

Γυναικείο μέικ-απ

Όταν ντύνεστε καλά πρέπει να συμπληρώσετε την εμφάνισή σας με μακιγιάζ. Η γιαγιά μου έλεγε: «Οι γυναίκες είναι τυχερές γιατί μπορούν να κάνουν τους εαυτούς τους ομορφότερους. Οι άνδρες πρέπει να κατασταλάξουν με την παρούσα εμφάνισή τους». Παρόλα αυτά μερικές φορές φαινόμαστε χειρότερα γιατί δεν ξέρουμε το σωστό τρόπο μακιγιάζ.



Αυτό το άρθρο λοιπόν είναι για όλες τις γυναίκες που θέλουν να μάθουν περισσότερα για το μακιγιάζ. Σαν διατροφολόγος και βιοτικός σύμβουλος πρέπει να είμαι πάντοτε ενήμερη για αυτό το θέμα. Γι' αυτό θα μοιραστώ μαζί σας μερικές συμβουλές:

- Διατηρήστε το μακιγιάζ σας ελαφρύ και όσο πιο φυσικό γίνεται – μην το παρακάνετε.
- Στη δουλειά, χρησιμοποιήστε τη βάση, λίγο ρουζ, μάσκαρα, και κοκκινάδι. Όταν φοράτε πολύ μακιγιάζ στη δουλειά θα φαίνεται άξεστο και κακόγουστο λόγω των συνθηκών φωτισμού.
- Το βράδυ, προσθέστε λίγο χρώμα στα μάτια. Μπορείτε αν θέλετε να βάλετε λίγο πιο βαρετό μέικ-απ, αλλά με προσοχή και πάλι. Κάθε φορά που δοκιμάζετε κάτι καινούριο ζητήστε τη γνώμη κάποιου του οποίου του έχετε εμπιστοσύνη στο θέμα αυτό.
- Τα Σαββατοκύριακα, βάλτε μάσκαρα, κάποιο κοκκινάδι φυσικού χρώματος ή απλή ενυδάτωση για ένα καθαρό και φρέσκο παρουσιαστικό.

Μερικές συμβουλές με λεπτομέρεια:

ΒΑΣΗ

- ΚΑΛΥΠΤΙΚΟ – Το καλυπτικό για κάτω από τα μάτια και γύρω από τα ρουθούνια περιορίζει τις σκιές στο πρόσωπό σας.
- ΧΡΩΜΑ – Το χρώμα της βάσης που θα χρησιμοποιήσετε πρέπει να είναι όσο πιο κοντά στο χρώμα του δέρματος σας όσο γίνεται. Δοκιμάστε το στο πιγούνι σας και όχι στο χέρι. Το χρώμα του χεριού είναι πολύ διαφορετικό από αυτό του προσώπου.

- ΣΦΟΥΓΓΑΡΑΚΙ – Χρησιμοποιήστε σφουγγαράκι για να απλώσετε τη βάση στο πρόσωπό σας.
- ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ – Βάλτε τη βάση πάνω από τη γραμμή του πιγουνιού προς το λαιμό με κυκλικές κινήσεις. Θα φαίνεστε «φτιαχτή» αν υπάρχει αισθητή γραμμή από εκεί που τελειώνει η βάση και αρχίζει να φαίνεται το χρώμα του δέρματός σας.

ΠΟΥΔΡΑ

- ΒΟΥΡΤΣΑ ΠΟΥΔΡΑΣ – Απλώστε αρκετή πούδρα με ένα καλής ποιότητας βουρτσάκι για να απομακρύνει τη γυαλάδα του δέρματος. Η βούρτσα δεν θα σας επιτρέψει να βάλετε πολύ πούδρα που τελικά θα φαίνεται.
- ΕΠΑΝΑΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ – Ξαναβάλτε πούδρα κατά τη διάρκεια της μέρας για να φαίνεστε συνεχώς με φρέσκο πρόσωπο χωρίς να είναι λαδωμένο.
- ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΑ – Τα Σαββατοκύριακα, αν το δέρμα σας είναι λιπαρό βάλτε μόνο πούδρα χωρίς βάση για μια πιο φυσική εμφάνιση. Περιορίζει τη λιπαρότητα χωρίς να είναι προσποιητή και ψεύτικη.

ΡΟΥΖ

- ΒΑΨΙΜΟ – Προσοχή στην τοποθέτησή του. Μην το παρακάνετε και μην δημιουργήσετε μια σκούρα γραμμή στο κενό των μάγουλων σας προς τη γραμμή των μαλλιών. Φαίνεται προσποιητό και φτιαγμένο.
- ΑΠΟΧΡΩΣΗ – Διαλέξτε μια φυσική απόχρωση – τίποτα πολύ ροζέ, κοκκινωπό ή σκούρο.
- ΠΟΥΪ; - Χαμογελάστε την ώρα που το απλώνετε. Βάλτε ρουζ στο σημείο των μαγουλών που βλέπει ο ήλιος όταν είστε έξω.

ΦΡΥΔΙΑ

- ΜΟΔΑ – Η μόδα των φρυδιών αλλάζει κάθε σαιζόν, γι' αυτό μην πέσετε θύμα της μόδας. Αντίθετα κρατείστε τα φρύδια σας όσο πιο φυσικά γίνεται.
- ΑΦΑΙΡΕΣΗ – Αν τα φρύδια σας είναι θαμνώδες και συναντιούνται στο κέντρο, δώστε τους σωστό σχήμα σε κάποιον ειδικό την πρώτη φορά, και μετά μπορείτε να συνεχίσετε μόνοι σας.
- ΒΟΥΡΤΣΑ – Μια καλή βούρτσα για τα φρύδια είναι απαραίτητη.

ΣΚΙΑ ΜΑΤΙΩΝ

- ΧΡΩΜΑ – Αποφύγετε το μπλε και το πράσινο και δοκιμάστε ένα ελαφρύ καφέ ή γκριζό που σας ταιριάζει.

- **ΣΚΙΑΣΗ** – Χρησιμοποιήστε ένα βουρτσάκι για να βάλετε τις σκιές στα μάτια σας. Ο τρόπος σκίασης εξαρτάται από το σχήμα των ματιών σας γι' αυτό χρησιμοποιήστε τον τρόπο που θα ενδυναμώσει τα χαρακτηριστικά σας ενώ θα κρύψει άλλα.

ΜΑΣΚΑΡΑ

- **ΑΓΟΡΑ** – Δοκιμάστε με διάφορα είδη. Όμως πρέπει να αγοράζετε καινούρια μάσκαρ κάθε τρεις μήνες περίπου για να μην γίνουν συμπαγής.
- **ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ** – Βάλτε τρία λεπτά στρώματα και αφαιρέστε τους πυκνούς όγκους με βουρτσάκι για τις βλεφαρίδες
- **ΜΠΙΚΟΥΤΙ ΓΙΑ ΒΛΕΦΑΡΙΔΕΣ** – Αυτό είναι πολυτέλεια, αλλά αν έχετε ώρα χρησιμοποιήστε το για 20 δευτερόλεπτα το κάθε μάτι. Θα κάνει τις βλεφαρίδες σας να φαίνονται πιο μακριές και τα μάτια σας πιο μεγάλα.

ΧΕΙΛΗ

- **ΞΗΡΑ ΧΕΙΛΗ** – Μην αφήνετε τα χείλη σας να σπάνε ή να αφυδατώνονται.
- **ΕΠΑΛΕΙΨΗ** – Πριν να βάλετε κοκκινάδι, βάλτε λίγη πούδρα στα χείλη σας ούτως ώστε να μην απλωθεί.
- **ΜΟΛΥΒΙ ΧΕΙΛΙΩΝ** – Ζωγραφίστε την εξωτερική γραμμή των χειλιών σας με ειδικό μολύβι χειλιών. Κάνει μεγάλη διαφορά στο τελικό αποτέλεσμα.
- **ΑΛΛΑΓΗ ΤΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ ΤΩΝ ΧΕΙΛΙΩΝ** – Παρόλο που τα μεγάλα χείλη είναι όμορφα, αν νιώθετε ότι τα δικά σας είναι πολύ μεγάλα, βάλτε το μολύβι από τη μέσα πλευρά της εξωτερικής γραμμής των χειλιών.
- **ΚΟΚΚΙΝΑΔΙ** – Γεμίστε το εσωτερικό με κοκκινάδι σε πιο απαλή απόχρωση αλλά φυσικά στους ίδιους τόνους. Τα βουρτσάκια για τα χείλη προσθέτουν στο τελικό αποτέλεσμα. Δοκιμάστε τα και θα εκπλαγείτε από τη διαφορά.