

УДК 687.55
ББК 38.937
В75

Редактор Д. Гордеева

Ворслав М., Мифтахова А.

В75 Нормально о косметике: Как разобраться в уходе и макияже и не сойти с ума / Маша Ворслав, Адэль Мифтахова. — 2-е изд., доп. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 362 с. : ил.

ISBN 978-5-9614-2573-4

Без заигрываний и навязывания своих мнений бьюти-редактор Маша Ворслав и бьюти-журналист Адэль Мифтахова рассказывают об уходе и макияже в книге «Нормально о косметике». «Нормально» — то есть аргументированно и понятным языком. Для удобства книга разделена на две части: в первой — все про ухаживающую косметику, во второй — про макияж. Из первой части вы узнаете, какой вообще бывает косметика и как с помощью уходовых средств решить те или иные задачи. Вторая часть научит использовать декоративную косметику, зная полезные закономерности.

В этой книге нет советов, как стать «красивыми» или «привлекательными», зато есть масса прикладной информации, которая поможет понять, как обращаться с косметикой и как ее выбирать. А с какой целью вы будете этой информацией пользоваться, решать только вам.

УДК 687.55
ББК 38.937

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

© Ворслав М., 2019
© Мифтахова А., 2019
© ООО «Альпина Паблишер», 2019

ISBN 978-5-9614-2573-4

Содержание

От авторов	7
РАЗДЕЛ I. УХОД	
Предисловие Адэль	10
<u>Глава 1. В целом о косметике</u>	
О натуральной косметике	11
О дешевой и дорогой косметике	12
О мужской косметике	14
О декоративной косметике	16
О декоративной косметике	17
<u>Глава 2. Типы кожи и базовый уход</u>	
Какие бывают типы кожи	19
Сухая кожа	20
Жирная кожа	22
Нормальная кожа	24
Комбинированная кожа	26
Комбинированная кожа	28
<u>Глава 3. Состояния кожи и активный уход</u>	
Акне	30
Акне	31
Гиперпигментация и постакне	38
Обезвоженность	43
Атопический дерматит	48
Чувствительность	52
Розацеа	58
Антивозрастная косметика	63
Как построить уход за кожей	71
<u>Глава 4. Косметика для лица</u>	
Очищающие средства	74
Очищающие средства	75
Эксфолианты	79
Увлажняющие кремы	86
Масла	91
Солнцезащитные средства	97
Лосьоны и тоники	104

Ночные кремы	109
Сыворотки	112
Маски	116
Кремы вокруг глаз	121
Бальзамы для губ	126
Гаджеты и аксессуары	129
<u>Глава 5. Косметика для тела</u>	135
Очищение	136
Отшелушивание	139
Увлажнение	142
Кремы от растяжек и целлюлита	145
Дезодоранты и антиперспиранты	147
Удаление волос и вросшие волосы	151
Автозагары	158
Уход за руками	162

РАЗДЕЛ II. МАКИЯЖ

Предисловие Маши	168
<u>Глава 6. Подготовка к макияжу</u>	169
Уход перед макияжем	170
<u>Глава 7. Для глаз и губ</u>	175
Тушь для ресниц	176
Средства для бровей	184
Подводки и карандаши для глаз	193
Тени для глаз	203
Накладные ресницы и другие наклейки	220
Помады, блески, тинты и карандаши для губ	227
<u>Глава 8. Всё для тона</u>	234
Тональные основы	235
Консилеры и корректоры	251
Праймеры	259
Пудры	266
Румяна	272
Хайлайтеры и средства контуринга	283
Бронзеры	294
Спреи для макияжа	299

<u>Глава 9. Кисти и другие аксессуары</u>	303
Кисти для макияжа	304
Как чистить кисти и ухаживать за ними	319
Спонжи	323
Кёрлеры (щипцы для завивки ресниц)	327
Другие полезные аксессуары	331
 <u>Глава 10. Безопасность декоративной косметики</u>	 336
Одобрённые ингредиенты и гигиена	337
Как смешивать косметику	344
 Заключение	 349
 Благодарности	 350
 Примечания	 351