**ПОРТФОЛИО ТРАНСКРИБАТОРА**

**Советы от Лизы Дидковской для тех кому скучно на карантине**

<https://youtu.be/NPY3Fp0qWEY>

Тема карантина как никогда актуальна сейчас, поэтому Лиза не могла её не затронуть.   
Девушка полностью за продуктивное времяпрепровождение и именно поэтому решила дать несколько полезных советов тем, кто потерялся и не знает, чем сейчас себя занять.

**СОВЕТ 1**

ЗАЙМИСЬ УЧЁБОЙ И САМОРАЗВИТИЕМ

Если вы тоже заняты учёбой как Лиза, то на этот совет нужно обратить особое внимание.  
Сделайте домашнее задание наперёд, так как ,вернувшись в прежнее расписание, у вас будет очень много дел и нагрузка после такого перерыва будет казаться колоссальной. А во время карантина свободного времени предостаточно, чтобы справиться со всеми заданиями. К тому же потому же это будет очень полезно, так как вы пойдёте дальше по программе, и на уроках усваиваться информация будет легче.

[1:36-2:16]

Возможно, вас и так нагрузили уже заданиями, но всё же если у вас есть какие-то долги или темы, в которых вы не очень разбираетесь, то выделяйте в день по 2-3 часа . Если вы сейчас походите какую-то тему, то тогда ищите дополнительную информацию, какие-то интересные факты, чтобы было легче запомнить информацию.

**СОВЕТ 2**

УСТРОЙ СЕБЕ БЬЮТИ-ВЕЧЕР

[2:40-3:10]

Как вариант такую «движуху» лучше провести с мамой или сестрой, чтобы было веселее. Самое время достать все масочки, скрабики, сыворотки.

Если вы не помните есть ли у вас маски, то вполне вероятно, что однажды в магазине вам давали её в виде тестера.

**СОВЕТ 3**

ОНЛАЙН-ШОППИНГ

Обычно, на это дело уходит очень много времени, а сейчас как раз есть возможность посмотреть все коллекции, всё новое и даже что-то выбрать.

**СОВЕТ 4**

СДЕЛАЙ ПОРЯДОК И ПЕРЕСМОТИ ГАРДЕРОБ

Этот совет точно оценит ваша мама. В конце концов можно навести порядок во всех косметичках и шкафах.

[3:57-4:36]

Вы можете перебрать, что носите и не носите, соответствует погоде или составить готовы образы, а потом когда закончится карантин, вы просто открываете шкаф, берёте вешалку и ВСЁ.  
НО. Если вы сверх правильный человек и у вас и так всё в порядке, то тогда просто пересмотрите состояние вещей и займитесь уходом за ними.

**СОВЕТ 4**

СДЕЛАЙ МУДБОРД

Мудборд – это огромная доска, предназначенная для записи ваших желаний, мыслей, вашей мечты

[5: 04-5:50 ]

Максимум что вам пригодится для его создания это принтер и, соответственно, пробковая доска.  
Его можно украсить разными бантиками или наклейками.

**СОВЕТ 5**

ПРИГОТОВЬ ЧТО-НИБУДЬ

Классная возможность попробовать что-нибудь новое и наоборот, если вы никогда ничего не готовили, то это то самое время начать.

Начните с чего-то простого и представьте сколько всего вы уже будете уметь готовить к концу карантина(10 блюд точно)

[6: 32-7:26]

**Рецепт панкейков:**

1. В мисочку разбиваем 1 яйцо и добавляем 60 грамм сахара и чуток ванильного сахара
2. Взбиваем всё до состояния пены
3. Добавляем молоко и туда же просеиваем муку с разрыхлителем
4. Добавляем немного оливкового масла
5. Перемешиваем
6. Консистенция должна быть, как у густой сметаны
7. Достаём сковороду и жарим по 30 секунд с каждой стороны
8. По желанию-украсьте

**СОВЕТ 6**

ПОПРОБУЙТЕ СЕБЯ В НОВОЙ СФЕРЕ

Попробуйте себя в спорте, макияже, маникюре, причёсках, словом, где угодно.  
Онлайн-мастерклассы, курсы, вебинары тебе в этом помогут. Самое время вспомнить, что интернет предназначен не только для социальных сетей.

**СОВЕТ 7**

ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ ДОМА

[8: 47-9:13]

Это самый лучший и простой совет. Ведь самая частая отмазка на отсутствие спорта в жизни – нехватка времени. Так вот сейчас этого времени вагон и маленькая тележка. Для домашних тренировок не нужно никакого оборудования.

**Калифорнийский макияж с Элиной Фёдоровой**

<https://youtu.be/-kUoU0PqpQ8>

На своих последних съёмках Элина познакомилась с двумя очень талантливыми девушками, одна из которых стилист по волосам, а другая профессиональный визажист, и они решили записать видео создания двух прекрасных образов.

|10.35-10.39|

Знакомьтесь.

@clarissareyesbeauty –визажист  
@palomabarbaa - стилист по волосам

Начнём с того, что увлажним зону вокруг глаз, для этого можно использовать патчи.

Затем, используем немного консиллера, чтобы сделать бронзовый макияж. Когда вы собираетесь делать бронзовый макияж, используйте консиллер потемнее, с ним будет проще работать с тенями.

|1.00-1.04|

Девушки используют палетку с тенями от Clarybeauty Cosmetics и начинают плоской кистью накладывать бронзовые тени.

|1.23-1.27|

Консиллер помогает нам лучше растушевать цвета. После, визажист берёт коричневый матовый оттенок и тенью растушёвывает тени с консиллером.

|1.31-1.39|

В принципе, когда мы растушевали два цвета теней, которые использовали с этой палетки, мы имеем весь образ. Это очень легко сделать дома.

Теперь идёт этап увлажнения кожи с помощью увлажняющего крема от Kiehl's

|2:01-2.07|

Визажист использует тональные средства от Nars. Она смешивает два цвета для лица Элины, с целью создать тон, подходящий под цвет её кожи. Очень важно, также опустится вниз, к шее, так как обычно в этой зоне мы темнее, чем наше лицо. Девушка делает бронзовый макияж, больше «Калифорния стайл», поэтому мы прибавляем загар. Затем Кларисса берёт набор разных консиллеров от Nars, для того чтобы осветлить некоторые участки на лице. Смешиваем два оттенка и делаем треугольники под глазами и проводим кисточкой от середины лба до кончика носа.

|2:53-3.02|

Дальше растушёвываем с помощью бьюти блендера. Делайте это аккуратно, обмакивающими движениями. Не растирайте консиллеры по лицу, дабы не стереть тональный крем.

После того как вы нанесли крем и консиллер, подождите немного. Дальше вы можете заматировать те зоны, которые вы не хотите, чтобы блестели, используя пудру. Мастер также использует пудру от Nars, накладывая её под глаза, для этого она использует маленькую кисть. Кларисса делает «бейкинг», что очень сейчас популярно в Лос-Анджелесе.

Теперь переходим к бровям, заполняем в них пробелы, штрихами подправляем форму, если необходимо.

|4.00-4.04|

Заканчиваем работу с бровями, используя гель, чтобы они были зафиксированы.

Макияж почти готов…

Подкрашиваем ресницы тушью ( визажист выбрал тушь от Maybelline). Затем Кларисса взяла индивидуальные ресницы от Clarybeauty Cosmetics, есть маленькие, средние и большие.

Они выглядят очень естественно, а также они очень удобные

|4.47-4.53|

Сейчас сделаем небольшой контуринг, добавим немного цвета. Выбор визажиста пал на палетку от Dior.

|5.02-5.04|

Далее мы будем делить микс румян и хайлайтера, используя палетку от Весса. Миксируем два цвета. Наносим под скулы.

Дальше смешиваем немного с персиковым, чтобы был оттенок персикового в бронзовом.

|5.23-5.25|

Хайлайтером подкрашиваем внутренний уголок глаза. Так в глазах появится больше сияния. Следующий шаг-подкрашивание слизистой глаза, Кларисса использует карандаш от Urban Decay. Последний шаг, чтобы закончить работу с глазами- нанесение туши на нижние ресницы. Совсем немного.

|6.11-6.14|

Теперь мы используем карандаш для губ от MAC, цвет stripdown, для того чтобы получить натуральный цвет губ. Затем используем L'oreal, номер 107, цвет coconut plump. Это нюдовая помада, а также она увлажняет губы.

|6.34-6.43|

Последний шаг-закрепление. Для этого девушка использует спрей для закрепления макияжа от Urban Decay.

|6.48-6.50|

Макияж готов!

|8.14-8.20|

Переходим ко второму мэйку.

Сейчас мы добавим немного веснушек, используя Dip Brow pomade Anastasia Deverly Hills и маленькую кисть, если у вас такой нет, то можете сделать это карандашом.

|8.47-8.53|

Кларисса добавляет немного веснушек с помощью теней для бровей, чтобы они были где-то темнее, где-то светлее. Таким образом это будет выглядеть естественно.

Сейчас наносим немного бронзатора на нос/переносицу, как будто она сгорела на солнце.

Теперь нанесём румяна, также немного добавим цвета на нос.

|9.35-9.39|

Сейчас мы будем делать кошачьи глазки, используя подводку от Inglot и маленькую кисть.

|9.47-10.00|

Для этого образа можно оставить губы естественными, используя лишь бальзам для губ от MAC. Он делает их сияющими, но не слишком липкими. И немного добавим хайлайтера.

|10.20-10.22|

**Утренняя зарядка для максимальной продуктивности с Elina Fedorova**

<https://youtu.be/vDoAJB_D3tE>

Элина Фёдорова в своём очередном видео решила поделиться своей утренней зарядкой, которая позволяет ей оставаться бодрой, продуктивной и в хорошем настроении весь день.

На самом деле это очень простое действие, обычный ритуал, который, к сожалению, выполняют не многие, хотя это отнимает какие-то 5-10 минут. Ребята, не путаем зарядку с основной тренировкой, это абсолютно разные вещи.

Зарядка должна быть довольно простой, с базовыми упражнениями, для того чтобы пробудить наш организм, разогреть мышцы, для того чтобы выработались эндорфины, мы могли быть в хорошем настроении и с энтузиазмом выполнять наши обычные дела. У вас есть возможность сейчас принять участие в таком небольшом челлендже - в течение недели ежедневно выполнять эту зарядку, о которой сейчас расскажется, и потом оценить результаты.

Ну что, давайте начнём!

Итак, ставим ноги на ширине плеч и поднимаемся на носочки, как бы перекатываясь с пяточки на носок, и поднимаем руки вверх. Тянемся всем телом вверх и при этом дышим. Опускаемся и снова поднимаемся вверх. Делаем так 5 раз.

|1.22-1.29|

Затем ставим руки на пояс и начинаем делать вращения головой. Сначала в одну сторону сделаем пять раз, затем в другую. Нужно делать это медленно, голова склоняться к одному плечу, делать круг, затем склоняться к другому плечу. Затем повторяем тоже самое, но уже в обратную сторону.

|1.40-1.47|

Теперь будем работать руками. Делаем 10 широких вращений руками сначала в одну сторону, потом в другую.

|2.57-3.04|

Приступаем к поворотам корпуса. Сначала делаем в одну сторону, затем в другую. Локоть можно поднять на уровень груди, тем самым задействовав мышцы плеч. Наша задача повернуть корпус как можно сильнее.

|3.34-3.37|

После этого мы поработаем над нашей растяжкой. Будем касаться руками по диагонали к носкам (в простонародье «мельница»). Делаем 10 раз. Тянемся как можно ниже

|3.50-3.54|

Теперь задерживаемся в нижнем положении. Касаемся, ну или пытаемся коснуться ладонями пола. Должны почувствовать, как мышцы растягиваются в ногах и спине.

|4.05-4.10|

Постояв немного в этой позе, обхватываем себя за локти и немножко покачаемся.

|4.13-4.4.17|

Теперь переходим к ногам. Руки кладём на пояс и начинаем делать десять круговых вращений бедром. Пытаемся отвести бедро как можно дальше. После того как сделали 10 вращений, меняем ногу. Старайтесь держать равновесие. Осанка ровная. Макушкой тянемся вверх.

|4.44-4.50|

Теперь маленькое кардио. В прыжке поднимаем руки вверх, ноги разводим в стороны и так же в прыжке приходим в начальное положение. Делаем 15 раз.

|5.02-5.08|

Ложимся на пол. Принимаем позу «собака мордой вниз»,

отталкиваемся и становимся в планку. Снова отталкиваемся, стремимся пятками вниз, к полу, и снова возвращаемся в планку. Повторяем данное упражнение 10 раз.

|5.42-5.48|

После, становимся на колени, прогибаемся в спине и тянемся руками к носкам. Стоим в таком положении 10 секунд.

|6.39-6.44|

Затем ложимся спиной на пол, руки вытягиваем вдоль туловища. Ноги сгибаем в коленях и отрываем поясницу от пола и откидываем ноги за себя. Тянемся носками к полу. Стоим в таком положении 10 секунд.

|7.40-7.44|

На этом зарядка закончена. Молодцы!

Помните, самое главное - регулярность. Надеюсь, вы начнёте выполнять утренние тренировки ежедневно.

**Как мы построили семейный бизнес в США. Рассказываем о нашем опыте создания фитнес приложения.**

<https://youtu.be/OQdFTLLPen4>

|0.08-0.14|

Сейчас Элина занимается тем, что готовится к запуску нового фитнес-курса.

«С каждым днём, с каждой встречей всё это выливалось во что-то более масштабное. Несмотря на то, как мы устаём, сколько мы тратим своей энергии, своих ресурсов, мы очень горды тем, что мы делаем, потому что мы не делаем, «так сказать на коленках». У нас абсолютно не так, у нас совершенно другой подход. Мы всё вкладываем в наш продукт, чтобы это было максимально круто, максимально качественно»- с этих слов об усердной работе над своим проектом начинает она свой влог.

Ноябрь

|1.00-1.20|

Процесс подготовки в самом разгаре. Пришли ребята, которые будут принимать участие в организации этого проекта т.е. операторы, продакш-дизайнеры. Сейчас Женя обсуждал с ними все технические вопросы, которыми Элина не занимается. Те, кто занимается на её платформе, уже давно заметили, насколько крутое качество стало у видео, насколько всё профессионально. Обратная сторона того, как всё делают ребята, не менее интересна, как сам результат.

Женя  
-К съёмке второго курса мы готовились месяца три, но Алина готовилась дольше, потому что она работала с разными тренерами с лета, чтобы создать различные новые направления тренировок и чтобы это было нечто новое.

|1.27-1.40|

**День 1**

Ребята приехали в студию.

Элина

-Мы не ожидали, что будет настолько сложно во многих процессах, этапах, которые мы проходили, то есть я вообще не догадывалась. Потому что, во-первых, у меня вообще никогда не было опыта какого-либо бизнеса, я никогда ничего не начинала. Впервые, естественно для меня всё было ново и сейчас, уже оглядываясь назад, я сама в шоке, что мы сделали такое количество работы.

|2.12-2.22|

Женя

- Часто на съёмочном сайте ты совершаешь ошибку, привлекая людей, с которыми ты раньше не работал. В этот раз была проблема с продакшн-дизайнером. Не получилось то, как мы это планировали, то, как было передано задание, но в любом случае это не было критично, поэтому я не обращаю большого внимания на это. Единственное, что мы немного выбились из графика, но мы потом это компенсировали в следующие дни

|2.34-3.00|

Элина

- На этой съёмке участвовало где-то 15 человек. Насчёт моей физической подготовки… Я долго готовилась, и это был такой не простой момент, потому что, помимо этого, у меня было много других дел, много другой работы, и мне приходилось всё это совмещать, было не просто. Я работала с разными тренерами. Была проблема в том, что я заболела накануне съёмки, то есть это усложнило работу.

|3.39-3.46|

Конечно, не обошлось без трудностей.  
Была проблема с тренером по йоге. За несколько дней до съёмки, она упала и очень сильно ударилась спиной. Буквально за день она пишет, что, возможно, она не сможет участвовать. Команда была в шоке, но потом всё-таки ребята вышли с этой ситуации: она сказала, что придёт с другой девушкой, которая тоже преподаёт йогу, и просто будет комментировать эту девушку. Но всё так сложилось, что она и сама смогла выполнять упражнения, просто не все позы. Потом всё даже пошло им на руку, потому что две девушки в кадре выглядели, на самом деле, лучше. Получилось очень даже гармонично.

|5.18-5.24|

Элина

- Вообще, конечно, на самой съёмочной площадке мне было очень сложно, во-первых это было 3 дня подряд. Каждый день я просыпалась очень рано, съёмка длилась 12 часов, к тому же там было такое помещение, куда не проникал свежий воздух, т.е. система кондиционирования была очень плохой. Там постоянно пересыхали губы, пересыхало лицо. А представьте, когда человек выполняет постоянно какую-то физическую активность беспрерывно, как это всё усложняет задачу. Я не могла нормально есть, потому что когда ты делаешь много упражнений, очень сложно потом питаться нормально, появляется тяжесть в желудке и ты, потом сразу не сможешь сразу сделать эти упражнения, а у нас время ограничено.

|6.07-6.15|

Также когда делаешь упражнения только на коленях или на локтях, выходишь со съёмок с синяками, разодранными локтями и коленями.

Также в прошлый раз после этих съёмок у меня была модельная съёмка, на следующий же день. В этот раз такая же ситуация, то есть 3 дня съёмки, а на 4-ый день запланирована моя модельная съёмка. Представьте, что у вас крепатура, у вас всё болит, а ещё нужно «отпозировать» каталог.

**День 2**

|6.43- 6.53|

Элина

-Вчера мы отсняли 4 урока по йоге и некоторые количество моих упражнений. Мы остались очень довольны. Как всё это выглядит… Мы были очень горды собой, что, действительно это очень масштабно, и никто так ещё не делал для видео-курсов. Никто не хочет так заморачиваться, вкладывать столько денег, времени, сил. Все хотят только зарабатывать. Нет, конечно, мы заработать тоже хотим, но хочется, чтобы всё было круто, качественно, с душой. Мы стараемся для этого.

Женя

-Именно в сами съёмки, я думаю, было вложено 25к долларов, не включая работу монтажёра, монтаж звука, запись звука в студии. Есть много нюансов, которые входят в раздел пост-продакшн. У нас было определённое видение сколько это может быть стоить, но как всегда так случается мы не осознавали сколько в итоге получится вложить в него. В месяц минимум 20к долларов мы вкладываем в этот проект, чтобы он жил и развивался дальше. Это не так, что мы запустили сайт и забыли. Параллельно работали над огромным количеством функционала.

|8.26- 8.32|

Мы ещё с прошлого года начали работать над приложением, которое запустится в марте. У нас есть цель создать такое приложение, аналогов которому нет, которое закроет вообще все возможные вещи касательно здоровья, красоты, психологии- всё что нужно современной девушке, начиная от трекинга всего, заканчивая тем, что весь контент на женскую тематику тренировки, медитации были в одном месте.

|8.18- 8.23|

Элина

- Что касается сложностей, я вчера записывала упражнения с резинками и это очень крутые упражнения. Я очень довольна этим курсом, это очень эффективно.

НО. Проблема была в том, что по ткани, из которой сделаны лосины, очень скользила резинка, и она постоянно слетала или находилась не там, где она должна быть. Да, это было действительно большая проблема. Одно дело, когда ты дома делаешь, поправить не сложно, другое дело, когда 20 человек на тебя смотрят, камеры со всех сторон, свет.

|9.45- 9.51|

Ещё один минус - я как будто не могла делать упражнения в полную силу. Грубо говоря, нужно поднять ногу вверх, я понимаю, что, если я ещё чуть выше подниму, то резинка снова соскочит. Не знаю как быть с этим, тут вариант, что нужно постоянно переснимать, то есть нужно больше и больше делать упражнений. Приходится заново и заново их делать, чтобы были нормальные дубли, а не те, где резинка куда-то улетела.

Женя

-Когда я работаю над своими проектами, у меня просто есть команда и мне не нужно много спорить, я принимаю решения и мне легко. Я хочу так, потому что я вижу как это должно быть. Так как это наш проект, должно наше мнение совпадать, мы должны находить компромиссы - вот это сложно. Все люди очень разные, и у нас с Элиной тоже есть разные взгляды на определённые вещи. Несмотря на то, что мы уже столько лет вместе, они остаются у нас разными.

Несмотря на все трудности, в команде царит гармония и позитив.

|11.17-11.31|

Женя

-Единственный нюанс того, что мы работаем вместе- смешиваются личное и рабочее. Порой мы остаёмся в этом рабочем ритме, даже тогда, когда мы возвращаемся домой. Это, так или иначе, влияет на отношения. Мы работаем над тем, чтобы разделить временные рамки, когда мы работаем и когда мы просто семья. Мы понимаем, что сейчас мы в таком режиме, потому что мы поставили себе цели и нам нужно их реализовать, чтобы потом полностью пожинать плоды нашей работы и выделить больше времени для нас и наших отношений.

Элина

- В целом, мне с Женей работалось хорошо, комфортно. Я немножко побаивалась, потому что Женя довольно строгий, когда он работает. Ни о какой личной жизни и речи идти не может, он сфокусирован на том, что он делает. Я знала, что буду в этот раз очень уязвима не только в физическом или эмоциональном плане, я больше боялась, что он будет таким строгим и мне будет очень сложно морально. Но в этот раз Женя настолько себя проявил чутким и заботливым мужем на съёмочной площадке. Мне было безумно приятно то, как он ко мне относился. Он был очень заботливым, постоянно спрашивал, как я себя чувствую, даже массаж ног делал.

|12.39-12.45|

Конечно же, мне это очень помогло. Мне кажется, что Женя бы на съёмке 50 на 50. Он был профессиональным, он выполнял свою работу, контролировал работу команды, отвечал за все технические вопросы, но при этом он находил время, чтобы меня поддержать, сказать что-то приятное, т.е. соблюдал такой правильный баланс. Считаю, что всё было идеально в плане наших взаимоотношений.

Женя

-Очень важна команда и очень важно её ценить, хорошо к ней относится, пытаться максимально много общаться. Хоть мы и живём в разных городах, но хотя бы 2 раза в неделю у нас есть общие созвоны, на которых вся команда присутствует, чтобы все были синхронизированы и понимали, что мы делаем, что происходит. То, чем я занимаюсь, это определённая игра, в плане того, что очень важно получать удовольствие от процесса. Ты создаёшь что-то интересное, классное, но ты не получаешь удовольствия от этого, то какой смысл вообще что-то делать.

|13.43-12.54|

**День 3**

Женя

-У Элины есть такая классная черта: если она начинает чем-то заниматься, то она отдаётся этому полностью и вообще нон-стоп. Эта черта очень круто работает на съёмках. Это даже не в плане физических упражнений, это ментальная вещь. У неё есть желание чего-то достичь и сильный характер, что очень помогает в наших проектах. Я могу в эти моменты на неё положиться.

|14.47-15.03|

Женя

-Не смотря на то, чем мы будем дальше заниматься, это будет как наше семейное дело. У нас очень много планов и идей, которые мы хотим реализовать

Элина

Когда мы брались за этот проект, у нас вообще не было мысли, что не получится. Нам понравилась идея, и мы решили её реализовать.

Женя

-Совет тем, кто решил создать свой бизнес.

Самое главное - любить продукт, который вы создаёте всем сердцем и быть уверенным в нём и делать нечто такое, что и ты сам бы использовал. Проекты, которые создаются от сердца, становятся самыми успешными.

|17.00-17.22|

# Ваша кожа вас не простит. Ужасные ошибки в уходе за кожей.

# <https://youtu.be/UzkHftQ4VRQ>

В начале своего видео OlyaRedAutumn заявляет, что мы ВСЁ делали неправильно. Сейчас мы обсудим ошибки в уходе за кожей, многие из которых наша кожа не простит. Многие ошибки были вдохновлены новой корейской системой по уходу за кожей. Если бы корейские бьюти-блогеры увидели, что мы делаем с нашей кожей, то они бы покрутили пальцем у виска.

**Первая ошибка**, которая на первый взгляд кажется не очень страшной, это не использовать гидрофильное масло.

|1.27-1.37|

Если вы смотрите разных азиатских блогеров, то вы, наверное, замечали, что абсолютно в каждой рутине ухода за своим лицом, они всегда используют гидрофильное масло. Это обязательный шаг. Постоянное использование масла пришло нам из Азии и это, в действительности, очень полезная вещь. Дело в том, что сейчас большинство тональных средств и консиллеров очень стойкие. Если вы пользуетесь разными bb-кремчиками, то вы можете даже не знать насколько они стойкие на самом деле, но они и впрямь супер стойкие. Обычно они устойчивы к поту, воде, ветру и т.д.

Вы даже можете со своим тональным средством провести эксперимент. Наносите тональное средство или консиллер на вашу руку, ходите с ним некоторое время и потом вы своим гельчиком для умывания всё смываете. Кажется, что рука чистая. Но потом берёте ватный диск , наносите на него тоник или какое-нибудь мицеллярную воду и проводите по вашей руке. Скорее всего вас удивит результат, потому что вы увидите на ватном диске остатки всего вашего былого великолепия.

|2.07-2.25|

Поэтому всегда используйте гидрофильное масло, это замечательный способ снятия макияжа.

Но помним, умывание должно состоять из двух частей: первая - гидрофильное масло, второе - пенное средство для умывания. Кстати говоря, гидрофильное масло подойдёт даже тогда, если вы не используете макияж в этот день, потому что оно кроме макияжа очень хорошо смывает разные излишки кожного сала или то, что вам прилетело на лицо на улице, выхлопы автомобилей.

**Вторая ошибка** – добиваться эффекта скрипа на лице, пересушивать свою кожу, умываться слишком усердно.

|3.39-3.45|

Если вы пересушиваете кожу, то она начинает защищаться и начинает вырабатывать больше кожного сала. Поэтому очень важно, чтобы ваше средство для умывания было подобрано правильно и вы никогда не чувствовали, что лицо у вас очень сухое и стянутое. Избегайте по максимуму таких ощущений.

|3.39-3.45|

**Третья ошибка** – неправильное умывание. Слишком быстрое смывание средства для умывания.

Некоторые люди неправильно умываются. Они наносят на себя какой-нибудь гель для умывания или пенку и тут же смывают.

Оля советует пользоваться дополнительные средства для умывания. Может быть не каждый день, но раз в неделю точно использовать. Это нужно для того, чтобы лучше очистить кожу. Т.е. пользование салфеточками для умывания, какими-нибудь рукавичками, щёточками. Каждый выбирает сам для себя, потому что в магазинах сейчас очень много самых разных средств для этих целей.

Интересно узнать почему Оля дала такой совет?  
Дело в том, что это похоже на мытьё ботинок. Да, странное сравнение, но всё же представьте, что у вас есть какие-то сапожки или ботиночки, которые немного испачкались. Вы их берёте и начинаете ручками мыть ИЛИ вы всё-таки берёте какую-нибудь тряпочку, щёточку и моете их этим. Согласитесь, если вы будете мыть ботинки тряпочкой или щёточкой, то они будут гораздо чище, нежели ты будешь мыть их своими руками. С лицом точно так же, мойте его со щёточкой хоть иногда.

**Четвёртая ошибка** - не смывать шампунь и кондиционер с лица.

|7.52-7.56|

Вы спросите: «Что значит не смывать с лица, ведь я его туда не наношу». На самом деле, есть несколько подходов. Первый подход -китайский подход к тому, в каком порядке нужно мыть лицо, тело и волосы в душе. Да, это немало удивляет. В китайском подходе считается, что сначала необходимо помыть лицо, потом уже помыть волосы и в конечном счёте тело. Дело в том, если у вас очень тёплая атмосфера в ванной, то у вас начинают раскрывать поры на лице. Но если вы не помоете лицо с самого начала, то это плохо повлияет на кожу и она становится менее красивой, и возникают всякие раздражения

А второй подход - корейский. В нём считается, что сначала нужно помыть волосы, т.е. нанести кондиционер, и смыть его, затем помыть лицо и в конечном итоге тело.

Почему это важно? Сейчас обсудим.

Вы, наверное, замечали, что в большинстве случаев прыщики возникают на щеках, лбу и на линии роста волос. Обратите внимание, иногда вы лицо моете до того, как вы смыли кондиционер. То есть вы, сначала наносите кондиционер, затем умываете лицо и только потом уже моете волосы. Кондиционер стекает с волос по лицу, плечам, на спину, т.е. на все те места, где обычно возникают прыщики и раздражения.

Если у вас есть такая ситуация, то проанализируйте, может быть, вы просто не смываете кондиционер с вашего лица и тела. Поэтому, лицо желательно умывать последним, после того как вы всё смыли с волос.

**Пятая ошибка**-пренебрежение тонером.

Тонер – это замечательная вещь, которая предназначена для того, чтобы подготовить вашу кожу к нанесению следующих средств ухода, например, эмульсии, крема, сыворотки, в общем, всё, что вы используете после умывания. Тонер предназначен не для того, чтобы ещё раз очистить вашу кожу, а для того, чтобы восстановить баланс вашей кожи, для того, чтобы ещё раз её увлажнить. В общем, у него масса именно ухаживающих, полезных функций.

Не используйте тонер как средство для очищения.

Это – неправильно

|10.45-10.51|

Не надо протирать лицо ватным диском.

Правильное нанесение тонера заключается в том, что вы выливаете немножко тонера на ладошку, растираете и аккуратненько, обмакивающими движениями наносите на лицо. Чтобы ваша кожа, это средство впитывала.

|11.05-11.15|

Также очень часто в корейском уходе можно увидеть, что смачивают тканые салфеточки тонером и накладывают на лицо, потом это всё лежит на лице некоторое время, чтобы вся эта жидкость впиталась.

|11.17-11.27|

**Шестая ошибка** - спать на грязной наволочке.

|12.05-12.12|

Многие возмутятся и скажут, что они никогда не спят на грязной наволочке, а иные вспомнят, что уже месяц не меняли постельное бельё.

Есть такие люди, которые очень ответственно относятся к этому делу. Они имеют большую стопку чистых салфеток и каждую ночь кладут себе на наволочку отдельную салфеточку для того, чтобы не менять весь комплект постельного белья, но все равно спать на чистом.

Кстати говоря, если вы летите в самолёте и хотите вздремнуть на подушечке, которую вам дали в самолёте, то Оля не советует вам этого делать. Лучше достаньте из вашей ручной клади какую-нибудь маечку, которую вы с собой взяли, и положить её на эту подушечку.

**Седьмая ошибка** - использование большого/малого количество крема.

|13.23-13.28|

Как понять сколько крема нужно использовать именно вам?

Возьмите ваш обычный крем и нанесите его на лицо и смотрите, способна ли ваша кожа впитать весь этот крем до конца.

Не испытываете ли вы при этом ощущения, что вам его не хватило? Не осталось ли каких-нибудь излишек крема, которая ваша кожа не способна впитать. Таким образом, вы для себя, на своём конкретно креме, поймёте сколько вам нужно его брать.

**Восьмая ошибка**-не использовать дополнительный уход.

|14.40-14.50|

Не стоит забывать про маски для лица, патчи под глаза, потому что в них содержится то, что является самым главным звеном в корейском уходе. Маски являются очень хорошим дополнительным подспорьем вашей рутине по уходу за собой.

Что касается коллагеновых патчей, возможно мало кто знает, но их можно применять на носогубных складках.

|16.01-16.07|

Хорошие патчи также снимают отёчность и припухлость под глазами, поэтому не пренебрегайте ими.

Девятая ошибка-совсем не ухаживать за своим лицом.

В действительности, это бывает очень часто. Если ничего не делать со своим лицом, то лучше точно не будет. Не стоит надеяться на то, что будете в 40 лет такой же, как в 20. Время не щадит никого, и это явно не пойдёт вам на пользу. Минимальный уход: очищение и увлажнение должны быть обязательно, это очень важно.

Вот и все ошибки. Теперь вы во всеоружии. Применяйте все советы, да прибудет с вами чистое, ухоженное лицо.

**Как попасть в рекомендации ТикТок**

<https://www.youtube.com/watch?v=AWXbBY1qZrQ>

Такой ресурс как Тик Ток очень быстро набирает обороты. Каждый день тысячи новых пользователей регистрируются в нём, вследствие чего стремительно растёт конкуренция. Как вы понимаете, алгоритмы Тик Тока не могут раздавать просмотры каждому блогеру. Тогда возникает вопрос: как же можно регулярно попадать в рекомендации и получать наибольшее количество просмотров?

Илья Емельянов в видео делится со своими подписчиками пятью советами по продвижению видео в ТикТок. Берите ручку, листочек и записывайте.

**Качественный контент**

Для многих этот совет покажется очень банальным, но это очень важно, иначе смотреть вас никто не будет. Некачественные видео не будут продвигаться активно в этом ресурсе.   
Если выкладывать видео, где вы гуляете с собакой, как вы воспитываете ребёнка, или как вы купаетесь в бассейне, это по факту будет интересно смотреть только вам и вашим близким, а большая аудитория в ТикТок это видео пропустит. Алгоритмы это тоже понимают, и продвигаться ваше видео не будет. Так что необходимо снимать интересный и креативный контент, который будет интересен большой аудитории, возможно, даже не только в России, но и за рубежом.

[1.07-1.16]

Ловите несколько интересных форматов видео, которые вы можете взять себе на заметку и тоже их снять.

* Лайфхаки

Они популярны везде: в Инстаграме, на Ютубе и в том же самом Тик Токе. Если у вас нет идей и вы не очень креативный человек, то проблем всё равно не должно возникать. Любой лайфхак можете взять в том же Ютубе или Инстаграме и просто повторить в ТикТоке.

[2.02-2.14]

* Челленджи

Без челленджей никуда, они также везде популярны. Важно упомянуть, что новые появляются каждую неделю. Обязательно их отслеживайте и самое главное будьте креативнее, выделяйтесь из «серой массы».

[2.20-2.29]

* Фокусы

Здесь, конечно, история больше про качественный монтаж.  
[2.37-2.41]

* Короткие залипательные видео

Такие видео хочется пересматривать снова и снова.

[2.41-2.46]

* Незаконченные видео

В ролике происходит какое-то событие, а развязка не показывается. Чтобы её посмотреть, нужно перейти в профиль и найти продолжение там.

В пример можно привести девушку, которая снимала как вылупляется птенец из яйца.

[3.04-3.34]

В первом видео она показывает, что яйцо завёрнуто в плед и на нём есть маленькая трещинка. Девушка утверждает, что совсем скоро у неё вылупится цыплёнок.

Во втором видео она говорит то же самое и трещина становится больше. Всем становится интересно, что же будет дальше, девушка заинтриговала. Конечно, все начали подписываться на аккаунт. В третьем видео трещина становилась больше, в четвёртом ещё больше и так далее.

По сути, история ничем не закончилась, но при этом девушка за этот период успела набрать несколько десятков тысяч подписчиков на свой канал в ТикТок.

Да, это полноценный обман всех зрителей в ТикТоке, но отсюда мы можем взять одну простую мысль. Девушка смогла сохранить интригу и с помощью неё набрала огромную аудиторию.

**Обложка для видео**

Речь идёт о месте зацикливания какого-либо момента. Здесь многие блогеры допускают банальную ошибку: они зацикливают совершенно рандомный отрезок видео, который не является каким-то эпичным или захватывающим. Так делать нельзя.

Ваша задача - найти тот фрагмент видео, где происходит самое главное действие, чтобы заинтересовало и зацепило ваших зрителей.

[4.30-4.40]

**Хэштеги**

Обязательно используйте хэштеги в описании к видеоролику, хотя бы 5-10 шт. Чтобы найти подходящие или какие-нибудь популярные хештэги, достаточно зайти в папочку «Входящие». Там ТикТок постаянно присылает обновлённые хэштеги, которые сейчас находятся в тренде, по которым можно снять отдельные видеоролики.

[4.56-5.06]

Кроме того, можно зайти в поиске в раздел «Интересно» и написать какой-нибудь тег

То есть мы прописываем какой-нибудь хэштег (обязательно с #). Если наше видео про футбол, то в поисковой строке вводим **#футбол** и отбираете те, которые вам больше подходят.

[5.12-5.20]

Также в разделе «Интересные» вы можете, листая ленту, подмечать какие теги наибоее популярны и использовать их. Обратите внимание, что у каждого хэштега прописано количество просмотров.

[5.31-5.41]

**Описание**

Оно должно быть, хотя бы 1-2 предложения. Не ставьте банальные смайлики, лучше сделайте небольшое описание вашего ролика и задайте в конце какой-нибудь вопрос, чтобы была какая-то реакция от вашей аудитории. Ведь каждый комментарий очень хорошо сказывается на продвижении вашего контента в ТикТок.

[6.18-6.28]

**Оформление канала**

Если у вас личный канал, то дайте ему название, используя ваше имя и фамилию.   
Затем сделайте читабельный и запоминающийся никнейм.   
Поставьте красивый аватар, т.е. логотип вашего канала.   
Не забывайте про описание. Напишите о чём ваш канал, что зритель у вас увидит, в чём польза вашего канала. Помните, что в ТикТок можно добавлять ссылки на ваши аккаунты в соцсетях.

[6.41-6.46]

Примените все эти советы и наслаждайтесь постепенным приростом подписчиков. Удачи!

ЗАХАРОВА АНАСТАСИЯ