прищики? 8
 - Як перемогти прищики 8
 - Диво-лікування від прищиків? 9
- 7. Сказати «ні» сигаретам 10
 - Чому куріння шкодить вашій шкірі 10

МАКІЯЖ 11

- Думка експерта 12
- 8. Використовувати основу під макіяж, тільки якщо вона справді потрібна 12
 - Усе добре в міру 12
 - Приховайте та йдіть 12
- 9. Вибрати правильну основу 13
 - Кольоровий тест 13
- 10. Навчитися користуватися коректором 15
 - Приховайте прищики 15
 - Маскуйте темні кола 15
- 11. Спробувати зволожувальний тональний засіб 16
- 12. Використовувати рум'яна 16
 - Як застосовувати кремові рум'яна 16
 - Як застосовувати розсипні рум'яна 16

- 13. Мати класний вигляд із бронзатором 17
 - Як використовувати бронзатор 17
- 14. Вчитися новим образам завдяки підводці для очей 18
 - Різні образи для експериментів 18
 - Поради з використання підводки 19
- 15. Грати з тінями для повік 20
- 16. Завивати вії 22
 - Як завити вії 22
- 17. Експериментувати з накладними віями 22
 - Як наклеювати накладні вії 22
 - Думка експерта 24
- 18. Надати форми бровам 24
 - Використання трафаретів для брів 24
- 19. Стати фанатом автозасмаги 26
 - Створіть колір 26
 - Яку консистенцію краще використовувати 26
 - Як використовувати автозасмагу 26
 - Фінішне оброблення шкіри 27
 - Місячне сяйво 27
- 20. Використовувати пензлі для макіяжу 28
 - 1. Великий пензель для рум'ян/пудри 28
 - 2. Маленький пензель для тіней 28
 - 3. Пензель для підводки/брів 28
 - 4. Пензлик для основи 29
 - 5. Пензлик для губ 29
 - 6. Пензлик для коректора 29
- 21. Використовувати менше бальзаму для губ 30
- 22. Пом'якшувати губи 30
 - Як відлущити шкіру губ 30
- 23. Експериментувати з макіяжем губ 30
- 24. Знайти свій особливий образ 32
 - Яскраві очі 32
 - Гламурні, виразні очі 32
 - Виразні брови 33
 - Сяйво свіжості 33
- 25. Зробити макіяж своїм подвійним агентом 34
 - Спробуйте використовувати... 34
 - Якщо ви подорожуєте без багажу 34
- 26. Змивати макіяж щовечора 34

ВОЛОССЯ..... 35

- 27. Зробити волосся міцним і здоровим 36
 - Їжте білок..... 36
 - Правильно розчісуйте..... 36
 - Використовуйте кондиціонер..... 36
 - Використовуйте термозахисні спреї 36
 - Захищайте волосся під час купання 36
 - Регулярно підстригайте 36
- 28. Підстригти волосся 37
 - Перш ніж зробити крок 37
 - Як знайти класного парикмахера 37
 - Думка експерта 37
- 29. Наважитися на докорінні зміни 38
- 30. Знайти свою ідеальну зачіску..... 38
 - Що вам личить? 38
 - Чубчик..... 39
 - Шар/Шаррі (Shag/Shaggy) 39
 - Піксі 39
 - Боб..... 39
 - Зачіска середньої довжини 39
 - Довге волосся..... 39
- 31. Пофарбувати волосся..... 40
 - Фарба для волосся 40
 - Мелірування 40
 - Затемнення 40
 - Блондувальні спреї..... 40
 - Кольорові спреї для волосся 40
 - Завжди пробуйте на шкірі 40
 - Про що слід пам'ятати 41
- 32. Укладатися! 42
 - Створіть локони..... 42
 - Використовуйте термобігуді..... 42
 - Використання щипців 42
 - Використовуйте звичайні бігуді 42
 - Локуси 40-х..... 42
 - Пляжні хвилі..... 43
 - Суперпрямє 43
- 33. Піднімати волосся 44
 - 1. Високий хвіст..... 44
 - 2. Чубчик 45
 - 3. Коси 46
 - 4. Афрокосички..... 46

НІГТИ..... 47

- Думка експерта 48
- 34. Зміцнювати нігті 48
- 35. Позбавитися білих точок на нігтях..... 49
- 36. Допомогти нігтям вирости..... 49
- 37. Думати про нігті як про коштовності, а не інструменти..... 49
- 38. Робити собі манікюр і педикюр..... 50
 - Манікюр і педикюр крок за кроком 50
 - Вам знадобиться 50
- 39. Використовувати готові покриття для нігтів 51
- 40. Пробувати себе в нігтьовому дизайні..... 52

ЗУБИ..... 55

- 41. Правильно чистити зуби 56
 - Для здоров'я 56
 - Для марнославства 56
 - Чому наліт — це погана новина для зубів 56
 - Що таке «ретельне чищення»?..... 56
- 42. Чистити зуби електричною щіткою 57
- 43. Надягати каппу, коли займається спортом 57
 - Думка експерта 57
- 44. Зубна нитка! 58
 - Як використовувати зубну нитку..... 58
- 45. Ополіскувати рот..... 58
 - Чому варто користуватися рідиною для ополіскування рота..... 58
- 46. Носити брекети 58

ТІЛО 59

- Думка експерта 60
- 47. Приймати душ або ванну щодня 60
- 48. Користуватися дезодорантом..... 60
- 49. Звикнути до чищення тіла 61
 - Як очищати тіло..... 61
- 50. Зробити шкіру гладенькою..... 62
- 51. Відлущувати і зволожувати 64
 - Зробіть свій власний скраб для тіла 64

52. Зробити другові масаж	65
<i>Масаж плечей</i>	65
<i>Чотири масажні рухи</i>	65
<i>Масаж стоп</i>	65
53. Навчитися основ мови тіла	66
<i>Чудово</i>	66
<i>Погано</i>	66

ОДЯГ

54. Одягатися, щоб підкреслити фігуру.....	68
<i>Думка експерта</i>	70
55. Знайти свій власний стиль	70
56. Цінувати вінтаж.....	70
57. Підкреслювати свої переваги.....	71
<i>Зверніть увагу</i>	
<i>на свої сильні сторони</i>	71
58. З'ясувати, які кольори вам личать.....	72
<i>Визначте, що краще</i>	72
<i>Кольорові поради</i>	73
59. Відкрити для себе силу аксесуарів	74
<i>Окуляри</i>	74
<i>Яскраві прикраси</i>	74
<i>Ремені</i>	75
<i>Сумки</i>	75
60. Носити головний убір зі смаком	76
<i>Носіть обережно</i>	76
61. Просто додавати шарф.....	78

ВПРАВИ

<i>Думка експерта</i>	80
62. Знайти вправи, які сподобаються.....	80
<i>Вправи</i>	80
63. Шукати шляхи збереження мотивації	82
64. Носити спортивний бюстгальтер.....	82
65. Використовувати фітнес усебічно.....	83
<i>Гнучкість</i>	83
<i>Сила</i>	83
<i>Відчуття рівноваги</i>	
<i>і координація рухів</i>	83
<i>Серцево-судинний фітнес</i>	83
<i>Витривалість</i>	83
<i>Отже, що таке «кардіо»?</i>	83

66. Навчитися п'яти вправ	
<i>для підтримання сили м'язів</i>	84
<i>Випади-годинник (для ніг і сідниць)</i>	84
<i>Ряд (для верхньої частини спини й постави)</i>	84
<i>Віджимання (для сили й тонусу</i>	
<i>грудей і трицепсів)</i>	85
<i>Торкання щиколоток (для талії,</i>	
<i>живота і шиї)</i>	85
67. Створити персональне тренування	86
<i>Кардіовправи</i>	86
<i>Човниковий біг</i>	86
<i>Повторювані підйоми на платформу</i>	86
<i>Стрибки через скакалку</i>	86
<i>Вистрибування вгору з положення</i>	
<i>упор лежачи</i>	86
<i>Боксерські удари</i>	86
<i>Силові вправи</i>	87
68. Зміцнювати м'язи живота.....	88
<i>Планка</i>	88
<i>Велосипед</i>	88
69. Зміцнювати кістки	89
<i>Думка експерта</i>	89
70. Покращити поставу.....	90
71. Стояти прямо.....	90
72. Сидіти у правильному положенні	91
<i>Чи знаєте ви?</i>	91
73. Розтягувати м'язи	92
<i>Найважливіші області для розтягування</i> ...	92
<i>Ікри</i>	92
<i>Грудна клітина</i>	92
<i>Шия</i>	92
<i>Середина спини, груди і руки</i>	93
<i>М'язи задньої поверхні стегна</i>	93
<i>Квадрицепс</i>	94
<i>Сідничний м'яз</i>	94

БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....

<i>Думка експерта</i>	96
74. Мислити позитивно	96
<i>Звичка бути щасливими</i>	96
75. Бути вдячними	96
76. Бути власним найкращим другом	97
77. Пишатися тим, хто ви	97

78. Пам'ятати, що головне — це внутрішня краса	97	90. Правильно харчуватися	101
79. Не йти за стадом	97	<i>Продукти</i>	
80. Шукати способи розслабитися	98	<i>для гарного настрою</i>	101
<i>Ідеї для релаксації</i>	98	<i>Думка експерта</i>	102
81. Дихати глибоко	98	91. Зменшити кількість цукру	102
<i>Проста дихальна вправа</i>	98	<i>Чому цукор</i>	
82. Лягати спати дуже рано один раз на тиждень	99	<i>шкідливий для нас</i>	102
83. Заспокоюватися	99	92. Уникати нездорової їжі	102
84. Практикуватися бути щасливою	99	93. З'їдати достатньо необхідних жирів	103
<i>Якщо прогулянка, на яку ви чекали, скасувалася, ви... ..</i>	99	94. Вживати достатньо кальцію	103
85. Усміхатися	99	95. Ставити перед собою райдужну тарілку	103
86. Продовжувати розмовляти з батьками	100	<i>Чому фрукти, овочі й цільнозернові продукти корисні для вас</i>	103
87. Поводьтеся з іншими так, як ви хотіли б, щоб поводитися з вами ...	100	96. Отримувати достатньо вітамінів	104
88. Робити те, що любиш	100	97. Пити багато води	106
89. Перемогти свого внутрішнього критика	100	<i>Напої, вживання яких слід обмежити</i>	106
		98. Вчитися куварити	106
		99. Завжди снідати	106
		100. Насолоджуватися!	107

Подяки

Еліс і Бет хочуть подякувати:

Чудовій команді видавництва Walker Books: Деніз Джонстон-Барт, Луїзі Джексон, Чарлі Мойлер, Еллен Холгейт і Кейт Девіс;

Сукі Данде та її помічниці Лаурі МакКласкі за приголомшливі фотографії: www.sukidhanda.com;

Луїзі Констад і Елеонорі Ендрюс за їхній макіяж, що надихає: www.beautyqueenworkshops.com;

Метью Александру і Софі Бремнер за ефектні зачіски: www.mathewalexander.co.uk;

Кетрін Фріланд за допомогу дівчаткам у парку: www.absolutefitness.co.uk;

Нашим чудовим моделям Ейвері, Дейзі, Дів'єс, Елізі Ф., Елізі П, Емі Роуз Емілі І., Емілі М., Еві, Джорджії, Грейс, Елені, Латої, Лаурі, Монік, Сукі і, нарешті, Моллі;

WAN Nails за приголомшливі фотографії нейл-арту: www.wah-nails.com;

NailRock за фотографії наклейок для нігтів: www.nail-rock.com;

Ми дуже вдячні всім спеціалістам, які консультували нас: Д-ру Сем Бантінг, дерматологу;

Шаваті Сінгх, спеціалісту з форми брів: www.shavata.co.uk;

Андреа Фулerton, відомому майстру манікюру: www.andreafulerton.com;

Д-ру Ученні Окойе, естетичному стоматологу: www.londonsmiling.com;

Лінетт Пек Бейтман, модному журналісту й експерту з винтажного одягу: www.lovelysvintageemporium.com;

Д-ру Дженніфер Джонс, дерматологу в Королівський загальнодоступній клінічній лікарні;

Ніні Грюнфельд: www.lifeclubs.co.uk;

Анні Барнслі, фізіотерапевту: www.annabarnsleyphysio.co.uk;

Яну Марберу, дієтологу і письменнику: www.ianmarber.com.

І, як завжди, Метью і Роберту за їхню підтримку й гарний настрій.

УДК 087.5
ББК 74.90
Х22

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Опубліковано за сприяння Walker Books Limited, London

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

Переклад Карини Меншикової, Тетяни Новаченко

Дизайнер обкладинки Оксана Волковська

Видання для організації дозвілля

ХАРТ-ДЕВІС Еліс, ХІНДХОФ Бет
Енциклопедія для дівчат. 100 секретів краси

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

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

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

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

-
- © Alice Hart-Davis and Beth Hindhaugh, 2012
 - © Walker Books Ltd, фотографії, 2009, 2012
 - © Suki Dhanda, фотографії
 - © Alex Sainsbury/WAH, фотографії
 - © Nail rock, фотографії
 - © Miminne, ілюстрації, 2012
 - © DepositPhotos / pepperbox, Seprimoris, DariYad, ілюстрації, 2015
 - © Nemiro Ltd, видання українською мовою, 2016
 - © Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад та художнє оформлення, 2016

ISBN 978-617-12-0130-9
ISBN 978-1-4063-3754-9 (англ.)