





Камилла Мортон

# *Как ходить на высоких каблуках*

Предисловие Джона Гальяно

*Оставаться собой при любых обстоятельствах –  
вот первый признак стиля.*

*Dolce&Gabbana*



Москва

2014

УДК 687  
ББК 37.279  
М 79

Camilla Morton  
HOW TO WALK IN HIGH HEELS

© 2005 Camilla Morton  
First published in Great Britain in 2005 by Hodder and Stoughton  
A division of Hodder Headline

Перевод *А. Ахмеровой*  
Художественное оформление *Е. Гузьяковой*

**Мортон К.**

М 79 Как ходить на высоких каблуках / Камилла Мортон ; [пер. с англ. А. Ахмеровой]. — М. : Эксмо, 2014. — 448 с. — (Секреты модного стиля от успешных журналов).

«Нет проблем!» — скажешь ты, прочитав книгу Камиллы Мортон. Потому что любые проблемы можно будет легко решить. Ты научишься экстренно собираться на свидание, бегать на высоких каблуках, умело накладывать макияж. Узнаешь, как без усилий вывести пятно от вина и приготовить званый ужин, сможешь легко обращаться с любой навороченной техникой. Для тебя не будет проблемой остановить потоп, войти в горящую избу, в рекордно короткие сроки вкрутить лампочку и даже заменить колесо. И все это — с достоинством, грацией и стилем. Еще бы! Ведь твоими инструкторами во всех этих премудростях будут Маноло Бланик, Джон Гальяно, Кайли Миноуг, Вивьен Вествуд, Софи Лорен, Стелла Маккартни, Мадонна, Оз Кларк и многие другие!

**УДК 687**  
**ББК 37.279**

Издание для досуга

Камилла Мортон

**КАК ХОДИТЬ НА ВЫСОКИХ КАБЛУКАХ**

Ответственный редактор *Д. Крашенинникова*. Художественный редактор *Е. Гузьякова*. Компьютерная верстка *И. Ковалева*. Корректор *О. Степанова*.

Iveta Angelova / Shutterstock.com. Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>  
Эндирген мемлекет: Ресей Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 17.09.2013. Формат 80х100<sup>1/32</sup>. Гарнирура «Журнальная».  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 20,74. Тираж экз. Заказ



**ISBN 978-5-699-68065-8** © Перевод с английского А. Ахмеровой, 2013  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

# Содержание

## КАК ПРИВЛЕЧЬ К СЕБЕ ВНИМАНИЕ

КАК СТАТЬ СТИЛЬНОЙ.....	18
Как создать атмосферу, способствующую изменениям .....	19
Как собраться за пять минут.....	20
Как не нервничать, когда спешить.....	27
Как собраться за 5 минут (на самом деле).....	28
Как придумывать изящные извинения.....	30
Как уместить в сумочке максимум полезного.....	32
КАК ХОДИТЬ НА КАБЛУКАХ.....	35
Как выбрать каблук.....	36
Как определить, стоит ли вставать на каблуки.....	42
Как научиться ходить на каблуках .....	47
Как оттачивать походку в супермаркете.....	49
Как не упасть с каблуков на любой поверхности ...	51
Как быть, если сломался каблук .....	55
Как добиться прямых швов .....	55
Как не ставить затяжек .....	57
КАК СТАТЬ РОСКОШНОЙ.....	59
Как самостоятельно сделать педикюр.....	60
Как поступить с облупившимся лаком .....	63
Как определить тип своей фигуры.....	64
Как заставить себя ходить в фитнес-центр.....	68
Как носить белье .....	69
Как замаскировать прыщик.....	75
Как правильно накладывать макияж.....	76
Как правильно накладывать ярко-красную помаду.....	78

Как загорать.....	79
Как сохранить цвет волос .....	81
Как достичь совершенства .....	90
<b>КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ .....</b>	<b>93</b>
Как носить контактные линзы .....	94
Как ухаживать за бровями.....	95
<b>КАК ВЕСТИ СЕБЯ В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ ..</b>	<b>96</b>
Как подобрать домашнюю аптечку .....	97
Как заклеивать царапины.....	98
Как удалить жало.....	98
Как быть стильной с перевязанной рукой.....	99
Как ходить на костылях.....	100
Как пользоваться туалетом во время концертов.....	101
Как убирать за собакой, не теряя достоинства.....	102
<b>КАК ДЕРЖАТЬСЯ НА ЛЮДЯХ.....</b>	<b>103</b>
Как пережить свадьбы, похороны и юбилеи .....	104
Как пережить Новый год.....	111
Как произвести впечатление на его родственников	112
Как отделаться от навязчивых поклонников.....	116
Как вести себя на танцах.....	117
Как махать рукой .....	120

## **КАК ЛАДИТЬ С ЛЮДЬМИ**

<b>КАК ИГРАТЬ В ИГРЫ.....</b>	<b>124</b>
Как играть в покер.....	125
Как делать ставки.....	131
Как играть в шахматы .....	139
<b>КАК ПОПАСТЬ В ТАКТ МУЗЫКЕ.....</b>	<b>145</b>
Как выбирать правильную музыку.....	146
Как петь .....	147
Как полюбить караоке .....	148
Как выигрывать в конкурсах и викторинах.....	151

КАК ЛЮБИТЬ И ПОНИМАТЬ ИСКУССТВО . . . . .	153
Как полюбить современное искусство . . . . .	154
КАК РАЗВИТЬ ХОРОШИЕ МАНЕРЫ . . . . .	161
Как не зевать во время ужина . . . . .	162
Как изящно сморкаться . . . . .	162
Как жаловаться . . . . .	163
Как вести себя в ресторане . . . . .	164
Как есть сложные блюда . . . . .	167
Как ходить в ресторан одной . . . . .	169
КАК РЕШАТЬ СЕРДЕЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ . . . . .	171
Как лечить разбитое сердце . . . . .	172
Как сделать первый шаг . . . . .	175
Как сделать правильный выбор . . . . .	177
Как не стать похожей на Гленн Клоуз в фильме «Роковое влечение» . . . . .	178
КАК БЫТЬ КОРОЛЕВОЙ В ФАРТУКЕ . . . . .	181
Как готовить лучше Делии . . . . .	182
Как овладеть азами кулинарии . . . . .	183
Как научиться готовить простейшие блюда . . . . .	184
Как приготовить ужин из трех блюд и не возненавидеть тех, кто на него приглашен . . . . .	192
Как заваривать чай . . . . .	199
Как продуть яйца . . . . .	206
КАК ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ . . . . .	207
Как накрывать на стол . . . . .	208
Как пользоваться ложкой, вилкой и ножом . . . . .	210
Как есть палочками . . . . .	212
Как есть руками и не прослыть дикаркой . . . . .	214
Как пользоваться салфеткой . . . . .	215
Как пить вино . . . . .	216
Как открывать бутылку . . . . .	218
Как узнать, не отдает ли вино пробкой . . . . .	220
Как полюбить шампанское . . . . .	226

Как получить от вина подлинное удовольствие. . . . .	230
Как лечить похмелье . . . . .	234
Как после попойки выглядеть свежей и отдохнувшей . . . . .	237

## **КАК ПОБОРОТЬ ТЕХНОФОБИЮ**

КАК ПОЛЮБИТЬ КОМПЬЮТЕР . . . . .	240
Как не видеть в компьютере врага . . . . .	241
Как заставить компьютер слушаться . . . . .	245
Как быть, если случилось страшное . . . . .	254
Как обнаружить и обезвредить вирус . . . . .	256
Как не запутаться во Всемирной паутине. . . . .	258
Как не разориться на сайте eBay . . . . .	259
Сетевой этикет . . . . .	261
Как правильно сидеть за компьютером . . . . .	263

## **КАК ПОДНИМАТЬСЯ ПО КАРЬЕРНОЙ ЛЕСТНИЦЕ . . . . .**

КАК ПОДНИМАТЬСЯ ПО КАРЬЕРНОЙ ЛЕСТНИЦЕ . . . . .	266
Как справляться с производственными скандалами. . . . .	267
Как найти работу. . . . .	268
Как не сгореть на работе. . . . .	269
Как безнаказанно выходить в Интернет из офиса . . . . .	271
Как работать после двух часов сна . . . . .	272
Как разобраться в документообороте. . . . .	273
Как пользоваться офисной техникой. . . . .	274
Как успевать в срок. . . . .	276
Как получить повышение, минуя постель босса . . . . .	277
Как увольняться . . . . .	278
Как увольнять . . . . .	279

## **ДОМ И САД**

КАК ПОКУПАТЬ ДОМ . . . . .	282
Как покупать жилье . . . . .	283
Как выбирать жилье. . . . .	286

Как заключить выгодную сделку .....	288
Как подружиться с риелтором .....	289
Как разговаривать с банковскими служащими и консультантами по финансовым вопросам ...	291
Как не бояться адвокатов .....	293
Как оформить ипотечный кредит .....	293
Как внести и не потерять задаток .....	294
Как выбрать соседа по квартире .....	297
Как устанавливать охранную сигнализацию .....	298
Как найти потерянные ключи .....	298
Как быть, если дверь захлопнулась .....	299
Как ставить палатку .....	300
<b>КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭЛЕКТРОСЕТЬЮ</b>	
<b>И МЫШАМИ .....</b>	<b>301</b>
Как отыскать силовой щиток .....	302
Как разобрать штепсельную вилку .....	303
Как заменить предохранитель .....	304
Как заменить штепсельную вилку .....	305
Как заменить лампочку .....	307
Как жить без света .....	308
Как остановить потоп .....	309
Как перекрывать воду .....	310
Как разобраться с сантехникой и водопроводчиками .....	311
Как продуть батарею .....	312
Как чистить канализацию .....	312
Как ловить мышей .....	313
Как чистить аквариум .....	315
<b>КАК СТАТЬ МАСТЕРИЦЕЙ НА ВСЕ РУКИ .....</b>	
Как и с чего начать ремонт .....	318
Как выбирать краску .....	319
Как наносить грунтовку .....	319
Как красить стены .....	320
Как проводить геометрическое нивелирование .....	322
Как вешать картины .....	322

Как собирать блочную мебель.....	323
Как клеить обои.....	324
Как класть кафель.....	325
Как сделать свой дом похожим на Версаль.....	326
Как мыть, чистить и убирать.....	330
Как заправлять постель.....	337
Как пылесосить лестницу.....	339
Как мыть посуду.....	340
Как загрузить посуду в машину.....	341
Как правильно выбирать украшения.....	341
Как чистить бриллианты.....	342
Как шить.....	347
Как укоротить брюки.....	348
Как шить занавески.....	354
Как наряжать елку.....	354
<b>КАК РАЗБИТЬ САД СВОЕЙ МЕЧТЫ.....</b>	<b>357</b>
Как стричь газон, если у тебя сенная лихорадка.....	358
Как стричь изгороди.....	359
Как поставить забор.....	359
Как устроить сад на балконе.....	360
Как вырастить хороший сад.....	362
Как подружиться с погодой.....	366
Как подрезать деревья и кустарники.....	366
Как бороться с вредителями.....	367
Как ухаживать за комнатными растениями.....	369
Как выбирать срезанные цветы.....	369
Как ухаживать за тюльпанами.....	376
Как принимать и не принимать цветы.....	376

## **КАК ПОЛЮБИТЬ ПУТЕШЕСТВИЯ**

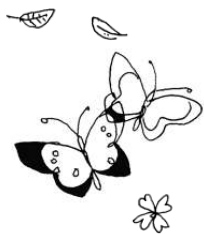
<b>КАК СОБРАТЬ БАГАЖ.....</b>	<b>380</b>
Как сорваться с места.....	381
Как выбрать место отдыха.....	383
Как бронировать тур.....	388

Как собрать все необходимое.....	390
Как путешествовать .....	395
Как пережить смену часовых поясов, качку и тоску по родине.....	398
Как хорошо выглядеть после долгого перелета....	400
Как заснуть на новом месте .....	400
Как получить комнату с хорошим видом.....	401
Как создать в номере домашнюю обстановку .....	402
Как пользоваться компасом .....	403
Как найти себя на карте .....	404
Как ловить такси.....	405
Как и сколько давать на чай.....	407
Как стать настоящей путешественницей.....	408
<b>КАК СЕСТЬ ЗА РУЛЬ .....</b>	<b>409</b>
Как научиться водить машину.....	410
Как сдвинуться с места .....	412
Как пользоваться автомобильными зеркалами....	415
Как пользоваться сотовым во время езды.....	416
Как заправляться.....	416
Чем заняться во время мойки.....	418
Как набрать скорость .....	418
Как быть умнее других водителей.....	419
Как разговаривать с автомеханиками.....	421
Как заменить спущенную шину (часть 1) .....	422
Как заменить спущенную шину (часть 2) .....	424
Как везти и ехать на буксире .....	425
Как выполнять заднюю парковку.....	426
Как выбираться из машины в короткой юбке.....	427
<b>КАК ОСТАТЬСЯ В ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ</b>	
<b>САЛЬДО.....</b>	<b>429</b>
Как (о) казаться обеспеченной .....	431
Как стать независимой .....	431
Как заставить себя каждый месяц покупать по паре туфель.....	432
Как оправдать частые поездки на такси .....	433

Как покупать рождественские подарки .....	433
Как извлечь максимум из январских распродаж..	434
Как стать экономной .....	436
Как бороться с бедностью .....	437
Как сохранить деньги .....	439
Как заработать на своем городе .....	440
Как заполнять налоговую декларацию .....	442
Как ничего не тратить .....	443
От автора .....	445
Об авторе .....	448

*Всеи Золуикаи мира,  
а также Джекю и Маноло  
за их волшебство*







Камилла — абсолютный уникам: обаятельная, привлекательная, непосредственная, а язык острый, как жало. Бесстрашно бьется за свежие сплетни, никогда не сдается. Одним словом, настоящая девушка в стиле Гальяно.

Когда в номере парижского отеля перегорела лампочка, наша эксцентричная англичанка не смогла ее заменить и озарила серую неприглядную действительность бенгальскими огнями своей души. Не каждый согласится сидеть при свете ароматической свечи, а для Камиллы это — очередное приключение. Но не обольщайтесь: за наивными голубыми глазами скрывается умная, практичная особа, а книга, которую она написала, не только забавная, но и весьма полезная.

Приятного чтения!

С любовью,

Джон Гальяно  
Париж, март 2005 года