

Pielęgnacja skóry

Zadbana, promienna skóra jest efektem tego w jaki sposób się odżywiamy, jak pielęgnujemy swoje zdrowie psychiczne i duchowe oraz, oraz świadomość jak podkreślić swoją urodę.

Prawidłowy sposób odżywiania to przede wszystkim zbilansowana pięcioposiłkowa dieta w której przeważają warzywa, i wypijanie około 2litrów płynu najlepiej wody niegazowanej. Kolejna rzecz to wysypianie się. Ośmiogodzinny sen jest najlepszym i najważniejszym kosmetykiem dla naszej skóry i dobrego zdrowia psychicznego. Żaden cudowny krem czy napój nie pomoże na dłuższy czas, jeżeli jesteśmy niewyspani. Zdrowie psychiczne to przede wszystkim poczucie własnej wartości, pozytywne nastawienie do świata i wiara we własne możliwości. To wszystko składa się na nasz wygląd i aurę jaką wokół siebie wytwarzamy. Piękno człowieka to wygląd zewnętrzny i wewnątrz każdego z nas. Aby podkreślić wygląd zewnętrzny ważna jest świadomość swojej figury, kształtu twarzy i kolorystyki jaka pasuje do naszego typu urody.

Charakterystyka najbardziej popularnych typów sylwetek:

- klepsydra- bardzo kobieca sylwetka charakteryzuje się obfitym biustem wąską talią i szerokimi biodrami. Szczęśliwe posiadaczki takiej figury powinny nosić dekolty w serek, aby podkreślić piękno biustu. Kroje powinny być proste, ponieważ w tym typie figury problematyczne mogą być masywne ramiona, których nie należy podkreślać. Dlatego należy uważać na kokardy i falbanki, które mogą obciążyć sylwetkę.

Jabłko - panie prezentujące ten typ figury charakteryzują szerokie mocne ramiona, ładny biust, brak wcięcia w tali, mocne uda, i zgrabne łydki.

Głębokie dekolty: V, w serek lub okrągły – wysmuklą sylwetkę, wyeksponują też ładny biust,

„kopertowe” bluzki – ukryją brak tali,

spódnice – niemal każdej długości – możecie spokojnie eksponować piękne nogi, jedynym wyjątkiem są spódnice ołówkowe, w których Jabłka nie wyglądają korzystnie,

sukienki i suknie podkreślające piękne nogi - np. z głębokim wycięciem od uda po ziemię,

sukienki z materiałowymi marszczeniami i szarfami - odpowiednio upięte i związane "stworzą" brakującą talię,

żakiety i marynarki – najlepiej takie, które nadadzą sylwetce kobiecych kształtów – ukryją szeroką górę ciała i „zrobią” w tali brakujące wcięcie,

spodnie z prostymi nogawkami – są modne i doskonale współgrają z sylwetką Jabłka. Jeśli chodzi o jeansy, ze względu na ładne nogi, Jabłka mogą pozwolić sobie na rurki, szczególnie ciemne, które wydłużą sylwetkę. Należy jednak pamiętać, aby wybierać te z nieco podwyższonym stanem, który korzystnie wyprofiluje talię.

szpilki – pięknie podkreślą zgrabne nogi Jabłka oraz „odciążą” całość sylwetki

gruszka-typ figury gruszka charakteryzuje się szczupłą górą oraz masywnymi biodrami i udami, zazwyczaj nogi gruszki są dość krótkie. Gruszka jest drobna od góry - jej biust to najczęściej miseczka A lub B. kobieta z tym typem figury ma wcięcie w tali i gdyby nie dysproporcja między górną a dolną częścią ciała byłaby to idealna kobieca sylwetka.

Strój maskujący niedoskonałości figury: Bluzki odkrywające ramiona i sweterki wycięte w łódkę. Można również założyć bluzkę z bufkami. Spodnie dla gruszki powinny być lekko obcisłe u góry, a u dołu delikatnie rozszerzające się. Dla tego typu sylwetki polecane są zwiewne sukienki z marszczeniami.

Sylwetka kobieca chłpięca, cechuje się szerokimi biodrami, małym biustem, brakiem wcięcia w tali oraz wąskimi biodrami. Znakomitym rozwiązaniem są bluzki z żabotem, marszczenia na biuście oraz bluzki z falbankami. Kobiety mogą zdecydować się również na przyciągające wzrok dodatki: duże naszyjniki czy broszki. Bawmy się również wzorami, wybierając te bardzo kobiece, na przykład kwiaty. Mogą być duże: nie musimy przecież obawiać się o optyczne dodanie kilogramów.

Szerokie ramiona można również maskować, stawiając na bluzki z dekoltem typu łezka. Jest bardzo kobiecy i podkreśla biust! Nie należy za to ubierać bluzek i marynarek z poduszkami, tylko podkreśla szerokie ramiona, zaburzając tym samym proporcje sylwetki. Idealną długością rękawa dla pań o chłpięcej figurze będzie rękaw do łokcia. Kolejnym problemem jest brak talii. Aby ją zaakcentować należy nosić ubrania dopasowane w talii, można również wspomagać się paskami. Sprawdzą się bluzki kopertowe i gorsety. Z kolei wąskie biodra podkreślimy poprzez noszenie spodni biodrówek i rurek czy legginsów.

Jeśli już znamy swój typ figury, warto też poznać kształt twarzy, aby dopasować rodzaj fryzury i makijażu. **Dobieranie fryzury do twarzy** należy zacząć od rozpoznania jej kształtu. Fryzjerzy wyróżniają cztery typy: twarz owalną, twarz kwadratową, twarz okrągłą i trójkątną.



Twarz owalna

Źródło:

https://www.google.pl/search?q=kszta%C5%82t+twarzy&rlz=1C1AVSK_pIPL730PL730&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjOr4ut_O3UAhXiQpoKHWMWC2MQ_AUICigB&biw=1680&bih=944#tbm=isch&q=twarz+okr%C4%85g%C5%82a&imgsrc=NOhKZICPLkrRSM:

Twarz owalna ma regularne rysy twarzy, jest lekko pociągła, kształtem przypomina jajko, najszersze miejsce w partii policzków, poniżej których kontur twarzy zwęża się do łagodnej linii brody.



Twarz okrągła

Źródło:

https://www.google.pl/search?q=kszta%C5%82t+twarzy&rlz=1C1AVSK_pIPL730PL730&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjOr4ut_O3UAhXiQpoKHWMWC2MQ_AUICigB&biw=1680&bih=944#tbm=isch&q=twarz+okr%C4%85g%C5%82a&imgsrc=-Kt6KUferC9ocM:

Twarz okrągła- długość i szerokość są sobie równe, co sprawia, że wydaje się płaska. Policzki są pełne, a podbródek rozszerza się ku dołowi z małą okrągłą brodą. Znaczna część posiadaczy okrągłej twarzy nie jest szczęśliwa z kształtu, jakim obdarzyła ich natura. To jednak wcale nie jest powód do zmartwień – osoby o okrągłej twarzy często wyglądają młodziej, od osób z dłuższą twarzą, a z odpowiednią stylizacją mogą świetnie zamaskować większość cech,

Wybieraj uczesania, które optycznie wyszczuplą twarz Unikaj loczków i cięć dodających objętości w okolicy policzków, staraj się podnieść włosy u nasady na czubku głowy.

Przy takim kształcie twarzy nie zalecane są: przedziałek na środku głowy; okrągłe boby; masywne grzywki; geometryczne fryzury oraz takich w których objętość skupia się na poziomie kości policzkowych.



Twarz kwadratowa

Źródło:

https://www.google.pl/search?q=kszta%C5%82t+twarzy&rlz=1C1AVSK_pIPL730PL730&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjOr4ut_O3UAhXiQpoKHWMWC2MQ_AUICigB&biw=1680&bih=944#tbm=isch&q=twarz+okr%C4%85g%C5%82a&imgsrc=TF4oJkUqHsY-IM:

Twarz kwadratowa- ma jednakową długość i szerokość, sprawia wrażenie kanciastej, z mocno zarysowaną linią żuchwy, charakterystyczny jest szeroki podbródek i szerokie czoło. Fryzury dla tego typu urody powinny więc optycznie wysmuklać twarz. Polecam uczesania, w których kosmyki włosów opadają na policzki. Zakazane są fryzury, które kończą się na linii brody. Takie uczesanie doda twarzy jeszcze kilka centymetrów szerokości, a tego zdecydowanie nie potrzebuje twarz kwadratowa. Fryzury odpowiednie dla posiadaczek kwadratowej twarzy to:

- krótko przystryżone, co ważne – mocno wycieniowane włosy, których kosmyki opadają na twarz,
- wszelkie asymetrie, w szczególności asymetryczne grzywki,
- zaczesania na jedną stronę,
- odpowiednia dla posiadaczek twarzy kwadratowej jest także wycieniowana długość do ramion.



Twarz trójkątna (w kształcie serca)

Źródło:

https://www.google.pl/search?q=kszta%C5%82t+twarzy&rlz=1C1AVSK_pIPL730PL730&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjOr4ut_O3UAhXiQpoKHWMWC2MQ_AUICigB&biw=1680&bih=944#tbn=isch&q=Twarz+tr%C3%B3jk%C4%85tna&imgsrc=TGmhJegOzevJqM

Twarz trójkątna - cechy szczególne:

Ogólne wrażenie - twarz długa ze spiczastą brodą. Najszerszą częścią twarzy jest czoło - wysokie, szerokie, wypukłe. Linia porostu - przebiega prosto lub sercowato, tworzone są zakola. Policzki - zwężają się aż do wąskiego, spiczastego podbródka. Musimy optycznie nieco skrócić twarz, zwęzić czoło a policzki uwypuklić. Włosy powinny być szcęsane na czoło, wypełniające boki twarzy, proste lub z loczkami, obfite w okolicy szyi. Grzywka obfita - może być prosta, może być z boku i asymetryczna.

Zalecane długości włosów to półdługie do połowy długości szyi, jeśli dłuższe włosy do linii ramion to zawsze wywinięte na zewnątrz. Niezalecane - fryzury bardzo krótkie.

www.fryzurymelia.pl