

Юлия Ланда

# Как стать истинной королевой



А так же секреты потрясающего макияжа,  
красивой походки от бедра,  
идеального и стильного образа.

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| <b>Как стать истинной королевой</b> .....                               | 3  |
| <b>Давайте знакомиться!</b> .....                                       | 6  |
| <b>Истинная королева</b> .....  | 9  |
| Атрибуты истинной королевы .....  | 11 |
| <b>Походка королевы</b> .....   | 12 |
| Упражнения для формирования красивой осанки и королевской походки ..... | 15 |
| 1. Упражнение «Маятник» .....   | 15 |
| 3. Упражнение «Стена» .....   | 16 |
| 5. Упражнение «С пятки на носок» .....                                  | 16 |
| <b>Цветотип</b> .....   | 17 |
| «На глаз» или «подружка подсказала» .....                               | 18 |
| «Сезонный» метод определения цветотипа .....                            | 18 |
| Дирекционный метод цветового анализа .....                              | 19 |
| <b>Внешность королевы. Секреты великолепного макияжа</b> .....          | 21 |
| Уход за лицом .....   | 23 |
| 5 правил ухода за лицом .....   | 24 |
| Простые рецепты красоты для сияющей кожи .....                          | 24 |
| Ревизия косметички. Что нужно для макияжа истинной королеве .....       | 26 |
| Важные нюансы при нанесении королевского макияжа .....                  | 28 |
| Королевский макияж. Общие рекомендации .....                            | 31 |
| <b>Королевский стиль. Что и с чем носить</b> .....                      | 32 |
| Как найти свой стиль? .....   | 33 |
| Стиль истинной королевы .....   | 35 |
| Принцип построения стилевой капсулы .....                               | 41 |
| <b>Типы фигур. Как подчеркнуть красоту королевы</b> .....               | 44 |
| Груша .....   | 46 |
| Песочные часы .....   | 48 |
| Яблоко .....  | 50 |
| <b>Правильный выбор аксессуаров</b> .....                               | 52 |
| Выбор цвета аксессуаров .....   | 54 |
| <b>Вместо заключения</b> .....  | 56 |
| <b>Отзывы о тренинге «Истинная королева»</b> .....                      | 58 |

## Как стать истинной королевой



Во все времена существовали разные эталоны красоты. Например, в 14 веке красавицы перематывали грудь – женщины с формами были не в моде. А вот уже в 18 веке художники с любовью изображали пышных дам и особой изюминкой считали ямочки на бедрах (ныне презрительно именуемые целлюлитом).

В 20-х годах прошлого века поклонялись девочкам-пацанкам, а сейчас на пике популярности всемогущая мисс-сексуальность и женщина-вамп.

Но, поверьте, стиль и мода всегда шли параллельными курсами и поэтому следовать моде – не значит обрести себя.

**Вы узнаете из книги:**



- женщина-королева – кто она
- что важнее: скрыть недостатки или подчеркнуть достоинства
- на каких женщин засматриваются мужчины и как стать такой женщиной
- стиль внутри и снаружи – как быть гармоничной со всех сторон
- как сделать взгляд выразительным
- как понравиться любому человеку без слов.

**После изучения книги Вы научитесь:**

- подбирать одежду под свой тип фигуры
- подбирать макияж под конкретное событие
- выглядеть уместно, стильно и эффектно в любой ситуации
- правильно выбирать аксессуары под наряд
- вести себя, как и подобает истинной королеве



**С помощью рекомендаций Вы сможете:**



- «задвинуть» серую мышку на второй план
- превратиться в истинную королеву без огромных усилий
- очаровать мужчину мечты
- выбрать комфортный для Вас образ
- полюбить себя и свое тело.

Конечно, Вы можете просто закрыть эту книгу. Но, уверена, что Вам ужасно любопытно узнать, кто такая королева и действительно ли ей может стать любая женщина. : ))

**Поэтому, начинаем!**

## Давайте знакомиться!

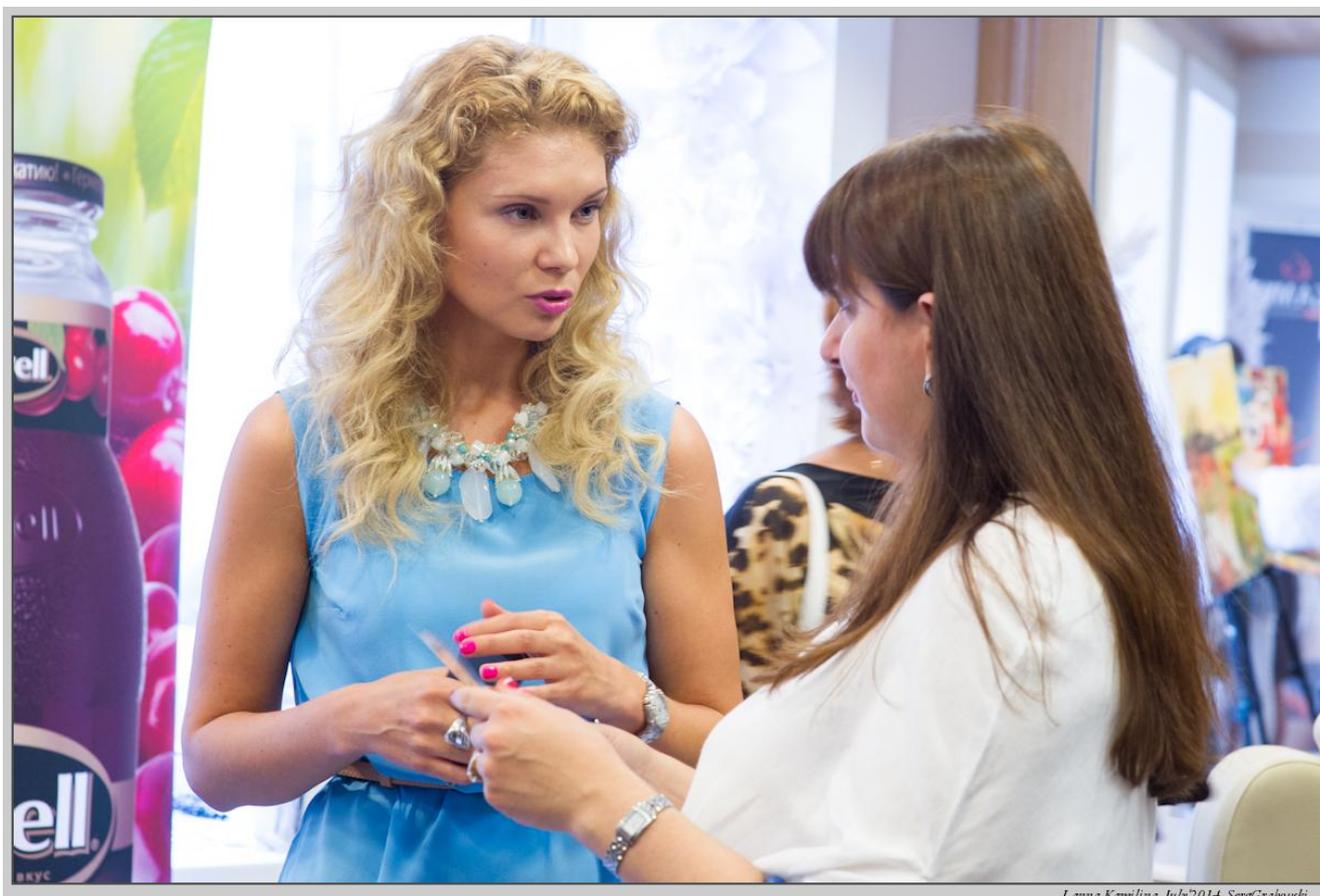


Меня зовут Юлия Ланда. Я имидж-стилист и основатель имидж-студии «Преображение», дипломированный имиджмейкер (закончила First Impressions

(Великобритания)), сертифицированный тренер по программе ICAN («Управление и ремонт своей жизни»).

- Автор книги и тренинга «Как стать истинной королевой».
- Обучалась у лучших стилистов Европы - Paola Amati, Arnello Neo.
- Опыт работы – более 6 лет.
- Число клиентов - более 2000 .
- Количество созданных женских образов превышает 4000.

Но вряд ли самое лучшее образование способно помочь, если относишься к своей работе без азарта, страсти, огонька в глазах. Я очень люблю то, чем занимаюсь. Ведь моя деятельность напрямую связана с красотой. Мне интересно жить и открывать новые грани. Я с удовольствием иду по выбранному мной пути.



---

*Я уверена, что человек может многое, а красивые  
и стильные люди могут все*

---

Когда ко мне на консультации приходят девушки и женщины – они в первую очередь хотят не просто изменить свой стиль, добавить в образ эмоций. Им хочется изменить свое отношение к себе и поставить жизнь с ног на голову! И поэтому мы с девушками шаг за шагом, постепенно находим их лучшие качества и подчеркиваем их аксессуарами, грамотным макияжем, стильной и уместной одеждой.

### **Наверняка все видели передачи из разряда «СНЯТЬ» и «ПЕРЕОДЕТЬ»?**



А Вы знаете, что по статистике 93% «переодетых» женщин через несколько недель снова возвращаются к привычному образу? Так вот. Моя задача не произвести «вау-эффект». Моя задача – создать комфортный образ, который полюбит клиентка и в котором ее любят окружающие.

В этой книге специально для вас собрала много интереснейших фишек и секретов, которые помогут вам начать преображение уже с завтрашнего дня. И при этом вы не испытаете стресса и неловкости от навязанного имиджа.

## Истинная королева



При создании королевского образа важно понимать, на кого мы можем опираться. Кто из современных актрис, моделей, женщин-политиков может смело претендовать на звание истинной королевы.

На мой взгляд, королевскому образу полностью соответствует блестящая Софи Лорен. Этой великолепной актрисе 80 лет, но она находится в прекрасной форме. Что и говорить! В 2006 году Софи Лорен была признана самой красивой женщиной мира, а в 2007 году (на тот момент актрисе уже был 71 год) Софи Лорен снялась обнаженной для календаря Pirelli.

Софи Лорен тщательно следит за своим внешним видом, пишет книги и до сих пор по уши влюблена в жизнь. Ею можно восхищаться бесконечно.

---

*«Женщина — это не постельная принадлежность  
и не кухонный комбайн с покрашенными глазами.  
Женщина — это образ, стиль и уровень жизни мужчины».*  
*Софи Лорен.*

---

А теперь у меня вопрос к вам. А кого бы вы могли назвать истинной Королевой? Мэрил Стрип, Джина Лоллобриджида, Орнела Мути, Любовь Орлова, Мэрлин Монро – примеров очень и очень много.



Обязательно запишите в тетради, кого вы выбрали и отметьте для себя, почему именно эта женщина является для вас воплощением королевского образа. Именно эта Королева станет для вас ориентиром и тем образом, к которому стоит стремиться.

## Атрибуты истинной королевы

Женщина-королева сразу выделяется из толпы. Ее не пропустишь мимо, ее узнаешь из тысячи. Неужели все дело только в природных данных?



Конечно, нет. Королевой может и должна стать каждая женщина. И далее мы будем с вами говорить об атрибутах истинной королевы. О тех незаметных нюансах, которые превращают обычную девушку в особу царских кровей!

**Вот о чем пойдет речь дальше:**

- Походка, умение «парить» над землей и идти с видом красивой женщины
- Стиль: понимание себя и умение «обыграть» свои лучшие качества и данные
- Макияж, аксессуары и важные акценты.

Давайте разберем подробнее каждый пункт.

## Походка королевы

Давным-давно я услышала фразу об одной своей знакомой «она идет с видом красивой женщины». Было в этой фразе что-то загадочное и непостижимое. Разве можно выработать такую походку? Без сомнения. Достаточно следовать простым правилам.



**Грудь вперед.** И это, пожалуй, одно из самых основных правил. Грудь должна быть впереди всего тела. «Подберите» ягодицы, старайтесь, чтобы не выпирал живот.



**Носите каблуки.** Моя институтская подруга любила повторять: «Кому нужна женщина в кроссовках?..». И во многом она была права. Запомните: как только вы сняли каблуки – вы сошли с дистанции.

**Расправьте плечи.** Не сутультесь, не задирайте плечи. Следует расправить плечи и слегка отвести их назад.

**Не смотрите в пол.** Ваш подбородок должен быть параллелен полу, а взгляд должен быть на уровне третьего этажа. Разумеется, представьте, что дом где-то вдалеке, а не прямо перед вами. Да, и еще одно: если вы смотрите в пол, вы сразу шлете окружающим людям невербальное сообщение: «Не обращайтесь на меня внимания, я сдаюсь, я никто».

**Выработайте походку «от бедра».** На самом деле научиться такой походке намного проще, чем вы думали. Есть несколько правил: ставьте ноги по прямой линии, носки должны смотреть только вперед (не в бок и не вовнутрь). Тренируйте королевскую походку и не забывайте ставить ту ногу прямо, которую вы выносите вперед. Походка на полусогнутых ногах разрушит самый идеальный образ. Не совершайте эту ошибку.



**Свободно двигайте руками.** Во время ходьбы следите за руками: не нужно ими размахивать или впадать в другую крайность и прятать в карманы. Руки должны свободно двигаться в такт ходьбе.

**Не шагайте широко.** Правда, и семенить не стоит. Оптимальное расстояние при ходьбе – когда расстояние между ступнями равно примерно еще одной вашей ступне.



**Базовый элемент королевской походки.** Речь идет о первой модельной позе – именно так именуют этот элемент в модельном бизнесе. Спина прямая, плечи слегка расправлены. Одна нога располагается сзади, на нее вы переносите вес и она абсолютно прямая. Вторую ногу вынесите чуть вперед и слегка согните ее в колене.

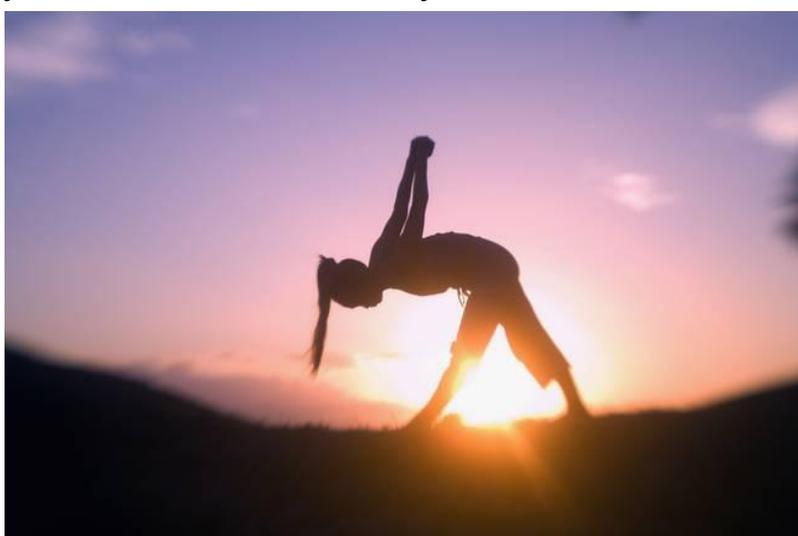
**Зафиксируйте верхнюю часть тела при движении.** Легкая и изящная походка от бедра подразумевает, что вы зафиксируете верхнюю часть туловища, и не будете специально вилять бедрами. Помните, что ваша задача научиться женственной, а не вульгарной походке. Конечно, первое время вам будет сложно. Просто

потому, что многие женщины привыкли ходить по-другому. Но через какое-то время вы научитесь и найдете правильный баланс. Ниже вы найдете несколько упражнений для тренировки красивой походки.

## Упражнения для формирования красивой осанки и королевской походки



1. **Упражнение «Маятник».** С его помощью вы научитесь естественно и спокойно двигать руками во время ходьбы. Ступни поставьте рядом, выпрямите спину. Плечи должны быть расслаблены, а руки согнуты в локтях. А теперь начинайте выполнять маятниковые движения руками – вперед и назад, постепенно увеличивайте темп. Обязательное условие: лопатки должны двигаться при каждом движении рук.
2. **Упражнение «ЗамОк».** Лучше всего, если вы будете выполнять это упражнение, надев туфли на каблуках. Выполняйте это упражнение каждый день. В итоге вы сформируете правильную осанку и найдете оптимальный баланс. Теперь встаньте прямо и отведите руки назад. При этом плечи старайтесь опустить максимально,



сведите лопатки и локти разверните вовнутрь. Переплетите пальцы в замок тыльной стороной ладоней вверх. Далее – наклоните корпус вперед, а сцепленные руки поднимите вверх. Выпрямитесь и, не расцепляя пальцев рук, пройдите по комнате.

3. **Упражнение «Стена».** Ищем оптимальный баланс при ходьбе на каблуках. Для этого наденьте туфли на каблуках и прижмитесь к стене пятой точкой: затылок, плечи, ягодицы, икры, пятки. Зафиксируйте тело в этом положении и теперь пройдите по комнате.



4. **Упражнение «Баланс».** Эту методику применяли еще в институтах для благородных девиц. После того, как вы запомнили правильное положение тела (упражнение «стена») – возьмите книгу и положите ее на голову. Пройдите с книгой на голове по комнате. Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой.

5. **Упражнение «С пятки на носок».** Это упражнение выполняется во время движения. Сделайте четыре шага на пятках, потом четыре шага на носках – старайтесь приподняться как можно выше. Далее сделайте четыре обычных шага и потом повторите упражнение.

Выполняйте все эти упражнения хотя бы по 10-15 минут в день и уже через 7-8 дней увидите положительный результат: ваша походка станет легче, плечи расправятся, спина будет прямой, а руки будут естественно двигаться.

## Цветотип

Вы давно мечтали именно об этом платье и наконец-то оно ваше! Но, что-то все равно не так. Стоит вам надеть платье, как у вас возникает ощущение, что вы отдельно, а наряд – отдельно. К сожалению, такие ситуации случаются довольно часто. Один цвет одежды способен сделать вас истинной королевой, но стоит подобрать одежду другого оттенка – и вот вы уже «серая мышка».



## Что происходит?

Все дело в том, что у каждого человека есть определенный цветотип - цветовая гамма, присущая ему с самого рождения. Считается, что цвет влияет не только на внешний вид. Многочисленные наблюдения подтверждают, что человеку среди «чужих» цветов неуютно находиться, он испытывает дискомфорт.

## Как определить ваш цветотип?

### «На глаз» или «подружка подсказала».

Не смотря на огромное количество информации – этот способ подбора «ваших» цветов все еще пользуется популярностью. Но, как показывает моя практика, это самый ненадежный и ошибочный прием.



**«Сезонный» метод определения цветотипа.** До недавнего времени этот метод считался эффективным и самым востребованным. На основании тона кожи, цвета глаз, оттенка волос стилист относит вас к одному из четырех сезонов: Зима, Весна, Лето, Осень. Сейчас этот метод устарел.



Много лет назад, в самом начале своей карьеры, я использовала именно сезонный метод определения цветотипа. Но, уже тогда меня мучил вот какой вопрос. Например, три мои клиентки подходят под «лето». Получается, что им всем должны идти примерно одни и те же цвета. Я им должна выдать одинаковые палетки с оттенками и отпустить на вольные хлеба самостоятельно выбирать себе одежду.

На практике же все получалось совсем по-другому. Все три моих летних клиентки были совершенно разными, и цвета им шли разные.

Я долгое время искала тот метод, который бы давал идеальную картинку, который бы помогал девушке, а не путал еще больше.

**И я нашла этот метод === >>>**

**Дирекционный метод цветового анализа.** Дирекционный метод пришел к нам из Европы. Единственный минус этого метода в том, что вы не сможете себя величать «холодное лето» или, скажем, «теплая весна». Но в остальном – эта техника без изъяна. Дирекционный метод анализа отражает глубину цвета, температуру и яркость. Например, человек может быть охарактеризован, как «темный, яркий, холодный».

---

*Каждый цвет можно описать с точки зрения трех его значений: теплый/холодный, яркий/приглушенный, темный/светлый. Важны не только характеристики, но и их очередность. Самая первая – наиболее важная. И – по убывающей.*

---



На сегодняшний день дирекционный метод анализа является наиболее точной техникой определения цветотипа внешности. Всего дирекционный метод включает в себя 24 сочетания первичных и вторичных характеристик и 48 сочетаний при добавлении третичной характеристики. Для сравнения – усовершенствованный сезонный метод включает в себя только 12 вариантов.

### **Можно ли самостоятельно определить свой цветотип?**

Можно, но не желательно. Дирекционный метод включает в себя тщательный анализ, и сами вы можете ошибиться. В итоге, вместо «ваших» цветов вы снова вернетесь к «чужим». И проделанная работа будет сведена к нулю.

Плюс к этому, себя вы видите ежедневно и изменения сразу можете и не заметить.

Еще один важный фактор – свет. У нас в студии освещение максимально приближено к дневному свету и нет искажения.



И последний аргумент в пользу совместной работы. Определение цветотипа – это очень приятная процедура. Вы расслаблено сидите в кресле и наслаждаетесь процессом. Для определения цветотипа я использую профессиональные тестеры из Великобритании.

На консультации я научу вас правильно пользоваться палитрой и подбирать цвета одежды и макияжа самостоятельно, ориентируясь на рекомендации.

## **Внешность королевы. Секреты великолепного макияжа**

При общении с человеком, на что первым делом вы смотрите? Скорее всего, обращаете внимание на его глаза, внешность. И лишь потом, вы начинаете замечать одежду, причёску, обувь, отмечаете детали и аксессуары.



Но лицо попадает в поле зрения в первую очередь. Вот почему так важно истинной королеве позаботиться о своей внешности, подчеркнуть с помощью макияжа все достоинства:

- сияющая здоровьем кожа
- выразительный взгляд
- идеальный овал лица
- чувственные губы.

«Постойте, но я вообще считаю, что макияж не нужен женщине, максимум тушью глаза можно нарисовать и губы поярче выделить. Естественная красота куда лучше».

Если вы так считаете, то позвольте с вами не согласиться. Украшение, пожалуй, чуть ли не самая последняя функция макияжа.

**Ведь макияж – это:**

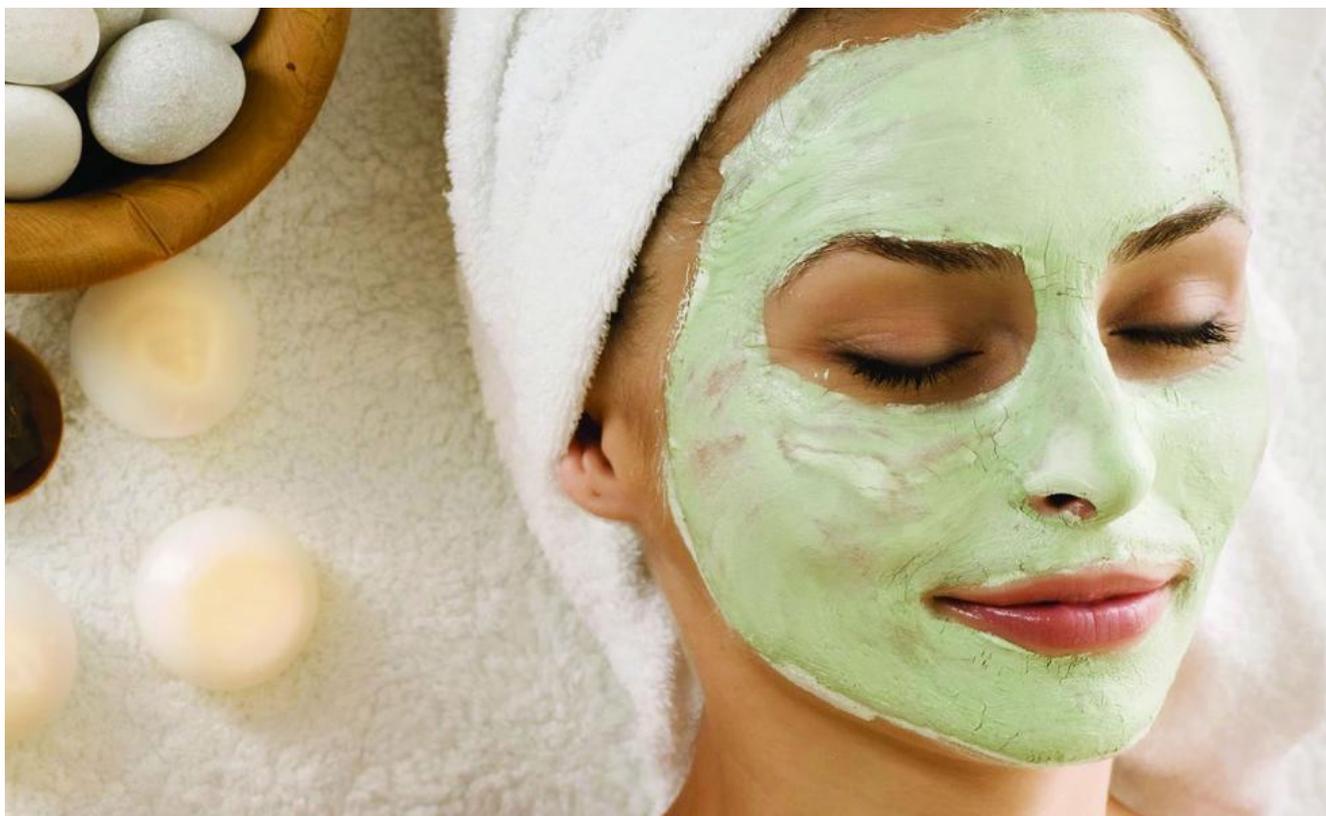
- **щит, вуаль для лица, наша с вами защита.** Макияж позволяет женщине почувствовать себя не такой ранимой и беззащитной. Под маской мы можем скрыть эмоции, а самим макияжем передаем настроение.
- **одежда для лица.** Так же как и офисный костюм, макияж дисциплинирует, организует, не дает расслабляться. Стоит лишь нанести тональный крем – и вот ты уже ощущаешь себя совершенно другим человеком.
- **защита кожи.** Специалисты особенно рекомендуют наносить макияж зимой, когда бушуют ветра и кожа оказывается бессильна перед стихией.



И главное – профессиональный макияж не имеет ничего общего с боевой раскраской. Поэтому я уверена в том, что каждая женщина должна уметь делать базовый макияж. Ведь внешность важнейший элемент при создании идеального образа истинной королевы.

## Уход за лицом

Ухаживать за кожей лица нужно ежедневно. Это должно войти в привычку точно так же как чистка зубов, расчесывание волос, мытье рук. По сути, ухаживая за лицом – вы подготавливаете основу для идеального макияжа.



**Уход за кожей включает в себя несколько этапов:**

- **Очищение.** Если вы по-старинке продолжаете умываться мылом, то спешу вас предупредить, что это крайне вредно для вашей кожи. Отдайте предпочтение специальным пенкам, тоникам, молочку или муссу.
- **Тонизирование.** После очищения лица используйте тонирующий тоник. Он придает коже сияние и свежесть, очищает и убирает остатки макияжа с лица.
- **Увлажнение.** Кожа нуждается в постоянном поддержании оптимального количества влаги для нормального функционирования.
- **Питание.** Особенно кожа нуждается в питании зимой – неблагоприятных факторов предостаточно. Плотный питательный крем подойдет в саамы раз, но помните, что наносить его нужно за 40-60 минут перед выходом на улицу.

- **Отшелушивание или пилинг.** Средств сейчас предостаточно. Только помните, что скраб можно использовать не чаще 1 раза в неделю.

### 5 правил ухода за лицом

1. Подбирайте средства по уходу за лицом только для своего типа кожи. Если косметика не соответствует вашему типу – откажитесь от ее использования.
2. Используйте специальные средства для ухода за кожей вокруг глаз.
3. Отдайте предпочтение гипоаллергенной косметике. Такие средства практически исключают аллергическую реакцию кожи.
4. В любое время года пользуйтесь косметикой с солнцезащитными фильтрами. Вы замедлите процесс старения кожи и защитите ее от ультрафиолетовых лучей.
5. Не забывайте о губах и по мере необходимости наносите регенерирующий крем.



### Простые рецепты красоты для сияющей кожи

Как я уже отметила ранее – средств для ухода за кожей лица – хоть отбавляй. Но иногда случается, что срочно нужно привести себя в порядок, а

косметических средств под рукой не оказалось. Не беда. Делаюсь с вами проверенными рецептами, которыми с удовольствием пользуюсь сама.



#### **Медовый скраб.**

Смешайте мед, соль и соду – получится довольно густая по консистенции смесь. Наносить скраб следует на распаренную кожу лица. Соль вытягивает

грязь, мед оздоравливает кожу, а сода – очищает.

**Овсяная маска.** Измельчите в кофемолке геркулесовые хлопья, смешайте их с щепоткой соды и добавьте в смесь немного кефира. В итоге должна получиться густая каша. Нанесите на лицо на 10-15 минут. После – аккуратно скатайте маску пальцами и смойте остатки теплой водой. Маска эффективно борется с черными точками и очищает кожу.

**Маска из белой глины.** Эта прекрасное очищающее средство. Разведите порошок теплой водой, нанесите смесь на кожу лица, через 10-12 минут смойте маску водой.



**Экспресс-очищение.** Если у вас совсем нет времени – вам пригодится этот рецепт. В привычное средство для снятия макияжа добавьте немного соды. Эффект очищения многократно усилится. Кстати, для снятия макияжа очень удобно использовать салфетки из микрофибры. Вы их найдете в любом хозяйственном магазине.

Теперь, когда кожа лица приведена в порядок – переходим к ревизии вашей косметички.

## Ревизия косметички. Что нужно для макияжа истинной королеве

Итак, заглянем в вашу косметичку. Каждой женщине-королеве важно обладать базовым набором косметических средств. Что должно быть в вашей косметичке



**Корректор или консилер.** Визажисты утверждают, что это главное средство вашей косметички. Синяки под глазами, небольшие покраснения, прыщики и т.д. – все эти проблемные зоны можно быстро и легко замаскировать карандашом-корректором. Так же вы можете встретить несколько цветных корректоров. Зеленоватый консилер наносят на красные и воспаленные участки кожи. Розовый наносят под глаза и маскируют синячки. Бежевый наносят на пигментные пятна и другие проблемные зоны. Не переживайте, что после использования цветного корректора ваше лицо будет в ярких пятнах. После нанесения тонального крема тон лица будет идеальным.

**База под тональный крем.** Вариантов много: силиконовая база, цветная, со светоотражающими частицами. Функция базы одна – выровнять тон лица и

подготовить кожу к нанесению тонального крема. Обязательно уточните у консультанта – какой еще эффект вы хотите получить от использования базы.



**Тональный крем.** Для зимы выбирайте тональный крем на масляной основе, для лета – на водяной. Наносить тональный крем удобно кистью или бьюти-блендером.

**Прозрачная пудра.** Пудра – последний штрих при создании идеального тона лица.

**Базовый набор теней.** Коричневые, золотистые и бежевые оттенки теней идут всем и должны быть в косметичке каждой девушки. Базового набора достаточно для создания естественного макияжа.

**Тушь для ресниц** и если пользуетесь – подводка для глаз.

**Блеск для губ или помада.** На консультации мы с вами обсудим подробнее, какого цвета помаду вам нужно выбрать для идеального образа истинной королевы.

**Кисти для макияжа.** Для начала вам потребуется всего 4 кисти:

- большая для пудры, румян, бронзатора и хайлайтера
- треугольная – для подводки и бровей
- небольшая плоская пушистая для темных теней
- для светлых теней – средняя пушистая.

Еще один важный момент при ревизии косметички. Если вы обнаружили средства, у которых закончился срок годности – сразу же выбрасывайте эту косметику.



## Важные нюансы при нанесении королевского макияжа

В рамках этой книги мы не будем рассматривать варианты макияжей для различных событий, мероприятий и повседневной «носки». Это все мы с вами подробно обсудим на консультации.

Сейчас я хочу вам рассказать об основе королевского макияжа – какие элементы никак нельзя выпустить из виду. Потому что подкрасить реснички и накрасить губы помадой – это все-таки не макияж, а лишь малая его часть. Посмотрите сами: 50% успеха – это правильное нанесение тонального крема, еще 30% - оформление бровей. И лишь 20% макияжа – это губы и глаза. Поэтому давайте не будем забывать о важных 80% макияжа.



Макияж нужно делать постоянно, даже если вы не собираетесь «на выход». Собрались на прогулку? Сделайте легкий, дневной макияж. Даже если вы сейчас сидите дома с ребенком – не забывайте о своей внешности. При постоянной практике дневной макияж займет у вас не более 15-20 минут. Но зато вы будете выглядеть потрясающе.

**Нанесение тонального крема.** Еще раз повторюсь – это 50% успеха всего макияжа. Поэтому подберите средство, которое подходит к вашему тону кожи. Когда будете выбирать тональный крем – нанесите немного средства на запястье с внутренней стороны и сразу увидите – подходит вам этот тон или нет. Когда вы

наносите тональный крем на лицо – обязательно растушуйте его и по шее – таким образом, вы сгладите переход, и ваше лицо не будет смотреться отдельно от тела.



**Брови.** Это оправа для глаз. Если брови смоделированы правильно и ухожены – будьте уверены в том, что любой макияж получится красивым и изысканным. Самостоятельно смоделировать брови сложно, поэтому пользуйтесь услугами

специалистов. Кстати, на консультации я подробно рассказываю, как правильно «рисовать» брови и как за ними ухаживать. Для ухода за бровями вам потребуется расческа, карандаш или специальные тени. Для теней, соответственно, вам потребуется кисточка. Для непослушных бровей сейчас есть гели и воск для укладки.

**Глаза.** Чтобы подчеркнуть красоту и выразительность глаз вам потребуется тени 4 оттенков. Этого вполне достаточно для дневного макияжа, офисного и вечернего. Если вы пока не знаете, какие оттенки вам подходят – возьмите тени нейтральных цветов: коричневатые, бежевые, золотистые, светло-серые.

На подвижное веко наносим тени-основу (бежевые или светлые нейтральные цвета). В область над веком нанесите тени темнее (цвет загара, например). Аккуратно растушуйте тени от внешнего уголка к внутреннему. На треть подвижного века и внешний угол нанесите самые темные тени (коричневые, цвет интенсивного загара) – это придаст взгляду глубину. Белые тени нанесите под бровь и в уголки глаз – так вы визуально увеличите глаза.



**Губы.** Помада на губах также обязательна, как и тональный крем на лице.



Чтобы правильно нанести помаду вам потребуется кисть, карандаш, помада. Оттенки карандаша и помады должны строго совпадать. Если раньше вы не пользовались карандашом для губ, то предварительно потренируйтесь и старайтесь рисовать ровный контур.

**Овал лица.** Овальная форма лица считается идеальной. Поэтому существует множество косметических средств, которые помогают нам добиться овальной формы лица с помощью игры света тени и правильной прической.

## Королевский макияж. Общие рекомендации

- **Научитесь пользоваться кистями для макияжа.** Только в первый момент кажется, что это очень сложно. На самом деле как только вы научитесь работать кистями – вы оцените преимущество этого инструмента перед поролоновыми спонжами, которые идут в комплекте с косметическими средствами.
- **Только практика поможет вам научиться делать хороший макияж.** Поэтому тренируйтесь ежедневно. К счастью, сейчас огромное количество видео-уроков в интернете. Включайте любой – и повторяйте.
- **Не бегите за модой.** Старайтесь выбрать тот макияж, который сочетается с вашим цветом глаз, кожи.
- **Краситься нужно к одежде, а не к лицу.** В свою очередь одежду нужно выбирать в соответствии со своим цветотипом.
- **Идеальный макияж – это мастерски созданная «естественная» красота лица, с подчеркиванием его достоинств.**
- **Обязательно снимайте вечером макияж, как бы вы ни устали.** Кожа должна отдыхать.
- **При создании макияжа – помните о его назначении** (дневной, вечерний, деловой и т.д.). Иначе вы рискуете выглядеть неуместно.



## Королевский стиль. Что и с чем носить

Как ни крути, но стиль и мода – понятия совершенно разные. мода меняется каждый год, а то и чаще. Успеть за тенденциями практически невозможно. Совсем другое – стиль. Для меня очень долгое время стиль был чем-то, что невозможно выразить словами. И стильный/не стильный человек определялся «на глаз». Сейчас под стилем я подразумеваю совокупность индивидуальных черт человека, образа жизни, личных предпочтений, вкуса, одежды, которые подчеркивают гармонию между внутренним и внешним миром.



Прислушайтесь к своему внутреннему я, присмотритесь к своим идеалам и своему характеру. мода помогает разнообразить стиль, но не в коем случае не диктует свои правила. Стиль – это стержень, установка, свод правил, на котором держится ваша уникальность и самовыражение во внешнем образе.

## Как найти свой стиль?

1. Стиль одежды диктует нам образ жизни, а не наоборот. Поэтому в первую очередь задайте вопрос себе: комфортно ли вам в этих вещах, нравится ли они вам.



2. Составьте подробный список, в котором отразите: для каких целей вам нужна одежда. Работа, учеба, вечеринки, прогулки, гости, путешествия и т.д.

3. Никогда не покупайте тренд только потому, что он тренд. Если вы чувствуете себя уверенной и сексуальной, то, скорее всего вы выглядите модно.

4. Не бойтесь пробовать новый стиль. Более того – экспериментируйте. Просмотрите всю свою одежду и найдите тот стиль, который не представлен в вашем гардеробе. Соберите одну стилевую капсулу и сможете попробовать новый стиль.

---

***Стилевая капсула – это законченный комплект вещей (обувь, аксессуары, одежда), который подбирается к определенному случаю или для повседневной носки.***

---

5. Вся одежда должна быть по размеру. Никогда и ни за что не покупайте вещи в надежде похудеть/поправиться. Новая вещь должна идеально подходить вам здесь и сейчас! Вот почему первоочередная работа стилиста – разобрать ваш гардероб



- и удалить те вещи, которые не впишутся в будущие стилевые капсулы.
6. Чем меньше – тем лучше. Начните с базовых вещей и постепенно дополняйте их.
  7. Стиль – это еще и ваши манеры, умение носить одежду, держать себя. Если вы гармоничны, то и одежда будет «носить» отпечаток вашей личности.

## Стиль истинной королевы

Существует более 40 разновидностей стилей. Сюда относится популярнейший Casual и нежный романтический стиль, более экзотические – гарсон стиль и стиль преппи и многие другие. Какие-то стили становятся модными, другие – ждут своего часа.

В рамках этой книги мы рассмотрим женственный стиль – основу для создания образа истинной королевы.



Стоит признать, что в погоне за карьерными достижениями и большими свершениями современные женщины «женственность» задвинули на второй план. И для многих надеть юбку вместо брюк – это уже реверанс в стороны девичей сущности.

Но, раз вы решили превратиться в королеву, то придется немного поколебать устоявшиеся взгляды на женский гардероб : )))

Не переживайте, вы во-первых, очень скоро привыкните к женственному стилю – все-таки для большинства девушек он является комфортным и к нему стремится душа. А во-вторых, на тренинге я научу вас сочетать нынешний гардероб с новыми вещами.

### **Отличительные особенности женственного стиля**

**Фасон, подчеркивающий женский силуэт.** Акцент разрешается делать на самую аппетитную часть тела: бюст, талию, стройные ноги – в зависимости от вашего типа фигуры. Помните, что любая одежда должна оставлять место для фантазии. Глубокое декольте или юбка шириной как пояс – не имеет ничего общего с женственной одеждой. А вот модели одежды с мягкими и плавными линиями – в самый раз.



**И помните ==>>**

---

*Платье должно быть достаточно облегающим,  
чтобы показать, что вы женщина, и достаточно свободным,  
чтобы показать, что вы леди.*

---

*Эдит Хед*

**Женственные цвета.** В первую очередь ориентируйтесь на свой цветотип. Оттенки должны вам подходить. Старайтесь отдать предпочтение нежным, пастельным тонам. Присмотритесь к розовым, коралловым, сиреневым и бежевым оттенкам. Очень женственными считаются «женские» принты: узоры, цветочки, горошек, бабочки и птички, бантики и сердечки и т.д.

- Откажитесь от строгой геометрической расцветки: клетки, полосок и т.д. Серые и черные тона в одежде допустимы, но не забывайте их разбавлять свежими (не вырви глаз) цветами, которые привлекут к вам внимание.



**Ткани.** К «женственным» тканям относятся легкие, струящиеся материалы, к которым так и хочется прикоснуться. Вашу женственность подчеркнут бархат, атлас, шифон, шелк, кружева, жоржет, трикотажаж.

- Грубые, «мужские» и ткани, которые не держат форму – не ваш вариант.



**«Женские штучки».** Именно так я решила обозначить все кокетливые детали в одежде: рюши, воланы, драпировки, вставки, складки. Даже если вы такие детали не очень любите и считаете их излишеством – приобретите хотя бы пару вещей – они отлично будут дополнять ваш женственный образ.



**Обувь.** Однозначно каблук и однозначно – шпилька. Платформа и танкетка к женственному стилю отношения не имеют. Если вы привыкли к обуви на плоской подошве, то первое время вам будет непросто. Но к обуви на каблуках очень быстро привыкаешь. Каблуки придают женщине изящество, хрупкость, делают стройнее силуэт и визуально «вытягивают» ноги.



**То, что скрыто от чужих глаз.** Я не устану повторять: женщина начинается с белья. Если на вас красивое белье, меняется даже ваша походка: вы уверены в себе «от» и «до». Не оправдывайте себя тем, что не собираетесь ни перед кем раздеваться. Это не важно. Вы должны выглядеть потрясающе всегда, без исключения. В первую очередь – для себя.





**Макияж.** Яркость макияжа будет зависеть от того, куда вы идете. Но основные характеристики женственного макияжа остаются неизменными: свежесть, легкость, не вызывающие тона, кокетливость. Допускается легкий румянец и элегантные стрелки.

- Недопустима в женственном макияже: дерзость, вульгарность, открытая демонстрация потаенных желаний.

---

*Сексуальность – это не то, что пытаются усердно показать,  
а то, что невозможно спрятать*

---

**Аксессуары.** Это то, что делает наш образ законченным. Скажите «да» изящному клатчу или небольшой сумочке вместо необъятных баулов. Приветствуются украшения, легкие шарфики, яркие пояски.

Как вы видите, женственный стиль настолько многогранен и разнообразен, что на его основе можно творить и экспериментировать бесконечно.



## Принцип построения стилевой капсулы

Общеизвестно, что нельзя грести всех под одну гребенку. Этот принцип работает и при построении гардероба. Тем более, когда речь идет о женственном стиле. Кому-то не хватит и 100 стилевых капсул, а кому-то достаточно всего нескольких для полноценного образа.



Поэтому, давайте, во-первых, примем во внимание тот факт, что вещи из разных капсул тоже могут сочетаться. И, во-вторых, запомните, что все вещи в капсуле должны сочетаться друг с другом. Если какая-то вещь с чем-то не сочетается, то ее либо не покупайте, либо – выходите за рамки этой капсулы.

**А теперь давайте рассмотрим, какие варианты гардероба могут быть:**



- **Минимализм.** Можно ограничиться одной стилевой капсулой. Впрочем, у вас может быть бесконечное множество вещей. Главное в том, что гардероб должен быть ограничен минимумом вещей, которые вы сейчас носите.

- **Минимализм + вещи, поднимающие настроение.** Это

базовая капсула и капсулы под настроение.

- **На все случаи жизни.** Подойдет людям, которые очень заняты и у которых попросту нет времени. Поэтому позаботьтесь о создании нескольких капсул «на встречу», «на прием», «в офис» и т.д.
- **Обновляемый гардероб.** Этот гардероб составляется по принципу музея. Есть основная коллекция и тематические – они сейчас на виду. Все остальное – «на складе». Раз в несколько месяцев убираем часть того, что носили. Достаем то, что ждало своего часа – и носим дальше.

Естественно, что ваш гардероб может быть далек от представленных принципов. Вот почему я предлагаю вам принцип создания базовой бизнес-капсулы на основе женственного стиля.

Почему выбрала именно бизнес-стиль? На работе мы проводим большую часть времени и проблема: «что надеть?» мучает каждое утро. Так что сейчас вы можете взять мои советы за основу.



1. **Костюм.** Желательно, из четырех элементов: юбка, жилет, пиджак, брюки. Обязательное условие: костюм должен идеально сидеть и соответствовать фигуре. Вы можете костюм купить или сшить на заказ.
2. **Обувь.** Туфли на шпильке. Обувь либо нейтрального цвета, либо (что предпочтительнее) должна совпадать с цветом костюма.
3. **3 светлые блузки.** Одна из блузок может быть с воланами или рюшами – легкая и летящая.
4. **Сумка в деловом стиле.** Среднего размера, четкой формы.
5. **Платье или сарафан.** Классический покрой, темного цвета. Платье обязательно должно сочетаться с костюмом.
6. **Трикотажный кардиган** или жилет, который на все 100% сочетается с костюмом.

Итак – это базовая бизнес-капсула. Вы можете в течение месяца носить эти вещи в различных сочетаниях и ни разу не повториться! При желании – вы можете дополнить базовую капсулу.



**Например:**

- еще один костюм другого цвета
- шейный платок, брошь, шарф (если это позволяет дресс-код)
- праздничный жилет
- юбку чуть длиннее/короче и идеально сидящие на вас брюки.

Если у вас будет такой бизнес-набор, то вы всегда будете потрясающе выглядеть.

## Типы фигур. Как подчеркнуть красоту королевы

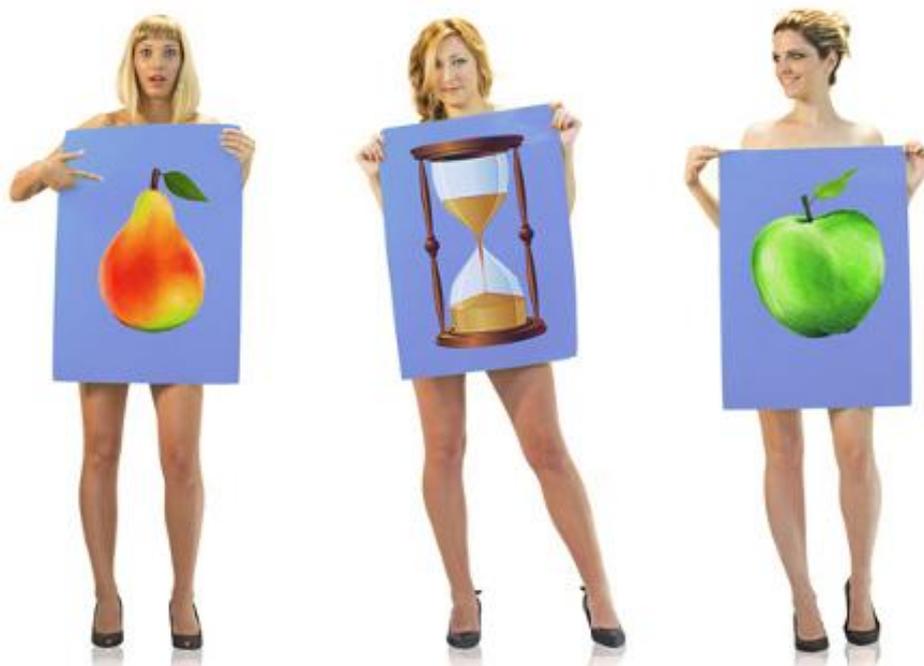
Начну с того, что почти каждая женщина критикует сама себя. То ноги слишком короткие, то руки полные, то нос большой, то грудь маленькая. В общем, дай только волю – в любой части тела найдет изъян. Пожалуй, отсюда и пошло желание русских женщин спрятать свое тело, завернуть всю красоту в мешковатые одежды.



Мы с вами пойдем другим путем – как все нормальные герои. На консультациях я учу девушек не прятать недостатки, а выгодно подчеркивать достоинства. И для начала – давайте разберемся, к какому типу относится ваша фигура и на чем вам лучше всего сделать акцент.

Спешу обратить ваше внимание, что все-таки во время индивидуальной работы рождаются самые идеальные решения и образы. По мнению специалистов, всего существует 24 типа фигуры.

Рассмотрим 5 самых распространенных типов фигур:



1. Груша
2. Песочные часы
3. Яблоко

## Груша



Тип фигуры «груша» считается одним из самых женственных. Но сами груши считают свою фигуру наказанием и бесконечно мучают себя диетами с надеждой, что похудеют сами и обязательно похудеет попа. Но тип фигуры определяет, в первую очередь, строение скелета. И, сколько не сиди на диетах – нижняя часть у груш все равно будет «тяжеловата».

### Посмотрим, чем характеризуется груша:

- тонкая, ярко выраженная талия
- хрупкие плечи
- как правило – изящные руки
- аккуратная, не очень большая грудь
- полноватые (но не обязательно) ноги
- бедра значительно шире плеч.

При работе с любым типом фигуры в первую очередь нужно уравновесить так, чтобы получился гармоничный силуэт. Поэтому грушам нужно расширять плечи и сужать попу.

### Как уравновесить грушу?

- Выбирайте брюки, крой которых выполнен по типу «женственный» изгиб. Это силуэт, который учитывает особенности женственной фигуры (тонкая талия, аппетитные бедра).
- Выбирайте брюки и джинсы, которые слегка расширяются от колена – это уравновешивает верх и низ. Так же грушам хорошо подойдут и зауженные брюки.
- Отдайте предпочтение юбкам, которые плотно облегают переход от талии к бедру и затем расширяются и ниспадают мягкими складками.
- Длина юбки до колена или чуть ниже. Если голени полноваты, значит ваши юбки – макси.

- Цвет низа темнее, чем цвет верха.
- Выбирайте блузки с V-образным вырезом, объемными рукавами, рюшами и другими деталями. Длина блузки – ниже середины бедра или чуть ниже талии.
- Для груш идеальны платья с завышенной талией, полуприлегающего фасона, с отрезной талией.

### Чего делать нельзя?

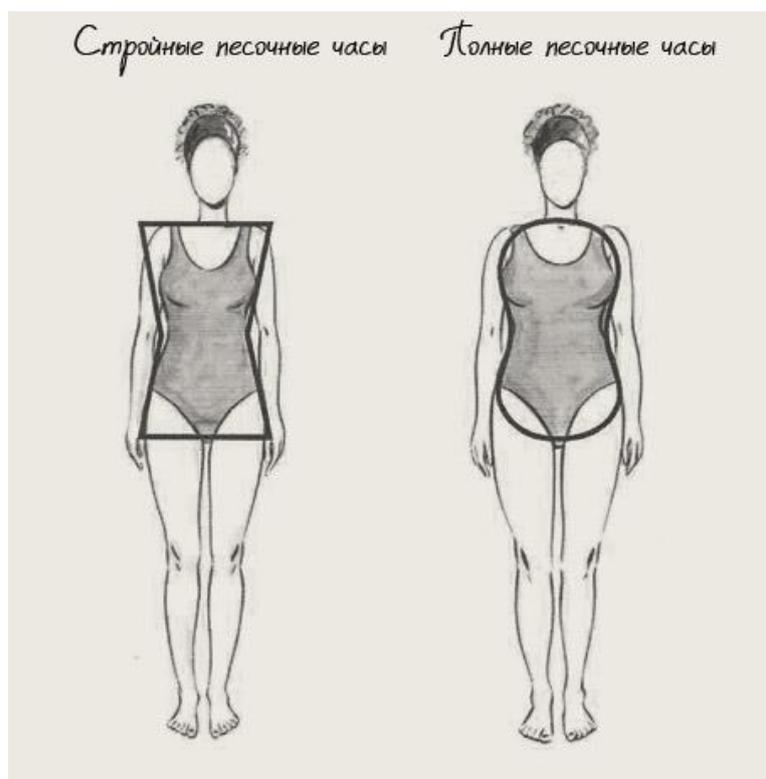
Не подчеркивайте самую крупную часть тела. Блузка не должна заканчиваться на самой широкой части бедра. Избегайте лишних деталей на джинсах, брюках, юбках, особенно в области бедер. Не носите брюки-галифе. А также низ не должен быть светлее верха.

### Самые популярные груши

Среди звезд много груш. Например, Дженифер Лопес и Шакира. Заметьте, роскошная попа не помешала им стать известнейшими женщинами, покорить миллионы сердец и оставаться на пике популярности уже много лет.



## Песочные часы



Еще в начале 19 века тип фигуры «песочные часы» стали считать идеальным. В то время все женщины пытались «утянуть» свои тела корсетом, чтобы достичь правильных форм. С тех пор мало что изменилось, ведь современные модельные нормы: 90-60-90 – это как раз фигура песочные часы.

### Чем характеризуются песочные часы:

- параметры верхней и нижней части примерно равны
- ширина плеч зрительно равна ширине бедер
- выраженная тонкая талия
- как правило, пышный бюст.

Песочные часы – фигура гармоничная и основная задача при выборе одежды – подчеркнуть тонкую талию и изящные изгибы тела.

### Советы по выбору одежды

- Сделайте акценты на талии. Широкие яркие пояса с модными вставками, по линии талии декоративные элементы на платье.
- Если вы предпочитаете одежду с подплечниками, то они должны быть узкими и незаметными.

- Отдайте предпочтение блузам и платьям, у воротников которых закругленные кончики.
- На вас шикарно будет смотреться одежда из легких, струящихся, текучих тканей.
- Отдайте предпочтение следующим тканям: шелк, лен, легкий шерстяной креп, вискозу, хлопок.
- Вы можете носить брюки любых фасонов, но лучше всего будут смотреться расклешенные от бедра и прямые брюки.
- Выбирайте блузы: с запахом, с драпировкой на груди, с воланами, приталенные топы без рукавов.
- Юбки для песочных часов: карандаш, получолнце, трапеция, многоярусная юбка.

### Что нежелательно носить?

С фигурой песочные часы нет жестких запретов и носить можно практически любую одежду. Однако, следует избегать: многослойной одежды, мешковатой спортивной одежды, жакетов и туник прямого покроя, бесформенных свитеров и балахонов.

### Самые популярные песочные часы

Софи Лорен, Скарлетт Йоханссон, Мерлин Монро – звездные представители фигуры песочные часы.



## Яблоко



У яблок широкая талия, вследствие чего девушки начинают обрывать комплексами и недовольствами к себе и своей фигуре. Диеты дают кратковременный результат, потому что как только яблоки начинают поправляться – талия снова полнеет в первую очередь.

**НО!**

В отличие от песочных часов и груш – у яблок шикарные стройные ноги, часто – круглая попа и потрясающая большая грудь. Собственно, на этом яблокам и стоит акцентировать внимание.

### **Итак, вы яблоко, если у вас:**

- руки и ноги тонкие
- узкие бедра
- талия не ярко выражена
- красивые стройные ноги
- широкие части тела – спина и грудная клетка
- большой бюст.

### **Как подчеркнуть красоту яблок?**

- выбирайте кофты и блузы А-силуэта, отводите внимания от талии и живота
- многослойность – ваш вариант и конек. Основная задача – визуально вытянуть верхнюю часть тела кофтами с запахом, однотонными жилетами, кардиганами и т.д.
- переносите акцент с талии – на грудь. Для этого носите блузы с глубоким декольте, кардиганы простого покроя из ткани стрейч.
- выделяйте ноги и попу. Носите узкие брюки и лосины, разноцветные колготки и юбки выше колена длиной.
- носите юбки совершенно любого фасона: с запахом, в складочку, юбки-карандаши и т.д.
- вам пойдут асимметричные блузы и топы с квадратным вырезом.

- платья для яблок: платье-футляр, с запахом, ассиметричное платье, платья с завышенной талией.

### **Яблокам стоит избегать**

Откажитесь от больших, мешковатых блузонов и кофточек, которые заканчиваются кулиской или на резинке. Не носите одежду, которая обтянет область талии и живота. Не покупайте платья, у которых есть уже линия талии – это привлечет дополнительное внимание к области живота.

### **Самые популярные яблоки**

Кетрин Зета Джонс, Бритни Спирс, Риз Уизерспун, Джессика Симпсон – все эти очаровательные яблоки научились правильно расставлять акценты. И никто не придерется к их фигурам.



## Правильный выбор аксессуаров



Много лет назад, еще учась в институте – я любила заглядывать в магазин бижутерии и долго рассматривала витрину. Моей страстью тогда были серьги: яркие и не очень, большие и маленькие, с камнями и без – в общем, любые. И со стипендии я позволяла себе прийти в этот магазин и купить очередной комплект.

Надо ли говорить, что через какое-то время у меня скопился изрядный набор совершенно ни к чему не подходящих сережек. Более того – часть аксессуаров не подходили к моим пропорциям лица и тела. В итоге, я благополучно распрощалась со своим богатством. А заодно усвоила основное правило при выборе аксессуаров === >>>

---

*Аксессуары и украшения подбираются в соответствии с пропорциями тела и лица*

---

Второе правило

---

*Аксессуары не должны выглядеть дешевле, чем одежда.  
Одежда не должна выглядеть дешевле аксессуаров*

---

Правило третье

---

*Аксессуары не должны повторять контуры лица*

---

А теперь представьте, что у вас круглая форма лица, вы подбираете круглые сережки и надеваете классические круглые бусы – и, вместо того, чтобы подчеркнуть красоту лица – добились противоположного эффекта.



Пожалуй, все что угодно можно носить только девушкам с овальной формой лица – так как эта форма считается идеальной.

### Какие еще есть правила при выборе аксессуаров

- аксессуары должны дополнять образ, а не разрушать его
- при выборе украшений ориентируйтесь и на параметры тела. Например, миниатюрным девушкам подойдут небольшие украшения, тогда как на крупных дамах будут отлично смотреться массивные аксессуары
- старайтесь не смешивать в одном образе украшения из серебра и золота. Хотя, в последнее время это правило часто нарушается модными дизайнерами, которые успешно в одном украшении совмещают оба металла. Поэтому в этом случае ориентируйтесь на собственный вкус. Нравится – берите и носите
- помните о правиле трех: не надевайте больше трех (а лучше двух) украшений одновременно. Особенно забудьте о золотых кольцах на каждом пальце, пучке цепочек на шее и десятке сережек в ушах. Все-таки вы королева, а не новогодняя елка
- обручальное кольцо не считается украшением. Так что при подсчете аксессуаров оно не участвует



## Выбор цвета аксессуаров

Что касается камней, то это личное дело каждого. Сейчас очень много появилось методик, которые рассказывают о том, какие камни соответствуют знакам зодиака, имени, году рождения, нумерологическим данным. Верить этим техникам или нет – дело ваше.

По себе могу сказать, что одни камни мне носить комфортно, другие – нет. Возможно, вам тоже стоит опираться на собственные ощущения.

Совсем другое дело, если речь идет о том, с чем носить украшения. Здесь уже есть определенные законы и правила.

1. **Подбирайте аксессуары по принципу дополняемости и контрастности.**  
И, конечно, не забывайте о собственном цветотипе.

Разобраться с контрастностью вам поможет вот этот цветовой круг.



Как видно на картинке – идеально сочетаются синий и красный или желтый. Значит, вы можете надеть синие джинсы, желтую блузку, голубой жилет, золотое кольцо, золотые серьги.



2. Рядом расположенные украшения не должны быть одинаковы по размеру. Крупные серьжки будут хорошо смотреться с колье среднего размера. А большое кольцо стильно соседствует с тонким браслетом.

3. Светлые, яркие цвета очень идут и омолаживают женщин. Поэтому чем старше мы становимся, тем сочнее могут быть украшения. Так что не проходите мимо дорогой и стильной бижутерии.

4. Не пренебрегайте брошами. Этот элемент способен полностью изменить ваш образ. Экспериментируйте и прикалывайте интересные броши к своим нарядам.

5. Обратите внимание на ободки. Прошло то время, когда это был атрибут совсем юных барышень. Теперь ободок стал самостоятельным и шикарным аксессуаром, достойным украшением королевы.

## Вместо заключения

В жизни каждой женщины наступает то время, когда хочется измениться: перевернуть гардероб, резко сменить цветовую гамму, отказаться от одного стиля в угоду другому. Не мешайте себе, не убеждайте, что «это пройдет». Хотите меняться – меняйтесь! И жизнь улыбнется вам счастьем в ответ.

Эта книга лишь начало длинного пути, первый этап трансформации вашей личности, внутреннего мира и внешнего образа. Королевой может стать каждая женщина, стоит лишь захотеть.

Предлагаю вам пройти этот волшебный путь вместе, под нашим чутким руководством.



**На двухдневном тренинге «Истинная королева» Вы узнаете:**

- как изменить стиль одежды
- как преображают правильно подобранные аксессуары
- как покупать вещи, которые носят, а не вешают в шкаф

- как подобрать одежду, которая пойдет конкретно вам
- как создать узнаваемый имидж
- как притягивать взгляды мужчин
- как связаны привлекательность и уверенность в себе

**Вы сможете:**

- преодолеть стеснение и комплексы
- почувствовать уверенность и гармонию с миром
- возродить в себе женственность
- подбирать вещи на все случаи жизни:
- на деловую встречу
  - фуршет
  - вечеринку
  - свидание

**После тренинга вы поймете, как это легко:**

- поражать мужское воображение
- добиться продвижения в карьере
- найти достойного спутника жизни
- быть всегда модной и яркой
- выделяться из общего ряда.

**Вы поднимете свою самооценку:**

- одежда и косметика начнут подчеркивать достоинства, скрывая недостатки
- вы узнаете, какие цвета вам идут
- вы научитесь подбирать комплекты из вещей, аксессуары
- вы поймете: можно выглядеть роскошно, экономя
- вы будете прекрасно выглядеть на видео и фото
- ваша походка станет соблазнительней, чем прежде.

====>>> Смотрите подробности о тренинге [\(вставить ссылку на сайт\)](#)

**Не останавливайтесь на достигнутом!  
Раскройте в себе истинную королеву!**

## Отзывы о тренинге «Истинная королева»

---

*Жанна П., 39 лет:*

*- Еще несколько лет назад я вовсе не считала себя интересной женщиной. Просто работала, воспитывала детей и никогда не понимала коллег, обсуждавших новые модные коллекции и достоинства косметики. Толчком к изменениям послужило несчастье – муж ушел к другой. Вот тогда я и решила доказать ему, какую женщину он потерял!*

*А имидж-студия «Преображение» и сама Юлия Ланда помогли мне в этом на все сто! Из стен студии я вышла буквально другим человеком. Теперь я эффектно одеваюсь, умело подкрашиваюсь, а в отпуск мы с детьми ездим в Париж (они полюбили Диснейленд, а я – походы в модные бутики). Поклонников у меня, кстати, тоже появилось немало. И, может быть, вскоре изменения наступят еще и в личной жизни...*

---

*Мария Д., 30 лет:*

*- Так получилось, что на другой день после «Школы истинной королевы» у меня было назначено собеседование на новую работу. На нее меня приняли без лишних разговоров! А потом начальница отдела кадров, которая его проводила, призналась: «Ты выглядела уверенной в себе и была одета лучше всех других».*

*За это и за многое другое я благодарна имидж-студии «Преображение»! Советую всем, кто испытывает сомнения в своей привлекательности, обращаться только сюда!*

---

*Александра Т., 18 лет:*

*- Я шла сюда с одной целью: научиться правильно подбирать одежду. Но мне, кроме этого, подсказали и многое другое: как краситься, чтобы это выглядело естественно, а не вульгарно... Как вести себя с парнями, чтобы они ходили за тобой «хвостом»... Как правильно двигаться...*

*Спасибо! Я уже дала телефон имидж-студии «Преображение» двум своим подружкам. Ждите новых гостей!*

---