

Содержание

Благодарности автора	15
Ждем ваших отзывов!	16
Введение	17
Об этой книге	17
Кто вы, моя читательница?	17
Структура книги	18
Пиктограммы, используемые в книге	18
Куда двигаться дальше	19
<i>ЧАСТЬ I. УХОД ЗА КОЖЕЙ</i>	21
Глава 1. Основные сведения о коже	23
Каковы функции кожи	23
Как стареет кожа	24
“За” и “против” ежедневного ухода за кожей	24
Пользуйтесь солнцезащитными кремами	24
Пейте больше воды	25
Не курите	25
Следите за тем, что вы едите	25
Занимайтесь спортом	26
Не употребляйте алкоголь	26
Избегайте стрессов	26
Позаботьтесь о достаточном сне	27
Как быть красивой в любом возрасте	27
Подростки	27
Двадцатилетние	28
Тридцатилетние	28
Сорокалетние	29
Пятидесятилетние	30
Шестидесятилетние и старше	30
Глава 2. Уход за кожей	31
Определите свой тип кожи	31
Очищение кожи	32
Очищающие средства для лица	32
Средства для снятия макияжа	33
Приемы очищения кожи	33
Отшелушивание	34
Увлажнение	35
Кремы для кожи вокруг глаз	37
Защита от солнца	38
Как правильно пользоваться солнцезащитными средствами	38
Дополнительный уход за кожей	40

Маски	40
Скорая помощь при высыпаниях	40
Тоники и лосьоны	41
Где приобрести средства по уходу за кожей	42
Глава 3. Что еще нужно знать о коже	43
Решение распространенных проблем кожи	43
Акне	43
Высыпания	44
Лихорадка	45
Коллагеновые изменения	45
Пигментация	46
Рак кожи	47
Сосудистые нарушения	48
Как сохранить красоту кожи	49
Ингредиенты, которые входят в состав средств для ухода за кожей	49
Процедуры	51
Глава 4. Кожа (вопросы и ответы)	61
Что делать, если я выгляжу не лучшим образом?	61
Если у меня высыпания, следует ли отшелушивать кожу?	61
Я слышала, что излучение в солярии помогает избавиться от акне.	
Правда ли это?	61
Могут ли противозачаточные таблетки спровоцировать высыпания?	62
Как бороться с рубцами от акне?	62
Что делать, если у меня возникает реакция на косметические средства?	63
У меня вокруг носа черные угри. Поможет ли специальный пластырь избавиться от них?	64
Солнечное излучение — источник витамина D. Не вредно ли полностью избегать его?	64
Как лечить солнечные ожоги?	64
Можно ли пользоваться мылом, чтобы подсушить жирную кожу?	65
У меня синие круги под глазами, даже когда я нормально сплю. Чем это можно объяснить?	65
Мне тридцать лет, и у меня на лице появились мелкие коричневые пятна.	
Стоит ли из-за этого волноваться?	65
Я хочу, чтобы моя кожа имела здоровое сияние. Как этого добиться?	65
У меня огромные поры. Можно ли визуально уменьшить их?	66
Как бороться с простудой?	66
 ЧАСТЬ II. ВОЛОСЫ	67
Глава 5. Основные сведения о волосах	69
Шампуни	69
Кондиционеры	70
Как подобрать режим ухода за волосами	73
Покупка средств по уходу за волосами	73
Уход за волосами	74
Мытье волос шампунем	75
Кондиционирование	76

Глава 6. Как найти свой стиль	79
Определите свой стиль	79
Сохраняйте индивидуальность	80
Как быть красивой в любом возрасте	81
Шестнадцатилетние	81
Двадцатилетние	81
Тридцатилетние	82
Сорокалетние	83
Пятидесятилетние	83
Шестидесятилетние и старше	84
Как вырваться из рутины	84
Как найти стилиста	85
Маленькие советы по стрижке	87
Глава 7. Окрашивание и завивка волос	89
Как выбрать цвет	89
Несколько советов по окрашиванию волос	90
Как найти подходящую краску	92
Способы окрашивания волос	93
Как взаимодействовать с колористом	94
Как проверить цвет волос	95
Окрашивание волос в домашних условиях	96
Что для этого нужно	96
Маленькие советы по окрашиванию волос в домашних условиях	97
Процесс окрашивания	98
Как поддерживать цвет волос	99
Вы решили быть седой	100
Как вернуться от окрашенных волос к седым	101
Уход за седыми волосами	101
Завивка и выпрямление волос	102
Подробнее о завивке	103
Прямой разговор	105
Глава 8. Укладка волос	109
Подбор инструментов и средств для укладки волос	109
Инструменты для укладки волос	109
Средства для укладки волос	114
Вспомогательные аксессуары	115
Укладка волос в домашних условиях	116
Прически из прямых волос	117
Прически из вьющихся волос	121
Высокие прически	123
Прически из коротких волос	126
Глава 9. Волосы: вопросы и ответы	129
Стрижки	129
Что делать с непослушным вихром?	129
Как определить лучшее место для пробора?	129
Я хочу отрастить волосы, но боюсь переходной стадии, особенно для челки. Что вы посоветуете?	130

Что делать, если мне не нравится моя стрижка?	130
Покраска и химическая завивка	130
У меня концы волос намного темнее, чем корни. Как это можно исправить?	130
Когда я крашу волосы, седина прокрашивается неравномерно.	
Что я делаю не так?	131
Как исправить неудачную химическую завивку?	131
Сколько химических обработок можно сделать, не повреждая волосы?	
И сколько времени должно пройти между двумя обработками?	132
Ничто не улучшает вид моих волос — ни стрижка, ни покраска, ни завивка.	
Как выяснить, что с ними не так?	132
Скорая помощь для волос	133
Мне всего 24 года, а мои волосы уже седеют. Можно ли остановить этот процесс?	133
У меня выпадают волосы. Что мне делать?	133
Мои волосы с возрастом все больше редеют. Что можно сделать, чтобы они выглядели гуще?	135
Как справиться с волосами в очень влажный день?	135
Как быстро привести волосы в порядок?	135
Я посещаю бассейн несколько раз в неделю, и от воды мои волосы приобретают зеленый оттенок. Что мне делать?	136
Каждый мой переезд на новое место плохо отражается на волосах.	
Не связано ли это с водой?	136
Уход за волосами	136
Могут ли витамины или пищевые добавки благотворно влиять на волосы?	136
Как сделать волосы блестящими?	137
Как избавиться от статического заряда в волосах?	138
У меня прямые тонкие волосы. Как придать им объем?	138
Как быть неотразимой	138
Что сделать, чтобы в день свадьбы волосы выглядели неотразимо	138
Как сохранить красоту волос в течение дня	139
ЧАСТЬ III. МАКИЯЖ	141
Глава 10. Как найти свой стиль	143
Две философии макияжа	143
Сохраняйте индивидуальность	144
Как быть красивой в любом возрасте	145
Шестнадцатилетние	145
Двадцатилетние	146
Тридцатилетние	147
Сорокалетние	147
Пятидесятилетние	148
Шестидесятилетние и старше	149
Глава 11. Как найти свои средства и цвета	151
Тональный крем	151
Легкое покрытие	152
Среднее покрытие	153
Плотное покрытие	153

Дополнительные ингредиенты	154
Оттенки тональных кремов	155
Корректор	157
Пудра	158
Румяна	160
Макияж бровей	162
Тени для век	163
Подводка для глаз	164
Тушь для ресниц	165
Помада	166
Покупка декоративной косметики	169
Супермаркеты и специализированные магазины косметики	169
Маленькие советы по покупке косметики	171
Как правильно тестировать косметику	172
Как вырваться из рутины	173
Глава 12. Собираем инструменты	175
Как подобрать инструменты	175
Основные инструменты	176
Дополнительные аксессуары	179
Вспомогательные аксессуары	179
Где хранить косметику	181
Косметичка	181
Туалетный столик	181
Глава 13. Оформление бровей	183
Основные сведения о бровях	183
Как найти идеальную форму бровей	184
Маленькие советы по выщипыванию бровей	185
Поэтапное выщипывание бровей	186
Скорая помощь для бровей	187
Другие методы оформления бровей	188
Глава 14. Накладываем макияж	191
Нанесение основных видов декоративной косметики	191
Советы по нанесению макияжа	192
Тональный крем	192
Корректор	193
Пудра	195
Косметика для бровей	195
Тени для век	197
Подводка для глаз	198
Тушь	200
Как изменить форму глаз с помощью цвета	201
Румяна	212
Декоративная косметика для губ	214
Как изменить форму губ с помощью цвета	216
Дополнения к макияжу	221
Щипцы для завивки ресниц	221
Искусственные ресницы	222

Бронзовые румяна	223
Блеск	224
Проверяем макияж	224
Глава 15. Макияж: вопросы и ответы	227
Попробуйте что-нибудь новое	227
Я очень хочу изменить свой облик. Как это сделать?	227
Я хочу попробовать новый яркий цвет, но не решаюсь.	
С чего мне начать?	227
Макияж для особых случаев	228
Моя тринадцатилетняя дочь хочет пользоваться декоративной косметикой. Чем я могу ей помочь?	228
Каким должен быть оптимальный макияж для собеседования?	228
Как изменить макияж для фото-, теле- или видеосъемок?	229
У меня скоро свадьба. Какой макияж подойдет для церемонии?	229
Я ношу очки. Нужно ли мне делать специальный макияж глаз?	230
Нужно ли менять макияж в зависимости от климата?	231
Скорая помощь для макияжа	231
У меня жирная кожа, и через пару часов после нанесения макияж меняет цвет. С чем это связано?	231
Темная помада оставляет пятна у меня на губах. Как их убрать?	231
Как разбудить уставшие глаза?	231
У меня очень короткие и редкие ресницы. Что мне делать?	232
В результате химиотерапии у меня выпали ресницы и брови. Что мне делать?	232
У меня “день плохой кожи”. Помогите!	232
У меня на коже шрамы от акне и расширенные поры. Как выровнять текстуру кожи?	232
Что делать, чтобы скрыть веснушки?	233
У меня смуглая кожа, и как бы хорошо я ни растушевывала тональный крем, он выглядит пепельным. Как это объяснить?	233
Я допустила ошибку, накладывая макияж. Как ее исправить?	233
Как справиться с реакцией на косметические средства?	234
Что делать, если я забыла косметическое средство дома или оно закончилось?	235
Что делать, чтобы макияж выглядел идеально в течение дня?	235
<i>ЧАСТЬ IV. ДОМАШНИЙ САЛОН КРАСОТЫ</i>	237
Глава 16. Домашний салон красоты Стефани	239
Что вам потребуется	239
Ритуал	240
Уход за руками и ногами	242
Маникюр	242
Педикюр	245

<i>ЧАСТЬ V. ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ДЕСЯТКИ</i>	249
Глава 17. Десять потрясающих покупок в супермаркете	251
Шампунь и кондиционер “Aussie Miracle”	251
Бальзам для губ “Bonne Bell”	251
Жидкое мыло для тела “Caress”	251
Очищающее средство для лица “Cetaphil”	251
Оттеночный крем “Clearasil”	252
Ватные диски	252
Кремовые или пудровые румяна	252
Соли Epsom	252
Увлажнители воздуха	252
Мочалка	252
Лосьон “Lubriderm”	252
Маникюрные и педикюрные наборы	252
Тушь “Maybelline Great Lash”	253
Шампунь и кондиционер Pantene Pro V	253
Щипцы для закручивания ресниц фирмы Revlon	253
Суперувлажняющие кремы для тела	253
Глава 18. Десять великолепных находок в магазинах косметики и салонах красоты	255
Фен	255
Пена для ванны	255
Очищающий шампунь	255
Глубокий кондиционер и протеиновая маска	256
Эфирные масла для ванны	256
Карандаши для глаз	256
Щетки для волос	256
Средства для укладки волос	256
Декоративная косметика	256
Кисточки для макияжа	256
Ножнички с квадратными и круглыми концами	257
Пинцеты	257
Глава 19. Десять способов варьировать макияж	259
Тональный крем	259
Румяна	259
Тушь	260
Помада	260
Приложение. Словарь терминов	261
Предметный указатель	268