






СОДЕРЖАНИЕ



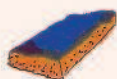
 СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ 9




 ГОТОВИМСЯ К «МОДНОМУ ПОКАЗУ» 31


 СОЗДАЕМ ДОМ СВОЕЙ МЕЧТЫ 55

 ИДЕАЛЬНАЯ ДОМОХОЗЯЙКА 75




 ГОТОВИМ ДОМА 101



 ВЕЧЕРИНКА,
ТЫ ТАКАЯ КЛАССНАЯ 137

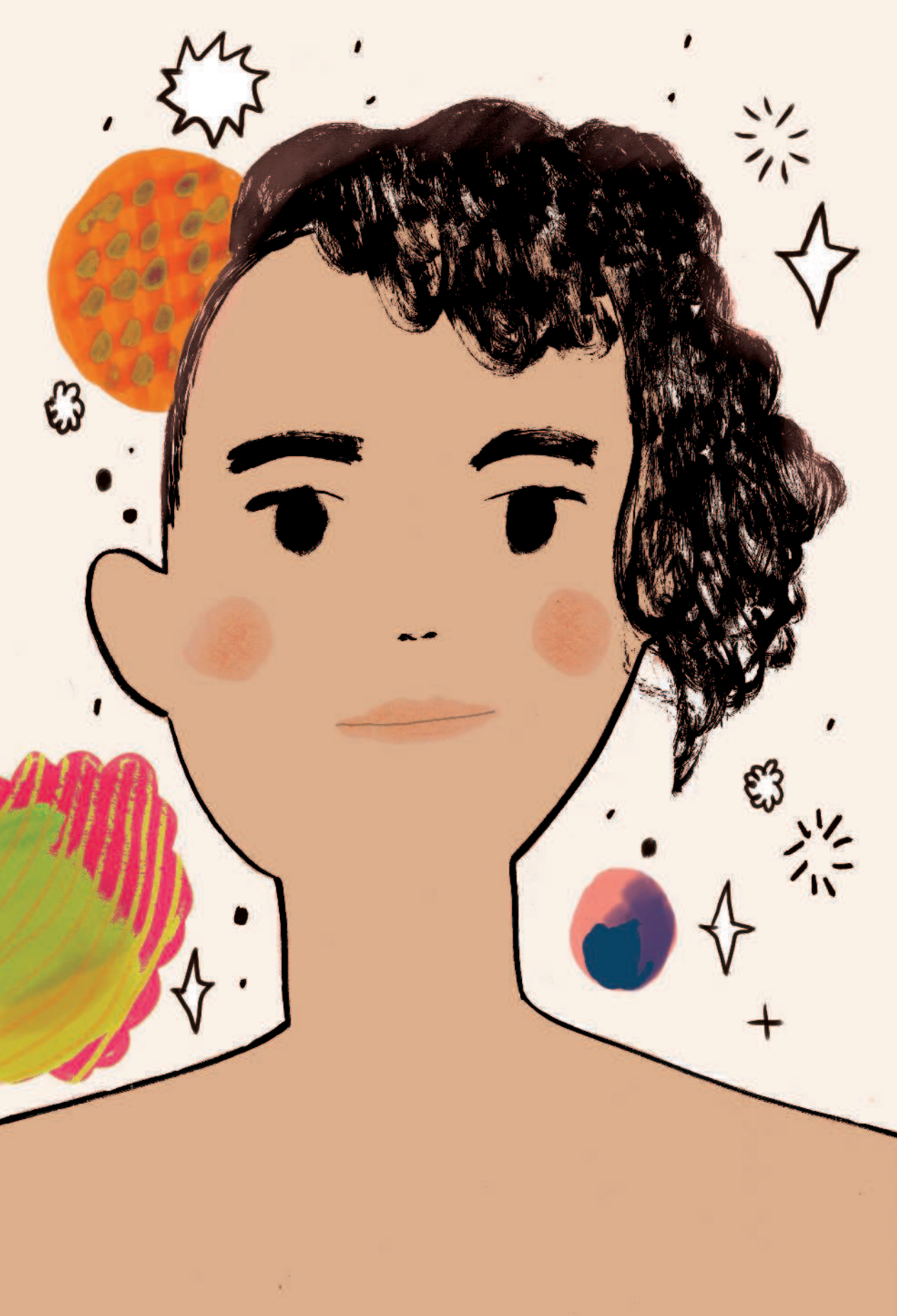


 ПОЛЮБИТЕ СВОЕ ТЕЛО,
ПОЛЮБИТЕ СВОИ МЫСЛИ 161



 СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ 208





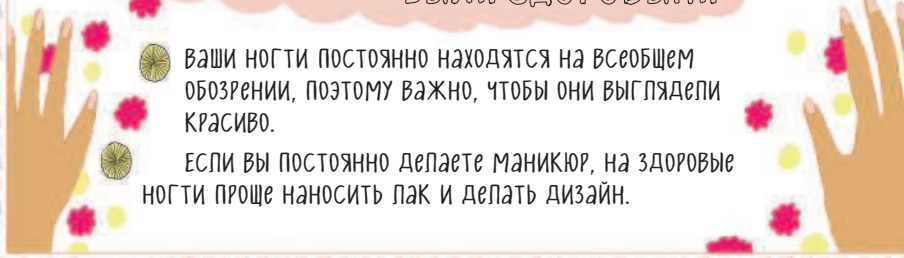
СЕКРЕТЫ
КРАСОТЫ



КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О ВАШИХ НОГТЯХ



ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО, ЧТОБЫ НОГТИ БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ

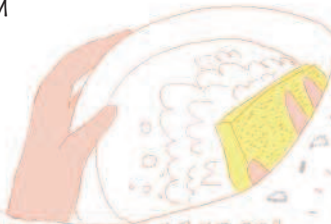


ВАШИ НОГТИ ПОСТОЯННО НАХОДЯТСЯ НА ВСЕОБЩЕМ
ОБОЗРЕНИИ, ПОЭТОМУ ВАЖНО, ЧТОБЫ ОНИ ВЫГЛЯДЕЛИ
КРАСИВО.

ЕСЛИ ВЫ ПОСТОЯННО ДЕЛАЕТЕ МАНИКЮР, НА ЗДОРОВЫЕ
НОГТИ ПРОЩЕ НАНОСИТЬ ЛАК И ДЕЛАТЬ ДИЗАЙН.

ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА НОГТЯМИ:

надевайте резиновые
перчатки, когда убираетесь
или моете посуду, чтобы избежать
попадания химических веществ
на ваши
ногти.



чего нельзя делать
с ногтями:

- никогда не используйте
ногти в качестве инструмента,
чтобы открыть что-нибудь
- никогда не грызите ногти
- никогда не дергайте
или не откусывайте заусенцы
- никогда не срезайте
кутикулы

регулярно увлажняйте
кутикулы.

просто втирайте любой
увлажняющий лосьон/масло,
которое вы используете для рук,
в кутикулы.



постоянно обрезайте ногти.
чем длиннее ногти, тем
больше они склонны ломаться/
расслаиваться.



✦ НОГТИ – ЭТО
ОТРАЖЕНИЕ ВАШЕГО
ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.
ВОТ НЕСКОЛЬКО ВЕЩЕЙ,
ЗА КОТОРЫМИ ВАМ
СТОИТ СЛЕДИТЬ:



- ✦ ЖЕЛТЫЕ И ТОПСТЫЕ НОГТИ (МОГУТ БЫТЬ ПРИЗНАКОМ ГРИБКОВОЙ ИНФЕКЦИИ)
- ✦ НОГТИ РАСЩЕПЛЯЮТСЯ, РАССЛАИВАЮТСЯ ИЛИ СТАНОВЯТСЯ ПОМКИМИ
- ✦ МЕНЯЕТСЯ ЦВЕТ, ОБРАЗУЮТСЯ БЕЛЫЕ ПЯТНА, БОРОЗДКИ ИЛИ ПОЛОСКИ
- ✦ ВНЕЗАПНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ТЕКСТУРЫ/ЦВЕТА НОГТЯ – ПОВОД, ЧТОБЫ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

✦ ВСЕГДА ДАВАЙТЕ НОГТЯМ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ «ПОДЫШАТЬ» МЕЖДУ СЕАНСАМИ МАНИКЮРА. ПОДОЖДИТЕ ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ НЕДЕЛЮ МЕЖДУ ПОХОДАМИ НА МАНИКЮР И ПЕДИКЮР.



✦ ДЛЯ СВЕРХ-ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ НОГТЕЙ КУПИТЕ УКРЕПЛЯЮЩИЙ ГЕЛЬ, ПАК ИЛИ КРЕМ.



✦ ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ НОГТИ ЗДОРОВЫМИ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, ПИТЬ ДОСТАТОЧНО ВОДЫ И СОБЛЮДАТЬ ГИГИЕНУ.



КАК

ДЕЛАТЬ

САМО

МАССАЖ

ЛИЦА

ДЛЯ

СИЯЮЩЕЙ

КОЖИ



ПОЛЬЗА
РЕГУЛЯРНОГО
МАССАЖА ЛИЦА

Уменьшает количество
морщин

Улучшает
циркуляцию
крови

Уменьшает
отечность
и одутловатость

Придает коже
естественное
сияние

Улучшает
настроение

Удаляет мертвые
клетки кожи

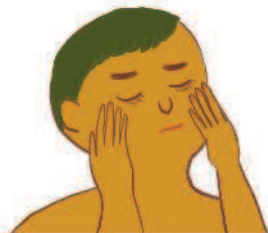


Шаг 1

Выберите правильное
масло/посьон
для вашего типа
кожи



2 Нанесите несколько капель на пальцы и распределите по всему лицу движениями по направлению вверх.



3 Поместите одну ладонь напротив лба и втирайте круговыми движениями, сильно надавливая.



4 зажимайте кожу в зоне между бровей, чтобы уменьшить напряжение.



5 Разглаживайте зону бровей, используя подушечки указательных пальцев.



6 Массируйте кожу на крыльях носа круговыми движениями сверху вниз от переносицы к ноздрям.



7 Поместите ладони на виски и слегка помассируйте.



8 Помассируйте кожу вдоль контура скулы круговыми движениями.



9 Слегка постучите безымянными пальцами в зоне под глазами по направлению к ушам.



10 Поместите большие пальцы под подбородок и надавливайте на кожу со всех сторон по нижней части овала лица.



11 закончите массаж, слегка постукивая пальцами по всей поверхности лица.





СОВЕТЫ, КАК СДЕЛАТЬ ВАШИ ВОЛОСЫ ЗДОРОВЫМИ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМИ

ОСОБЫЙ УХОД, КОТОРЫЙ
МОЖНО ДЕЛАТЬ РАЗ
В НЕДЕЛЮ

УХОД 1

ОТЛИЧНО ПОДХОДИТ
ДЛЯ ПРИДАНИЯ БОЛЬШЕГО
СИЯНИЯ, БЛЕСКА
И ПЛОТНОСТИ СУХИМ
И ТУСКЛЫМ ВОЛОСАМ.

РАЗОМНИТЕ СПЕЛЫЙ
АВОКАДО (ПРЕДВАРИТЕЛЬНО
ОЧИСТИВ ЕГО И УДАЛИВ
КОСТОЧКУ) И НАНЕСИТЕ
НА ВЛАЖНЫЕ ВОЛОСЫ.
ОСТАВЬТЕ НА 20 МИНУТ
И СМОЙТЕ.



УХОД 2

ОТЛИЧНО ПОДХОДИТ
ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ PH
ВОЛОС И КОЖИ ГОЛОВЫ.

ПРИГОТОВЬТЕ
УКРЕПЛЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО
ИЗ 1 ЧАСТИ ЯБЛОЧНОГО
УКСУСА И 2 ЧАСТЕЙ
ОЧЕНЬ ТЕПЛОЙ ВОДЫ,
РАСПРЕДЕЛИТЕ ПО ВСЕЙ
ГОЛОВЕ И ВТИРАЙТЕ
МАССИРУЮЩИМИ
ДВИЖЕНИЯМИ В КОЖУ.
ОСТАВЬТЕ НА 15 МИНУТ
И ЗАТЕМ ВЫМОЙТЕ
ВОЛОСЫ.



УХОД 3

ОТЛИЧНО ПОДХОДИТ
ДЛЯ УХОДА ЗА СУХИМИ,
ПОМКИМИ ВОЛОСАМИ.

НА ПРЕДВАРИТЕЛЬНО
СМОЧЕННЫЕ ТЕПЛОЙ
ВОДОЙ ВОЛОСЫ НАНЕСИТЕ
МАЙОНЕЗ, КАК БЫ ВЫ
НАНЕСЛИ КОНДИЦИОНЕР
ДЛЯ ВОЛОС. ОБЕРНИТЕ
ВОЛОСЫ ПОЛИЭТИЛЕНОВЫМ
ПАКЕТОМ ИЛИ НАДЕНЬТЕ
ШАПОЧКУ ДЛЯ ДУША.
ОСТАВЬТЕ НА 20 МИНУТ.
ВЫМОЙТЕ ГОЛОВУ
РАЗВЕДЕННЫМ В ВОДЕ
ШАМПУНЕМ.



◆ СОВЕТЫ, КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ ГОЛОВУ

КОГДА НАНОСИТЕ ШАМПУНЬ, ПОМАСИРУЙТЕ КОЖУ ГОЛОВЫ ПРИМЕРНО 90 СЕКУНД ПЕРЕД ТЕМ, КАК СМЫТЬ ЕГО.



КОГДА ИСПОЛЬЗУЕТЕ КОНДИЦИОНЕР, ВТИРАЙТЕ ЕГО ПО ВСЕЙ ДЛИНЕ ОТ КОНЧИКОВ ВОЛОС К КОРНЯМ.



ЕСЛИ У ВАС НОРМАЛЬНЫЕ ВОЛОСЫ, ДОСТАТОЧНО МЫТЬ ГОЛОВУ ТОЛЬКО 3—4 РАЗА В НЕДЕЛЮ.

ПН СР СБ



МОЙТЕ ГОЛОВУ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ. ОНА СГЛАЖИВАЕТ КУТИКУЛЫ ВОЛОС И ПРИДАЕТ ИМ БОЛЬШЕ БЛЕСКА. СПЛОСНИТЕ ВОЛОСЫ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ В КОНЦЕ.



◆ ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ПОСЛЕ МЫТЬЯ ГОЛОВЫ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО РАСЧЕСКУ С РЕДКИМИ ЗУБЬЯМИ.



ПО ВОЗМОЖНОСТИ, СУШИТЕ ВОЛОСЫ ФЕНОМ ТОЛЬКО В РЕЖИМЕ ХОЛОДНОГО ВОЗДУХА, ЧТОБЫ НЕ ПОВРЕДИТЬ ВОЛОСЫ.



КОГДА ВЫХОДИТЕ ИЗ ДУША, МЕДЛЕННО ПРОМОКНИТЕ ВОЛОСЫ ПОЛОТЕНЦЕМ ОТ КОРНЕЙ К КОНЧИКАМ. ЗАТЕМ ОБЕРНИТЕ ПОЛОТЕНЦЕ ВОКРУГ ГОЛОВЫ НА 5—15 МИНУТ, ЧТОБЫ ОНО ВПИТАЛО ЛИШНЮЮ ВЛАГУ.



НЕ ВЫЖИМАЙТЕ МОКРЫЕ ВОЛОСЫ. ВЛАЖНЫЕ ВОЛОСЫ ОЧЕНЬ ЛОМКИЕ И ПРИ РАСТЯЖЕНИИ ЛЕГКО РВУТСЯ.

◆ ДРУГИЕ ОБЩИЕ СОВЕТЫ

НИКОГДА НЕ ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ С МОКРЫМИ ВОЛОСАМИ

СТАРАЙТЕСЬ НЕ ПЕРЕБАРАЩИВАТЬ СО СТАЙЛИНГОВЫМИ СРЕДСТВАМИ ИЛИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИХ В УМЕРЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ, ЧТОБЫ ВОЛОСЫ БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ. ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ЖИРНЫМИ КИСЛОТАМИ ОМЕГА-3 (ЖИРНАЯ РЫБА, ПЫНЯНОЕ МАСЛО, ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ), ВИТАМИНОМ В₆ И В₁₂) И ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТОЙ (ШПИНАТ, ЦИТРУСОВЫЕ, БОБОВЫЕ) И ПОЛЕЗНЫМ БЕЛКОМ (ПОСТНОЕ МЯСО, ЯЙЦА И Т.Д.).







советы, как выпечить обветренные и сухие губы



ОТШЕЛУШИВАНИЕ

возьмите зубную щетку с мягкой щетиной и осторожно потрите губы круговыми движениями, чтобы удалить чешуйки сухой кожи.

смешайте равные части меда и оливкового масла. осторожно втирайте в губы и затем сотрите влажной тканевой салфеткой.

НАНОСИТЬ НА ГУБЫ для смягчения

Масло жожоба

Масло дерева ши

Кокосовое масло

Витамин Е

Алоэ вера

Кусочки огурца

ПРОФИЛАКТИКА

пейте много воды, чтобы избежать обезвоживания.

дома используйте увлажнитель воздуха, чтобы воздух был менее сухим.

нет
никогда не оближайте губы. от этого обветренные губы станут еще более сухими.

КАК СДЕЛАТЬ ГУБНУЮ ПОМАДУ ИЗ ЦВЕТНЫХ ВОСКОВЫХ КАРАНДАШЕЙ



ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ



ОДИН НЕТОКСИЧНЫЙ
ВОСКОВОЙ КАРАНДАШ



ПОЛ ЧАЙНОЙ ПОЖКИ
КОКОСОВОГО МАСЛА



ПОЛ ЧАЙНОЙ ПОЖКИ
ОЛИВКОВОГО ИЛИ
КАСТОРОВОГО МАСЛА



КАСТРЮЛЯ



ДЕРЕВЯННЫЕ ПАПОЧКИ
ДЛЯ ЕДЫ



МАЛЕНЬКАЯ
СТЕКЛЯННАЯ МИСКА/
БАНКА



ПУСТОЙ КОНТЕЙНЕР
ДЛЯ КОНТАКТНЫХ
ЛИНЗ



ИЛИ
ПУСТОЙ ТЮБИК
ДЛЯ ПОМАДЫ

СОВЕТ #1



РЕЗУЛЬТАТ БУДЕТ ЛУЧШЕ,
ЕСЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ТЕМНЫЕ И ЯРКИЕ
КАРАНДАШИ.



СОВЕТ #2



ВМЕСТО КОКОСОВОГО И
ОЛИВКОВОГО МАСЛА МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ 1 ЧАЙНУЮ
ПОЖКУ МАСЛА ЖОЖОБА
И 1 КУСОЧЕК МАСЛА ДЕРЕВА
ШИ РАЗМЕРОМ С МИНДАЛЬ



① СНИМИТЕ
БУМАГУ
С КАРАНДАША.



② НАЛЕЙТЕ
В КАСТРЮЛЮ ПАРУ
САНТИМЕТРОВ
ВОДЫ, ДОВЕДИТЕ
ДО КИПЕНИЯ
И УМЕНЬШИТЕ ОГОНЬ.



③ В ЭТО ВРЕМЯ
ПОЛОЖИТЕ КОКО-
СОВОЕ И ОЛИВКОВОЕ
МАСЛО В СТЕКЛЯННУЮ
БАНКУ ИЛИ МИСКУ.



④ НАКРОЙТЕ РАЗДЕЛОЧНУЮ ДОСКУ БУМАЖНЫМ
ПОЛОТЕНЦЕМ, РАЗРЕЖЬТЕ КАРАНДАШ НОЖОМ
ДЛЯ МАСЛА НА МАЛЕНЬКИЕ КУСОЧКИ.



⑤ ДОБАВЬТЕ
КУСОЧКИ
КАРАНДАША
В БАНКУ.



⑥ ПОСТАВЬТЕ
БАНКУ В КАСТРЮ-
ЛЮ И ПОМЕШИВАЙТЕ
ПАЛОЧКАМИ ДЛЯ
ЕДЫ ДО ПОЛУЧЕНИЯ
ОДНОРОДНОЙ МАССЫ.



⑦ ВЫКЛЮЧИТЕ ПЛИТУ И, ИСПОЛЬЗУЯ
ПРИХВАТКИ, *ОЧЕНЬ ОСТОРОЖНО* НАЛИВАЙ-
ТЕ СМЕСЬ В ТЮБИК ИЛИ КОНТЕЙНЕР
НА ВАШ ВЫБОР.



⑧ ПОЛОЖИТЕ ТЮБИК
В ХОЛОДИЛЬНИК
НА 30 МИНУТ.

30:00



Готово!
наносите помаду пальцем
или с помощью кисточки.

