

**TITLE:** Советы вебкам-моделям по уходу за внешностью и как быть в тонусе

**KEYWORDS:** веб модель вебкам уход ухаживать внешность модельный девушка шея лицо кожа волосы зубы тонус быть отдохнувший параметры свежий спорт питание косметика косметический крем лосьон домашний

**DESCRIPTION:** Какие правила должна соблюдать веб-модель, чтобы быть привлекательной? Практические советы по уходу за лицом, шеей, волосами и зубами. Правильное питание, спорт и полноценный сон

## **Внешность – залог успешной веб-модели: как ухаживать за собой**

В связи с популярностью вебкам-бизнеса все больше молодых привлекательных девушек стремятся попасть в эту сферу. Многие совмещают этот вид деятельности с учебой, некоторые бросают низкооплачиваемую работу и начинают работать веб-моделью на постоянной основе.

Для того чтобы достичь успеха, девушке не обязательно обладать модельной внешностью, но придется поработать над образом и постоянно следить за собой. Мужчины любят не столько сексуальных и раскрепощенных, сколько ухоженных вебкам-моделей.

Уход за внешностью начинается с правильного питания, полноценного сна и отказа от вредных привычек. Если вы хотите выглядеть идеально, можете смело брать на вооружение методы известных моделей, и результат не заставит себя долго ждать. Например, Клаудиа Шифер умывается только минеральной водой известных косметических брендов, Жакетта Уиллер в преддверии фотосессий прибегает к помощи отшелушивающих масок, поэтому ее кожа всегда выглядит идеально.

Но даже если вы не будете использовать все хитрости знаменитостей, не беда. Главное – соблюдать режим дня, пить много воды, употреблять меньше жирной и сладкой пищи и хорошо высыпаться. Наивно полагать, что мешки под глазами, вызванные недосыпанием, или нездоровый вид кожи можно устранить с помощью современных косметических средств.

Уход за внешностью – это постоянная работа, которая начинается с правильного образа жизни. Веб-модель должна быть свежей, подтянутой и всегда в отличном настроении, поскольку главная составляющая успеха – это подача себя под таким ракурсом, который будет интересен мужчине. Неужели вы думаете, что иностранца можно заинтересовать слишком яркой косметикой, тем более, если она используется только для того, чтобы скрыть недостатки?

Если вы решили правильно ухаживать за внешностью, должны осознавать, что макияж нужен для подчеркивания сильных сторон и создания акцента. Чтобы быть привлекательной, особое внимание нужно уделить уходу за:

- шеей;
- лицом;
- волосами;
- зубами.

Кроме того, нужно быть в хорошей физической форме, всегда улыбаться и излучать позитив. Что касается практических навыков, веб-модель должна уметь общаться на английском, слушать собеседника и перевоплощаться в разные образы. Не помешает посетить несколько уроков актерского мастерства, а, если «хромает» язык, крайне желательно записаться на курсы. Совершенно не лишним будет прочтение нескольких книжек по психологии и истории других государств. Мужчины любят эрудированных, понимающих и тонко чувствующих собеседника девушек.

## **Уход за шеей**

Перейдем непосредственно к внешности и начнем с ухода за шеей. Почему этой области тела следует уделить повышенное внимание, знают лишь немногие вебкам-модели. Дело в том, что кожа на шее в несколько раз тоньше, чем на большинстве других участков тела, поэтому склонна к преждевременному появлению морщин.

Кожный покров этой зоны имеет мало коллагена и практически лишен подпитки солями железа, а на сухой коже признаки старения появляются раньше, к тому же они заметнее. Кроме того, мышцы, идущие от подбородка к ключицам, у большинства людей развиты слабо, поэтому со временем кожа на этих участках склонна растягиваться и обвисать. Неприятных явлений можно избежать, если правильно ухаживать за шеей.

Если вам еще нет тридцати, достаточно ежедневного использования питательных и увлажняющих косметических препаратов. Преимущество следует отдавать профессиональным кремам и сывороткам. Кроме того, в домашних условиях можно приготовить маски по уходу за шеей из натуральных ингредиентов.

В зависимости от типа кожного покрова девушка может подобрать для себя оптимальный состав. Например, из свежей измельченной петрушки и молока можно приготовить отличную маску для шеи. После смешивания компонентов компресс накладывается на пол часа на целевой участок, по истечении указанного времени нужно дать коже высохнуть и нанести на нее питательный крем.

Чтобы эффективность домашних масок была максимальной, специалисты рекомендуют делать укрепляющую мышцы шеи и способствующую улучшению тонуса кожи гимнастику. Существует целый ряд простых, но эффективных упражнений, которые желательно выполнять ежедневно. К ним относятся: повороты и наклоны головы, проговаривание гласных звуков, открывая рот так, чтобы были задействованы шейные мышцы, откидывание головы с созданием сопротивления.

Уход за шеей будет неполноценным без использования качественной косметики. В состав крема для ежедневного использования должен обязательно входить коллаген. С возрастом организм вырабатывает его меньше, в результате чего кожа теряет влагу и упругость, поэтому требует активной подпитки извне. Не забывайте вечером после снятия макияжа очищать кожу шеи от скопившейся на ней за день пыли и грязи.

Желательно каждое утро выполнять водные процедуры с использованием холодной воды, а в теплое время года необходимо пользоваться кремами с защитой от ультрафиолетового излучения. Очень часто ранние морщинки в передней части шеи появляются как раз из-за регулярного приема солнечных ванн без применения защитной косметики. Веб-моделям с красивой грудью, использующим данную часть тела в качестве приманки клиентов, стоит побеспокоиться и о зоне декольте, где кожа нежная и тонкая. Уход в этом случае такой же, как и за шеей.

## Как ухаживать за лицом

При уходе за лицом важны регулярность и правильная техника нанесения косметики. Ухаживать за кожей части тела, которая всегда на виду и является зеркалом чувств и эмоций вебкам-модели, необходимо ежедневно. Что касается правильной техники, то она заключается в нанесении косметических средств по массажным линиям – участкам наименьшего растяжения ткани. Если проигнорировать это правило и наносить косметические средства, как вздумается, вы будете растягивать кожу, что со временем приведет к преждевременному появлению морщин.

Кремы и лосьоны следует втирать нежно – подушечками пальцев. Растягивать кожу и надавливать на нее нельзя. Кисть необходимо расслабить, а пальцы должны легко и плавно скользить по поверхности кожного покрова. Если крем густой и плотный, лучше его наносить легкими похлопываниями, распределяя по всему участку, а когда он равномерно распределится, необходимо втереть, контролируя силу нажима.

Программа ухода за лицом состоит из трех составляющих:

- очищение;
- тонизирование;
- увлажнение.

Веб-модель должна очищать кожу лица два раза в день. Утром нужно смыть продукты жизнедеятельности клеток, а вечером – загрязнения и остатки косметики. Процедуру необходимо выполнять чистыми руками. Макияж с глаз удаляется при помощи ватных дисков, смоченных средством для снятия косметических средств. После этого можно увлажнить лицо водой или очищающим препаратом, распределяя жидкость круговыми движениями вдоль массажных линий, запомнить которые несложно. Они идут от центра к периферии и лишь в области глаз – от внешнего уголка к внутреннему. Очищение лица не должно занимать более минуты – этого времени вполне достаточно, чтобы растворить и смыть вредные для ткани компоненты.

Тонизирование производится для того, чтобы устранить продукты очищающей косметики, восстановить природный уровень pH и подготовить эпидермис к нанесению увлажняющих косметических средств. Техника тонизирования

предельно проста: необходимо пропитать тоником ватный диск и легкими массажными движениями нанести средство на лицо. После высыхания тонирующего препарата можно наносить увлажняющий крем.

Увлажнение – важный этап ухода за лицом. Увлажненная кожа дольше сохраняет упругость, эластичность и не подвержена преждевременному возникновению морщин. Сначала крем необходимо выдавить на подушечки пальцев и немного растереть, чтобы он приобрел температуру тела и был более активным. Затем средство распределяется по массажным линиям, вокруг глаз – по костным областям.

Не следует наносить препарат близко к ресницам и на веки. Из-за того, что эти участки подвижны, он сам равномерно распределится. Не наносите слишком много крема – эффективней от этого он не станет, зато будет лежать мертвым грузом, закупоривая поры и не давая коже нормально дышать. Если вы видите, что средство через полчаса не впиталось, излишки необходимо убрать салфеткой.

Дневной крем наносится не позднее, чем за 30 минут до выхода на улицу в теплое время и за 60 минут – в холодную пору года. Ночной лучше всего наносить за 2-3 часа, но не позже, чем за час до отхода ко сну. Вебкам-моделям до 25 лет, как правило, ночное средство не нужно – достаточно очистить и протереть лицо тонирующим препаратом.

## **Уход за волосами**

Красота волос – неотъемлемая составляющая успешности веб-модели. Чтобы локоны были мягкими, шелковистыми, послушными и здоровыми, необходимо ухаживать за ними с соблюдением определенных правил.

Правильный уход начинается с выбора шампуня, соответствующего типу волос. Моющие средства для жирных локонов содержат компоненты, регулирующие деятельность сальных желез, вследствие чего снижается выработка себума. Если использовать такой препарат для сухих прядей, они станут ломкими, а на пересушенной коже головы могут возникать раздражения.

Шампуни для сухих волос, наоборот, содержат увлажняющие, питательные и влагоудерживающие ингредиенты, такие как масла и пантенол. Уход за нормальными локонами производится с помощью препаратов, содержащих

сбалансированное количество увлажняющих и регулирующих работу сальных желез компонентов.

Веб-моделям, которые часто красят волосы, нужна соответствующая линейка косметических препаратов. При окрашивании локонов чешуйки волосков приподнимаются, поэтому через открытые участки может вымываться краситель. Средства для окрашенных волос имеют практически такой же pH, как кожа головы и содержат активные компоненты, разглаживающие чешуйки. Кроме того, они обладают особенностью обволакивать волосяные стержни, защищая их от вымывания краски.

Веб-модель должна знать – чтобы волосы были ухоженными и защищенными, после использования шампуня необходимо применять кондиционер. Если пряди тонкие, ломкие или пористые, нужно 1-2 раза в неделю накладывать маски, которые обеспечат дополнительное питание.

Голову следует мыть водой с температурой 36-37С (примерно равной температуре тела). Использование жидкости повышенной температуры приводит к уменьшению липидного слоя и активизации работы сальных желез, в результате чего волосы быстрее загрязняются, а кожа головы становится сухой и склонной к раздражениям. Локоны необходимо мыть по мере загрязнения, слишком частое мытье негативно сказывается на их состоянии, а со временем может привести к выпадению волосков.

Чтобы волосы были густыми и здоровыми, следует раз в день делать массаж головы. Массажные процедуры улучшают кровообращение, благодаря чему усиливается питание прядей.

Многие вебкам-модели допускают распространенную ошибку – расчесывают или надолго заворачивают в полотенце мокрые волосы. Влажные волоски беззащитны перед неосторожными движениями расческой, в результате которых может повредиться структура волосяной кутикулы, а при обворачивании нарушаются кожное дыхание и теплообмен. После мытья волосы следует хорошо отжать, на несколько минут завернуть (но не ходить так полчаса и больше!), затем снять полотенце и дать высохнуть естественным способом.

## **Правильный уход за зубами**

Если вы хотите стать успешной веб-моделью, ваша улыбка должна быть безупречной. Зная правила ухода за зубами, добиться этого несложно, но нужно выполнить все условия, а для некоторых девушек это большая проблема. Например, если веб-модель все делает правильно, но при этом не может отказаться от вредных привычек, о сногшибательной улыбке можно забыть.

Домашний уход за зубами – это прежде всего регулярная чистка, которую необходимо выполнять как минимум два раза в день – утром после завтрака и вечером перед сном. Чтобы не оставить бактериям ни единого шанса для размножения, можно добавить третий раз – после обеда.

Чистка зубов должна продолжаться не менее 5 минут и включать в себя движения со сменой направления и местоположения зубной щетки. Нужно постараться проникнуть в самые труднодоступные места ротовой полости. Не забывайте чистить язык и десна, а чтобы не было неприятных ощущений, следует подбирать щетку жесткостью, соответствующей типу десен.

Для удаления остатков пищи между зубами следует использовать зубочистки и зубную нить, а для общей гигиены необходимо раз в день полоскать рот антибактериальным раствором. Во избежание размножения бактерий между щетинами щетки (насадки) нужно менять не реже, чем раз в три месяца.

Если вы не хотите свести на нет работу по созданию обворожительной улыбки, не курите. Курение пагубно влияет на все органы, в том числе и на зубы, вычистить которые от никотинового налета при постоянном попадании в рот дыма невозможно. Ограничьте употребление сахаро- и крахмалосодержащей пищи, которая способна менять кислотность в ротовой полости.

Для профилактики старайтесь минимум раз в год посещать стоматолога, а при необходимости производить машинную чистку зубов от зубного камня. Используйте зубную пасту с содержанием фтора – компонента, который укрепляет зубную эмаль и ускоряет процесс реминерализации (естественное восполнение кальция и фосфора).



## **Как выглядеть отдохнувшей быть в тонусе**

Чтобы выглядеть бодрой и свежей, ничего лучшего, чем правильное питание, полноценный сон и занятия спортом, еще не придумано. Еще желательно не переутомляться, хотя в наше время это реализовать достаточно сложно. Если так, то два выходных в неделю должны быть обязательно.

Для веб-модели очень важно быть в тонусе, ведь от внешнего вида и настроения девушки зависит то, какой ее будет воспринимать клиент. Многие приходят в видеочат с проблемами и в плохом настроении. Задача вебкам-модели сделать так, чтобы мужчина, общаясь с ней, забыл обо всем на свете. Для этого девушка должна излучать позитивную энергию, а чтобы этого добиться, нужно быть отдохнувшей.

Чтобы хорошо себя чувствовать и долго не устать, необходимо отрегулировать pH – кислотно-щелочное равновесие организма. Для этого следует употреблять в пищу как можно больше фруктов, овощей, цельных злаков и пить много воды. Алкоголь, сахар и кофе нарушают pH, поэтому их употребление необходимо свести к минимуму. Хотя бы 3 раза в неделю по 1,5-2 часа в день нужно заниматься спортом. Спать следует не менее 8 часов в сутки, и тогда каждое утро вы будете в тонусе.