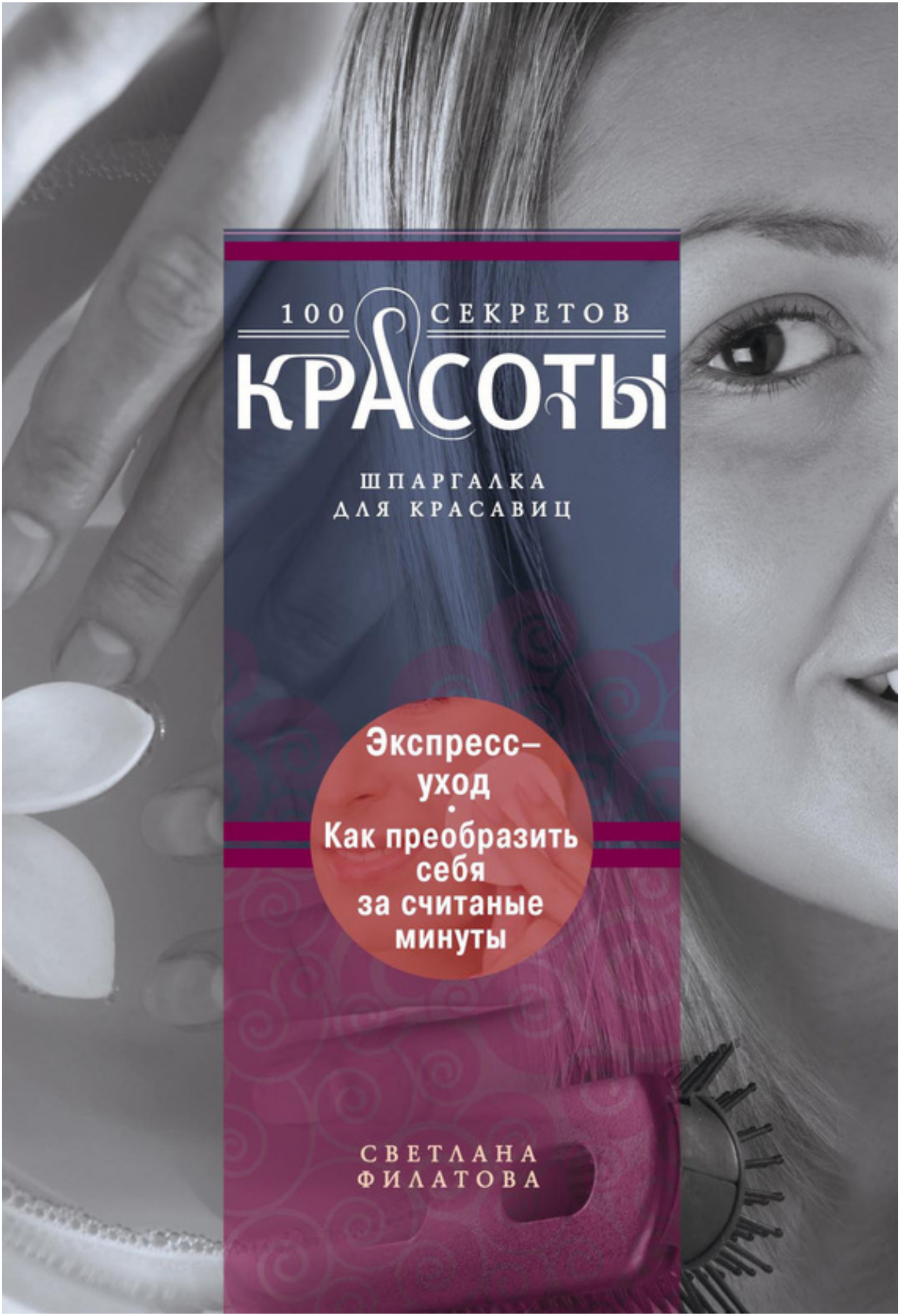
100 СЕКРЕТОВ
КРАСОТЫ
ШПАРГАЛКА
ДЛЯ КРАСАВИЦ
Экспресс-уход
Как преобразить себя за считаные минуты
СВЕТЛАНА ФИЛАТОВА

100 секретов красоты. Шпаргалка для красавиц

Светлана Филатова

# Экспресс-уход. Как преобразить себя за считаные минуты

«Центрполиграф»
2013

**Филатова С. В.**

Экспресс-уход. Как преобразить себя за считаные минуты / С. В. Филатова — «Центрполиграф», 2013 — (100 секретов красоты. Шпаргалка для красавиц)

Мечта каждой женщины – всегда, при любых обстоятельствах и в любую минуту выглядеть неотразимо. Данное утверждение продиктовано практикой и основано на некоторых жизненных правилах. Например, на том, что красивой девушке окружающие могут простить очень многое и оказать немедленную помощь. Иногда от внешнего вида в прямом смысле зависят карьера, личная жизнь и самовосприятие. В наши дни заботу о себе нельзя откладывать на завтра, поскольку в любой момент вас могут пригласить в театр, на свидание, творческий совет или дружескую вечеринку. Каким же образом можно всегда быть в прелестном всеоружии, нивелировать имеющиеся недостатки и превращаться в принцессу за несколько минут? Чтобы ответить на подобные вопросы, рекомендуем прочитать эту книгу.

© Филатова С. В., 2013
© Центрполиграф, 2013

# Содержание

Введение 5
Глава 1 6
Свежесть лица за 5 минут 7
Экспресс-массаж для лица и ушей 8
Упражнение 1 8
Упражнение 2 8
Упражнение 3 8
Упражнение 4 8
Упражнение 5 8
Упражнение 6 9
Упражнение 7 9
Упражнение 8 9
Упражнение 9 9
Упражнение 10 9
Чай – для глаз, овсянка – для лица 9
Тонизирующие маски для лица на скорую руку 9
Маска из банана 10
Маска из персика 10
Маска из яблока 10
Маска из абрикосов 10
Маска из яичного белка 11
Маска из яичного желтка 11
Маска из овсяных хлопьев со сливками 11
Маска из творога и сметаны 11
Маска из творога и меда 11
Маска из меда и яичного желтка 11
Маска из апельсинового сока и сметаны 12
Маска из ягод клубники 12
Маска из ягод клюквы 12
Маска из ягод красной смородины 12
Маска из ягод малины 12
Маска из винограда 13
Маска из огурца 13
Маска из помидора и крахмала 13
Маска из капустных листьев 13
Маска из ржаного хлеба 13
Маска из дрожжей 13
Spa-салон для лица 14
Экспресс-гимнастика для лица 14
Упражнение 1 15
Упражнение 2 15
Упражнение 3 15
Упражнение 4 15
Экспресс-макияж 15
Конец ознакомительного фрагмента. 16

# Светлана Филатова
# Экспресс-уход: как преобразить себя за считаные минуты

## Введение

Желание слыть обаятельной и привлекательной свойственно всем женщинам без исключения. Проблема состоит только в том, что одни предпочитают быть такими в течение 24 часов в сутки и в любых условиях, а другие – только в определенный период времени. Последние обычно ограничиваются тем, что приводят себя в порядок, лишь собираясь на работу и разного рода культурные мероприятия.

Конечно, современный ритм жизни, неблагоприятное состояние экологии, стрессы, нервные расстройства, негативные внешние факторы многим не дают возможности уделять уходу за собой столько времени, сколько хотелось бы. Не все могут посещать салоны красоты, где, конечно, предоставляют высококачественные услуги. Что касается работающей женщины, то для нее ежедневное посещение массажистов и визажистов нереально и слишком затратно. Поэтому большинство представительниц прекрасного пола ухаживают за своим телом самостоятельно. В домашних условиях можно принять расслабляющую ванну, сделать маникюр и педикюр, очистить и увлажнить кожу лица и тела. При этом желательно полагаться на собственную интуицию и использовать натуральные средства, хотя косметическая промышленность выпускает множество самых разнообразных препаратов по уходу за кожей тела, лица, рук, ног, приобретение которых ограничивается только желанием и размерами кошелька. Но ведь важно и время. Кроме того, процедуры необходимо продумать заранее, чтобы в определенный момент все ингредиенты можно было найти в доме. А если времени просто нет? Если сразу после работы нужно бежать на свидание или присутствовать на родительском собрании и др.? Как быстро исправить недостатки макияжа, привести в порядок руки и ноги, поправить прическу? Хочется надеяться, что получить ответы на данные вопросы вам поможет эта книга. Откроем маленький секрет: проводите сразу несколько процедур, а все необходимое подготовьте заранее или ориентируйтесь на те средства, которые находятся под рукой.

# Глава 1
# Порядок на голове за 10 минут

Ситуация, при которой необходимо привести себя в порядок в течение короткого периода времени, является настолько банальной, что каждая женщина сталкивается с ней ежедневно или не менее 2 раз в день. Такая ускоренная трансформация осуществляется практически каждое утро и (реже) вечером. И если назначенное вечернее свидание или встречу можно передвинуть на более поздний срок и успеть за это время сделать качественный макияж, то в утренние часы какого-либо маневра для действий почти не остается. Во-первых, нужно встать сразу после того, как прозвенит будильник, поскольку в противном случае не произойдет никакого чудесного превращения Золушки в принцессу. Во-вторых, при утреннем пробуждении, как правило, четко проявляются некоторые физиологические особенности лица (бледность кожи, синева под глазами) или последствия беспокойного вечера накануне.

Чтобы подготовиться к предстоящей деятельности и собственному преображению, нужно сначала стряхнуть с себя остатки сна. Для придания организму необходимого тонуса обычно используют 2 стандартные меры, о значении которых практически никто не задумывается. Прежде всего это водные процедуры и прием внутрь жидкости.

Утренний душ дает быстрый и хороший эффект, оказывает благоприятное воздействие на кожу, быстро устраняя все признаки сонливости, и повышает заряд бодрости, усиливая скорость продвижения крови по кровеносным сосудам. Вода при этом может быть теплой и контрастной (если ваш организм обладает свойством противостоять влиянию пониженной температуры). Такая процедура приведет в порядок тело, лицо и мысли.

Сначала в течение 10—15 секунд принимайте горячий душ, затем переключите кран и постойте под холодным, но не более 3-5 секунд. Выраженный результат дает трехкратное выполнение этих действий, однако можно ограничиться и одним повтором. Важно помнить, что процедуру следует начинать с горячей воды, а заканчивать холодной. Во время приема контрастного душа используйте очищающий гель, кожу растирайте массажной щеткой или мочалкой движениями от запястий к плечам, от щиколоток к бедрам. После душа разотрите тело махровым полотенцем.

Если времени на прием общего душа не хватает, подставьте под струи контрастной воды только руки (поочередно и от кистей до плеч).

Великолепное влияние на организм оказывают тонизирующие напитки – чай или кофе. Обычно женщины предпочитают последний, но гораздо полезнее травяной или зеленый чай. Он нейтрализует последствия прошлого вечера, поднимают настроение и не оставляют отеков. За чаем побалуйте себя 2-3 дольками горького шоколада, и после этого вы наверняка почувствуете себя окончательно мобилизованной к дальнейшим быстрым действиям по приведению себя в порядок.

# Свежесть лица за 5 минут

Если нет возможности принять душ, проведите обычную процедуру умывания. Она включает в себя 3 основных этапа:

– применение очищающего средства;

– использование тоника;

– нанесение увлажняющего средства.

Для экономии времени можете воспользоваться специальным косметическим средством, которое предназначено для снятия макияжа, – лосьоном на масляной основе. Он удаляет имеющиеся загрязнения, придает мышцам лица необходимый тонус и увлажняет эпителий. Вотрите средство подушечками пальцев, затем ополосните руки теплой водой и помассируйте кожу легкими движениями. После чего умойтесь, осушите лицо полотенцем или салфеткой и переходите к следующей процедуре.

# Экспресс-массаж для лица и ушей

Сразу после умывания сделайте экспресс-массаж для лица, который займет не более 1 минуты, позволит вам окончательно проснуться, устранит имеющуюся отечность и повысит упругость мышц. Для этого нанесите на пальцы оливковое масло или жирный питательный крем и выполните подушечками легкие похлопывания по направлению массажных линий на лице. Повторите комплекс движений 2 раза. Слегка покрасневшая кожа будет свидетельствовать о том, что циркуляция крови после сна восстановлена. В заключение ополосните лицо прохладной водой.

Если нет желания использовать крем, возьмите зеленое яблоко, нарежьте его дольками или ломтиками и ими помассируйте лицо и шею. Данная процедура является специфическим массажем и обеспечивает кожу питательными веществами. Буквально через несколько секунд повышается ее эластичность (что устраняет снижение тонуса мышц) и к ней возвращается здоровый розовый цвет.

Наиболее эффективной процедурой, позволяющей организму восстановить и увеличить энергетический запас, считается экспресс-массаж ушных раковин, поскольку на их поверхности расположено множество биологически активных точек, каждая из которых имеет связь с определенным органом тела. Воздействие на точки оказывает позитивное влияние на работу сердца, мозга, печени, почек и др. Иногда достаточно просто потереть уши руками или помассировать мочки пальцами, предварительно смазанными эфирным маслом мяты перечной. Если же время позволяет, выполните комплекс специальных упражнений.

## Упражнение 1

Примите удобную позу. Потяните ушные раковины вверх, вниз, в стороны, направляя движения немного назад. Повторите 5-10 раз.

## Упражнение 2

Держась руками за ушные раковины, делайте ими легкие круговые движения вперед-назад. Повторите 5-10 раз.

## Упражнение 3

Плотно прижмите ладони к ушным раковинам, затем быстро и резко разведите руки в стороны. Повторите 5-10 раз.

## Упражнение 4

Захватите козелки ушей с внутренней и наружной сторон 2 пальцами, затем резко сожмите их и верните в исходное положение. Повторите 5-10 раз.

## Упражнение 5

Захватите ушные раковины 3 пальцами и потяните их сначала вверх, а затем вниз. Повторите 5-10 раз.

## Упражнение 6

Прижмите ладони к ушам, соединив средние пальцы рук на затылочной части головы между макушкой и основанием черепа, а затем наложите на них указательные. Выполняйте указательным и средним пальцами обеих рук поколачивания по основанию черепа. Повторите 5-10 раз.

## Упражнение 7

Плотно прижмите ладонями ушные раковины к черепу и выполняйте круговые вращательные движения. Повторите 5-10 раз.

## Упражнение 8

Сверните ушные раковины в трубочку и тяните последовательно в каждую сторону. Повторите 5-10 раз.

## Упражнение 9

Проведите ладонями по ушным раковинам, загибая края ушей сначала сверху вниз, затем – снизу вверх и сзади вперед. Повторите 5-10 раз.

## Упражнение 10

Разотрите пальцами ушные раковины по направлению сверху вниз. Повторите 5-10 раз.

Массаж необходимо проводить бережно, но настолько энергично, чтобы ощутить, что уши горят. Небольшие покраснения быстро исчезнут, а головной мозг заработает интенсивнее.

## Чай – для глаз, овсянка – для лица

В зависимости от того, как был проведен предыдущий вечер, наутро на лице могут проявиться некоторые неприятные последствия. Если вы слишком долго сидели за компьютером, глаза становятся красными от перенапряжения. Если на ночь приняли очень много жидкости, обнаруживаются отеки. Если устали или перенервничали, бывают заметны синяки. Чтобы устранить эти негативные последствия, воспользуйтесь обычными чайными пакетиками. Заварите их горячей водой, затем остудите в холодильнике и наложите на 10—15 минут на глаза. Более удобны ватные диски: опустите их в прохладную заварку, слегка отожмите и используйте в качестве примочек. В домашней аптечке нередко хранятся пакетики с мятой перечной, календулой лекарственной, ромашкой аптечной. Они тоже обладают противоотечным, дезинфицирующим и успокаивающим действиями. Еще один способ борьбы с мешками – применить лед. Расколите его на мелкие кусочки, переложите в полиэтиленовые пакетики и поместите их на несколько минут на глаза. Холодный компресс снимет раздражение, удалит припухлости и обесцветит синяки.

## Тонизирующие маски для лица на скорую руку

Одновременно с процедурой устранения отеков и синяков под глазами можно сделать питательную маску из имеющихся в доме круп, фруктов, ягод, овощей, молочных изделий и др. Например, яблоки и цитрусовые освежают и омолаживают кожу, бананы и персики раз-

глаживают морщины, лимон особенно полезен для жирной кожи, поскольку сужает поры и маскирует блеск, а абрикосы снимают раздражение. Такие ягоды, как черника, смородина и брусника, тоже рекомендуются обладательницам жирной кожи, потому что обладают тем же действием, что и лимон. Морковь, свекла, огурцы, клубника, малина и мед увлажняют кожу, насыщают витаминами и тонизируют. Облепиха известна своим свойством заживлять ранки и ссадины. Дрожжи, оливковое масло и молочные продукты полезны при сухой, увядающей и проблемной коже. Отлично снимает воспаление эпителия, повышает его эластичность и устраняет угри квашеная капуста.

Постарайтесь приготовить маску, используя только свежие и натуральные продукты.

## Маска из банана

*Банан – 1 шт.*

*Сок грейпфрута – 5 мл*

Банан вымойте, обсушите, очистите, нарежьте небольшими кусками, разомните мякоть с помощью вилки, влейте сок грейпфрута и перемешайте.

Нанесите приготовленную маску на лицо и шею и оставьте на 5—15 минут. После ополосните кожу водой и промокните полотенцем.

## Маска из персика

*Персик – 1 шт.*

*Белок яйца – 1 шт.*

*Кефир – 20 г*

Персик вымойте, удалите косточку, очистите от кожицы, разомните мякоть с помощью вилки или натрите на терке, затем введите во фруктовую массу белок, добавьте кефир и тщательно перемешайте.

Нанесите приготовленную маску на лицо и шею, оставьте на 5-15 минут, после чего ополосните кожу водой и промокните полотенцем.

## Маска из яблока

*Яблоко – 1 шт.*

*Белок яйца – 1 шт.*

*Картофельный крахмал – 10 г*

Яблоко вымойте, удалите сердцевину, натрите мякоть на терке, соедините с картофельным крахмалом и взбитым белком и тщательно перемешайте до однородного состояния.

Нанесите приготовленную маску на лицо, оставьте на 5 минут, после чего ополосните кожу сначала теплой, затем холодной водой и промокните полотенцем.

## Маска из абрикосов

*Абрикосы – 3-4 шт.*

*Кефир – 50 мл*

Абрикосы вымойте, удалите косточки, снимите кожицу, хорошо разомните мякоть с помощью вилки, добавьте кефир и тщательно перемешайте до однородного состояния.

Нанесите приготовленную маску на лицо, оставьте на 5-15 минут, после чего ополосните кожу прохладной водой и промокните полотенцем.

## Маска из яичного белка

*Белок яйца – 1 шт.*
*Лимонный сок – 5 мл*
*Оливковое масло – 20 мл*

Белок яйца соедините с маслом, разотрите, затем влейте лимонный сок и еще раз перемешайте.

Нанесите приготовленную маску на лицо и шею, оставьте на 5-15 минут, после чего ополосните кожу водой и промокните полотенцем.

## Маска из яичного желтка

*Желток яйца – 1 шт.*
*Оливковое масло – 20 мл*

Желток соедините с оливковым маслом и перемешайте.

Нанесите приготовленную маску на лицо и шею, оставьте на 5-15 минут, после чего ополосните кожу водой и промокните полотенцем.

## Маска из овсяных хлопьев со сливками

*Овсяные хлопья – 20 г*
*Сливки – 30 мл*

Овсяные хлопья залейте сливками и оставьте для набухания.

Нанесите приготовленную маску на лицо массажными движениями, оставьте на 5-15 минут, после чего ополосните кожу водой и промокните полотенцем.

## Маска из творога и сметаны

*Творог – 40 г*
*Сметана – 30 г (или кефир – 30 мл)*
*Соль – 2 г*

Творог соедините со сметаной (или кефиром), добавьте соль, затем тщательно перемешайте.

Нанесите приготовленную маску на лицо и шею легкими массажными движениями, оставьте на 5-15 минут, после чего ополосните кожу теплой водой и промокните полотенцем.

## Маска из творога и меда

*Творог – 20 г*
*Мед – 50 г*

Мед положите в небольшую миску, поставьте на водяную баню, растопите на слабом огне, затем слегка остудите, добавьте творог и перемешайте.

Нанесите приготовленную маску на лицо и шею, оставьте на 5-15 минут, после чего ополосните кожу теплой водой и промокните полотенцем.

## Маска из меда и яичного желтка

*Мед -20 г*
*Желток яйца – 1 шт.*

Яичный желток соедините с медом и тщательно перемешайте.

Нанесите приготовленную маску на лицо и шею, оставьте на 5-15 минут, после чего ополосните кожу водой и промокните полотенцем.

## Маска из апельсинового сока и сметаны

*Апельсиновый сок – 10 мл*
*Сметана – 20 г*
*Растительное масло – 10 мл*

В апельсиновый сок влейте растительное масло, добавьте сметану и тщательно перемешайте все до однородного состояния.

Нанесите приготовленную маску на лицо, оставьте на 5-15 минут, после чего ополосните кожу водой и промокните полотенцем.

## Маска из ягод клубники

*Ягоды клубники – 50 г*
*Сметана или мед – 20 г*
*Молоко – 400 мл*

Ягоды клубники переберите, промойте, разомните деревянной ложкой, введите сметану или мед и тщательно разотрите смесь.

Нанесите приготовленную маску на лицо, оставьте на 5-10 минут, после чего ополосните кожу теплым молоком и промокните полотенцем.

## Маска из ягод клюквы

*Ягоды клюквы – 20 г*
*Желток яйца – 1 шт.*
*Сметана – 20 г*
*Холодный чай – 300 мл*

Ягоды клюквы промойте, разомните деревянной ложкой, введите желток, добавьте сметану и тщательно перемешайте.

Нанесите приготовленную маску на лицо, оставьте на 5-10 минут, после чего протрите кожу ватным тампоном, смоченным в холодном чае.

## Маска из ягод красной смородины

*Ягоды красной смородины – 50 г*
*Картофельный крахмал – 10 г*

Ягоды красной смородины промойте, разомните деревянной ложкой, всыпьте крахмал и тщательно перемешайте.

Нанесите приготовленную маску на лицо, оставьте на 5-10 минут, после чего ополосните кожу прохладной водой и промокните полотенцем.

## Маска из ягод малины

*Ягоды малины – 40 г*
*Картофельный крахмал – 10 г*

Ягоды малины переберите, разомните деревянной ложкой, всыпьте крахмал и перемешайте.

Нанесите приготовленную маску на лицо и шею, оставьте на 5-10 минут, после чего ополосните кожу прохладной водой и промокните полотенцем.

## Маска из винограда

*Виноград – 50 г*

Виноград переберите, промойте, удалите косточки и разомните мякоть деревянной ложкой.

Нанесите приготовленную маску на лицо, оставьте на 5-10 минут, после чего ополосните кожу прохладной водой и промокните полотенцем.

## Маска из огурца

*Огурец – 1 шт.*

*Белок яйца – 1 шт.*

Огурец вымойте и, удалив кончики, натрите на мелкой терке. Введите белок и разотрите смесь.

Нанесите приготовленную маску на лицо, оставьте на 5-10 минут, после чего ополосните кожу прохладной водой и промокните полотенцем.

## Маска из помидора и крахмала

*Помидор – 1 шт.*

*Картофельный крахмал – 20 г*

*Растительное масло – 5 мл*

Помидор вымойте, снимите кожицу, натрите мякоть на терке, влейте растительное масло, добавьте картофельный крахмал и тщательно перемешайте.

Нанесите приготовленную маску на лицо, оставьте на 5-10 минут, после чего ополосните кожу теплой водой и промокните полотенцем.

## Маска из капустных листьев

*Листья белокочанной капусты – 3 шт.*

*Растительное масло – 10 мл*

Капустные листья промойте, опустите на 2 минуты в кипящую воду, затем откиньте на дуршлаг и сбрызните каждый лист растительным маслом.

Наложите приготовленные капустные листья на лицо и шею, оставьте на 5-10 минут, после чего снимите, ополосните кожу прохладной водой и промокните полотенцем.

## Маска из ржаного хлеба

*Ржаной хлеб – 20 г*

*Вода или молоко – 50 мл*

Хлеб залейте теплой водой или молоком, оставьте для набухания, затем разомните.

Нанесите приготовленную хлебную кашицу на лицо, оставьте на 5-10 минут, после чего ополосните кожу прохладной водой и промокните полотенцем.

## Маска из дрожжей

*Сухие дрожжи – 20 г*

*Молоко – 20 мл*

*Лед – 1 кубик*

Сухие дрожжи залейте теплым молоком и перемешайте.

Нанесите приготовленную дрожжевую массу на лицо, оставьте на 5-10 минут, после чего удалите маску с помощью салфетки и протрите кожу кубиком льда.

Если будете одновременно накладывать маску на лицо и чайные пакетики на глаза, то сядьте в удобное кресло и чуть откиньте голову назад. Желательно также подложить под ноги свернутое одеяло.

После удаления маски нанесите на подушечки пальцев крем, затем вотрите его похлопывающими движениями в кожу лица. Сделайте массаж щек. Для этого поместите большие пальцы на углы нижней челюсти, а подушечками указательного, среднего и безымянного мягко поглаживайте кожу, двигаясь по скулам от середины носа к ушным раковинам.

## Spa-салон для лица

В переводе с латинского языка аббревиатура SPA (sanus per aquam) означает «здоровье с помощью воды». В наши дни SPA-терапия представляет собой комплексы оздоровительных процедур, в которых используются воды любых источников (морская, минеральная, пресная), а также природные образования (грязи, глина, лекарственные растения, морская соль и водоросли).

Проникая через поры кожи, активные компоненты SPA-процедур ускоряют процессы кровообращения, что является началом цепной реакции, охватывающей все органы и системы организма. Кровь, обогащенная кислородом, в ускоренном ритме доставляет к тканям питательные вещества, которые стимулируют процессы метаболизма (обмена веществ) и вывод шлаков и токсинов.

Происходит быстрое восстановление тканей, улучшается самочувствие, а организм получает дополнительный заряд энергии.

Если под рукой имеется бутылка минеральной воды, можно легко устроить SPA-сеанс в домашних условиях. После применения маски сбрызните лицо минеральной водой с помощью насадки-распылителя и не вытирайте – пусть кожа высохнет естественным образом. Вслед за маской и нанесением крема можете сделать контрастную ванночку для лица. Используемый крем защитит кожу от чрезмерного переохлаждения или перегрева. Просто попеременно умойтесь сначала горячей, затем – холодной водой, налитой в глубокие сосуды. Для усиления эффекта добавьте в них отвары или настои лекарственных растений.

Большую популярность имеет еще одна контрастная процедура. Возьмите полотенце, опустите его в горячую воду, отожмите, расправьте, затем, держась за концы и запрокинув голову, наложите его на подбородок, щеки и лоб, оставив небольшую щель для дыхания. Держите горячий компресс до тех пор, пока он не остынет. Повторите процедуру, наложив другое полотенце, смоченное в холодной воде.

Можете выполнить криомассаж, используя кубики льда. Пройдитесь ими по лицу и шее, затем осторожно промокните кожу салфеткой. По окончании процедуры протрите лицо лосьоном, ломтиком лимона или ополосните чуть подкисленной водой, а затем повторите криомассаж. В заключение нанесите похлопывающими движениями на влажную кожу наложите питательный крем. Косметическое средство и влага сделают вашу кожу свежей, упругой и эластичной.

## Экспресс-гимнастика для лица

Такую гимнастику можно выполнять в любое удобное для вас время. Например, убирая постель, готовя завтрак или одеваясь. Основное условие заключается в том, что упражне-

ния следует делать после тонизирующей маски, но перед нанесением макияжа. Они устранят неприятные последствия утреннего пробуждения и разгладят морщинки.

### Упражнение 1

Зажмурьте глаза на 3-5 секунд, затем широко распахните их и, не поворачивая головы, переведите взгляд сначала влево, затем – вправо. Повторите 5 раз.

### Упражнение 2

Наморщите нос, зафиксируйте положение на 3-5 секунд, затем расслабьте мышцы лица. Повторите 5 раз.

### Упражнение 3

Сделайте глубокий вдох, надуйте щеки и перенаправьте воздух из одной щеки в другую, затем сделайте медленный выдох, высвобождая воздух из одного угла рта. После чего снова сделайте глубокий вдох, надуйте щеки и похлопайте по ним ладонями. Повторите 5 раз.

### Упражнение 4

Вытяните губы трубочкой как можно дальше, зафиксируйте положение на 3-5 секунд, затем заверните губы в ротовую полость и удерживайте так 3-5 секунд. Повторите 5 раз.

Быстро выполнив все упражнения, переходите к макияжу.

## Экспресс-макияж

В настоящее время существует множество видов макияжа, предназначенных практически для любого значимого события жизни. Наиболее востребованным является естественный стиль, создающий полное ощущение натуральности макияжа. Для его создания необходимы определенные косметические средства и инструменты. Чтобы сделать дневной макияж в течение короткого времени, вполне достаточно тонального крема, пудры, румян, туши, подводки для глаз, теней, корректирующего средства и помады. Чтобы они всегда были под рукой, их помещают для хранения в специальную косметическую сумочку.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.