

# ПРО ЛИЦО

ТИНА КАНДЕЛАКИ



# ПРО ЛИЦО

ТИНА КАНДЕЛАКИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА

УДК 613.4  
ББК 51.204.1  
К19

*Фотографии — Алексея Колпакова, Тау Демидова  
Николая Бирюкова*

**Канделаки, Тина.**  
К19 PRO лицо / Тина Канделаки. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 224 с. [ил.] — (Канделаки: красота — инструкция по применению).

ISBN 978-5-17-114545-3.

Тина Канделаки написала книгу «PRO лицо», целиком посвятив ее вопросам сохранения естественной красоты, свежести и привлекательности лица. Советы Тины помогут замедлить или полностью избавиться от признаков старения, вести разумный и здоровый образ жизни, грамотно и эффективно пользоваться современной косметикой.

«PRO лицо» дает полноценное экспертное мнение обо всех составляющих женской красоты и здоровья в любом возрасте. Современные методы ухода за собой: от кремов и патчей до инъекций, от анализа различных типов кожи до выбора правильного специалиста. Тина Канделаки не ограничивается рекомендациями из области косметологии, но также говорит о влиянии питания и образа жизни в целом. Она уверена: эмоциональный интеллект — это тот самый «ключик» к красоте и молодости, который не найти ни в одной, даже самой дорогой, упаковке косметики.

**УДК 613.4  
ББК 51.204.1**

ISBN 978-5-17-114545-3.

© Т. Канделаки, текст  
© ООО «Издательство АСТ»

## ВВЕДЕНИЕ

**В** последнее время мне регулярно задают вопросы о красоте, и я с большим удовольствием на них отвечаю. Недавно я подумала, что было бы здорово собрать все ответы в одном месте — так и родилась идея написать книгу для женщин — руководство по уходу за собой.

Я прекрасно понимаю, приветствую и разделяю ваше стремление долгие годы оставаться молодыми, привлекательными и сексуальными. Я сама ухаживаю за собой с 17 лет и делаю это не «вслепую» — доверяясь рекламе и советам знакомых — а «зряче», активно, с головой погружаясь в интересную и важную для меня тему. Я стараюсь быть в курсе последних тенденций, научных исследований и разработок в индустрии красоты, постоянно читаю книги и статьи в журналах и интернете, подписываюсь на блоги, смотрю видеоролики, посещаю клиники и общаюсь с авторитетными специалистами. За эти годы я сумела накопить кое-какой опыт, которым и хочу поделиться с вами. При этом подчеркну, что абсолютно не претендую на истину в последней инстанции. Эта книга — не обязательная программа, которой нужно следовать во что бы то ни стало, а честный рассказ о том, что я делаю. Все приведенные здесь методы и советы я испытала на себе, но это вовсе не означает, что вы должны воспринимать их как инструкции, которые необходимо соблюдать от и до. Это лишь некие направляющие, которым вы можете следовать, адаптируя их под себя. Каждая женщина уникальна, у каждой своя история, и потому привести рекомендации, которые бы подошли абсолютно всем, практически нереально.

тина канделаки

Несколько слов о том, как устроена книга. Мне ни в коем случае не хотелось превращать ее в сборник банальных советов и лайфхаков. На мой взгляд, в любом деле нужно в первую очередь осознать свои цели, ценности и приоритеты, а уже потом, исходя из этого, приступать к конкретным действиям. Именно поэтому вначале я приглашаю вас поразмышлять о том, что такое красота. Я подробно опишу свой подход, расскажу о принципах, которыми руководствуюсь, и о том, как к ним пришла. Далее мы поговорим о наших реалиях, и я позволю себе немного порассуждать о роли женщины в современном мире. Затем мы перейдем к практике: я расскажу, как ухаживаю за лицом, телом и волосами, какие косметические марки предпочитаю. Правда, в этой практической части будет и немного теории — я посчитала важным привести базовую информацию о строении кожи, об особенностях ухода за лицом, шеей и руками, о прикусе и уходе за зубами, которая поможет вам лучше разбираться в теме. Также я расскажу о создании собственного косметического бренда ANSALIGY. В заключение мы обсудим психологическую составляющую красоты и затронем основные моменты, касающиеся образа жизни: часто мы не задумываемся о том, какое сильное влияние он оказывает на нашу внешность, а ведь иногда достаточно совсем немного скорректировать повседневную рутину — и результат сразу будет налицо (и на лице).

Мы живем в эпоху колоссальной информационной перегрузки, когда информация льется на нас отовсюду как из рога изобилия. Бывает очень сложно отделить главное от второстепенного и понять, чему же стоит верить, а чему нет. В это время мы особенно остро нуждаемся в надежных, проверенных источниках и правильных ориентирах. Очень надеюсь, что моя книга станет для вас таким ориентиром, своеобразным путеводителем, который поможет вам выстроить собственный путь к красоте.

Удачи!





1

---

Ф И Л О С О Ф И Я  
**КРАСОТЫ**



# КРАСОТА НАЧИНАЕТСЯ В ГОЛОВЕ

**Ч**то такое красота? Какие ассоциации возникают у вас, когда вы произносите это слово? Молодость, стройная фигура, правильные черты лица (прямой нос, большие глаза, чувственные губы), тонкая талия, большая грудь, широкие бедра, длинные ноги, сияющая кожа, густые, пышные, длинные волосы... Верно? А еще наверняка вам кажется, что красота коррелирует со счастьем и успехом. Теперь подумайте, много ли у вас знакомых, которые бы соответствовали всем вышеперечисленным критериям сразу?

У меня нет. При этом я встречала немало женщин, которые не обладают этими признаками, но которых я считаю по-настоящему красивыми, успешными и счастливыми. Как такое возможно? Дело в том, что в них есть что-то притягивающее взгляды. Они излучают внутренний свет, благодаря которому и становятся прекрасными. Но что же нужно делать, чтобы засиять изнутри?

Мало кому из нас везет родиться красавицей — в привычном, классическом понимании этого слова. И я не выросла высокой длинноногой блондинкой с третьим размером груди. Моя внешность — это не дар свыше, а плод моих собственных планомерных и целенаправленных усилий, и я этим очень горжусь.

Мне никогда не нравилась сказка про Золушку, потому что там в жизнь главной героини вмешивается фея, пусть и с добрыми намерениями. К сожалению, на этой сказке воспитано не одно поколение женщин и образ Золушки прочно закрепился в подсознании. Многие из нас до сих пор думают, что, если быть доброй, скромной, покорной и трудолюбивой, все проблемы решатся сами собой, придет прекрасный принц и сделает тебя принцессой, а затем и королевой. Но в реальной жизни фея с волшебной палочкой и принц с хрустальной туфелькой появляются крайне редко. Возможно, кому-то и везет, но поверьте, таких случаев — один на миллион. Как правило, красивые и успешные женщины делают себя сами — и я из их числа.

Замечательно, если у женщины есть муж, который ее полностью обеспечивает. Но, к сожалению, никто не даст гарантий, что так будет продолжаться вечно. Об институте брака и семьи мы подробнее поговорим в [главе 2](#), а пока отмечу, что женщина сегодня должна сама за себя отвечать — и за финансовое благополучие, и за внешний вид.

Итак, в наше время любая женщина способна стать феей — но не для некой посторонней Золушки, а для самой себя. Сидеть сложа руки и ждать, пока жизнь наладится и ученые изобретут эликсир вечной молодости, — это не про настоящий день и не про современную успешную женщину. Помните, что природные данные определяют многое, но не все.

МАЛО КОМУ ИЗ НАС ВЕЗЕТ  
РОДИТЬСЯ КРАСАВИЦЕЙ —  
В ПРИВЫЧНОМ,  
КЛАССИЧЕСКОМ ПОНИМАНИИ  
**ЭТОГО СЛОВА.**

тина канделаки

КАК ПРАВИЛО, КРАСИВЫЕ  
И УСПЕШНЫЕ ЖЕНЩИНЫ  
ДЕЛАЮТ СЕБЯ САМИ —  
**И Я ИЗ ИХ ЧИСЛА.**