

NEGOVANA I SVOJA PRE SVEGA

M

Ovaj vodič je nastao
sa željom da se
vratimo ljubavi prema
sebi, da negujemo
svoju autentičnost, stil
i potrebe.

Da ostanemo svoje.

Milica Jevtić



SADRŽAJ

UVOD

Ništa se ne mora!	04
O NEGOVANOJ PRE SVEGA	06

DEO 1 - NEGA

Koji su to beše osnovni preparati za negu lica?	10
--	----

ČIŠĆENJE LICA

Čistači za lice	12
Micelarna voda	19

TONIRANJE LICA

Tonici	20
--------------	----

HIDRATACIJA LICA

Serumi	25
Kreme	28
Busteri	30

NEGA KOŽE TELA

34

DEO 2 - ŠMINKANJE

Beauty šminka ne služi da menja lični

opis	37
Podloga za lice	39
Puderi	42
Korektori	46
Kameni i prah puderi, bronzeri	48
SENČENJE ILI KORIGOVANJE LICA	50
Rumenilo	52
Posvetljivač	53
ŠMINKANJE OČIJU	55
Maskara	57
KOREKCIJA OBRVA	60
ŠMINKANJE USANA	62
ZAKLJUČAK	65
PRIJATELJI I PARTNERI ...	66
Napomene	69

UVOD

Ništa se ne mora!

Sve ovo što ovde delim sa vama nije moranje.

Beauty teme su uživanje u sebi, u odvajanju vremena za sebe i negu svog fizičkog tela koje je makar u mom slučaju, toliko vezano i za duhovno biće da nekako ne mogu da ih razdvojim.

Moja želja je da vas podstaknem kroz pisanje i druženje na radionicama da zavolite rituale koji vas vraćaju sebi i da vi birate koliko ćete vremena dnevno da izdvojite za njih;

Da znate kako pravilno da ugodite sebi - šta vam je zaista potrebno od preparata koje koristite, a šta je samo bespotreban teret vašeg budžeta.

Da znate kako da negu prilagodite svojim potrebama.

I ne zaboravite,

*Budite lepe zbog sebe i
svog odraza u ogledalu –
nastupite sa takvim
izgledom kao potvrdom da
ste jake i iznutra.*

O NEGOVANOJ PRE SVEGA

Negovana pre svega je intenzivna radionica bazirana na mom 25-godišnjem iskustvu, prvo kao profesionalnog šminkera, a potom kao beauty trenera i konsultanta vodećih svetskih beauty kompanija.

Radionice sam osmislila da vam na praktičan način prenesem konkretna znanja o nezi, ulepšavanju i šminkanju, u skladu sa vašim potrebama.

Kroz godine iskustva, susretala sam se sa raznim izgovorima kod žena koje odustaju od ljubavi prema sebi koja zaista uključuje i negu lica i tela.

U početku često isplivaju otpori — “Ma, nemam ja para da kupujem te tvoje skupe kreme” — za koje tvrdim da nisu merodavni.

Dovoljno je da svaka od vas napravi taj korak ka svesnoj nezi i nađe sebi odgovarajuću rutinu uz razumevanje o pravilnoj upotrebi i funkciji svakog preparata.

*Utvrdile smo da lagerovanje
bespotrebnih preparata
nikome nije od koristi,
pa ni vašem novčaniku.*

Često ponavljam da ono što odgovara meni ne mora da bude sigurna preporuka i za vas.

Trudim se da sa vama i na radionicama i na mrežama delim informacije isključivo o proizvodima koje sam lično isprobala — kako ja, tako i moj krug bliskih žena sa drugačijim potrebama od moje kože — važno mi je da imam sve detalje iz prve ruke za sva stanja kože.

Većina vas koje koje su prošle radionicu znaju da namenjena intimnija atmosfera omogućava posvećivanje vašim izazovima za koje su preporuke tu ukoliko su vam potrebne i to spram vašeg budžeta.

Iz iskustva sa radionica znam kakve su sjajne rezultate postigle žene koje su koristile veoma pristupačnu kozmetiku, ali bile su uporne i posvetile su se sebi, jer što bi rekla Helena Rubinštajn (Helena Rubinstein): "Ne postoje ružne žene, samo lenje".

*Cilj mi je da vas podržim da
ne odustajete od nege i
zdrave kože i sa manjim
budžetom, jer važan je
kontinuitet i to da je
proizvod baš za vas.*

Radionica vam pruža praktična znanja koja lako usvajate i primenjiva su u vašoj dnevnoj rutini, a traju vam za ceo život.

Iskreno verujem i uveravam vas da ćete znanje sa radionice primenjivati svakodnevno, ako tako odlučite.

Jer ja sam Negovana pre svega, i svaka od vas može biti.



DEO I — NEGA

Koji su to beše osnovni preparati za negu lica?

Na samoj radionici se sa razlogom najviše posvećujemo osnovnim preparatima za negu jer oni zaista predstavljaju osnovu za vaš zdrav ten, blistav izgled i šminku za bilo koju priliku.

Samo uz adekvatnu negu kože, samo šminkanje će ići lakše: koristićemo mnogo manje proizvoda, manje vremena, a dobićemo maksimalan rezultat.

Ako vam ovo zvuči kao naučna fantastika, ne zaboravite da radim na filmu preko dvadeset godina — znam kako da sa malo napravim magiju i da vam je prenesem. :)

Glavni koraci nege su vam svakako poznati, ali u redu je da ih ponovimo i ovde:

- Čišćenje — uklanjanje nečistoća;
- Toniranje — balansiranje kože zavisno od potreba;
- Hidratacija — prava nega vaše kože.

Evo kako je jedna od polaznica sa radionice opisala šta se promenilo u njenoj rutini nakon radionice:

*“Magija koju me naučila je
u tome da upotrijebim sve
ono što već imam kod kuće,
ali sa jednim potpuno novim
pristupom. Važno je
spomenuti da nakon njene
radionice o njezi lica i tijela
gotovo i ne trošim
kozmetičke blazinice.”
— Jana B.*

ČIŠĆENJE LICA

Čistači za lice

Čistači za lice su obavezan i osnovni deo rutine. Ne mogu da vam opišem koliko je ovaj prvi korak bitan! Bez njega prosto nema čiste, a samim tim ni negovane kože.

Često na radionicama savetujem polaznice da je važnije prvo obnoviti čistače za lice, pa tek onda kupiti neki novi serum.

Zbog ove svoje tvrdnje sam par puta bila u sukobu sa nekim dermatolozima koji navode da su čistači nebitni. Srećom, mogu ih nabrojati na prste.

Ipak, imam dosta ozbiljne stručnjake oko sebe kojima verujem i koje vam preporučujem ako mi se obratite sa problemom koji prevazilazi moje znanje, u slučajevima u kojim je potrebno uključiti i lekare.

Iz svog ličnog iskustva i iz iskustva mnogih od vas koje ste prošle neku od mojih radionica i usvojile čistače kao obavezni deo nege ponavljam da,

*Ukoliko lice nije
adekvatno očišćeno i
pripremljeno za dalje
preparate, preparati poput
seruma i krema neće
učiniti čudo sami, a često
će biti izgubljeno i vreme
i novac koji ste uložili
u negu jer, jednostavno
nećete dobiti rezultat
koji ste očekivali.*

