

Az ápoltságot helyezük mindenek elé – vallja Szabó-Takács Ágnes kéz-és lábápoló, műkörömépítő és sminkes, akivel frizurákról, körmökről, sminkről beszélgettünk, azaz minden olyan területet górcső alá vettünk, amelyek az öltözéken túl elengedhetetlenek a jó megjelenéshez. A szakember szerint a mai rohanó világban az a legjobb megoldás, ha egy párperces alaprutint iktatunk be a mindennapjainkba.



#A ruhákon túl

Mi kell a jó megjelenéshez?

Múlt hónapban végéhez ért, testalkattípusokat bemutató sorozatunk alapján már mindenki tudhatja, milyen ruhadarabok állnak jól számára, ám az igazán jó megjelenéshez ennél többre van szükség. Az előnyös öltözetten túl elengedhetetlen a hozzánk illő, ápoltság, egy jól elkészített smink, és a körmeinkről sem szabad megfeledkezni. Természetesen mindez nem azt jelenti, hogy hetente kell manikűröshöz, fodrászhoz, kozmetikushoz járni, vagy éppen hosszú órákat ajánlott reggel készülődéssel eltölteni. A kulcs sokkal inkább az ápoltság: a zsiros, lenőtt haj, a töredezett köröm vagy éppen a karikás szem rengeteget ronthat a megjelenésünkön.

Néhány egyszerű szabály betartásával azonban könnyedén urai lehetünk a helyzetnek. A témában Szabó-Takács Ágnessel, a Szata makeup nevű Facebook- és Instagram oldalak működtetőjével beszélgettünk, aki 2007 óta kéz- és lábápoló, valamint műkörömépítő szakemberként, 2018 óta pedig makeup artistként, azaz sminkesként dolgozik.

Örömmel végezzük

„Szerintem a mai világban a nők szerepe egyre összetettebb, és nehezebb helytállni, nőnek maradni a néha kemény feladatok mellett. Fontos, hogy

szeressük önmagunkat, szépnek és egészségesnek lássuk az összképet, hiszen ez kihat a környezetünkre is. A mai világban nagyon kevés idővel rendelkezünk, amit ténylegesen magunkra fordíthatunk. Legyen az szépségápolás, sport vagy szórakozás. Ezért azt javaslom, tanuljunk meg egy párperces alaprutint beleépíteni a napunkba, amit még nem érzünk nyűgnek. Ez fontos, hiszen örömmel kell végezzük” – hangsúlyozta a szakember. Hozzátette: azt vallja, hogy csak részben kövessük a divatirányzatokat.

„Formáljuk a stílusunkat saját képünkre, kornak és testalkatnak megfelelően, a lényeg, hogy ha ízléses a megjelenésünk, és összhang van, azzal nem lehet tévedni. Ne akarjunk erőlködni fiatalabbnak vagy idősebbnek látszani, mert az nagyon előnytelen képet fest rólunk. Az ápoltságot helyezük mindenek elé. A kéz, a köröm, a haj nagyon szembeütő lehet” – húzta alá.

Rendezett körmök

Részletesebben először a körömápolásra tért ki Szabó-Takács Ágnes. Mint fogalmazott: mindig legyen manikűrözve a körmünk, vagy ha otthon nincs időnk, esetleg érzékünk ahhoz, hogy magunknak elkészítsük, akkor számos praktikus műköröm-technikából is választhatunk (például épített zselé, porcelán, gél lakk). Nagyon sok jó szakember van,

akik lehetővé teszik, hogy akár három hétig szép legyen a körmünk, és ne kelljen bajlódni vele. Azt is elárulta továbbá, hogy nyáron hódítottak a vidám neonszínű, a nőiesebb ovális vagy mandula formák, a különböző csillámok, kövek. Egy kézen többféle szín jelent meg, vagy csak egy köröm hangsúlyozva, díszítve. Ősszel viszont kicsit tompulnak a színek, most a zöldek, barnák, bordók, nude-ok, földszínek vannak előtérben. És persze, az örök klasszikus a francia, amely elegáns és visszafogott is egyben.

Ápoltság

A hajápolásra áttérve a szakember első körben azt hangsúlyozta ki, hogy mindig ügyeljünk a rendszeres hajmosásra, és ha festjük, akkor a lenövés frissítésére. A göndör hajúaknak ajánlja továbbá a pakolásos rendszeres használat, a hajbalzsamot pedig általánosan mindenkinek. A megfelelő frizura és hajszín kiválasztása összetett folyamat, számít többek között az arcforma, a bőr- és szemszín, így ebben érdemes személyre szabott segítséget kérni. A hajviselet kapcsán viszont konkrét tippeket is adott a szakember. „Ha reggel nincs időnk a hajunkra, kössük egy szép copfba, akár fonjuk be, most divatosak a fonások, kontyok, egy munkahelyen még előnyös is lehet, és szinte mindenkinek jól áll. Vagy akár feldobhatunk egy kienge-

Tanuljunk meg egy párperces alaprutint beleépíteni a napunkba

FORRÁS: 123RF.COM

”

Az előnyös öltözetten túl elengedhetetlen a hozzánk illő, ápoltság, egy jól elkészített smink, és a körmeinkről sem szabad megfeledkezni.

dett frizurát egy hajpánttal vagy díszes csatokkal” – sorolta.

Élénkítő smink

Végül, de nem utolsósorban az arcápolásra és a sminkre tért ki a szakember. Elmondása szerint reggelente egy öt-hat perces nappali smink feltevése ajánlott, ettől üdébbnek, frissebbnek és ápoltabbnak tűnünk. Fontos, hogy télen-nyáron vigyünk fel fényvédőt a krémünk mellett. Alapozót, szem alatti korrektort, pirosítót, szempillaspirált és szájfényt mindenképp használjunk. Ha nem tudjuk, mi áll jól nekünk, alkalmazunk föld-színeket, tehát barnás, természetes árnyalatokat, azzal nem lehet nagyot tévedni. Élénk rúzsokat csak akkor használjunk, ha nagyon precízen, pontosan tudjuk felvinni. Érdemes tudni azt is, hogy a matt rúzsok szárítják a bőrt, ezért felvitelük előtt alaposan hidratáljuk ajkainkat. Végezetül arról sem szabad megfeledkezni, hogy este egy legkevesebb 10 perces arcápolást iktassunk be. Nagyon fontos, hogy mindig mossuk le a sminket folyékony lemosóval vagy micellás vízzel, de semmiképp sem tusfürdővel. Használjunk maszkokat, szérumokat, esti hidratáló krémet, a rutinosabbak hámlaszthatnak is. A lényeg, hogy hagyjuk megnyugodni a bőrt.

ISZLAI KATALIN