



АН ТИ КАС ТИНГ



ПРИЛОЖЕНИЯ
К ПРЕЗЕНТАЦИЯМ



ИГРЫ С ДЕТЬМИ

СНЕЖНЫЙ КОМ

Первый человек называет свое имя, второй повторяет имя первого и называет свое, третий повторяет имя первого, второго и говорит свое. Можно провести игру и в таком порядке: имя + прилагательное на ту же букву; имя + существительное; имя + глагол; имя + движение.

КТО? ГДЕ? КОГДА?

Группа встает в круг и первый называет свое имя. Второй называет имя первого и свое. Третий имя первого, второго и свое. Вместе с именем можно изобразить свой любимый жест, назвать свой любимый напиток, личностное качество (вариант — начинающееся на первую букву имени), хобби и т.п. Игроки становятся в круг. По сигналу водящего дети перестраиваются так, чтобы имена располагались: в алфавитном порядке; по месяцам рождения; по знакам зодиака; по увлечениям и т.д.

Разделите игроков на две команды. Игроки команд должны выстроиться в шеренгу по порядку, в зависимости от указанного вами параметра. Па-

раметрами порядка построения могут быть: по алфавиту фамилий; по году рождения; по объему волос на голове; по росту; по размеру обуви; по дню месяца даты рождения; по количеству букв в имени и т.д.

ДРОЗД

Продолжительность: 5—10 минут. Предполагаемое количество игроков: не менее 10 человек.

Участники образуют два круга — внутренний и внешний, равные по численности. Игроки внутреннего круга разворачиваются спиной в центр, образуются пары. Далее вместе с ведущим произносятся: “Я дрозд, ты дрозд, у меня нос и у тебя нос, у меня щёчки аленькие и у тебя щёчки аленькие. Мы с тобой два друга. Любим мы друг друга”. При этом пары выполняют движения: открытой ладонью показывают на себя и соседа, прикасаются кончиками пальцев к своему носу и к носу соседа, к щёчкам,жимают руку, называя свои имена. Затем внешний круг делает шаг вправо, и образуются новые пары, игра продолжается.



АРАМ ШИМ_ШИМ

Дети образуют круг, держась за руки. В центре ведущий с закрытыми глазами, с вытянутой рукой и оттопыренным указательным пальцем. Дети идут по кругу и говорят слова “арам шим шим, арам шим шим, арамиа дусия дусия дусия, покажи ка на меня на меня на меня. Раз два три! Это верно будешь ты”. Ведущий в это время поворачивается вокруг себя в сторону противоположную хоро-воду. Как только Хоровод заканчивает скандиро-вать слова, ведущий замирает с все еще вытяну-той рукой. Тот на кого указывает ведущий выходит в круг. Ведущий и “указанный” встают спинами друг другу, и сцепляются руками. Хоро-вод в это время стоит на месте и говорит слова “раз два три”. НА “три” ведущий и “указанный” по-ворачивает головы. Если направление совпадает, то они обнимаются, если нет — пожимают руки. Игра в основном для среднего возраста

РЫЦАРЬ-ДРАКОН-ПРИНЦЕССА

Участников делят на 2 команды. Их задача: за 10 секунд договорится командой кого они будут по-казывать (рыцаря, дракона или принцессу) и по сигналу ведущего одновременно показать свой выбор.

- Рыцаря показывают движением доставанием из ножен меча
- Принцессу показывают, делая небольшой реверанс и как будто держась за юбку.
- Дракона показывают, открывая руки, как пасть дракона. Для подсчета очков ведущий следует правилу:
- Дракон побеждает принцессу

- Рыцарь — Дракона
- Принцесса — Рыцаря (он не может устоять перед красотой принцессы ☺)

Игра может идти бесконечно)) или до 5/7 или 10 побед (на усмотрение ведущего)

ИГРЫ В ПОМЕЩЕНИИ:

ТИШЕ- ГРОМЧЕ

Вы, наверное, играли в детстве в игру «Холодно-горячо»? Наша игра ей подобна: ребята са-дятся в круг, водящий выходит из круга, и отво-рачивается спиной. У кого-нибудь из членов группы спрятан какой-нибудь предмет. Задача водя-щего — найти человека, у которого спрятан пред-мет. Как только он заходит в круг, все начинают петь какую-то песню и тем громче, чем ближе во-дящий к спрятанному. Соответственно, песня по-ётся тише, если водящий отдаляется от этого че-ловека. Когда предмет найден, водящий меняется, если нет, то игра продолжается. Время: 8—10 ми-нут. Место проведения: любое.

Условие игры: ребята садятся в круг, водящий вы-ходит из круга, и отворачивается спиной. У ко-го-нибудь из членов группы спрятан ка-кой-ни-будь предмет. Задача водящего — найти человек, у которого спрятан предмет. Как только он захо-дит в круг, все начинают петь ка-кую-то песню и тем громче, чем ближе водящий к спрятанному пред-мету. Соответственно, песня поется тише, если водящий отдаляется от этого человека. Когда предмет найден, водящий меняется, если нет, то игра продолжается.



БАБУШКИН КЛУБОК

Количество игроков: любое. Дополнительно: веревка. Вербка. Вербка связывается в кольцо. Один человек, водящий, выходит из комнаты или отворачивается. Остальные, держась двумя руками за веревку, запутываются, образуя живой "бабушкин клубок". Водящий должен его распутать, чтобы снова образовался круг.

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ИГРА «СТУЛЬЯ» НА ПРИРОДЕ И В ПОМЕЩЕНИИ

Данная игра стара как мир. В нее часто играют на различных мероприятиях взрослые, но начало она взяла свое еще в детском саду. Игра хорошо воспитывает в детях умение быстро реагировать, внимательно относиться к командам и окружающим, ловко выполнять движения. К сожалению, это не многолюдная игра и оптимальное количество участников в ней — около десяти человек. Каждый участник обязан иметь свой личный стул. Все стулья (или табуреты) ставятся в центр или по кругу. К общему количеству участников добавляется еще один — без стула. Все участники становятся в круг, обрамляющий круг из стульев

Задание участников по команде постороннего ведущего двигаться по кругу. Это может быть му-

зыкальное сопровождение и танцы, а может быть команда «хаос», где каждый ребенок мечется и передвигается как ему удобно. Когда прозвучит команда «стулья» или музыка остановится — все должны присесть на стулья. Одному человеку не хватит места, он выбывает прихватив с собой стул. Игра продолжается до последнего стула. Победителем становится тот, кто успел присесть

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ

ИГРА «ДЕНЬ И НОЧЬ»

Задачи: упражнять в беге в разных направлениях, действовать по сигналу.

Описание: Все участники делятся на две команды. Одна команда «день», другая — «ночь». Посередине зала чертится линия или кладется шнур. На расстоянии двух шагов от проведенной линии, спиной друг к другу стоят команды. По команде ведущего, например, «День!» команда с соответствующим названием начинает догонять. Дети из команды «ночь» должны успеть убежать за условную черту, пока их не успели запятнать соперники. Побеждает та команда, которая успеет запятнать большее количество игроков из противоположной команды.



ИГРА “ПОЕЗД”

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу, закреплять навык построения в колонну. Упражнять в ходьбе, беге друг за другом.

Описание: Дети строятся в колонну. Первый ребенок в колонне представляет собой паровоз, остальные участники — вагоны. После того, как воспитатель дает гудок, дети начинают двигаться вперед (без сцепления). Вначале медленно, затем — быстрее, постепенно переходя на бег, произносят «Чу — чу — чу!». «Поезд подъезжает к станции», — говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, движения поезда возобновляются.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА СО СКАКАЛКОЙ «УДОЧКА»

Это очень веселая игра, которая нравится абсолютно всем детям. Для нее не существует ни времени года, ни ограничений в возрасте. Учат данная забава детей быть выносливыми и точно координировать каждое свое движение. Преимущество игры в том, что ее можно проводить как на открытом воздухе, так и в помещении и для этого задействовать неограниченное количество детей.

Правила игры:

- для игры необходимо обязательно иметь скакалку или длинную веревку с грузиком на конце
- в игре есть один ведущий — вращающий скакалку, а все остальные — участники
- ведущий определяет каков будет характер игры: соревновательный (то есть на выбывание) или развлекательный

Дети формируют круг. В центр круга становится один участник, который и водит скакалку по земле. Его задача вращать скакалку круговыми движениями. Остальные детки должны подпрыгивать в тот момент, когда скакалка касается их ног. Для этого ведущий должен четко предопределить границы территории и запретить остальным участникам за них выходить.

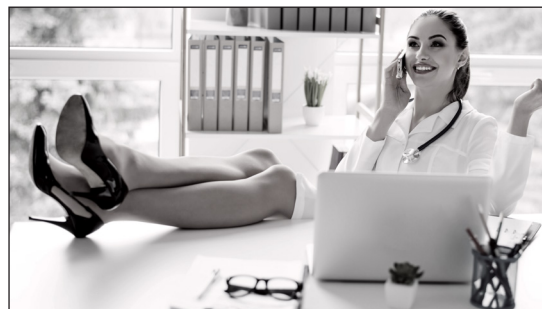
Если кончик скакалки попадает по ногам участника, который не успел либо не смог подпрыгнуть, он считается проигравшим. Тут можно выделить два отличия: В соревновательной игре, каждый участник выбывает из круга постепенно, пока количество участников не сведет их к одному человеку

В развлекательной игре, место ведущего занимает человек, по чьим ногам стукнула скакалка и так игра продолжается до тех пор, пока не наскучит

КАК РАЗМЯТЬСЯ НА РАБОТЕ

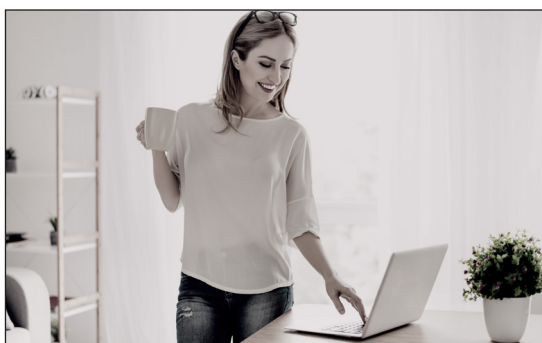
ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВСТАТЬ,

положите ноги на стол. От этого улучшится кровообращение, а значит, кровь не будет застаиваться, и вы избежите отеков.



СТАРАЙТЕСЬ ВСТАВАТЬ ИЗ-ЗА СТОЛА КАЖДЫЙ ЧАС-ПОЛТОРА.

Пройдитесь—даже небольшая прогулка от кабинета до кулера поможет немного размять мышцы.



ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ РАЗМИНАЙТЕ ШЕЮ.

Для этого достаточно аккуратно, без резких движений потянуть голову сначала до одного плеча, затем до другого. После—вперед и назад.



ЕСЛИ УСТАЛА СПИНА, А РАБОТА КИПИТ,

сделайте скручивание на стуле. Держите спину прямо, бедра должны оставаться неподвижными: развернитесь сначала вправо, а затем влево настолько сильно, насколько можете.



ЕСЛИ УСТАЛИ ГЛАЗА,

хотя бы на пять минут оторвитесь от экрана и посмотрите вдаль. Если в кабинете есть окно, приклейте на него маленькую черную точку: переводите взгляд с нее на объекты за стеклом. Такая зарядка для глаз поможет снять накопившееся напряжение.





ПРАВИЛЬНЫЙ ПЕРЕКУС

СУХАЯ СМЕСЬ ДЛЯ КОКТЕЙЛЯ «НЭЧУРАЛ БАЛАНС» С ТРЕМЯ ВКУСАМИ «ВАНИЛЬНЫЙ», «ШОКОЛАДНЫЙ», «КЛУБНИЧНЫЙ»

Коктейль «Нэчурал Баланс» — естественный и безопасный путь для снижения веса с тремя восхитительными вкусами, чтобы выглядеть и чувствовать себя потрясающе!

- Низкий гликемический индекс (ГИ) уменьшает чувство голода и тягу к перекусам.
- Повышает энергию и внимание.
- Обеспечивает оптимальное питание: белок, клетчатка и Омега-3.
- Натуральные вкусы, питательные ингредиенты.
- Без глютена, искусственных красителей, консервантов и ГМО.

Коктейль «Нэчурал Баланс» содержит запатентованное оптимальное количество натуральных ингредиентов. Среди них 3 источника высококачественного растительного белка: горох, молочная сыворотка, яйца. Содержит также медленные углеводы и клетчатку из яблок, шиповника и свеклы.

Пищевая ценность (в 18 г порции): 65 ккал/280 кДж. Белки 7,5 г, углеводы 6 г, жиры 1,5 г. Гликемический индекс (ГИ): 28.

ПРОТЕИНОВЫЙ БАТОНЧИК «НЭЧУРАЛ БАЛАНС» СО ВКУСОМ ШОКОЛАДА И ЯГОД

- Идеальный и полезный источник энергии для тех, кто следит за своим здоровьем. Каждый батончик доставит такое же удовольствие, как плитка шоколада, но не навредит фигуре.
- Снижает чувство голода и потребность в сладком, обеспечивает оптимальное натуральное питание благодаря рациональному сочетанию ингредиентов.
- Содержит 3 источника протеина (соя, горошек и молочная сыворотка) и 4 злака, богатые клетчаткой (ячмень, овес, пшеница и рис).
- Имеет низкий гликемический индекс, заряжают энергией и повышают концентрацию.

Энергетическая ценность в расчете на 1 порцию (40 г): калорийность 645 кДж/153 ккал; белки 7,8 г; углеводы 18,2 г (из них сахаров 11,2 г); жиры 4,5 г (в том числе насыщенные 1,6 г); мононенасыщенные жирные кислоты 1,4 г; полиненасыщенные жирные кислоты 1,4 г; клетчатка 4,2 г; соль (Na) 0,08 г.

Желательно дать протестировать гостям батончики, из расчета 1 упаковка (7 батончиков) на 21 человек



ПРИЯТНЫЙ УЖИН

«Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу» — эту пословицу каждый знает с детства.

СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ

Прием пищи непосредственно перед сном портит и фигуру, и здоровье — потребленные калории запасаются в жировых клетках, поскольку потратить их не успеваешь. Поэтому оптимальное время для вечерней трапезы рассчитывается в зависимости от времени отхода ко сну.

АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

20 несложных фактов о том, как правильно питаться, помогут построить сбалансированный рацион для здоровья и хорошего самочувствия.

«По рекомендациям специалистов Клиники института питания принято считать, что идеальное время для ужина — за три-четыре часа до сна, — объясняет Чехонина. — То есть, за три часа до сна человек должен встать из-за стола, причем не испытывать при этом ощущения тяжести в желудке после еды».

ЕДИМ ПОСЛЕ ШЕСТИ

Правило, предписывающее для контроля веса не есть после шести часов вечера, верно только для людей, ложащихся спать в девять-десять часов. Но многие приходят с работы довольно поздно и ложатся не раньше полуночи. При попытках все-таки не есть после шести в таком режиме бывают два вида последствий.

Вариант первый: стараетесь не есть после шести, но не хватает силы воли дотянуть до полуночи. Когда пищевой режим нарушается, человек испытывает ненужный голод и более расположен к тому, чтобы сорваться и набить живот перед сном. В результате — переедание.

Гораздо лучше при необходимости лечь спать около полуночи поужинать в восемь вечера. А прямо перед сном, если хочется, съесть что-нибудь низкокалорийное. Например, выпить кефира однопроцентной жирности.

Вариант второй: выдерживаете режим, либо не ужинаете, вернувшись поздно домой, и ложитесь спать совсем без вечерней еды. Это тоже неправильно — легкий ужин необходим, поскольку в противном случае организм привыкает к нерегулярному питанию и начинает запасать все излишки.



ЧТО ЕДИМ

К здоровому стройному телу ведет путь сбалансированного питания. Остаться без ужина ничем не лучше, чем плотно наесться на ночь — и то, и другое нарушает баланс дневного рациона.

Углеводы — основной источник энергии — активно расходуются в первой половине дня. Ночью же излишки трансформируются в жировые запасы. Поэтому основная часть углеводов из дневного рациона должна приходиться на завтрак и обед.

Вечером лучше ограничиться легким белковым блюдом с добавлением клетчатки для лучшего пищеварения.

ВЫБИРАЕМ ЕДУ

Тяжелая, жареная, жирная, слишком обильная пища совершенно не годится для ужина. Иногда кажется, что выбора нет — ведь ужинаем мы вечером, после работы, когда нет ни сил, ни времени на приготовление каких-то сложных блюд.

Однако можно приготовить ужин одновременно и быстрый, и здоровый. «Что делать? Подойти к полке с рыбными консервами, и выбрать какой-то вид консервов, где рыба приготовлена в собственном соку, — приводит пример Чехонина. — Не в масле, а в собственном соку или в томатном соусе».

Есть одну только рыбу совсем не обязательно. Можно добавить легкий гарнир из отварных овощных смесей, например, цветной капусты. Привычные гарниры из круп или картофеля для человека с небольшими энергозатратами излишни.

УТОЧНЯЕМ МЕНЮ

Для людей, расходующих в течение дня разное количество энергии, требуется и ужин разной питательной ценности.

«Если у человека невысокая степень активности, если это офисный работник, занимающийся в основном умственным трудом, то в тарелке должно обязательно лежать белковое блюдо — либо рыба, либо курица, либо говядина, либо блюдо из творога, — рассказывает диетолог. — Главное, чтобы белковое блюдо не было жареным, чтобы пища не была тяжелой на ночь. И какой-то овощной гарнир. Это идеальный вариант легкого ужина».

Для тех, кто за день потратил много энергии, занимаясь тяжелым физическим трудом, ужин должен быть более питательным.

«Если у человека повышенные физические нагрузки, часть тарелки можно заполнить углеводным гарниром: из картофеля или круп, — объясняет эксперт. — Это может быть какая-то каша: гречневая, например, или рисовая, или макаронные изделия».

Суп «Нэчурал Баланс» обеспечит тебе вкусный обед и оптимальный ужин, уменьшая чувство голода, оставит ощущение сытости, концентрированного внимания и энергии. В одной упаковке 21 порция.

- 100% натуральные ингредиенты. • В одной порции — всего 70 калорий!
- Высокое содержание клетчатки, белка и Омега-3.
- Без глютена, лактозы, искусственных красителей и консервантов.
- Удобно и быстро: готовится за 1 минуту!



МАСТЕР-КЛАСС ПО ДЕКОРАТИВНОЙ КОСМЕТИКЕ

Рекомендуем проводить МК по декоративной косметике 2 блоками:

- 1 БЛОК: МАКИЯЖ ЛИЦА**
- 2 БЛОК: МАКИЯЖ ГЛАЗ И ГУБ.**

Акцентировать внимание нужно на 1 блок, тк у многих дам есть тушь и помада, но не у всех

есть основа под макияж, тональная основа, корректоры и тп. Причины этого просты: люди не понимают их значимости и не умеют пользоваться этими продуктами. Задача мастер — класса: доступно и просто рассказать о сложных вещах, показать вариант нанесения декоративной косметики, который любая их приглашенных дам сможет повторить самостоятельно у себя дома.

ПОДГОТОВКА МАСТЕР-КЛАССА ПО ДЕКОРАТИВНОЙ КОСМЕТИКЕ:

Для спикера, проводящего МК, рекомендуем посмотреть следующие материалы:

1. Функции кистей <https://www.oriflame.ru/beautyedit/how-to/step-by-step-makeup-brush-school-choosing-the-right-brushes-for-a-flawless-base>
2. Макияж с помощью подводки <https://www.oriflame.ru/beautyedit/how-to/step-by-step-full-eye-makeup-using-liner>
3. Как сделать контур губ в четыре шага <https://www.oriflame.ru/beautyedit/how-to/step-by-step-how-to-contour-your%20lips>
4. Как использовать подводку правильно <https://www.oriflame.ru/beautyedit/how-to/the-ultimate-eyeliner-guide>
5. Тренды в макияже глаз <https://www.oriflame.ru/beautyedit/trending/trending-bold-colours>
6. Шаг за шагом: пудра в шариках <https://www.oriflame.ru/beautyedit/how-to/step-by-step-three-ways-to-use-bronzing-pearls>
7. Гибридный макияж <https://www.oriflame.ru/beautyedit/trending/new-trend-caring-hybrid-makeup>
8. Хайлайтер <https://www.oriflame.ru/beautyedit/how-to/four-highlighting-mistakes-you-might-be-making>
9. Твой идеальный оттенок помады <https://www.oriflame.ru/beautyedit/how-to/find-the-perfect-lipstick-shade-for-you>
10. <https://www.oriflame.ru/beautyedit/how-to/step-by-step-thick-eyeliner>

ВИДЕОУРОКИ

1. Видеоурок красоты: помада-стик, два приема <https://www.oriflame.ru/beautyedit/video-tutorials/video-tutorial-two-ways-to-wear-lip-crayon>
2. Видеоурок красоты: пастельные игры <https://www.oriflame.ru/beautyedit/video-tutorials/video-tutorial-playful-pastel-look>
3. МК Цветные смоки <https://www.oriflame.ru/beautyedit/video-tutorials/colorful-smoky>
4. Видеоурок красоты: выразительный макияж для вечеринки <https://www.oriflame.ru/beautyedit/video-tutorials/video-tutorial-bold-summer-party-makeup#play-video>
5. Как увеличить глаза с помощью макияжа <https://www.oriflame.ru/beautyedit/video-tutorials/video-tutorial-how-to-make-your-eyes-look-bigger>
6. Шаг за шагом: как наносить жидкую помаду <https://www.oriflame.ru/beautyedit/how-to/step-by-step-how-to-apply-liquid-lipstick>
7. Мейкап-лифтинг <https://www.oriflame.ru/beautyedit/video-tutorials/video-tutorial-3-makeup-facelift-tricks#play-video>
8. Бронзер и румяна <https://www.oriflame.ru/beautyedit/video-tutorials/video-tutorial-3-bronzer-and-blush-tricks-you-need-to-know#play-video>
9. Создаем контур носа <https://www.oriflame.ru/beautyedit/video-tutorials/contour-your-nose#play-video>
10. Как скрыть прыщик <https://www.oriflame.ru/beautyedit/video-tutorials/video-tutorial-3-steps-to-covering-up-a-pimple#play-video>

При проведении МК вы можете повторять макияж понравившейся вам модели на страницах каталога/видеообзора.



ПОДГОТОВКА НАГЛЯДНЫХ МАТЕРИАЛОВ И СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МК:

СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА ЛИЦОМ (если проводим МК, блок 1) + декоративная косметика: антибактериальный гель для рук/салфетки для рук, Салфетки для лица/ средство для снятия макияжа The ONE либо тоник для того, чтобы протереть лицо перед нанесением макияжа. Косметика: основа под макияж, тональная основа, корректирующее средство (по необходимости), пудра, румяна.

Обязательное условие: вся продукция должна присутствовать в каталоге, желательно даже сделать закладки на определенных страницах.

КОСМЕТИКА (ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МК БЛОК 2): антибактериальный гель для рук/салфетки для рук, Салфетки для лица/ средство для снятия макияжа The ONE либо тоник для того, чтобы протереть лицо перед нанесением макияжа.

Косметика: карандаш для глаз/жидкая подводка для глаз, тени для век, тушь для глаз; карандаш для бровей/ набор для коррекции бровей; карандаш для губ, бальзам для губ, помады, блески для губ

Обязательное условие: вся продукция должна присутствовать в каталоге, желательно даже сделать закладки на определенных страницах!

АКСЕССУАРЫ: лопатка для крема (по необходимости); пелерина, повязка для волос (по необходимости), кисти для макияжа; точилка для карандашей; спонжи (по необходимости); ватные диски, ватные палочки.

ПЕЧАТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ: текущий каталог и прайс-лист, руководство по продукции (код 514567), набор пробников (код 96006)

При проведении 1 блока МК, делаем акцент на то, что как будет выглядеть ваш макияж к концу дня, зависит от правильного ухода и подготовки кожи утром. Ежедневный комплексный уход за

лицом коротко рассказываем о четырехшаговом комплексном уходе см. стр. 6—7 Руководства по продукции), что макияж будет выглядеть профессионально и дольше держаться.

БЛОК 1: ЭТАПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ МАКИЯЖА ЛИЦА И ФУНКЦИИ СРЕДСТВ ДЕКОРАТИВНОЙ КОСМЕТИКИ.

Шаг 1 — Основа под макияж (функции: выравнивает цвет и рельеф кожи закрепляет макияж на весь день, увлажняет кожу) / тональная основа (основная функция: выравнивание тона кожи)

Шаг 2 — Корректор (функции: устраняет недостатки кожи: пигментные пятна и воспаления, которые не удалось скрыть с помощью тональной основы; устраняет темные круги под глазами, избавляя от эффекта усталого лица)

Шаг 3 — Пудра (функция: закрепляет тональную основу)

Шаг 4 — Румяна / Бронзانت (функция: подчеркивает форму лица, «оживляет» макияж)

БЛОК 2: ЭТАПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ МАКИЯЖА ГУБ И ГЛАЗ

Шаг 1 — Тени (функции: подчеркивают цвет глаз, придают взгляду большую выразительность)

Шаг 2 — Карандаш для глаз/ подводка для глаз (функции: подчеркивает/корректирует форму глаз)

Шаг 3 — Тушь для ресниц (функции: придает выразительность взгляду, удлиняет, увеличивает объем, подкручивает ресницы)

Шаг 4 — Карандаш для губ (функции: подчеркивает/корректирует форму губ, придает стойкость и усиливает цвет губной помады/блеска)

Шаг 5 — Помада/ блеск для губ (функции: придает макияжу завершенность, ухаживает за кожей губ)