

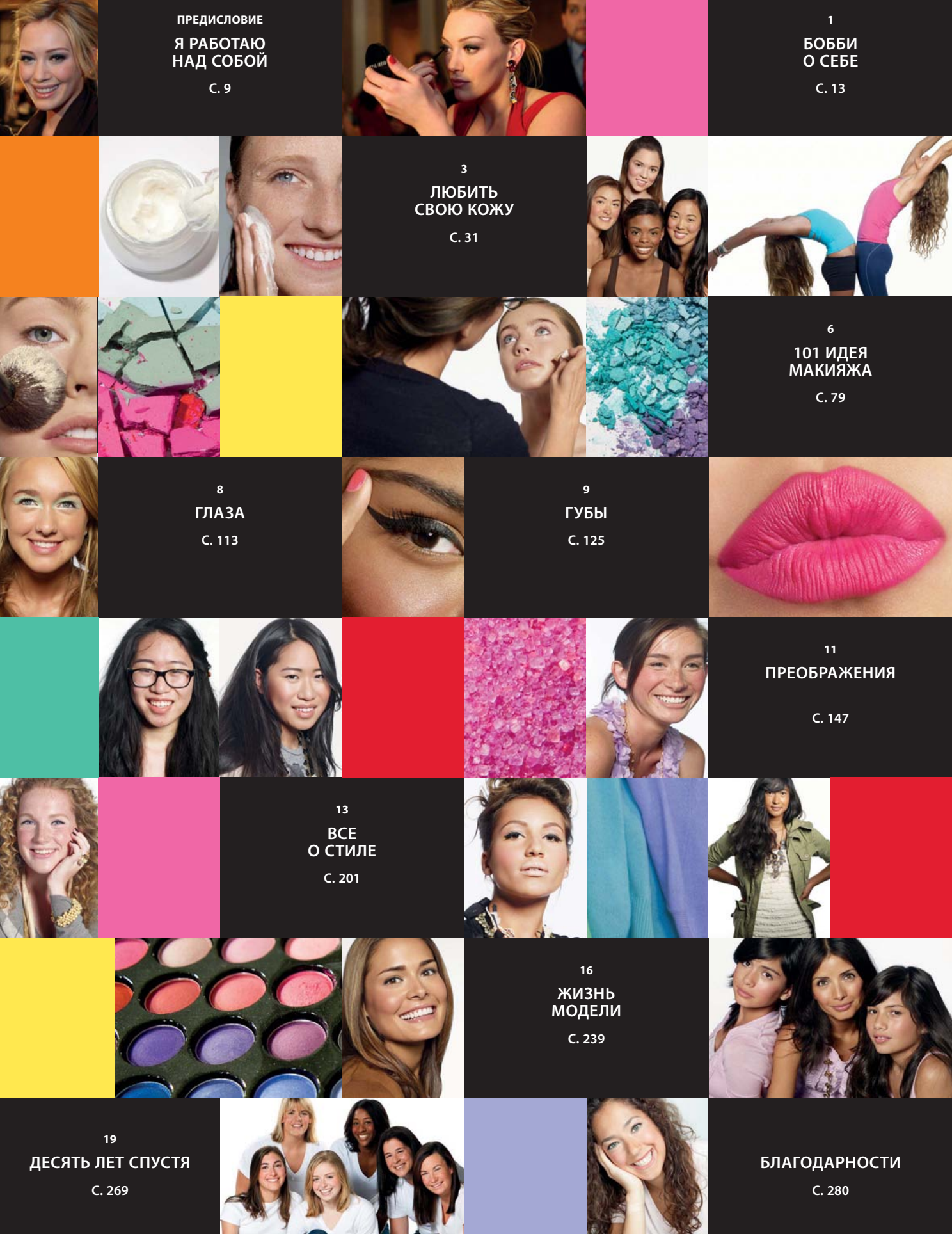


Бобби Браун

ПРАВИЛА КРАСОТЫ

ВСЕ, ЧТО ТЕБЕ НУЖНО ЗНАТЬ О ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧКАХ,
ИДЕАЛЬНОЙ КОЖЕ И БЕЗУПРЕЧНОМ МАКИЯЖЕ

ОДРИ



ПРЕДИСЛОВИЕ
Я РАБОТАЮ
НАД СОБОЙ
С. 9

1
БОББИ
О СЕБЕ
С. 13

3
ЛЮБИТЬ
СВОЮ КОЖУ
С. 31

6
101 ИДЕЯ
МАКИЯЖА
С. 79

8
ГЛАЗА
С. 113

9
ГУБЫ
С. 125

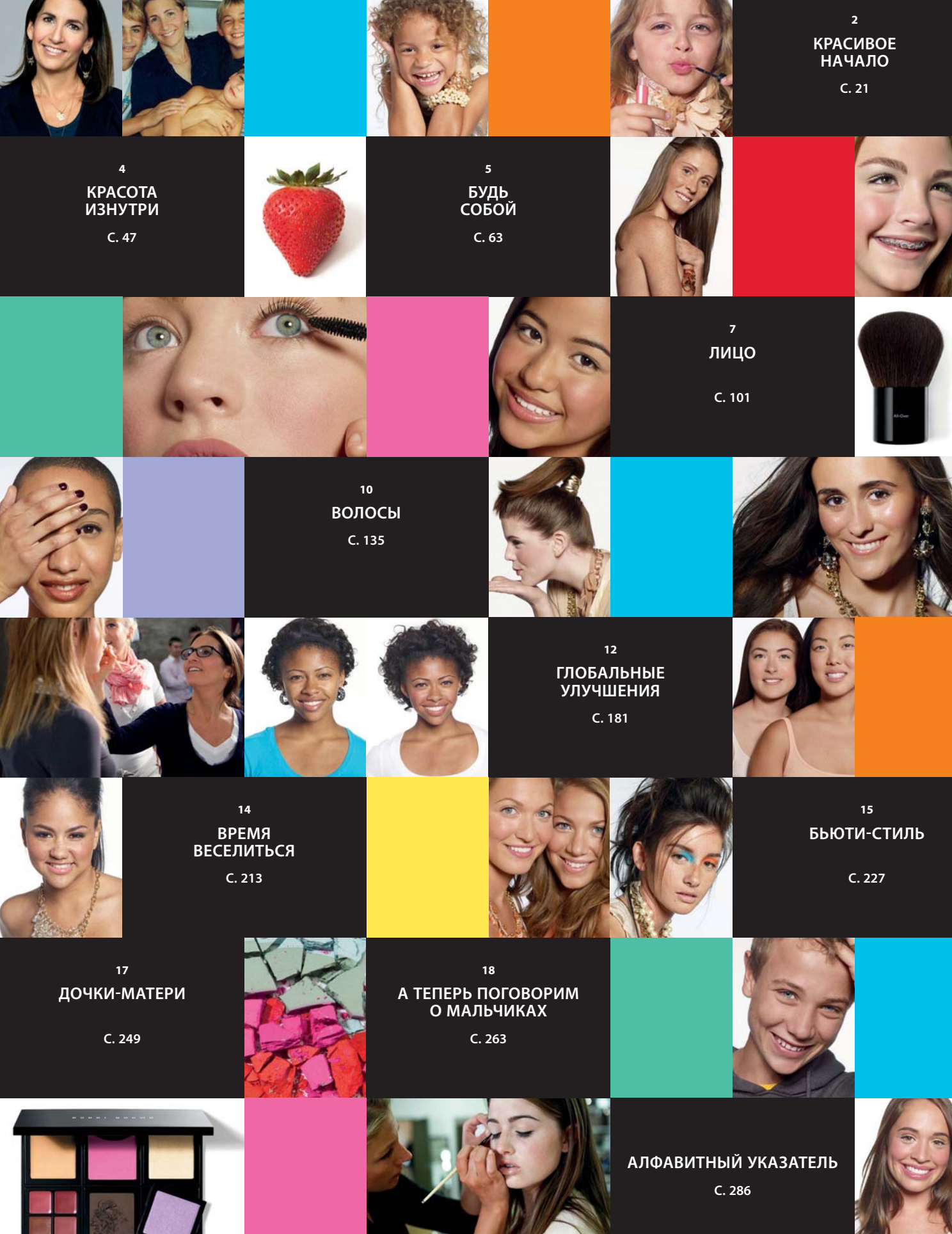
11
ПРЕОБРАЖЕНИЯ
С. 147

13
ВСЕ
О СТИЛЕ
С. 201

16
ЖИЗНЬ
МОДЕЛИ
С. 239

19
ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ
С. 269

БЛАГОДАРНОСТИ
С. 280



2
КРАСИВОЕ
НАЧАЛО
С. 21

4
КРАСОТА
ИЗНУТРИ
С. 47



5
БУДЬ
СОБОЙ
С. 63



7
ЛИЦО
С. 101



10
ВОЛОСЫ
С. 135



12
ГЛОБАЛЬНЫЕ
УЛУЧШЕНИЯ
С. 181

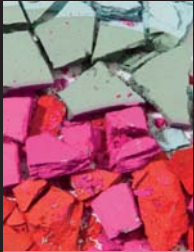


14
ВРЕМЯ
ВЕСЕЛИТЬСЯ
С. 213



15
БЬЮТИ-СТИЛЬ
С. 227

17
ДОЧКИ-МАТЕРИ
С. 249



18
А ТЕПЕРЬ ПОГОВОРИМ
О МАЛЬЧИКАХ
С. 263



АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ
С. 286



1

БОББИ О СЕБЕ

Отчасти моя работа состоит в том, чтобы самые красивые и знаменитые люди мира отлично выглядели на фотосессиях, красных дорожках и модных показах. И если бы я не была уверена в себе, они бы никогда не доверили мне свою внешность. Еще я немного наивна и думаю, что нет ничего такого, что мне не под силу. Я — деловая женщина, руководитель огромной компании, продающей косметику по всему миру. Я — автор и публичная персона, написавшая несколько популярных книг и множество раз выступавшая на телевидении. А еще мне приходится иметь дело с важными персонами — я работала с кинозвездами, лучшими фотографами и даже с несколькими американскими президентами. И да, кажется, я забыла упомянуть, что живу в доме, полном мужчин (с мужем и тремя сыновьями). Если бы я не была сильной и уверенной в себе, я бы и дня не продержалась.

Но я не всегда была такой. Подростком мне хотелось быть высокой голубоглазой блондинкой с плоской грудью и длинными ногами — тогда в моде был именно такой типаж. А моя внешность — полная противоположность этому: рост — ниже всех в классе, темноволосая, с карими глазами и большой грудью. И каждый раз, глядя в зеркало, я чувствовала разочарование и очень долгое время считала себя некрасивой.

Я была недовольна тем, как выглядела, и часами изучала свою внешность, размышляя, как ее можно изменить. Для начала я расчесала свои длинные до пояса волосы на прямой пробор и стала носить массивные украшения из бирюзы в сочетании с нарядами 80-х годов, подражая Мадонне. И это было только началом пути. У меня богатая фантазия, а примерка на себя разных стилей и образов оказалась довольно забавной штукой. И, конечно, я любила поиграть с макияжем: эксперименты с бронзерами, подводкой, тенями и помадой помогали моим преображениям.

В конце концов я нашла себя именно в макияже. Из рядовой школьницы он превратил меня в важную персону. Разумеется, случилось это не сразу. С тем же упорством, с которым я создавала свой стиль, я делала карьеру — от изобретения индивидуального неповторимого стиля в колледже до преодоления препятствий начинающего профессионала.

Я люблю делиться тем, чему научилась в процессе самотрансформации — и личной, и профессиональной. Многие женщины совершенно не понимают, что делать с собственной внешностью. Они хотят выглядеть и ощущать себя лучше, но не знают, с чего начать. А способов улучшить внешность много: эффектная стрижка, правильные цвета, упорные тренировки, яркий румянец — все это маленькие шаги к большим переменам. Сейчас я знаю, какая одежда подходит моему типу фигуры, в чем я ощущаю себя комфортно. У меня есть проверенное облегающее черное платье, которое отлично смотрится днем с кроссовками, а вечером с туфлями на высоком каблуке. Я точно знаю, какие джинсы мне идут. Я просто и эффективно ухаживаю за кожей, быстро наношу макияж и делаю правильную стрижку. Самое главное — я знаю, что лучше для *меня*.



ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА БОББИ

Быть счастливой — вот главный рецепт красоты. Нет ничего красивее широкой улыбки. Всякое в жизни бывает, но важно не переставать концентрироваться на том, что приносит радость. Это правило никогда меня не подводило. Но есть и еще несколько.

ПРАВИЛО НОМЕР 1: БУДЬТЕ ПРИВЕТЛИВЫ. Я СЕРЬЕЗНО.

Это правило номер один, и оно не обсуждается. Вы должны быть приветливы со всеми, с кем бы ни говорили: с официантом, учителем, вашей матерью (ну ладно, с членами семьи иногда можно показать характер).

**ЧЕМ БОЛЬШЕ ВЫ ОТДАЕТЕ ДРУГИМ,
ТЕМ БОЛЬШЕ ПОЛУЧАЕТЕ.**

ПРАВИЛО НОМЕР

ТРИ РИСКУЙТЕ

Я ПРИЕХАЛА В НЬЮ-ЙОРК НИКОМУ НЕ ИЗВЕСТНЫМ ВИЗАЖИСТОМ. НО ВЗЯЛА ТЕЛЕФОННУЮ КНИГУ И БЕЗ НАДЕЖДЫ НА УСПЕХ СТАЛА ЗВОНИТЬ ВСЕМ, КТО БЫЛ СВЯЗАН С КОСМЕТИЧЕСКИМ И МОДЕЛЬНЫМ БИЗНЕСОМ.

ПРАВИЛО НОМЕР 2:

ГОВОРИТЕ ПРАВДУ

Это полезное правило упрощает жизнь и экономит время. Даже дышится легче, когда вы честны с собой и с другими.

ПРАВИЛО НОМЕР

4: НИКОГДА НЕ СДАВАЙТЕСЬ

КОГДА Я ТОЛЬКО НАЧАЛА СВОЙ ПУТЬ В ПРОФЕССИИ, У МЕНЯ НЕ БЫЛО ОПЫТА, НО Я ГОРЕЛА ЖЕЛАНИЕМ. МНОГО РАЗ Я БРАЛАСЬ ЗА РАБОТУ БЕСПЛАТНО, ЛИШЬ БЫ МНЕ РАЗРЕШИЛИ ПРОЯВИТЬ СЕБЯ.

**И ХОТЯ У МЕНЯ БЫВАЛИ
ТЯЖЕЛЫЕ ДНИ, Я НИКОГДА
НЕ СЧИТАЛА «НЕТ»
ОКОНЧАТЕЛЬНЫМ ОТКАЗОМ.**

ПРАВИЛО НОМЕР 5: НЕ ОПАЗДЫВАЙТЕ

Никто не любит ждать. Если вы понимаете, что опаздываете больше чем на пять минут, — позвоните и предупредите как можно раньше!

ПРАВИЛО НОМЕР

7: ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ ЧЕМ-НИБУДЬ.

СПОРТ, МУЗЫКА, ПОЛИТИКА —
ВСЕ, ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ.
ВКЛЮЧАЙТЕСЬ И ПРОЯВЛЯЙТЕ
ИНИЦИАТИВУ.

ПРАВИЛО НОМЕР ДЕВЯТЬ:

УПОРНО РАБОТАЙТЕ

НАЧНИТЕ С НИЗОВ И УЗНАЙТЕ
ВСЕ, ЧТО СМОЖЕТЕ. БУДЬТЕ
СИЛЬНЫМИ. НЕ ОТСТУПАЙТЕ,
ЕСЛИ ЧТО-ТО ИДЕТ НЕ ТАК.

ПРАВИЛО НОМЕР

6: БУДЬТЕ !!! ОТКРЫТЫ !!!

Во время одной из презентаций в магазине пожилая леди попросила у меня совета: как сделать так, чтобы помада держалась дольше? Я предложила несколько решений, после чего леди заметила, что я бы отлично смотрелась в шоу Today. Я ответила, что это моя мечта. Оказалось, что низенькая рыжеволосая женщина — бабушка исполнительного продюсера передачи. Та встреча помогла мне стать приглашенным бьюти-редактором на телевидении.

ПРАВИЛО НОМЕР ВОСЕМЬ:

← ОТДАВАЙТЕ →

ЕСТЬ МНОГО СПОСОБОВ СДЕЛАТЬ МИР ЛУЧШЕ: ПОМОГАТЬ
В ОХРАНЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, ЗАБОТИТЬСЯ О БЛИЗКИХ
ИЛИ О ТЕХ, КТО НА ДРУГОМ КРАЮ СВЕТА.

НАЙДИТЕ ЗНАЧИМУЮ
ЦЕЛЬ И СДЕЛАЙТЕ ЕЕ
СВОЕЙ.

ПРАВИЛО НОМЕР 10:

**СМОТРИТЕ ЛЮДЯМ В ГЛАЗА —
ЭТО ПРИЗНАК УВЕРЕННОСТИ.**

ПРАВИЛО НОМЕР 11: МЕЧТАЙТЕ О ВЕЛИКОМ.







2

КРАСИВОЕ НАЧАЛО

Моя любовь к макияжу родилась в тот момент, когда я зачарованно наблюдала, как мама готовится к вечернему выходу: наносит на лицо тональный крем, на глаза — тени и тушь на ресницы, румянится и красит губы помадой. Я даже представить не могла более завораживающего и более взрослого занятия! И мне не терпелось завладеть всеми мамиными богатствами (и она мне это позволяла задолго до того, как разрешила выходить из дома в макияже). Большинство девочек начинают свой роман с косметикой именно так — наблюдая за тем, как красится старшая сестра, кузина или мама, а затем пытаюсь это повторить.

Все девочки обожают играть с косметикой: губная помада, лак для ногтей и румяна — они ведь так же красивы и притягательны, как блестки, стразы, мамин жемчуг и розовый цвет!

Когда можно начинать пользоваться косметикой? Это зависит от вас (и, полагаю, от ваших родителей). Одни, получив первые карманные деньги, тут же бегут в магазин за блеском для губ, другие не интересуются косметикой до окончания школы. Только вам решать, когда начнется ваш бурный роман с макияжем.

У ЖЕЛАНИЯ ВЫГЛЯДЕТЬ РОСКОШНО НЕТ ВОЗРАСТА



Все девочки, независимо от возраста, любят играть с косметикой и наряжаться. Это заложено в нашей ДНК. Экспериментируйте с образом, нанося блеск для губ и примеряя украшения. Если вам весело, никаких правил не существует.





Красота год за годом

Макияж макияжем, а как насчет здоровой пищи, занятий спортом, бреккетов и многого другого, о чем пора начать думать уже сейчас, пока вы еще растете? Я готова поделиться своими знаниями и рассказать, когда стоит добавить к повседневной beauty-рутине некоторые новые аспекты. Но это всего лишь общие правила: мы все разные, поэтому учитывайте свои жизненные ритмы и интересы.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

КОГДА НАЧИНАТЬ: прямо сейчас. Начать правильно питаться никогда не рано, и я не устаю это повторять. Свежие фрукты и овощи, цельнозерновой хлеб, молочные продукты и нежирный белок — вот основа рациона той, кто хочет быть красивой. В этом случае вы заряжаетесь энергией, кожа выглядит лучше, волосы приобретают блеск и силу, а ногти, зубы и кости становятся крепче (еще больше о здоровом питании на стр. 48). Возможно, не вы принимаете решение, какие продукты покупать домой или чем питаться в школе, но выбор у вас все-таки есть. Откажитесь от газировки, заменив ее водой. Время от времени присоединяйтесь к походам родителей в супермаркет. Читайте этикетки, интересуйтесь, какие ингредиенты попадают в ваш организм.

ПОЧЕМУ СЕЙЧАС: нет причин откладывать это на завтра. Ведь речь идет не о диете, а о здоровом полноценном питании. Вы все еще растете, вам необходим весь набор питательных веществ. Если у вас лишний вес, обратитесь к врачу или диетологу — они разработают для вас безопасную программу похудения. Все другие варианты диет исключены. И наслаждайтесь своими любимыми блюдами и десертами — картошкой фри, пиццей, шоколадом — но будьте умеренными. Пусть здоровое питание станет для вас нормой.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

КОГДА НАЧИНАТЬ. Я — фанат физических упражнений и думаю, что и вам следует каждый день заниматься чем-нибудь для улучшения циркуляции крови. Помните: чем больше вы двигаетесь, тем больше в вас энергии.

ПОЧЕМУ СЕЙЧАС. Для тренировок не обязательно записываться в спортклуб или тратить кучу денег на спортивное снаряжение. Простейшие упражнения удивительно полезны для тела. Например, скакалка — ее ежедневно используют в тренировках величайшие спортсмены мира. Если прыгать для вас слишком сложно и утомительно, прогуляйтесь быстрым шагом. Как только почувствуете, что сердце забилось чаще или дыхание стало чуть-чуть неровным, — вы достигли цели.

ДЕЗОДОРАНТ

КОГДА НАЧИНАТЬ: когда это становится необходимым. У каждой из нас тело функционирует по-своему. Возможно, вы потеете только в жаркую погоду или во время занятий спортом. Но постоянное потоотделение — норма, и если вы потеете все время — пользуйтесь дезодорантом каждый день.

ПОЧЕМУ СЕЙЧАС: чтобы не доставлять дискомфорта себе и окружающим. Лучше всего начать с детской присыпки. А когда будете готовы, купите то, что подойдет именно вам. Я предпочитаю натуральные дезодоранты, которые можно найти в магазинах экокосметики — в них не так много химии, как в марках, выпускаемых для массмаркета. Лучше выбрать именно дезодорант: в отличие от антиперспиранта он нейтрализует запах, а не блокирует потоотделение. Если вы потеете обильно, перейдите на дезодорант с усиленной формулой.

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ

КОГДА НАЧИНАТЬ: врачи советуют мамам начинать защищать кожу малыша от солнца с шести месяцев. Теперь вы уже взрослые (ну, почти) и можете защитить себя сами. Поэтому не забывайте брать крем с высоким уровнем защиты на пляж и каждый день перед выходом из дома наносите на лицо легкий увлажняющий крем с SPF-защитой (еще больше о солнцезащитных средствах на стр. 39).

ПОЧЕМУ СЕЙЧАС: чем раньше вы начнете защищать кожу от вредного воздействия солнечных лучей, тем лучше она будет выглядеть, когда вы станете старше. А еще это — профилактика рака кожи, развитие которого могут спровоцировать солнечные ожоги или излишняя инсоляция.

МАКИЯЖ

КОГДА НАЧИНАТЬ. Если к двенадцати годам вам уже не терпится взяться за косметику, думаю, можно начать подкрашиваться. *Чуть-чуть.* Тушь для ресниц и легкий блеск для губ. Что-то большее, например румяна и тени с блестками — только для дискотек и вечеринок. А восхитительные стоку отложите до тех времен, когда подрастете.

ПОЧЕМУ СЕЙЧАС: думаю, что девять лет — еще слишком рано для макияжа. А вот 12 — самое то. Научитесь любить свое лицо и радуйтесь тому, какая у вас потрясающая кожа! Больше думайте о друзьях и развлечениях — в том числе о помаде, лаках для ногтей и румянах, которые можно примерить на себя в компании подружек, не выходя из дома.

ЭПИЛЯЦИЯ

КОГДА НАЧИНАТЬ: это больше зависит от типа волос, чем от возраста. У некоторых девочек густые и жесткие волосы на ногах и под мышками появляются еще до начала пубертата, а у некоторых вовсе не растут (как же им повезло!). Самое простое и наименее безболезненное решение — бритье, но есть и много других способов (еще больше об удалении волос на стр. 43).

ПОЧЕМУ СЕЙЧАС: потому что пришло время. Но если у вас светлые, почти незаметные волоски, я бы посоветовала подождать с эпиляцией и бритьем. Как только начнете это делать, процедура станет такой же регулярной и обязательной, как душ и чистка зубов: волосы начнут расти быстрее и у вас просто не будет выбора.

ОКРАШИВАНИЕ ВОЛОС

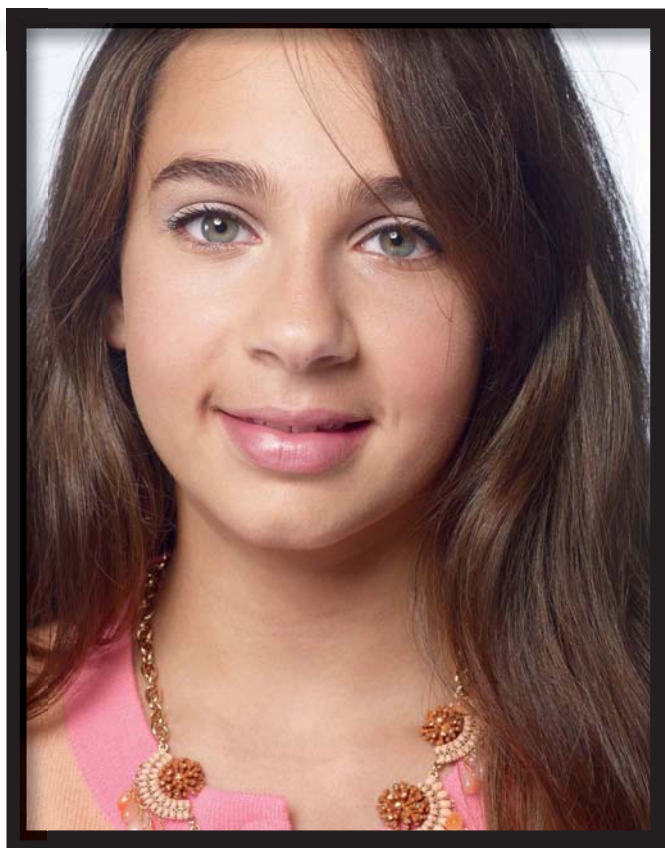
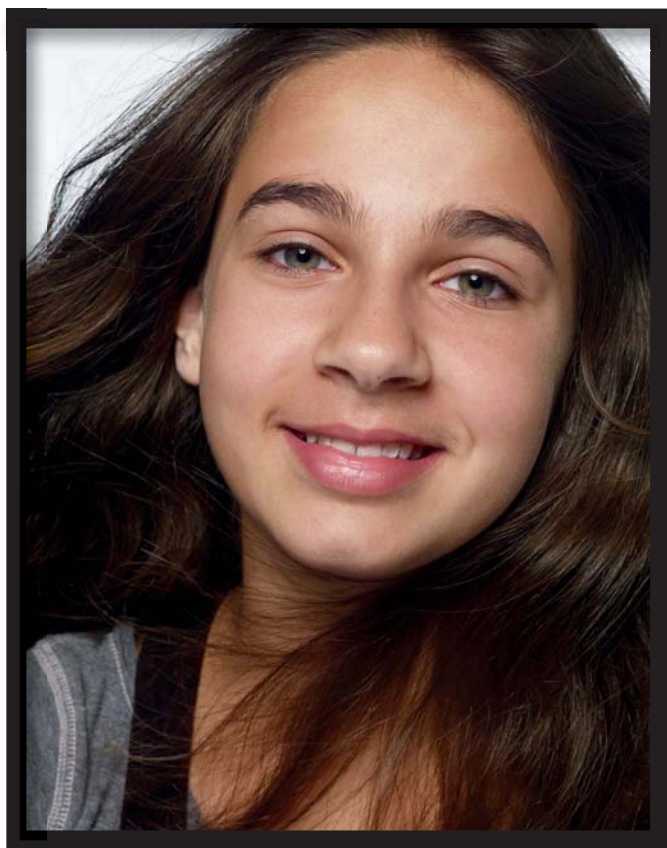
КОГДА НАЧИНАТЬ. Мне не очень нравится, когда девочки еще до подросткового возраста начинают красить волосы. Желание изменить их цвет — такая же данность, как восход солнца или вопрос родителей: «Ты домашнее задание сделала?» Когда речь идет о волосах, нам почему-то всегда нужно то, чего у нас нет. Если хотите поэкспериментировать с цветом, возьмите средство, которое легко смывается. Если не понравится — будете рады, что не придется долго ходить в таком виде.

ПОЧЕМУ СЕЙЧАС: тот случай, когда можно и подождать. Но если тяга к экспериментам не проходит, поддайтесь ей. Только помните: если вы — брюнетка, блондинкой вам не стать. Вы только испортите волосы. Можно, конечно, обратиться к профессионалам, но это стоит кучу денег: сделать и поддерживать платиновый блонд — самое дорогое удовольствие. Лучше потратьте немного времени и сил на то, чтобы великолепно выглядеть с тем, что дано природой (еще больше о красоте волос в главе 10).

БРЕКЕТЫ

КОГДА НАЧИНАТЬ. Большинство детей начинают носить брекеты в возрасте от 10 до 14, когда появляются все коренные зубы. В наши дни существует множество систем (в том числе невидимых, съемных и пр.), позволяющих исправить прикус и сделать зубы ровными. Если думаете, что готовы к брекетам, попросите родителей отвести вас к ортодонту, который ознакомит вас со всеми вариантами.

ПОЧЕМУ СЕЙЧАС. Брекеты можно носить в любом возрасте, но чем раньше, тем лучше. Только помните, что это дорогая система, требующая ответственности и дисциплины. (Вам придется отказаться от некоторых своих привычек, обрести новые и следовать всем указаниям врача, пока зубы не встанут на новое место. Но оно того стоит, я обещаю!) Поэтому не надевайте брекеты, если еще не готовы отнестись к ним серьезно. Если будут сохнуть губы (такое нередко случается), используйте легкий блеск для губ.



Ханна красива и без макияжа, поэтому не составило никакого труда подчеркнуть ее удивительные черты лица. Прозрачные блестящие тени на веках и легкая подводка сделали ее ореховые глаза еще более выразительными. Ей не понадобился тональный крем. Светло-розовый гляцевый блеск для губ стал завершающим акцентом великолепного образа.

Bobbi Brown
BOBBI BROWN BEAUTY RULES

Copyright © 2010 by Bobbi Brown.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without written permission from the publisher.
First published in English by Chronicle Books LLC, San Francisco, California.

Научный редактор *Анна Жуковская*

Браун, Бобби.

587

Правила красоты : все, что тебе нужно знать о здоровых привычках, идеальной коже и безупречном макияже / Бобби Браун ; [перевод с английского Е. А. Астапковой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 288 с. : ил. — (KRASOTA. Макияж от профессионалов).

В своей новой книге Бобби Браун — профессиональная визажистка и основательница бренда косметики — решила обратиться к молодым девушкам, чей путь к лучшей версии себя только начинается: брекеты, веснушки, неровности на коже и другие особенности составляют их сомневаться в себе и чувствовать себя неудобно. Бобби Браун расскажет, как сохранить естественную красоту и здоровье, подчеркнуть свою уникальность, не изменяя себе, и преобразиться с помощью макияжа. В «Правилах красоты» вы найдете оригинальные рецепты для сияющей кожи, рекомендации по выбору косметики и инструментов для макияжа и невероятное количество идей для новых ярких образов. Благодаря этой книге ваш путь к красоте будет полон вдохновением, красками и весельем, а счастье станет главным ингредиентом вашего прекрасного преображения.

УДК 687.553
ББК 38.937

ISBN 978-5-04-110103-9

© Астапкова Е.А., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

KRASOTA. МАКИЯЖ ОТ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Браун Бобби

ПРАВИЛА КРАСОТЫ

ВСЕ, ЧТО ТЕБЕ НУЖНО ЗНАТЬ О ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧКАХ, ИДЕАЛЬНОЙ КОЖЕ И БЕЗУПРЕЧНОМ МАКИЯЖЕ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *Л. Ошеверова*

Ответственный редактор *Е. Холодова*. Корректор *Т. Павлова*

В оформлении обложки использованы фотографии:

Nataliya Turpitko, Nicholas Piccillo, Lifestyle Travel Photo, Andrei Mayatnik, Africa Studio / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

12+

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Финансирование: «ЭКСМО» АКБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1-й, 1-ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тәуар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасының импортышы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасының дистрибуторы және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 28.12.2020. Формат 84x108¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 30,24. Тираж экз. Заказ

В электронном виде книга издательства вы можете
посмотреть на www.litres.ru



ЛитРес:
один клик до книги

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

ОДРИ
МЕЧТА В КАЖДОЙ КНИГЕ
 odri.books #книгиодри

ISBN 978-5-04-110103-9



9 785041 101039 >