



КРИСТИНА НОВИКОВА

Красивая *ТН*

КАК ВЫГЛЯДЕТЬ НА МИЛЛИОН,
НЕ ПОТРАТИВ ЕГО



Москва
2020

УДК 613.4
ББК 51.204.1
Н73

Фото:

Георгий Кирдеев, Александра Кустова, Ольга Райдер

Новикова, Кристина Артуровна.

Н73 Красивая ТЫ / Новикова К.А. — Москва : Эксмо, 2020. — 208 с. : ил. — (Talanta agency).

ISBN 978-5-04-105178-5

Чистая, гладкая кожа, идеальный овал лица, выразительный взгляд и сочные губы являются атрибутами красоты. И они есть у каждой девушки, стоит только правильно ухаживать за своим лицом. Кристина Новикова — визажист, которому доверяет миллион человек в Инстаграме, — раскрывает все секреты красоты и делится своим мнением о новинках индустрии косметики, а также расшифровывает, что они собой представляют и для чего нужны. Автор поможет определить тип кожи, расскажет, как за ней ухаживать, что делать в случае кожного заболевания, как модные тенденции отражаются на ней и многое другое об уходе. Помимо этого, вы узнаете все о макияже: его историю, какие есть формы лица, губ, носа, бровей, как их скорректировать при помощи косметики, как правильно подбирать цвета, какие есть кисточки и для чего они предназначены, и мастер-классы в заключение помогут закрепить всю полученную информацию.

УДК 613.4
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-04-105178-5

© Новикова К., текст, 2019
© Кирдеев Г., Кустова А., Райдер О., фото, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Содержание

Введение	6	Косметика: от древности до наших дней	94
1. УХОД		Бьюти-словарь	103
Типы кожи	11	Колористика	107
Состояние кожи: влияй и меняйся .	13	Применение	112
Домашний уход	19	Морфология лица	121
Уходовая косметика: для чего и почему?	21	Формы лица	124
Чего делать не стоит: татуаж и микроблейдинг	27	Губы	133
Солнце: враг или друг?	33	Нос	135
2. ПРОБЛЕМНАЯ КОЖА И ЕЕ ЛЕЧЕНИЕ		Глаза	137
Чувствительность	39	Форма глаз	137
Обезвоживание	43	Посадка глаз	138
Шелушение	44	Брови	141
Пигментные пятна и веснушки . . .	46	Кисти	149
Черные точки	49	Уроки Макияжа	157
Акне	53	Нюдовый-Естественный Макияж	157
Постакне	57	Легкий Вечерний Макияж	162
Купероз и розацеа	59	Нюд и красные губы	170
Демодекоз	62	Стрелка	174
Птоз	63	Цветной макияж	179
Старение кожи	65	Возрастной/лифтинг макияж	183
Фейс-фитнес	73	Креативный макияж	187
3. МАКИЯЖ		Смоки	191
История макияжа	85	Color make up	196
Эпохи и стили	85	Обзор продуктов Novikovamua . . .	199
		Бровипаста	199
		Губоскраб	200
		Гривоскраб	201

Введение

Фраза «красота спасет мир» никогда не потеряет актуальности — красивыми хотят быть абсолютно все. Однако на протяжении веков понятие красоты менялось вместе с тем, как менялся человек, и средства, которые помогали достичь эстетического совершенства, были весьма разнообразными. И самые красивые в истории человечества женщины обязательно имели свои маленькие секреты красоты: у Клеопатры это были молочные ванны, у Елизаветы I — пудра из яичной скорлупы, Грейс Келли использовала два оттенка румян для своего знаменитого контуринга, а сегодня Ким Кардашьян рассказывает о десятках собственных бьюти-лайфхаков.

Знание о красоте и о том, как ее достичь, всегда волновало женскую половину человечества. Первые уроки макияжа давала в XVIII веке знаменитая фаворитка Людовика XV Маркиза де Помпадур. Для того, чтобы посмотреть, как она наносит макияж и что конкретно делает, француженки эпохи просвещения покупали билеты. И длился этот «мастер-класс» вовсе не 20 минут — прием затягивался на несколько часов, потому что нужно было встретить и проводить каждого именитого гостя, посадить так, чтобы было удобно, и обязательно дожидаться опоздавших. За королевой повторяли абсолютно все дамы при дворе, и мало кого волновала правильность ее действий.

О самых опасных косметических средствах средневековья я подробно расскажу в следующих главах. Но не могу не упомянуть «свинцовые белила», которыми пользовались все красавицы Венеции. Белилами они назывались потому, что могли придать лицу белый оттенок — обычная пудра, правда, изготовленная из свинца. Можете себе представить, какой вред причинял коже тяжелый металл. Чем больше женщины пользовались белилами, тем больше их приходилось наносить впоследствии: сви-

нец делал кожу серой, румянец пропадал, ухудшалось общее физическое состояние. Тем не менее все упорно продолжали следовать моде на «фарфоровое личико», принося свое здоровье в жертву красоте.

И хотя сегодня такие радикальные меры кажутся нам дикими, мы по-прежнему делаем много ошибок. Не пользуемся «свинцовыми белилами», но в изобилии косметических средств просто не можем подобрать себе то, что нам действительно подходит.

На просторах интернета можно найти самые разные советы и инструкции по уходу и макияжу, но большинство до сих пор не понимает, что именно нужно читать и смотреть. Для того чтобы иметь здоровую кожу и виртуозно делать макияж, необходимо знать, что подходит именно вам. Главная цель моей книги — дать это понимание. Неправильно подобранный цвет может превратить макияж в недоразумение. А если ухаживать за собой неправильно или наносить косметику, которая вам не подходит, можно навсегда испортить свою кожу.

В этой книге я собрала все, что знаю и чему училась много лет. Здесь вы найдете мои советы по уходу за кожей и бьюти-лайфхаки. Я научу вас диагностировать и предотвращать проблемы с кожей, правильно сочетать цвета и грамотно расставлять акценты в макияже. И надеюсь, что в этом увлекательном путешествии на пути к преображению вы получите истинное удовольствие — как получаю его я, каждый день узнавая что-то новое о красоте.






глава



Уход



Определите
тип кожи,
узнайте, как за ней
ухаживать,
и разберитесь
в косметических
средствах



Типы кожи

Одна из главных составляющих успешного лечения и ухода за кожей — ее правильная диагностика. Определить, какой у вас тип кожи и каким проблемам нужно уделить особое внимание, можно самостоятельно, внимательно изучив лицо. Выделяют четыре основных типа кожи: нормальная, жирная, сухая и комбинированная.

Нормальная

Для нормальной кожи характерна умеренная выработка кожного сала, так что жирного блеска на ней практически не бывает — такая кожа, как правило, всегда матовая. На ней сложно разглядеть поры — они не расширены и практически не заметны, разве что в Т-зоне (лоб и нос). Людям с нормальной кожей повезло — уход за ней не требует особенного подхода, чрезмерной внимательности и тщательного подбора средств.

Жирная

Жирную кожу характеризуют повышенная плотность и расширенные поры. Такая кожа вырабатывает много кожного сала, поэтому ее обладатели часто страдают от жирного блеска на лице и постоянного закупори-

вания пор — именно от этого появляются черные точки, угревая сыпь и другие воспаления. Жирная кожа требует особенного ухода, и прежде, чем лечить ее, необходимо пройти обследование у дерматолога. Но у нее есть и преимущества. Например, отсутствие мелких мимических морщин.

Сухая

Очень тонкая, фарфоровая кожа. Поры на ней практически не заметны, кожное сало вырабатывается слабо. Людей с таким типом кожи часто беспокоят ощущения ее стянутости и постоянной сухости. С возрастом на сухой коже появляется все больше мелких мимических морщин.

Комбинированная

Комбинированная кожа — это что-то среднее между жирной и сухой. В U-зоне (нижняя часть подбородка, щеки, скулы и виски) такая кожа склонна к сухости, а для T-зоны характерны расширенные поры и жирный блеск.



Состояние кожи: влияй и меняйся

Тип кожи и состояние кожи — это не одно и то же. Тип мы не можем поменять — это то, что мы имеем с рождения. А вот на состояние влиять можно. При правильном уходе кожа будет выглядеть идеально вне зависимости от типа. Есть несколько способов определить состояние кожи, однако чаще всего используют тесты.

Безусловно, многие уже знают о несовершенствах собственной кожи. Но, как показывает практика, люди часто прибегают к некорректному лечению, поскольку не могут правильно определить состояние своей кожи. Я предлагаю вам ответить себе на следующие вопросы теста:

Тест на определение состояния кожи

1. Насколько часто воспаляется ваша кожа? Она склонна к изменениям под влиянием раздражающих средств вроде солнца, спиртовых тоников, скрабов, механических пилингов?
2. Бывало ли, что новое косметическое средство негативно влияло на состояние вашей кожи?
3. Вы замечаете, что из-за загрязнений кожи лица на ней появляются воспаления?
4. У вас было акне? Остались ли на вашем лице шрамы (постакне)?
5. Бывает ли, что от прикосновений к коже на ней остаются пятна?
6. Много ли времени вы проводите в магазине, чтобы подобрать себе нужную уходовую косметику?
7. Ваше лицо становится красным, когда вы нервничаете и злитесь, кричите на кого-то? Краснеет ли оно от жары или употребления алкоголя?
8. Зимой, когда вы возвращаетесь в теплое помещение после прогулки, ваше лицо краснеет, покрывается пятнами?
9. На вашем лице заметны красные сосуды, особенно на носу и на щеках?
10. После умывания присутствует ли эффект стянутости?
11. Испытываете ли вы постоянное чувство стянутости кожи? Стараетесь увлажнять ее как можно чаще, приобретаете жирные крема?

12. У вас появляются веснушки под воздействием солнца?
13. Вы часто ощущаете зуд в области лба и щек?
14. Когда вы загораете, загар распределяется равномерно или некоторые участки кожи загорают сильнее, чем другие?
15. И наоборот: загар сходит равномерно или в некоторых местах смывается практически сразу, а в других держится долго?

Итак, если вы ответили «да» на вопросы из пунктов 1, 3 и 4, то ваша кожа склонна к воспалениям. Вам необходимо обратиться к дерматологу, сдать анализы и выявить причину тех или иных воспалений, после чего специалист назначит должное лечение.

Если вы утвердительно ответили на вопросы 2, 5 и 6 — у вас чувствительная кожа. За состоянием такой кожи нужно постоянно следить и использовать только «щадящие» средства для очищения. Вам противопоказаны механические воздействия на кожу и скрабы. Нашли себя в пунктах 7, 8 и 9 — ваша кожа либо имеет склонность к куперозу, либо вы уже страдаете от этого заболевания. Обязательно проверьтесь у врача, а также постарайтесь меньше нервничать и раздражаться.

«Да» в пунктах 10, 11, 13 означают, что у вас обезвоженная кожа. Скорее всего, вы сами довели ее до такого состояния, используя неправильные средства для ухода. Подберите себе правильную косметику (об этом я подробно расскажу позже) или обратитесь к специалисту, если боитесь действовать самостоятельно.

Если вы кивнули головой на вопросы из пунктов 12, 14, 15 — ваша кожа склонна к пигментации. Некоторых людей не беспокоят небольшие пигментные пятна, однако если этой проблеме не уделять должного внимания, то пигментация будет усиливаться.