



СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ **6**

ГЛАВА ПЕРВАЯ: ЛИЦО **10**

ГЛАВА ВТОРАЯ: БРИТЬЕ **38**

ГЛАВА ТРЕТЬЯ: ВОЛОСЫ **58**

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ: ТЕЛО **86**

ГЛАВА ПЯТАЯ: ВЕЛНЕС **112**

ГЛАВА ШЕСТАЯ: СТИЛЬ **134**

ОБ АВТОРАХ **162**

БЛАГОДАРНОСТЬ **163**

УКАЗАТЕЛЬ **164**

ВСТУПЛЕНИЕ

В 14 лет я был настоящим пугалом — у меня были прыщи, чудовищные брекеты на зубах, густые, сросшиеся брови и растрепанная прическа афро. На школьной фотографии я со страдальческим видом улыбаюсь кривой улыбкой. К 16 годам угри окончательно меня замучили, а на выпускной вечер я устроил на голове настоящий шлем из копны кучерявых волос и сделал вид, что это маллет. Первые седые волосы я обнаружил в 19 лет — все произошло практически за одну ночь, как у Шельмы из «Людей X». В то время я носил волосы ниже плеч, они периодически топорщились мрачной кучерявой тучей. В итоге я их состриг и несколько лет экспериментировал с весьма ори-

гинальными образами. Однажды я сделал на голове мини-ирокез, зацементировав гребни гелем. А как-то раз побрился наголо, и у меня стала видна странная шишка на затылке, прямо как второй нос.

Но теперь, как мне кажется, я выгляжу весьма неплохо. Что я хочу этим сказать? Я научился извлекать максимум из того, что у меня есть, и перестал постоянно думать о своей внешности.

Поскольку раньше я работал редактором журнала, мне приходилось ухаживать за собой больше, чем другим. Я испытал на себе множество современных и при этом довольно болезненных косметических процедур. Мое лицо обрабатывали



Мужская книга

микроволнами на Харли-стрит (улица в Лондоне, на которой сосредоточены различные медицинские учреждения. — *Прим. ред.*), а жир на талии убирали с помощью высокотехнологичного оборудования, которое должно было все расплавить. Я брал интервью у всемирно известных экспертов по уходу за кожей, фитнесу и здоровому образу жизни, сидел в креслах лучших парикмахеров, оценил классическое бритье опасной бритвой и интенсивный спортивный массаж. Я ходил в пешие походы и сидел на сыроедении, держал планку и занимался пилатесом, размахивал светящимися палочками на фитнес-рейвах и даже как-то оказался на классе танцевальной аэробики под песни Бейонсе. Культовые тату-мастера разрисовали мое тело, а пирсеры понаделали в нем дырок (это было в 90-х — в то время без этого никак). Я сидел в первых рядах на модных показах, работал с дизайнерами, стилистами

и фотографами и благодаря этому понял, что мне идет. Я узнал, в какие бренды стоит вкладывать деньги и какие вещи нужно покупать. А потом научился правильно присматривать за своим гардеробом и коллекцией обуви.

Я не совершенен. Одна моя щека краснее другой (после того, как я схожу во вьетнамскую забегаловку), поэтому может показаться, что мне дали пощечину. У меня есть тонкие морщины и следы от ветрянки. Я уверен, что уголок одного глаза у меня опущен сильнее, чем уголок второго. И я вечно нахожусь в поисках линии — той самой, что идет от груди к пупку и появляется после того, как вы три месяца до потери сознания вкальвали в спортзале, а не лежали всеми вечерами на диване, смотря «Игру престолов». И вот еще что: иногда я ношу носки по два дня!

Все, что мы можем сделать, — это работать с тем, что дала нам природа, стараться изо всех сил, но не слишком зацикливаться на

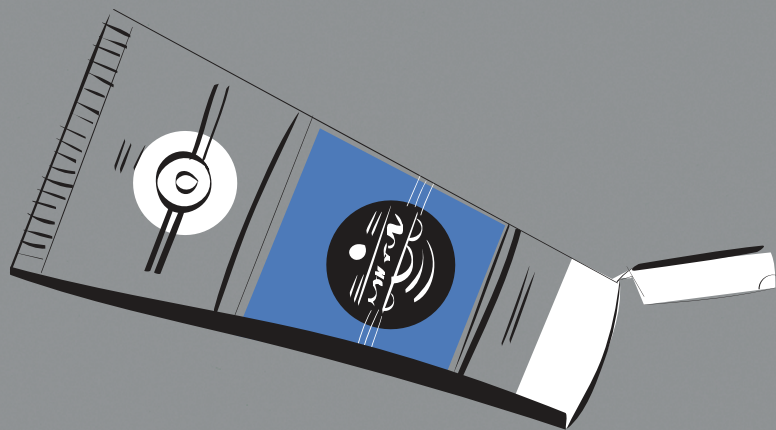
Вступление

этом. А к тому, что мы не в состоянии изменить, относиться с чувством юмора.

Безупречная стрижка, аккуратно подстриженная борода, чистые ухоженные ногти, здоровая увлажненная кожа лица и правильная личная гигиена — вот что необходимо. К этому стоит добавить хорошо выглаженную рубашку, идеально сидящий пиджак и начищенные туфли или новые кроссовки — ну и, может быть, очки красивой формы, если они вам необходимы. Не забудьте о здоровом питании, физических упражнениях и контроле над стрессом.

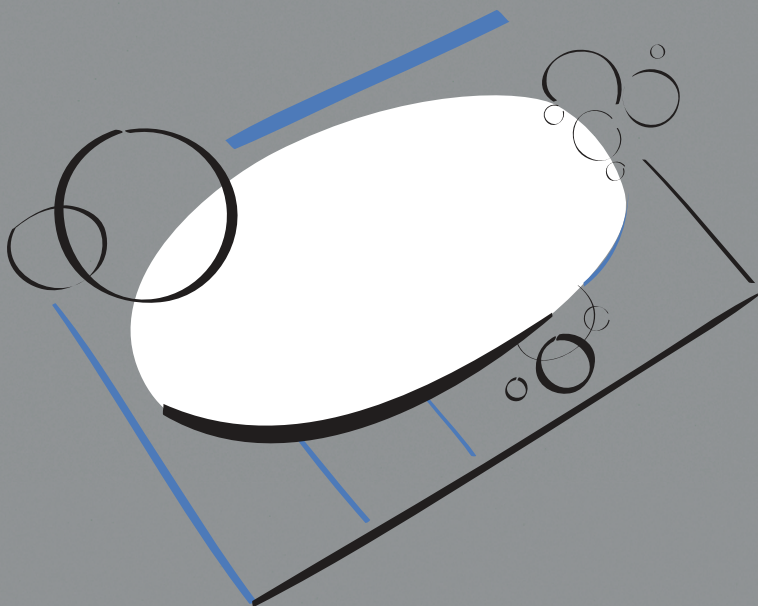
Эта книга написана для мужчин и мужественных людей всех возрастов — от модных подростков до солидных стариков. Ну и для всех остальных. Даже если вы воспользуетесь лишь несколькими моими рекомендациями и лайфхаками, то совершенно точно однажды станете выглядеть значительно лучше. Может быть, даже идеально.

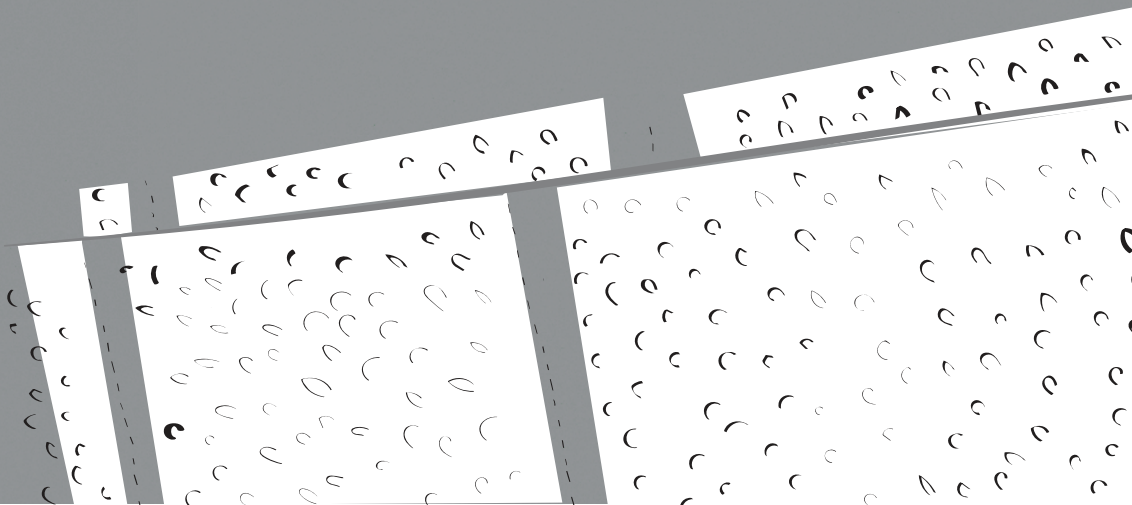
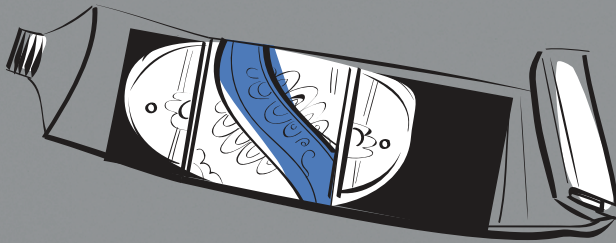
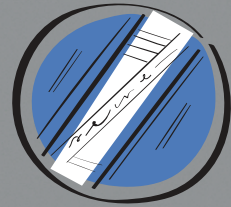
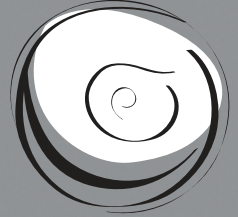




Глава первая

Лицо





Лицо — это первое, что видят люди, если только вы не ходите в наглухо застегнутой маске вроде той, что используют для сексуальных утех. При этом большинство мужчин почему-то думают о своем лице в последнюю очередь. Многие элементарно не пользуются обычными увлажняющими средствами и не заморачиваются насчет солнцезащитных кремов. Просто умываются с обычным мылом для рук или гелем для душа — и все. Относитесь к своему лицу серьезно, и вы сохраните упругость и гладкость кожи — а вместе с этим обаяние и красоту. Все это останется с вами на долгие годы. Будете относиться к лицу плохо — и оно быстро обвиснет, как слоновья мошонка. Самое удивительное в том, что обеспечить здоровый тонус, свести пятна и отметины к минимуму, следить за морщинами и мешками под глазами не так уж и трудно.

Необходимо лишь знать тип своей кожи, усвоить несколько полезных правил и каждый день выполнять несложные процедуры. Кожа, она такая — за ней надо присматривать. Как почти все в этой жизни, кожа становится лучше, если держать ее в чистоте и защищать.

ОПРЕДЕЛИТЕ ТИП СВОЕЙ КОЖИ

Отнеситесь к этому внимательно — это действительно важно. Чтобы понять, как ухаживать за лицом и какие косметические продукты выбрать, необходимо знать тип кожи и понимать, как она меняется в разных условиях. Это ключ к тому, как вы будете выглядеть.

Неправильный выбор средств по уходу за кожей — это все равно что залить бензин в машину с дизельным мотором. Вы должны использовать те средства, в которых ваше лицо действительно нуждается. Но как же определить тип своей кожи?

Посмотрите на себя в конце дня — на лице отразится уста-

лость, какие-то участки заблестят от жира (особенно после обеда), а от использованных вами утром средств не останется и следа. Посмотрите на Т-зону (Т-образная зона лба и носа). Не слишком ли она жирная? Или, наоборот, сухая? А может быть, нечто среднее?

НОРМАЛЬНАЯ КОЖА

Она мягкая, эластичная, не слишком жирная, не слишком сухая и слегка упругая. Если у вас именно такая кожа, считайте, что вам повезло. Вы можете использовать практически любое косметическое средство. Главное, не забывайте об обычных процедурах (умывании, отшелушивании

и т.п.) — и тогда ваша кожа будет находиться в идеальном состоянии.

ЖИРНАЯ КОЖА

Вам досталось все — от легкого жирного блеска на лице до неизбежных прыщей и пятен, когда ситуация окончательно выходит из-под контроля. Не стоит пользоваться жирными косметическими средствами — это большая ошибка, особенно если у вас есть склонность к образованию угрей. Самый простой выход — лосьоны вместо кремов. Попробуйте гели и очищающие средства, но выбирайте не слишком жирные. И обязательно регулярно проводите процедуру отшелушивания, поскольку жирная кожа загрязняется быстрее, чем любая другая.

СУХАЯ КОЖА

Проведите пальцами по лицу. Кожа шершавая и сухая? Может быть, она даже слегка шелушится? По-видимому, у вас чувствительная кожа, поэтому лучше

всего вам подойдут натуральные продукты без избыточных добавок, обладающие сильными увлажняющими свойствами. Отдайте предпочтение кремам перед лосьонами и обращайтесь внимание на содержание масел — чем их больше, тем лучше.

КОМБИНИРОВАННАЯ (СМЕШАННАЯ) КОЖА

Жирные лоб и нос, но на удивление сухие щеки? Значит, у вас всего понемногу. Считайте свою кожу слегка необычной. Подобрать одно косметическое средство вам не удастся, потому что разные участки по-разному будут реагировать на один и тот же продукт. Если сомневаетесь, выбирайте нежирные средства, простые, но питательные.

Сезонные перепады

В очень холодные дни меняйте режим ухода за кожей: несколько сеансов отшелушивания мож-

Лицо

но и пропустить — вашей коже и без того нелегко из-за ветра и мороза. Если вам предстоит оказаться в условиях повышенной влажности — например,

посреди зимы отправиться в Таиланд или провести целое утро в хаммаме Марракеша, — воспользуйтесь гелями. Пар — прекрасный увлажнитель кожи.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД

Как следует умываться

Что плохого в мыле и воде? Да все! Обычное мыло обладает щелочными свойствами. Оно отлично удаляет грязь, но не только — мыло лишает кожу увлажнения, отчего та становится сухой и начинает зудеть. После умывания кожа должна быть чистой, но при этом не слишком

сухой и не слишком жирной. Выбирайте средства для умывания по типу своей кожи, пользуйтесь ими понемногу и часто. И тогда вы всегда будете в полном порядке.

ПЕНКА

Сначала тщательно вымойте руки пенкой, а потом ополосните лицо теплой водой. Затем нанесите небольшое количество

средства на кончики пальцев и осторожно помассируйте лицо круговыми движениями от центра к краям. Это нужно делать не менее 30 секунд, уделяя особое внимание лбу и носу. Пенка должна покрыть все впадинки. Не забудьте о линии скул и шее, линии роста волос. И обязательно помойте за ушами! Люди, как правило, тратят на этот процесс слишком мало времени. Поверьте, 30 секунд и больше способны творить чудеса. И не важно, где вы это делаете — в душе, у раковины или в общественном туалете. Делайте это достаточно долго. Основательное умывание должно войти у вас в привычку.

Хочу предостеречь: не следует натирать лицо слишком энергично. Вашей коже предстоит долгая жизнь. Если вы будете тереть ее сильнее, чем нужно, то со временем она, так сказать, «сдвинется» с основы и обвиснет.

СПОЛАСКИВАНИЕ

После намыливания сполосните лицо чистой теплой водой. Следите, чтобы пенки нигде не осталось — особенно возле бороды, усов, на скулах и висках. Подобные средства закупоривают поры и могут приводить к образованию прыщей.

Хоть в процессе умывания вам и не нужно полотенце, оно

