

Содержание

- **ВВЕДЕНИЕ** 8
- **1. ОСНОВЫ** 13
 - 14 Анатомия кожи
 - 21 Познакомьтесь со своей кожей
 - 30 Определите цели для своей кожи
 - 32 Создайте пространство для своей кожи
 - 36 Питание и кожа: связь между желудком, мозгом и кожей
 - 44 Сон – источник красоты
 - 49 Сделайте маску и расслабьтесь
- **2. БЬЮТИ-РУТИНЫ** 59
 - 61 Анатомия ухода за кожей
 - 68 Для сухой кожи
 - 78 Для жирной кожи
 - 88 Для долголетия кожи
 - 98 Анализ питания
 - 108 На бегу
 - 122 При акне
 - 132 Для раздраженной кожи
 - 138 При гиперпигментации
 - 144 Когда хочется на ручки
 - 155 Когда все хорошо
 - 170 Водные процедуры: маска для всего тела
 - 173 Массаж лица
 - 179 Рецепты домашних масок
- **БЛАГОДАРНОСТИ** 186
- **ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ** 189

Введение

Хорошая бьюти-рутина должна воздействовать на дух человека, на его разум и на кожу. Организм — это взаимосвязанная система, и то, как вы себя чувствуете, отражается на его работе. Отношение к себе может радикально изменить вашу душу и психику. Если вы похожи на меня, то для вас уход за кожей — это не только устранение недостатков, но и механизм адаптации и средство выживания. Это способ вытерпеть сложные, выматывающие ситуации, подготовиться к важному свиданию и восстановиться после бурных выходных. Я начала полноценно пользоваться этими сокровищами, когда разработала свои личные правила игры.

Раньше я специально выделяла время на бьюти-рутины. Конечно, в какой-то степени это необходимо, но я мучительно пыталась найти для них место в календаре и испытывала вину, если не получалось делать это регулярно. И это была моя первая ошибка: уход за собой не должен обременять. Моя вторая ошибка — слишком много правил и ограниченное представление о том, как эти процедуры должны выглядеть.

Я твердо верю, что не нужно тратить много денег или менять всю свою жизнь, чтобы иметь отличную кожу. Чтобы быть красивой, вам нужно оставаться собой. Это не клише, а просто факт. Моя книга расскажет, как получить кожу вашей мечты, оставаясь такой, какая вы есть. Вы прочтете о разных мелочах, которые позволят вам достичь этого.

Нужно потратить немало времени и сил, чтобы кожа выглядела здоровой. И у нее, как бы странно это ни звучало, есть свои потребности. Чтобы спрятать темные круги под глазами, вы применяете маскирующий карандаш. А что, если сначала минимизировать эти самые круги? У вас внезапно выскочили прыщи или зашелушилась кожа на лбу? И теперь вы вздыхаете перед зеркалом, стараясь замаскировать эти дефекты? Я тоже раньше была такой. Ну что ж, с сегодняшнего дня все будет по-другому!

Эта книга станет вашим личным руководством по уходу за кожей. Для любой мелкой неприятности у нас есть свой прием, поэтому не волнуйтесь о том, как включить бьюти-рутину в вашу повседневную жизнь. Просто выбирайте ту технику, которая нужна вам именно сейчас.

Я написала эту книгу, потому что считаю, что уход за кожей доступен каждому при наличии правильных инструментов. В ответ я хочу, чтобы вы начали уделять себе больше времени — не только своему внешнему виду, но и общему состоянию. Я помогу вам прийти к цели. Для этого не придется покупать дорогие кристаллы (хотя если вам хочется, то почему бы и нет) или месячный абонемент на массаж лица (хотя немного роскоши никому не повредит). Вместо этого я советую носить в сумочке мист (спрей для лица), чтобы освежать уставшую кожу, когда это нужно. А еще я предлагаю организовать дома специальное место, где можно будет ухаживать за собой. А если вы привыкли работать до изнеможения, постарайтесь ложиться спать в одно и то же время, потому что ничто так не освежает, как хороший сон. Его невозможно залить во флакон, хотя некоторые пытались это сделать.

Каждая процедура в этой книге направлена на то, чтобы решить определенные проблемы кожи, и включает описание ингредиентов, которые помогут с ними справиться. Здесь вы не найдете упоминаний брендов или конкретных продуктов, потому что я стремлюсь только к одному — иметь красивую здоровую кожу.

ОСНОВНЫЕ ИДЕИ КНИГИ

КОЖА У ВСЕХ РАЗНАЯ.

У КАЖДОЙ ИЗ НАС МОЖЕТ БЫТЬ КРАСИВАЯ КОЖА.

МЫ МОЖЕМ СТАВИТЬ ЦЕЛИ ДЛЯ СВОЕЙ КОЖИ.

МЫ ЗНАЕМ СВОИ ТЕЛО И КОЖУ ЛУЧШЕ, ЧЕМ КТО-ЛИБО ДРУГОЙ.

КАЖДАЯ МОЖЕТ СТАТЬ ГУРУ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ.

КАЖДОЙ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ДОСТУПНЫ СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ И КРАСОТЫ.

МЫ ВСЕГДА СТАРАЕМСЯ СТАТЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ.

НАША КОЖА ЗАСЛУЖИВАЕТ ЛЮБВИ.

НАПАДАТЬ НА СОБСТВЕННУЮ КОЖУ – НАПАДАТЬ НА СЕБЯ.

МЫ ПРОЖИВЕМ В ЭТОЙ КОЖЕ ВСЮ ЖИЗНЬ, ПОЭТОМУ УХОД ЗА СОБОЙ ТАК ВАЖЕН.

Все, что вы прочитаете, основано на последних исследованиях в области дерматологии и ухода за кожей, на интервью с дерматологами и опыте, который я почерпнула в ходе собственных исследований.

Здесь есть разные виды процедур, которые можно приспособить к любому образу жизни. У вас может быть чувствительная кожа или сумасшедший график поездок, а возможно, вы эксперт в области ухода за собой. В любом случае в этой книге каждый сможет найти что-то для себя. Все процедуры относительно просты — вам не придется покупать дорогие материалы, осваивать безумные приемы или ежедневно тратить по несколько часов, чтобы получить сияющую кожу. Это под силу каждой. Забудьте о тревогах и настройтесь на то, чтобы *наконец* позаботиться о себе.

Будьте открыты новому. Я покажу вам, как ухаживать за кожей в общественном туалете, в самолете, в офисе — везде, куда бы вас ни забросила жизнь.

Я надеюсь, что благодаря этой книге уход за кожей станет неотъемлемой частью вашей жизни. Сценарии, которые я здесь представляю, меняются, чтобы вы могли подстроить их под собственные нужды. Самое главное — дайте своей коже право голоса, обратите на нее внимание и научитесь слушать.

Любите свою кожу и принимайте ее такой, какая она сейчас. Начинаем с чистого лица!