

CORINA TUDOR

# Secretele machieajului de mireasă

50 de înfățișări complete  
și machiaje explicate pas cu pas





## CUPRINS

Introducere.....	11
Frumusețea vine din interior.....	12
Îngrijirea corectă pentru un ten perfect.....	16
Să cunoaștem produsele necesare realizării unui machiaj de mireasă .....	19
Pensule și accesorii.....	47
Tu ce stil de mireasă ești?.....	71



# Frumusețea vine din interior

În ziua cea mare îți dorești să radiezi de frumusețe! Machiajul te va ajuta să-ți evidențiezi cele mai frumoase trăsături, dar un stil de viață sănătos te va ajuta să arăți impecabil!

**EXERCIȚIILE FIZICE** – îți îmbunătățesc starea de spirit, luptă împotriva afecțiunilor cronice, te ajută să-ți controlezi greutatea, reprezintă secretul unui somn liniștit! Știi că mișcarea este bună nu numai pentru sănătate ci și pentru a te menține frumoasă?

Principalele beneficii ale exercițiilor fizice pentru frumusețe:

- Îmbunătățesc fluxul sangvin – acesta aducând un plus de rezistență foliculilor părului, ceea ce înseamnă că părul tău va fi mai bogat și mai rezistent. Când pielea ta va primi o doză mare de sânge oxigenat calitatea tenului se va îmbunătăți considerabil, practic acesta va radia de sănătate!
- Măresc producerea de colagen ceea ce-ți va ajuta pielea să-și mențină fermitatea, suplețea și elasticitatea!
- Ajută la menținerea unui nivel optim de hormon cortizol. Un nivel foarte ridicat al acestuia aduce după sine, pe lângă multe alte probleme serioase, o creștere a producției de sebum, ceea ce provoacă apariția punctelor negre, a porilor dilatați și a acneei.

**O DIETĂ ECHILIBRATĂ** – calea către sănătate și frumusețe

Sănătatea pielii, a tenului, a părului și a unghiilor poate fi influențată de o dietă sănătoasă. Știi că porii înfundați reprezentați prin puncte negre și acnee sunt răspunsul organismului în cazul unei alimentații incorecte? Evită să mai consumi alimente ce conțin coloranți, conservanți artificiali și dulciuri în exces!

Ce alimente să introduci în dieta ta pentru:

1. **O PIELE SĂNĂTOASĂ:** roșii – ajută la protejarea pielii împotriva efectelor nocive ale radiațiilor solare; alimente bogate în acizi grași omega 3: pește gras – redă strălucirea pielii (ton, somon, macrou etc.), avocado – conține vitamina E care protejează structura pielii; nuci, semințe de in, semințe de dovleac, migdale – sunt bogate în omega 3 și vitamina E și mențin elasticitatea pielii; citrice – conțin vitamina C care previne ridurile și stimulează producția de colagen, menținând pielea elastică; carnea, ouăle și fructele de pădure te vor ajuta de asemenea să ai o piele frumoasă!
2. **UN PĂR SĂNĂTOS:** alimentele bogate în acizi grași omega 3; ouăle – conțin fier care previne căderea timpurie a părului, carnea roșie – este bogată în vitamina B care ajută la dezvoltarea structurală a firului de păr, ficat – este bogat în vitamina A și fier și este benefic pentru sănătatea



părului, ciupercile – conțin un complex de vitamina B ce-ți vor ajuta părul să strălucească de sănătate.

3. **UNGHII SĂNĂTOASE:** consumă proteine și alimente ce conțin vitamina B9 pentru a fi tari, netede și de culoare roz. Fructele uscate, carnea slabă, laptele, semințele de in, floarea soarelui, fasolea, mazărea sunt alimente benefice pentru sănătatea și aspectul unghiilor tale.

### RELAXAREA ORGANISMULUI

Cele mai des întâlnite metode de relaxare sunt:

1. **MEDITAȚIA** – ajută la reglarea echilibrului interior, la eliberarea rapidă de stres și de gânduri negative. Relaxarea mentală se învață, și cu cât vei medita mai des cu atât starea de spirit ți se va îmbunătăți.
2. **SOMNUL** – îi dă ocazia organismului tău să elimine toxine și să asimileze energie. Un somn liniștit de 8 ore pe noapte va avea un efect regenerativ asupra tenului: te vei trezi în fiecare dimineață cu un ten curat și luminos.
3. **MASAJUL** – un răsfăț pentru trup și minte! Masajul de relaxare reduce tensiunea, stresul, relaxează mușchii, reduce durerile, crește elasticitatea pielii și îți va aduce un plus de energie și bună dispoziție!
4. **AROMATERAPIA** – este o metodă alternativă de tratament, care are ca scop îmbunătățirea stării fizice și psihice, relaxarea organismului și eliminarea stresului cotidian. În acest tip de terapie se pune accent pe folosirea diferitelor uleiuri esențiale, acestea putând fi folosite astfel: difuzarea diferitelor arome în aer, inhalarea directă sau prin aplicațiile locale (masaje, băi).

Aromaterapia va funcționa de minune acompaniată de muzica potrivită!

În concluzie, pentru a te simți și a arăta impecabil în ziua cea mare trebuie să ai o dietă echilibrată, să faci mișcare și să te relaxezi!



# Îngrijirea corectă pentru un ten perfect

Fiecare dintre noi își dorește o piele sănătoasă și frumoasă. În plus, dacă avem un ten tratat corespunzător, machiajul va arăta impecabil. Vă voi prezenta mai jos pașii de urmat pentru o îngrijire eficientă și ce produse cosmetice ar fi bine să folosești.

## 1. Demachiază-te

Demachierea este cel mai important pas în rutina de îngrijire. În timpul zilei se acumulează pe tenul nostru transpirație, praf și exces de sebum. Este foarte important să alegi produsul demachiant în funcție de tipul de ten, astfel: pentru tenul gras alege un gel de curățare care necesită clătire cu apă, pentru tenul mixt (caracterizat de zona T grasă și zone uscate) alege o soluție micelară, pentru tenul uscat alege un produs demachiant sub formă de lapte sau cremă, pentru tenul matur, care poate fi uscat sau mixt, alege un demachiant din gama antirid.

Indiferent de ce tip de ten ai demachierea ochilor trebuie să o faci cu un produs special pentru această zonă – demachiantele speciale pentru ochi îndepărtează mascara și fardul într-un mod delicat și calmează pielea sensibilă. Pielea din jurul ochilor este de patru ori mai subțire decât cea a feței, astfel produsele de curățare a tenului o pot irita.

## 2. Aplică o loțiune tonică

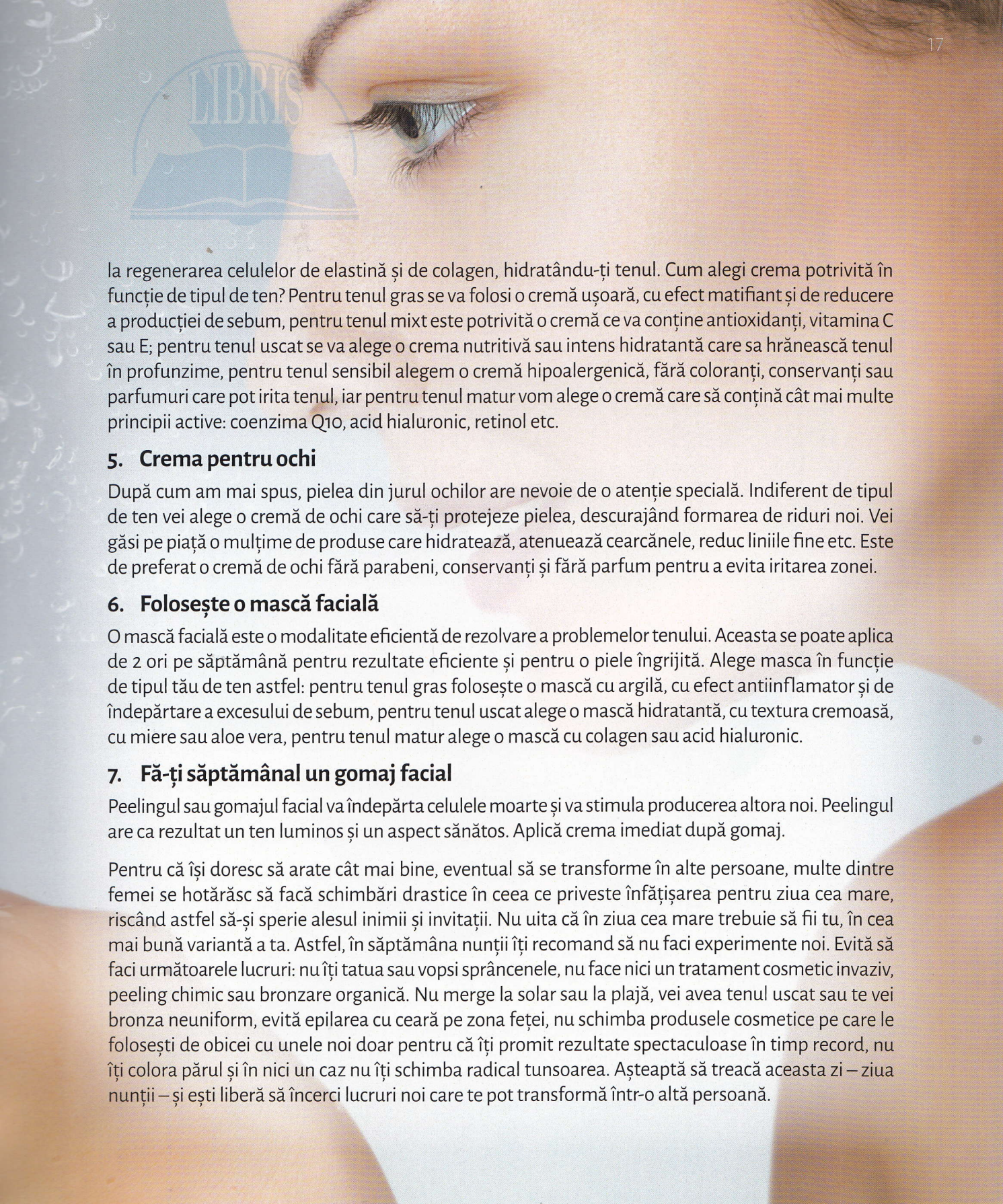
Loțiunea tonică vine în completarea acțiunii demachiantului, eliminând resturile de machiaj, impuritățile și celulele moarte. Aceasta purifică pielea, stimulează, hidratează și reîmprospătează tenul prin menținerea unui PH natural al pielii. Ce tip de loțiune tonică să folosești? Dacă ai tenul gras, o loțiune astringentă, pentru cel uscat, o loțiune tonică care să nu conțină alcool, iar dacă ai tenul mixt, vei folosi pe zona T (frunte, nas și bărbie) o loțiune tonică cu conținut de AHA (acizi alfa hidroxilici), iar pe restul feței o loțiune tonică fără alcool.

## 3. Folosește serul pentru ten

Asemănător uleiului, serul este un produs lichid menit să trateze probleme ale tenului precum: deshidratarea, iritațiile sau liniile fine. Serurile conțin substanțe foarte concentrate și se absorb rapid în piele. Acestea se folosesc înainte de aplicarea cremei de zi sau de noapte. Vei găsi cu siguranță un ser care se va potrivi problemelor tale: ser pentru un plus de hidratare, seruri de tonifiere și lifting, ser pentru ten sensibil cu rozacee, ser pentru luminozitate, ser cu protecție antioxidantă contra factorilor de mediu etc.

## 4. Crema de zi și cea de noapte

Crema de față este cheia unui ten sănătos și proaspăt. Aplicată încă din adolescență îți va ajuta tenul să îmbătrânească grațios, păstrându-și elasticitatea și culoarea uniformă. Rolul cremei de zi este acela de a-ți proteja tenul de radiațiile solare, poluare sau chiar de make-up, în timp ce crema de noapte va ajuta

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her eyes and skin. A semi-transparent watermark with the word 'LIBRIS' and an open book icon is visible in the upper left quadrant. The page number '17' is in the top right corner.

la regenerarea celulelor de elastină și de colagen, hidratându-ți tenul. Cum alegi crema potrivită în funcție de tipul de ten? Pentru tenul gras se va folosi o cremă ușoară, cu efect matifiant și de reducere a producției de sebum, pentru tenul mixt este potrivită o cremă ce va conține antioxidanți, vitamina C sau E; pentru tenul uscat se va alege o crema nutritivă sau intens hidratantă care să hrănească tenul în profunzime, pentru tenul sensibil alegem o cremă hipoalergenică, fără coloranți, conservanți sau parfumuri care pot irita tenul, iar pentru tenul matur vom alege o cremă care să conțină cât mai multe principii active: coenzima Q10, acid hialuronic, retinol etc.

## 5. Crema pentru ochi

După cum am mai spus, pielea din jurul ochilor are nevoie de o atenție specială. Indiferent de tipul de ten vei alege o cremă de ochi care să-ți protejeze pielea, descurajând formarea de riduri noi. Vei găsi pe piață o mulțime de produse care hidratează, atenuează cearcănele, reduc liniile fine etc. Este de preferat o cremă de ochi fără parabeni, conservanți și fără parfum pentru a evita iritarea zonei.

## 6. Folosește o mască facială

O mască facială este o modalitate eficientă de rezolvare a problemelor tenului. Aceasta se poate aplica de 2 ori pe săptămână pentru rezultate eficiente și pentru o piele îngrijită. Alege masca în funcție de tipul tău de ten astfel: pentru tenul gras folosește o mască cu argilă, cu efect antiinflamator și de îndepărtare a excesului de sebum, pentru tenul uscat alege o mască hidratantă, cu textura cremoasă, cu miere sau aloe vera, pentru tenul matur alege o mască cu colagen sau acid hialuronic.

## 7. Fă-ți săptămânal un gomaj facial

Peelingul sau gomajul facial va îndepărta celulele moarte și va stimula producerea altora noi. Peelingul are ca rezultat un ten luminos și un aspect sănătos. Aplică crema imediat după gomaj.

Pentru că îți doare să arate cât mai bine, eventual să se transforme în alte persoane, multe dintre femei se hotărăsc să facă schimbări drastice în ceea ce privește înfățișarea pentru ziua cea mare, riscând astfel să-și sperie alesul inimii și invitații. Nu uita că în ziua cea mare trebuie să fii tu, în cea mai bună variantă a ta. Astfel, în săptămâna nunții îți recomand să nu faci experimente noi. Evită să faci următoarele lucruri: nu îți tatua sau vopsi sprâncenele, nu face nici un tratament cosmetic invaziv, peeling chimic sau bronzare organică. Nu merge la solar sau la plajă, vei avea tenul uscat sau te vei bronză neuniform, evită epilarea cu ceară pe zona feței, nu schimba produsele cosmetice pe care le folosești de obicei cu unele noi doar pentru că îți promit rezultate spectaculoase în timp record, nu îți colora părul și în nici un caz nu îți schimba radical tunsoarea. Așteaptă să treacă aceasta zi – ziua nunții – și ești liberă să încerci lucruri noi care te pot transforma într-o altă persoană.



## Să cunoaștem produsele necesare realizării unui machiaj de mireasă

---

Există pe piață o gamă diversificată de produse cosmetice. Testându-le vei afla și care ți se potrivesc. Voi vorbi în următoarele pagini despre diferite produse, cui se adresează și cum trebuie folosite.





## BAZA DE MACHIAJ

Are un rol foarte important în realizarea unui machiaj impecabil. Baza sau primerul are rolul de a pregăti tenul pentru aplicarea produselor de machiaj, acționând ca o barieră între acestea și tenul tău.

Există pe piață mai multe categorii de primere:

1. Primere pe bază de silicon – împiedică pierderea de apă și, prin urmare, a hidratării tenului. Acestea netezesc suprafața din jurul ochilor, umplu porii dilatați și vor asigura o aplicare ușoară a fondului de ten. Sunt de obicei numite baze matifiante și sunt folosite pe tenul gras și mixt.
2. Baza de machiaj iluminatoare – conține micropigmenți ce reflectă lumina, iluminând tenul obosit și tern. Netezește ridurile fine iar tenul va deveni mătăsos și strălucitor.
3. Baza de machiaj hidratantă – este recomandată pentru pielea uscată și normală. Netezește tenul menținând un grad suficient de hidratare și reface aspectul tineresc al pielii.
4. Bazele de machiaj colorate – violet, verde, roz și galben – corectează problemele specifice ale pielii, astfel: primerele în nuanța verde vor combate roșeața cauzată de acnee, bazele galbene și verzi vor contracara rozacea, cele violet vor acoperi tenta pământie a tenului și cele roz vor lumina un ten obosit.
5. Baza de machiaj pentru ochi – asigură aderența și rezistența fardurilor de pleoape. Va preveni scurgerea machiajului.

