

РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ РЕАЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ

*Ирена Бар, 51 год,  
о том, как возраст  
позволяет женщине  
выглядеть классно*

**В чем секрет?  
Ищите на стр. 198**



20

**ПРАВИЛ  
КРАСОТЫ  
В ЛЮБОМ  
ВОЗРАСТЕ**



# В ЛУЧШЕМ ВИДЕ

30 историй людей, которые доказали, что после пятидесяти можно не только выглядеть отлично, но и чувствовать себя намного увереннее, чем когда-либо в жизни.

® Возраст счастья  
проект Владимира Яковлева  
Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# 20

## правил красоты



1

Не думайте о том, что вас в себе не устраивает.  
Сконцентрируйтесь на том, какой вы хотите стать.

*Правило подтвердила Джоан Банни на стр. 130.*

2

Заботьтесь в первую очередь о внутренней гармонии,  
внешняя красота приложится.

*Правило подтвердила Жанна Бетанкур на стр. 178.*

3

Не наедайтесь досыта. Тем более не объедайтесь.

*Правило подтвердили Ксавье Манья на стр. 134, Виктор Майклсон на стр. 170.*

4

Чтобы быть красивым после пятидесяти, надо быть счастливым.  
Счастливые люди светятся изнутри. Общаясь с вами, люди обращают  
внимание на этот свет, а не на морщины.

*Правило подтвердила Сафа Лайвинг на стр. 174.*

5

Избавиться от лишних килограммов можно в любом возрасте.

*Правило подтвердили Лариса Иноземцева на стр. 36, Ривка Либер на стр. 190,  
Сафа Лайвинг на стр. 174, Джоан Банни на стр. 130.*

- 6** { Скрывать седину совершенно необязательно, седые волосы могут быть очень красивыми.  
*Правило подтвердила* Вики Топаз на стр. 84.
- 7** { Принимайте возрастные изменения с радостью.  
*Правило подтвердила* Ирина Рябушкина на стр. 12.
- 8** { Ешьте меньше сахара. Это хорошо отразится на вашей коже.  
*Правило доказано* исследованиями медицинского центра Лейдена на стр. 91.
- 9** { Танцуйте!  
*Правило подтвердили* Карин Калабрис на стр. 158, Хосеп Пенья на стр. 24.
- 10** { Выбирайте одежду, которая нравится лично вам, и старайтесь как можно меньше зависеть от модных трендов.  
*Правило подтвердила* Линн Делл на стр. 58.

*Продолжение на стр. 206*



# Вступление

*Отчего-то принято считать, что настоящая красота возможна только в молодости, а после пятидесяти надо стараться выглядеть поскромнее, и желательно вообще не привлекать внимания к своей внешности. Как будто в пятьдесят уже нельзя сохранять сексуальность и привлекательность, интересно одеваться и создавать яркие образы. На самом деле такое отношение к возрасту безнадежно устарело. После пятидесяти можно не только выглядеть отлично, но и чувствовать себя намного увереннее, чем когда-либо в жизни.*

Просто нужно перестать гнаться за молодостью. Ухоженный внешний вид без попыток скрыть возраст производит лучшее впечатление, чем «молодость второго сорта», которая достигается серьезными (и дорогостоящими) вмешательствами.

Большинство героев и героинь этой книги никогда не прибегали к услугам пластических хирургов, многие даже отказываются от краски для волос и декоративной косметики. Но это вовсе не означает, что они за собой не следят. Следят, еще как! И превосходно выглядят. Большинство их приемов ухода за своей внешностью совершенно доступны и применимы вне зависимости от материального положения и места проживания.

Правила красоты после пятидесяти — это не выдумка и не теории, а совершенно реальный опыт.

Мы захотели поделиться этим опытом с вами.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# 1

## Джин Вудс, которая развлекается модой

ГОРОД:

Бат,  
Великобритания

ВОЗРАСТ:

77

*В свои семьдесят семь Джин Вудс работает продавцом-консультантом в магазине молодежной одежды. Она не только помогает покупателям определиться с покупкой, но и на собственном примере демонстрирует, как выглядеть стильно и современно. Сейчас увлечение модой доставляет Джин огромное удовольствие. А несколько лет назад оно помогло ей перенести самое тяжелое испытание в ее жизни.*



Когда Джин Вудс было около семидесяти, умер ее муж Пол, с которым они прожили почти полвека. Чтобы хоть как-то отвлечься, Джин, которая к тому времени давно была на пенсии, решила найти себе работу. Дети посоветовали устроиться в магазин одежды GAP (туда как раз набирали продавцов-консультантов). Джин интересовалась модой и в окружении стильных вещей чувствовала себя комфортно.

Сотрудник магазина молодежной одежды должен выглядеть соответствующим образом.





Внешний вид Джин Вудс — это ее личный выбор не только в том, что касается одежды и прически. Чтобы хорошо выглядеть и отлично себя чувствовать, она занимается спортом по несколько часов в неделю.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

— Я посмотрелась в зеркало и поняла, что первым делом надо сменить стрижку, — вспоминает Джин Вудс. — Я носила «взрослую» прическу, которая внешне прибавляла мне лет и, что еще важнее, заставляла меня чувствовать себя старше.

Джин полистала глянцевого журналы, выбрала модную стрижку и пошла к парикмахеру, у которого стриглась уже много лет.

— Сегодня подстригите меня, пожалуйста, вот так, — сказала она и показала парикмахеру фото из журнала.

— Ни за что, — засмеялся парикмахер. — Разве вы не видите? Эта стрижка не для вас.

Джин Вудс забрала свой журнал и вышла из парикмахерской. «В моем возрасте женщина сама в состоянии решить, подходит ей стрижка или нет», — поясняет она.

После того как другой парикмахер коротко обрезаю ей челку и подстриг ее так, как она хотела, Джин без труда устроилась на работу в GAP, а еще через несколько лет перешла в небольшой магазин дизайнерской одежды.

— Я провожу на работе четыре дня в неделю и еще выхожу каждое второе воскресенье, — рассказывает она. — Родные часто спрашивают, не устаю ли я. На самом деле я намного больше уставала бы, если бы сидела дома без дела.

Когда Джин Вудс было семьдесят пять, она неожиданно прославилась на всю

Великобританию. Ее пригласили участвовать в телевизионном фильме о стильных и красивых женщинах в возрасте, и про ее историю рассказали на центральном телеканале. Так что теперь многие покупатели заходят в магазин, где работает Джин, специально, чтобы пообщаться с ней.

Недавно одна женщина зашла в магазин, чтобы выразить благодарность. Ее отец несколько лет назад потерял жену и очень тяжело переживал эту потерю. После того как он увидел по телевизору Джин Вудс и услышал ее историю, он впервые за многие годы проявил интерес к жизни.

Как выглядеть после пятидесяти, уверена Джин, зависит от личного решения человека.

— Красота — это выбор, — говорит она. — Я сделала этот выбор, когда потеряла Пола, и этот выбор для меня был очень важным. Многие люди моего возраста живут прошлым и думают, что ничего уже нельзя изменить. Я выбрала двигаться вперед, и это не значит, что я перестала думать о своем муже. Конечно, я думаю о нем. Но он стал для меня прошлым, а я живу в настоящем.

У Джин Вудс четверо внуков-подростков. Они часто спрашивают ее совета, когда не знают, что надеть, и всегда получают дельные рекомендации. Джин отлично разбирается в современной моде.



*Джин Вудс говорит:*



Чем старше вы становитесь, тем лучше понимаете, какая одежда вам подходит, а какая нет. С возрастом можно позволить себе одеваться так, как вам хочется. Когда я выбираю себе наряд, я думаю в первую очередь о том, чтобы он нравился мне самой. А не о том, чтобы нравиться другим. По-моему, не надо стесняться выбирать одежду в молодежных магазинах.





2

# Ирина Рябушкина, которая не ступает за порог без шляпки

ГОРОД:

Москва,  
Россия

ВОЗРАСТ:

58

*Когда пятидесятивосьмилетняя Ирина Рябушкина заходит в вагон метро, пассажиры начинают ей аплодировать. Все потому, что Ирина обожает наряжаться и каждый свой образ продумывает до мелочей.*



Даже повседневный наряд Ирины Рябушкиной обычно включает в себя винтажные аксессуары, шляпки, сумочки, оригинальные украшения и обязательно — хорошее настроение и уверенность в себе (последние два пункта — главные). Каждый день Ирина с огромным удовольствием подбирает и сочетает все эти детали.

— Формирование образа с помощью одежды — это же настоящее творчество! — говорит она. — От того, какой образ я выбираю, зависит и мое самочувствие, и настроение, и походка.



Ирина Рябушкина считает, что после пятидесяти  
наступает самое красивое время в жизни.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Наряжаться Ирина Рябушкина любила всегда, но с возрастом, уверяет она, для самовыражения с помощью одежды появляется все больше и больше возможностей.

Во-первых, потому что мнение окружающих и социальное давление перестают влиять на выбор костюма:

— С возрастом можешь позволить себе роскошь общаться только с теми, с кем тебе приятно, — говорит Ирина.

Во-вторых, после пятидесяти можно смело носить невероятно интересные вещи, которые менее выигрышно смотрелись бы в молодости.

— Наш образ формируют аксессуары, — поясняет Ирина Рябушкина. — В этом смысле у возраста есть огромное преимущество: после пятидесяти возможно и очень уместно носить винтажные вещи. Это, как правило, настоящие сокровища, ведь если винтажная вещь дожила до наших дней, значит хозяева ценили ее, относились бережно. Как-то на блошином рынке в Амстердаме я купила потрясающую сумку — и в отличном состоянии. Продавец рассказал, что, хотя сумка очень старая, ею никогда не пользовались

по назначению. Она была реквизитом для съемок в фотоателье. Так что сумка, в том числе и великолепная шелковая подкладка, сохранилась идеально.

Вещи с историей Ирина Рябушкина любит еще и потому, что получила когда-то от своей бабушки роскошное наследство — коллекцию ее шляпок. Бабушка свято верила, что настоящая женщина не может выйти из дома без головного убора, и Ирина старается следовать этому правилу.

— Полностью согласна с выражением, что в двадцать у нас лицо, данное природой, а в пятьдесят — то, которое мы заслужили, — говорит Ирина. — Так вот, я считаю, надо носить то, что заслуживаешь. Я смотрю на своих знакомых и понимаю, что после пятидесяти женщины становятся только красивее. Уходит какая-то забота из глаз. Дети взрослые, можно позволить себе сменить работу на более творческую. Еще, как мне кажется, после пятидесяти отпускают гормоны, и это очень расслабляет. Главное, к этому возрасту убеждаешься, что по-настоящему красивая женщина — та, которая уверена в своей красоте.





*Ирина Рябушкина говорит:*

•.....•

Секрет красоты  
после пятидесяти —  
принимать возраст  
с радостью, а не бежать  
к пластическому хирургу,  
едва заметив возрастные  
изменения.

•.....•

# Самая красивая



В 2005 году актриса Мими Веддел попала в список «50 самых красивых людей Нью-Йорка», составленный New York Magazine. Примечательно в этом факте то, что в том году Мими как раз исполнилось 90 лет. Причем журналисты New York Magazine внесли ее в свой список, вовсе не делая скидки на возраст: в свои девяносто Мими Веддел действительно представляла собой образец красоты и стиля. Именно в этом возрасте она появлялась в рекламе таких брендов, как Louis Vuitton, Burberry и Nike, а одним из ее главных увлечений было коллекционирование дизайнерских шляпок.

Кстати, Мими Веддел стала актрисой только в 65, после того как умер ее муж, оставив в наследство кучу неоплаченных счетов. Почти за 30 лет своей актерской карьеры она снялась в нескольких полнометражных фильмах (в том числе у Вуди Аллена), а также в сериалах «Секс в большом городе» и «Закон и порядок».

Мими Веддел скончалась в Нью-Йорке в возрасте 94 лет, до конца жизни оставаясь здоровой, стройной и элегантной и, вне всякого сомнения, одной из красивейших женщин Нью-Йорка.

# 3

## Аннет Тоин, которая учится быть человеком

ГОРОД:

Мичиган,  
США

ВОЗРАСТ:

74

*В семьдесят три года Аннет Тоин наконец-то начала нравиться себе на фотографиях.  
Теперь она часто фотографирует себя в зеркале в разных нарядах и выкладывает  
снимки в интернет.*



Когда Аннет Тоин было семьдесят три, одна знакомая посоветовала ей завести аккаунт в Instagram. Это социальная сеть, пользователи которой делятся друг с другом своими фотографиями.

— Ты так интересно одеваешься, твои наряды всем очень понравятся, — убеждала знакомая.

Аннет поначалу отказывалась.

— Ну не получаюсь я на фото и вообще всю жизнь терпеть не могу фотографироваться! — объясняла она.

Но потом подумала, что аккаунт в социальный сети — это очень по-человечески. А «быть нормальным



Аннет Тоин не боится выглядеть забавной, и строгие классические вещи в ее гардеробе соседствуют с яркими и даже немного наивными нарядами.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)





[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

человеком» для Аннет Тоин особенно важно. Все дело в том, что больше двадцати лет Аннет была монахиней в католическом монастыре. Носила монашескую одежду, молилась и соблюдала обеты.

Она вернулась к мирской жизни, когда ей было уже под сорок (пришлось писать специальное прошение в Ватикан).

— В какой-то момент я поняла, что лишаю себя обычного человеческого опыта и что это очень неправильно, — поясняет Аннет. — Для меня это было как пробуждение. Начался мой трудный путь в миру.

Обычный человеческий опыт — выстраивать отношения, искать работу (Аннет стала школьной учительницей), общаться с людьми и, конечно, каждый день смотреться в зеркало, оценивать свою внешность, выбирать, в чем выйти из дома. Аннет обнаружила, что примерять одежду и сочинять себе новые образы — невероятно увлекательно.

— Мне нравится смешивать цвета, фактуры и стили, — говорит она. — Женская блузка, свитер для мальчика, мужской галстук. Правило выбора одежды у меня всего одно: если мне что-то нравится, я это надеваю.

Так после пятидесяти лет бывшая монахиня Аннет Тоин приобрела среди своих знакомых репутацию вдохновенной модницы. Вот одна из знакомых и посоветовала ей освоить Instagram.

Аннет зарегистрировалась, сфотографировала себя в зеркале и выложила в сеть первое фото. Совершенно неожиданно для нее самой очень быстро на ее фотоблог подписались сотни человек. Абсолютно незнакомые люди начали восторженно комментировать ее наряды. Точнее, не наряды даже, а то, как замечательно Аннет Тоин в них выглядит.

— Я думаю, люди видят по моим фотографиям, как мне радостно быть собой и принимать себя такой, какая я есть, — говорит Аннет. — Именно это для меня важнее всего. То, что у меня много подписчиков, для меня настоящее чудо. Но я задумалась об этом и поняла, что наряжаюсь не для того, чтобы люди обратили на меня внимание. Все мои наряды — это исключительно для меня самой. Теперь я понимаю, что всю жизнь я плохо получалась на фотографиях из-за того, что переживала: как я буду выглядеть? Сейчас я не думаю об этом и очень нравлюсь себе на фото.

Чтобы демонстрировать новые наряды, нужно иметь много интересных вещей — а где их взять? Чаще всего Аннет Тоин покупает одежду в секонд-хендах. Во-первых, это дешево, а во-вторых, там можно найти оригинальные и необычные вещи, которых нет больше нигде.

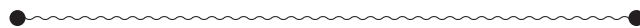
Хотя Аннет живет в миру уже довольно давно, она по-прежнему «учится быть человеком» и совершает новые открытия.



*Аннет Тоин говорит:*



Теперь я понимаю: чтобы хорошо выглядеть, главное — любить себя и принять себя. Я принимаю то, какой я была, то, какая я сейчас, и то, какой я стану. Я принимаю это с радостью.







[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)