**Калифорнийский макияж с Элиной Фёдоровой**

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 мейку.

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**

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.