

## ЯК МАТИ ГАРНИЙ ВИГЛЯД У 30, 40, 50 РОКІВ

### \*30 років – вік розквіту

При цьому у жінки вже є певний досвід, який має їй підказати, що вона уже не тинейджер, тому від надто відкритих речей і надлишку косметики варто відмовитись. Проте, коротку спідницю можна одягнути і яскравий макіяж зробити й піти до нічного клубу. А в денний час почуття міри є необхідне.

Однак не всім жінкам вдається побачити себе з боку й адекватно оцінити свою зовнішність – часто-густо вони сприймають себе через призму власних емоцій, переживань, комплексів і страхів. І внаслідок цього роблять помилки. Поглянути на себе з боку допоможуть фотографії: подивіться на своє зображення як сторонній спостерігач і надайте об'єктивну оцінку своїй зовнішності. Відзначте свої плюси й мінуси. Подумайте, що можна залишити як є, а що варто поліпшити.

30 – чудовий період в нашому житті! Деякі дівчата, коли підходять до цього «рубежу», розпочинають драматизувати ситуацію. Є відомі жінки, які у ці роки мають достойний вигляд, і на них варто рівнятися.

У такому віці жінки активно будують кар'єру, тому діловий стиль для більшості з них буде до речі. Незважаючи на існуючий стереотип, він може бути модним і сексуальним, адже не обов'язково обмежитися убранням «білий верх – чорний низ». Двобортний костюм-двійка чи трійка, сукня-футляр й різноманітні актуальні моделі спідниць і брюк стануть в нагоді.

Візажисти радять відмовлятися у цьому віці від інтенсивного, яскравого «розмальовування». Багато жінок 30 років вважають, що такий *мейк-ап* відволікає увагу від певних проблем, проте він, скоріш, підкреслює їх.

Мета грамотного макіяжу – створення рівномірного тону, моделювання і корекція обличчя загалом, очей, носа, якщо це необхідно, а також надання виразності рисам. Підкреслювати очі можна тіннями з переходом від світлого тону до темного.

### \*40 років – обережно з міні

Зміни у зовнішності стають усе очевиднішими, й жінка вдається до радикальних змін. Правда, порою через прагнення мати кращий вигляд й зраджують здоровий глузд і почуття міри. Замість того, аби звертатися до сумнівних косметичних процедур й навіть пластичної хірургії, ліпше звернути увагу на свій внутрішній стан: перегляньте графік життя, не хещуйте повноцінним сном, додержуйте здорового раціону харчування.

На жаль, на наших вулицях можна побачити дуже мало 40-річних жінок, які мають гарний вигляд. Часто-густо їхня головна проблема – надлишкова вага і внаслідок цього відсутність можливості добрати красивий одяг. При цьому вони не можуть поглянути на себе з боку і оцінити власні пропорції, аби виправити ситуацію.

Ще однією розповсюдженою помилкою жінок цього віку є використання спідниць-міні, які їм є протипоказані.

Іноді дами, у яких зазвичай немає часу для себе, раптом спохватившись, розпочинають робити дивні, а іноді відверто невдалі стрижки, вибирати зовсім непридатні фарби для волосся. Такі експерименти навіть кінодіву перетворюють на тітку.

Жінкам, що перейшли 40-річний рубіж, стилісти рекомендують уникати тканин, що льються, і блискучих типу атласу, а також обережно вибирати речі з буянням квітів і принтами. І ні в якому разі вони не мають одягати блискучі колготки!

Візажисти пропонують 40-річним жінкам спробувати макіяж *smoky eyes* (варіант у м'якому виконанні).

За його допомогою можна змоделювати форму очей, приховати вікові зміни.

До того ж це дуже актуальний стиль, і якщо його правильно використати, жінка у будь-якому віці матиме чудовий вигляд.

Потрібно також зробити активний візуальний акцент у контура вії верхнього віка, розтушувачи тіні.



### ★50 років – без перламутру

У нашому суспільстві, на превеликий жаль, спостерігаються культ молодості й гендерний розподіл: жінка має бути завжди молодою і красивою, нібито тоді вона може викликати інтерес у чоловіків і претендувати на добру роботу. Тому, коли жінка переборює 50-річний рубіж, у неї розпочинається внутрішня паніка, й інколи вона вдається до радикальних мір щодо зовнішнього омолодження, аби залишатися конкурентоздатною. Насправді для жінки у будь-якому віці немає нічого кращого, ніж почуття власної гідності. Коли вона упевнена в собі, своїх здібностях – вона чудова і з макіяжем, і без, і в звичайному одязі, і у вечірній сукні.

Якщо жінка не може сама знайти свій стиль, вона завжди може звернутися до спеціаліста, аби підкоригувати зовнішність й манеру одягатися.

До речі, допоможе повернути впевненість у собі професійна фотосесія. Перевірено: це чудова психологічна терапія, яка придатна практично для кожної жінки.



Довжина одягу жінок цього віку має бути на долоню довшою нижче колін або максі.

Не можна зловживати екстремальними забарвленнями і рюшами.

Потрібно вибирати речі такого крою, аби він підкреслював лінію плеча й не «перерізав» фігуру.



Візажисти пропонують жінкам 50 років і старше відмовитися від нанесення тіней на нижнє віко і взагалі уникати чітких ліній в макіяжі.

Не рекомендується використовувати перламутрові й кольорові тіні.

Можна експериментувати з кольором на губах, використовуючи бежево-рожеві відтінки.