

Кофе спасет от деменции?

Дарья

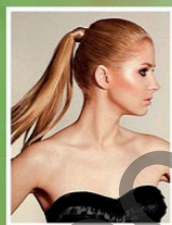
№8 АПРЕЛЬ 2022

Ванна против лишнего веса



Сезон платьев открыт!

Как сохранить запасы продуктов



Хвост: модные варианты

Встречаем Светлую Пасху!

Печем куличи, красим яйца, накрываем стол

А также в номере:

- Где найти надежную удаленку
- Не мешайте себе жить счастливо!
- В какую сторону спать головой?





Сезон платьев открыт!

С приближением летнего сезона платья постепенно возвращаются в наш гардероб. Не можете определиться, какими фасонами порадовать себя? Читайте нашу подборку.



Высокий разрез

Разрез от бедра – классическое дополнение вечернего платья. Надев такой фасон, вы обязательно окажетесь в центре внимания. Выбирая платье с высоким разрезом вдоль ноги, делайте акцент именно на эту деталь, отдавая предпочтение нейтральной цветовой гамме. Избегайте лишнего декора.

К такому платью лучше всего подойдут классические лодочки на шпильке или босоножки на высоком каблуке. Для пляжного отдыха используйте платье в пол с разрезами по бокам, а для деловых встреч – платье-футляр с небольшим разрезом посередине.



Спринтами

Цветовая палитра платьев на предстоящий сезон – яркая и сочная. Обратите внимание на модели желтого, синего, бирюзового, красного цвета. А что насчет принтов? Они остаются в тренде. Выберите классический горошек, клетку, полоски, цветочные и растительные узоры, геометрию или экстравагантные хищные анималистичные принты.

Бахрома и перья

Наравне с вышивкой и пайетками перья являются изысканным декором. Такие платья смотрятся празднично, поэтому идеально подойдут для вечеринки.

Бахрома предстанет в этом сезоне в самых разных обликах: это могут быть и вечерние платья с длинной бахромой в стиле 1920-х, и короткие мини, и вязаные платья крючком с бахромой вдоль подола.

ЕСЛИ ВЫ НЕ ГОТОВЫ ПРИМЕРИТЬ ПЛАТЬЕ С ПЕРЬЯМИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ АКСЕССУАРЫ И ОБУВЬ, ДЕЛИКАТНО УКРАШЕННЫЕ ПЕРЬЯМИ ИЛИ БАХРОМОЙ.



Акцент на талии и не только

Глубокое декольте и открытая спина постепенно уходят в прошлое. Их заменили вырезы в самых неожиданных местах – фигурные или поперечные на талии, плечах, рукавах, в зоне груди. Чтобы образ не получился вульгарным, добавьте к платью с вырезом лаконичные аксессуары и обувь. Соберите волосы и сделайте нейтральный макияж.

Новинка с подиума



СУМКА-БРАСЛЕТ

Сумка на запястье – новый тренд в мире моды. Это может быть маленькая сумочка, которая целиком обхватывает запястье, или любая другая миниатюрная модель. Главное условие – ее можно закрепить вокруг руки. Поместятся в такую сумку максимум ключи и помада. Зато как красиво!



Состав вашего крема

ВАЖНО ЗНАТЬ!

На что вы обращаете внимание, когда покупаете крем или маску для лица? На упаковку, обещания производителя? Узнать о качестве продукта и о том, будет ли он работать именно на вашей коже, можно только по составу средства.

Состав косметики указывается на латинском языке, согласно международной номенклатуре косметических ингредиентов (INCI). Все компоненты расположены в порядке убывания. Если научиться правильно читать то, что написано на обратной стороне коробочки (или баночки), то вы сможете узнать все о креме еще до его покупки. Например, продукт с силиконами только создает видимость гладкой кожи, а если он содержит растительные масла, то эффект от средства будет пролонгированным.

Перед вами список самых популярных косметических ингредиентов.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА

Их функция – питать, увлажнять, способствовать разглаживанию мимических морщин. Масло жожоба (*Simmondsia chinensis* oil) по структуре похоже на себум кожи и способно проникать в глубокие слои эпидермиса. Оно не имеет запаха и подходит сухой, обезвоженной коже.

Аргановое масло (*Argania spinosa* Kernel oil) содержит полезные для тканей липиды, жирные кислоты и антиоксиданты, которые предотвращают преждевременное старение клеток. Масло рекомендовано обладательницам сухой и чувствительной дермы.



КОЛЛАГЕН

Коллаген (Collagen, Hydrolyzed collagen) удерживает влагу в коже. Часто производители заявляют, что этот ингредиент способен проникать в глубокие слои дермы и избавлять от морщин. На самом деле молекулы коллагена слишком большие, а потому не могут преодолеть эпидермальный барьер. Они остаются на поверхности кожи и дают базовое увлажнение – не более того. Что ж, тоже неплохо! Особенно если вы хотите избавиться от шелушения.

ГЛИЦЕРИН

Обозначается как Glycerin. Бюджетный и проверенный компонент для глубокого увлажнения кожи. Поглощает влагу из воздуха и удерживает ее в эпидермисе. Одна молекула глицерина способна притянуть 10 молекул воды – впечатляет!

Средства с глицерином рекомендованы обладательницам сухой и нормальной дермы. Если этого компонента слишком много в средстве, то у вас может появиться ощущение стянутой кожи. Нанесите сверху продукт с жирной текстурой.

ПЕПТИД МЕДИ

Не стоит пугаться, если в составе крема вы увидите компонент Copper Peptide или Copper Tripeptide 1. Это пептид меди, он способствует выработке эластина. Воздействует на кожу как антиоксидант, восполняет недостаток влаги, стимулирует производство гиалуроновой кислоты.

Если ваша кожа подвержена пигментации, приобретите крем с пептидом меди

(желательно, чтобы этот компонент был в начале состава). Так можно снизить проявления гиперпигментации и постакне.

СПИРТ

Обозначается как Ethanol, Isopropyl Alcohol, Methanol или Alcohol Denat. Средства со спиртом в составе обладают антибактериальным эффектом и подсушивают высыпания. Но даже если у вас жирная, проблемная кожа, рекомендуем избегать таких агрессивных ингредиентов в косметике.

Спирт обезвоживает клетки дермы, повышает вероятность появления преждевременных морщин. Кроме того, нарушает барьерную функцию эпидермиса – кожа лица становится уязвимой перед негативными факторами.

РЕТИНОЛ

Один из самых эффективных антивозрастных и противовоспалительных компонентов. Зарекомендовал себя как помощник в борьбе с акне. Ищите в составе крема слово Retinol.

Средства с ретинолом не стоит приобретать без консультации врача-косметолога. В больших дозах ингредиент может вызывать шелушение, покраснения.

Ретинол повышает чувствительность кожи к солнечным лучам. Обязательно «закрывайте» его средством с высоким SPF.

Напоследок перечислим вещества, которые могут быть опасными для вашей кожи. Не покупайте крем, если он содержит лаурилсульфат (Sodium Lauryl sulfate), пропиленгликоль (Propylene glycol), диметикон (Dimethicone) или парафиновое масло (Petrolatum).



СКОЛЬКО МОЖНО ХРАНИТЬ КОСМЕТИКУ ДЛЯ ЛИЦА?

У большинства кремов и масок при правильном хранении (в закрытом виде) срок годности составляет 2-3 года. Спустя это время ингредиенты утрачивают свои свойства и средство становится неэффективным.

После вскрытия баночки срок хранения сокращается. На упаковке он обозначается как period after opening (POA). Так, сыворотку с активными компонентами не рекомендуется использовать спустя 12 месяцев после вскрытия, то же самое касается и кремов. Если косметика содержит SPF, срок ее использования – 6 месяцев.

Скребок гуаша для молодости кожи



Всю большую популярность набирает массаж скребком гуаша. Кому необходим этот массажер? И как правильно воздействовать им на кожу?

Многие во всех магазинах косметики можно найти стелен с этими загадочными массажерами. Появились они еще в древнем Китае, и с тех пор входят в список любимых бьюти-гаджетов восточных красавиц.

КИТАЙСКОЕ СЛОВО «ГУАША» ПЕРЕВОДИТСЯ КАК «СОСКРЕСТИ ВСЕ ПЛОХОЕ» («ГУА» – «ДВИГАТЬСЯ В ОДНОМ НАПРАВЛЕНИИ», «ША» – «ПЛОХОЕ»).

Лимфодренажный эффект

Массаж гуаша считается эффективным способом омоложения лица и тела. Лимфодренажный эффект помогает снять отеки, избавиться от целлюлита и сделать дерму более упругой. Если вы хотите сохранить четкий овал лица и подтянутые бедра, то вам стоит присмотреться к массажу скребком гуаша.

Изначально массажеры изготавливали из ониксовых и нефритовых пластин, так как наши предки верили в их целительную силу – способность восстанавливать поврежденные клетки. Современные скребки делают из прочих природных материалов: камня, дерева. На самом деле секрет эффективности не в материале, а в форме приспособления.

Форма массажера: рыбка или сердечко?

В магазине можно увидеть скребок гуаша в виде сердца, греня, галочки, гриба, рыб-

ки, капли и т.д. Каждая из перечисленных форм считается наиболее подходящей для конкретных зон.

- Для лица – галочка, рыбка, сердечко.
- Для кожи головы – грень, сердечко, гриб.
- Для тела – скребок крупного размера квадратной или прямоугольной формы.

Можно записаться на массаж можно в салоне или освоить технику самостоятельно в домашних условиях. Суть использования скребка гуаша в том, чтобы правильно воздействовать на кожу, двигаться строго по движению лимфы – снизу вверх.

Как правильно?

Для начала необходимо удалить макияж и загрязнение с поверхности кожи. Умойтесь привычным вам способом, тонизируйте дерму. Затем нанесите специальный массажный гель или масло: скребок должен плавно скользить по коже.

Возьмите скребок под углом 45° к лицу. Начинать лучше с подбородка, медленно двигаться к ушам. Чтобы кожа не растягива-

лась, нужно придерживать ее свободной рукой.

После подбородка переходим к щекам. Движения – от носа к верхней точке уха. Неприятных ощущений быть не должно.

Далее обрабатываем зону вокруг глаз. В этом чувствительном месте нельзя сильно давить на скребок: вы рискуете растянуть кожу. Движения – от носа к вискам.

Не оставляйте без внимания область лба. Плоской стороной скребка делайте движения со средним

нажимом (от переносицы к линии роста волос).

В завершение процедуры необходимо умыться, удаляя остатки масла, и нанести ваш стандартный уход: тоник, сыворотка, крем.

После массажа возможно легкое покраснение кожи. Цвет лица нормализуется в течение часа.

Уже после первой процедуры можно заметить положительное влияние скребка на тургор кожи. Особенно приятно наблюдать результат в зоне брылей и подбородка.

Советуем пройти курс массажа скребком гуаша (два раза в неделю в течение месяца). Благодаря мягкому воздействию массажера на лимфатическую систему выводятся шлаки и токсины из организма. Как итог – прилив сил и улучшение самочувствия. Ну и, конечно, повышается тонус дермы, разглаживаются неглубокие морщины.

ХРАНИТЕ СКРЕБОК ГУАША В ТКАНЕВОМ МЕШОЧКЕ, ЗАЩИЩАЯ ОТ ЦАРАПИН, ОБРАБАТЫВАЙТЕ ДО И ПОСЛЕ МАССАЖА СПИРТОВЫМ РАСТВОРОМ. НА МАССАЖЕРЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ НИКАКИХ ШЕРОХОВАТОСТЕЙ, ИНАЧЕ НЕ ИЗБЕЖАТЬ МИКРОТРАВМ КОЖИ.



ФАЛЬШПИРСИНГ. СЕРЕЖКА БЕЗ ПРОКОЛОВ!

БЬЮТИ-НОВИНКА

Если вам хочется разнообразить образ, присмотритесь к поддельному пирсингу. Это популярный тренд, который успели оценить многие звезды.

Можно украсить абсолютно любые части лица: уши, нос, брови, даже язык и губы. Украшения крепятся с помощью зажимов, специального клея для кожи или незаметного кольца. После снятия пирсинга на дерме не остается следов.

Такой подход оценят те, у кого строгий дресс-код в офисе. Почему бы не нарядиться по полной программе в выходные дни? А в будни просто снять поддельный пирсинг и отправиться на работу.



Низкий хвост

5 нескучных идей

Низкий хвост с прямым пробором – простая прическа, которая уместна как в офисе, так и на вечеринке. Вам кажется, что это скучный выбор? Добавьте аксессуары и плетение.

Раньше считалось, что низкий хвост подходит только обладательницам длинных и гладких волос. Но тенденции меняются: сегодня стилисты предлагают примерить эту прическу девушкам с вьющимися непослушными прядями. При желании хвостик можно сделать даже на каре (правда, вам придется потратить много времени на это). Вот какие варианты нам предлагают стилисты.

Вот это бантик!

Хвост, выполненный в виде банта, был популярен в 2010 году и мелькал практически на каждом модном показе. Сейчас этот тренд возвращается. Самостоятельно сделать такую прическу непросто, лучше обратиться за помощью к мастеру.

Можно поступить иначе: соберите волосы в низкий хвост и закрепите резинкой – укладка должна получиться небрежной. Широкой бархатной лентой оберните резинку и завяжите бант. Эта деталь делает ваш образ поистине элегантным (фото 1).

На блондинках интересно смотрится хвост, перетянутый темной кожаной лентой по всей длине. Выглядит ярко, стильно, дерзко!

Хвост, заплетенный в косу

Расчешите волосы и равномерно распределите стайлинговое средство по всей длине. Рекомендуем использовать мусс с эффектом увлажнения. Соберите пряди в низкий хвост, следите за тем, чтобы волоски не выбивались из прически: важно добиться идеальной гладкости.

Зафиксируйте хвост плотной резинкой. Далее начните плести косу из хвоста. Конец косы также зафиксируйте резинкой. Сбрызните прическу лаком (фото 2).

С крупными заколками

Крупные заколки, актуальные в 1990-е, снова возвращаются в список трендов. Такие украшения можно увидеть на показах весна-лето 2022 Gucci, Chanel. Яркие аксессуары превратят будничный низкий хвост в вечернюю прическу.

Достаточно взять одну или несколько заколок и закрепить пряди у лица (фото 3). Эффектно выглядят украшения, напоминающие жемчуг. Допустимо комбинировать аксессуары разных стилей – экспериментируйте!

Выпустите пряди у висков

Это романтическая вариация низкого хвоста. Сделайте прямой пробор, собе-

рите волосы на затылке, зафиксируйте резинкой. Кстати, вместо одной резинки можно использовать сразу 5-7. Но аксессуары должны быть одного цвета.

Выпустите пряди у висков, нанесите на них мусс для укладки и слегка завейте волосы – воспользуйтесь утюжком (фото 4).

Сочетайте романтический хвост с лаконичными украшениями – например, серьгами, напоминающими геометрические фигуры.

Голливудский начес

Низкий хвост необязательно делать на идеально гладких волосах.

Мысленно разделите волосы на две части – верхнюю и нижнюю. Пряди из верхней части начешите, используя брашинг (предварительно воспользуйтесь специальным муссом для укладки). На макушке должен появиться заметный объем. Пряди из нижней части соберите в хвостик и зафиксируйте резинкой. Сбрызните волосы лаком (фото 5).

Собирая пряди в хвост, используйте мягкую тканевую резинку – например, из велюра. Этот материал хорошо тянется и не повреждает волосы, в отличие от резинок из пластика (их называют «пружинки»).

Низкий хвост сочетается с макияжем в стиле нюд.



Как одежда влияет на карьерный рост

Вы знали о том, что от одежды может зависеть не только настроение человека, но и карьерный рост? Рассказываем о стильных приемах, которые помогут вам преуспеть в работе.



Помните о комфорте

Выбор одежды зависит от вашего рода деятельности. Согласитесь, вряд ли на совещании нефтегазовой компании оценят последние модные тенденции. А вот в сфере медиа следование трендам в деловом образе может сыграть вам на руку.

Не забывайте о своем комфорте. Независимо от того, выберете вы деловой костюм или джинсы с рубашкой, вам должно быть удобно. Ориентируйтесь на свои ощущения. Важно сконцентрироваться на работе, а не на мыслях о слишком узких брюках.



Капсульный гардероб

Если заранее составить модную капсулу, то это избавит вас от мысли с утра: «Что надеть?» – и освободит мозг от решения мелких задач в пользу более существенных. Создайте несколько базовых шаблонов с вещами на текущий сезон. А разнобразить образ можно с помощью трендовых деталей в виде сумки или обуви.



Костюм должен держать форму

Не советую покупать деловой костюм из тонкой и дешевой ткани, которая не держит форму. Качественный крой и удачный размер – это то, что поможет вам чувствовать себя уверенно в офисе. В деловом образе все должно быть идеально. Вещи, которые вы носите, обязательно отпаривайте.



Яркая деталь? Да!

Базовое пастельное платье – это, конечно, беспроигрышный вариант, но есть риск затеряться в нем в толпе. Не бойтесь выделяться. Если вы выступаете на деловой конференции, добавьте яркую деталь в свой образ. Например, используйте принт, цвет или оригинальный фасон. Так вы сможете привлечь и удержать внимание аудитории.