

ИРИНА МОЛЧАНОВА



# ТВОИ ПЕРВЫЙ МАКИЯЖ

Как девочке ухаживать  
за кожей и подчеркнуть  
свою естественную красоту



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

МИФ



# Введение

Здравствуй!

Я рада, что ты заинтересовалась вопросами макияжа. Уход за лицом, а также деликатные способы подчеркнуть достоинства и сделать незаметными небольшие несовершенства — это огромное пространство для творчества и способ выразить уважение и любовь к себе.

Макияжу посвящено немало блогов. В интернете можно найти море информации и примеры самых невероятных образов, которые создаются с помощью декоративной косметики. Они придумываются для вечеринки, фотосессии, карнавала или подиума.

Макияж — это хобби, увлечение, которое, кстати, может впоследствии стать и профессией. Однако совсем не обязательно краситься только потому, что так делают блогеры или твои подруги. Если ты равнодушна к косметике, это абсолютно нормально. В таком случае обрати внимание на раздел, посвященный уходу, а базовые знания о макияже, возможно, пригодятся в будущем.

Совсем недавно макияж для подростков не являлся отдельным направлением. Хотя, конечно же, в нем есть свои особенности!

## ВВЕДЕНИЕ

Чаще всего девочки сперва пробуют повторить макияж, который делают мама, старшая сестра или любимая актриса. Взрослый макияж, стиль которого заимствован у другого человека, может выглядеть слишком ярким, вызывающим или же просто не подходить к типу кожи и внешности. Современный подход предполагает, что ты сразу будешь учиться ухаживать за собой и искать свой стиль, отказавшись от ненужного копирования чужих образов. В повседневной жизни тебе чаще всего нужно просто подчеркнуть форму глаз или губ, сделать легкий макияж перед учебой или встречей с подругами. Это не должно занимать много времени или превращаться в сложный ритуал. Утренний уход и макияж помогут тебе чувствовать себя увереннее и комфортнее в течение дня. При этом тебе не понадобится много косметики. Главный акцент в подростковом макияже делается на натуральности и естественности. Ты не найдешь в этой книге сложных вечерних образов, но, изучив основы, сможешь дальше экспериментировать самостоятельно.

В мире красоты нет жестких правил, и в этой книге я покажу свое видение подросткового макияжа. Но только тебе решать, какой быть, и в итоге у тебя обязательно сложится собственное представление о макияже и о том, как тебе выглядеть.

Я попытаюсь научить тебя ценить свою естественную красоту и использовать макияж, чтобы лишь деликатно ее подчеркнуть. С помощью косметики можно скрыть особенности, которые тебя беспокоят. Уход и макияж должны приносить пользу и ни в коем случае не наносить вред коже и здоровью. Зная необходимые правила, ты не совершишь ошибок.

Надеюсь, эта книга научит тебя любить себя такой, какая ты есть!



# Родителям

Чем эта книга может быть полезна взрослеющей девочке?

Моя читательница научится ухаживать за собой и узнает, как делать легкий натуральный макияж. Станет разбираться в косметических средствах и сможет подобрать себе правильную уходовую и декоративную косметику.

## **Гигиена и здоровье**

Я уделяю большое внимание вопросам гигиены и безопасности кожи как в повседневной жизни, так и при использовании косметических средств. Эти знания помогут девочке поддерживать кожу в здоровом состоянии.

## **Самооценка и уверенность**

Самооценка девочки в обществе только формируется — и ее так легко повредить, нарушить уверенность в себе! Поиски своего стиля в макияже для девочки, по сути, равны поискам себя и собственного места в любом коллективе. Уверенность в своей внешности позволяет многим подросткам добиваться большего в любых занятиях.



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



# Почему ты можешь мне доверять?

Меня зовут Ирина Молчанова, я дипломированный визажист-стилист: в феврале 2018 г. окончила школу макияжа Mosmake, далее повысила квалификацию в школе MakeUp Trend Надежды Борисовой, у Максима Гилева и Дениса Карташева.

В 2019 г. преподавала в детской школе моделей Famous Star. Параллельно работала визажистом на фотосессиях, свадьбах и показах.

В сентябре 2019 г. в Москве я провела свой первый авторский мастер-класс по макияжу и уходу за собой для девочек-подростков 10–17 лет. Среди обилия различных курсов и тренингов по макияжу, предлагавшихся в Москве, подобного еще не было. Идея проведения мастер-классов именно по подростковому макияжу стала новаторской и уникальной. Мой опыт работы и практика преподавания в детской модельной школе позволили добиться поставленной цели. Мастер-класс стал популярным среди девочек и их родителей и первым, целенаправленно адресованным подросткам.

## ПОЧЕМУ ТЫ МОЖЕШЬ МНЕ ДОВЕРЯТЬ?

Ранее, работая на показах и конкурсах красоты, я наблюдала, как девушки сами себя красят, не соблюдая никаких правил гигиены и безопасности. Желание подсказать схемы грамотного поэтапного ухода и макияжа и исправить их ошибки и стало причиной, по которой я решила создать этот мастер-класс.

А затем пришла и идея написать книгу, в которой я делюсь секретами ухода за собой и легкого макияжа.

Буду рада видеть тебя на моем сайте [iramolchanova.com](http://iramolchanova.com) и в моих пабликах в ВКонтакте и Telegram.

Если после прочтения этой книги у тебя возникнут какие-то вопросы, с удовольствием на них отвечу. Жду твоих писем на почту [molchanova.aniri@gmail.com](mailto:molchanova.aniri@gmail.com).

[vk.com/molchanovamakeup](https://vk.com/molchanovamakeup)

[t.me/iramolchanovamakeup](https://t.me/iramolchanovamakeup)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

1

# Забота о себе в период взросления



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



В этой главе мы поговорим об изменениях кожи и всего тела, которые происходят в период взросления, и о том, как заботиться о здоровье в это время. Состояние кожи сильно влияет на то, каким в итоге получится макияж, потому что мы, по сути, рисуем его на лице. Правильный уход за кожей помогает сгладить многие из тех несовершенств, которые иногда возникают во время взросления, и даже избежать их появления!

Ты растешь, и все твое тело меняется — не только кожа. Более того, меняется даже настроение, да что там — весь твой внутренний мир! Это значит, что ты вступила в сложный, но очень яркий и интересный период, который называют половым созреванием, или пубертатом.

# 1. Ты меняешься

Переходный возраст у девочек начинается в среднем в 8–13 лет и длится около трех-шести лет. Но если у тебя это случилось раньше или позже — не переживай, все в порядке. Все растут и развиваются в своем темпе, и девочки одного возраста могут

выглядеть совершенно по-разному. Не стоит беспокоиться об этом.

**Пубертáт** (от латинского слова *pubertas* — «возмужалость, половая зрелость») — это процесс изменений в организме подростка, после завершения которого ребенок становится взрослым. У девочек начинается немного раньше, у мальчиков чуть-чуть позже.

Управляют процессом взросления *гормоны* — вещества-регуляторы, которые отвечают за множество важных функций нашего тела. С началом пубертата некоторые гормоны начинают вырабатываться активнее, и твоему телу необходимо наладить этот процесс. Дай ему время.

Что же происходит с твоим организмом в период полового созревания под влиянием гормонов?

Много всего: ты растешь, у тебя начинаются менструации (месячные), появляются волосы там, где их раньше почти не было (на лобке, в подмышках), округляются молочные железы, усиливается запах пота, корни волос на голове становятся более жирными. И конечно, меняется кожа.

Если принять происходящие с тобой изменения сложно, попробуй обсудить все, что тебя волнует, с близким человеком, которому полностью доверяешь. Например, с мамой. А еще важно научиться бережно и грамотно за собой ухаживать.



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

