

Пятьдесят поводов гордиться собой



Однажды 68-летняя актриса Линда Келси выступала на благотворительном мероприятии. Ее выступление собрались послушать нарядно одетые люди (преимущественно женщины) в возрасте примерно от 35 до 70 лет.

Глядя на них, Линда, к своему изумлению, обнаружила, что слушательницы в возрасте за пятьдесят были значительно более ухоженными и нарядными, чем более молодые женщины. Многие 35-летние выглядели так, будто недавно встали с постели и забыли причесаться, а у всех 50-летних на головах были профессиональные укладки.

«Есть мнение, что после определенного возраста можно перестать заботиться о своей внешности, потому что мужчины все равно больше не обращают на вас внимания. Я, напротив, считаю, что после пятидесяти, вместо

того чтобы становиться невидимыми для общества, женщины относятся к своей внешности все с большей гордостью. И с годами эта гордость только возрастает».

Похоже, что уверенность и стремление заботиться о себе — это не просто субъективные ощущения Линды. Не так давно британская сеть магазинов JD Williams провела опрос 2000 женщин старше пятидесяти лет. Участниц опроса спрашивали об их отношении к своему телу, уверенности в себе, личном стиле, покупках и ощущениях от возраста.

Выяснилось, что зрелые женщины, подбирая одежду, чувствуют себя очень комфортно. Они намного больше, чем молодые, уверены в выбранном стиле одежды.

Вообще после пятидесяти сейчас совершенно нормально не только выглядеть замечательно, но и осознавать это. Подавляющее большинство — 77 процентов участниц опроса — заявили, что ни за что не прибегли бы к пластическим операциям.



[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



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

8

Аннабель Дэвис, которая не скрывает морщин

ГОРОД:

Лондон,
Великобритания

ВОЗРАСТ:

63

В свои шестьдесят три года Аннабель Дэвис превосходно выглядит, очень привлекательна и при этом совершенно не скрывает свой возраст. Она не молодится, не прячет морщины и не закрашивает седые волосы. Именно такое отношение к своей внешности позволило ей в шестьдесят лет стать профессиональной и очень востребованной фотомodelью.



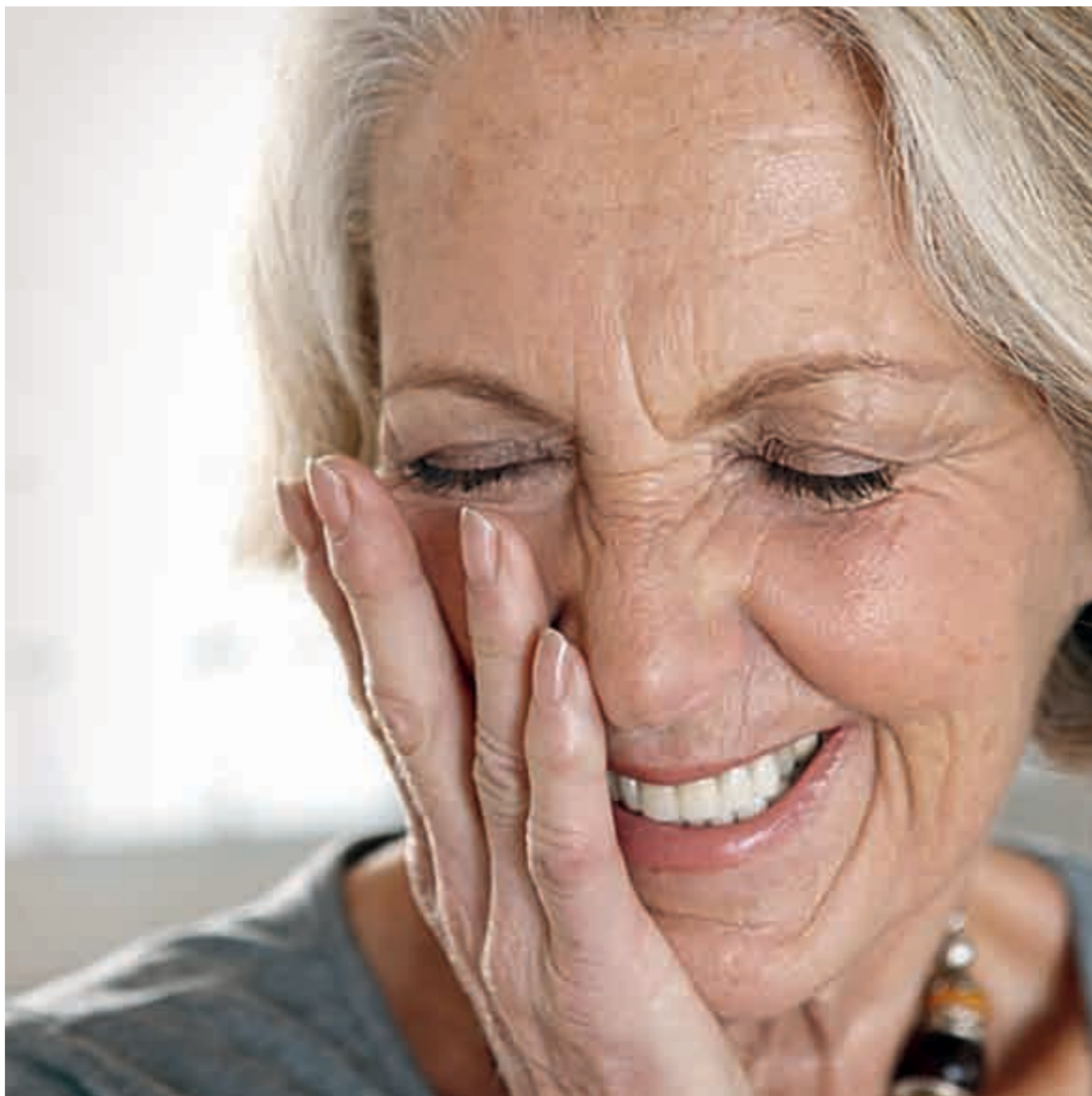
Аннабель Дэвис совершенно не стремится выглядеть моложе своих лет. У нее есть морщины, и очень даже характерные для людей, которые много улыбаются. Ей ведь за шестьдесят, и морщины в таком возрасте — это вообще-то нормально.

Всем своим видом Аннабель Дэвис сообщает: «В шестьдесят три года можно быть красивой, уверенной в себе, счастливой и при этом оставаться самой собой». Неудивительно, что фотографы и продюсеры наперебой договариваются с ней о съемках.



Для Аннабель Дэвис ее модельная карьера не столько источник заработка, сколько повод повеселиться.

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



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

Не то чтобы Аннабель была профессиональной моделью всю жизнь. Как раз наоборот, всю жизнь она работала в полиции и дефилировала не по подиуму, а по лондонскому аэропорту Хитроу, где служила констеблем. Но когда в шестьдесят она вышла в отставку, быстро выяснилось, что именно ее типаж — зрелой и ухоженной женщины — невероятно востребован на модельном рынке. Ее ровесницы покупают одежду, путешествуют, выбирают товары для дома, и рекламные каталоги с девочками-моделями вряд ли произведут на них впечатление.

Фотомодель, конечно, должна поддерживать себя в отличной форме. Это довольно просто, никаких секретных или дорогостоящих техник, уверяет Аннабель. Во-первых, нужно очень много ходить пешком.

— Стараюсь не пользоваться общественным транспортом, всегда стремлюсь прогуляться, — говорит Аннабель Дэвис. — Если нужно ехать совсем далеко, выхожу на одну-две остановки раньше и остаток пути иду. Каждый день прохожу пешком не меньше восьми километров.

Никакой специальной диеты у модели тоже нет: она питается как обычно, но один-два раза в неделю устраивает себе

«разгрузочные дни», ест только овощи и пьет воду.

Кроме того, Аннабель выполняет силовые упражнения несколько раз в неделю — для здоровья мышц и костей. Еще иногда катается на велосипеде, занимается плаванием и — как истинная британская леди — верховой ездой.

Поначалу работа модели не приносила Аннабель особенного дохода — чтобы составить свое портфолио, она часто работала бесплатно или за символические гонорары. Зато постепенно заводила полезные знакомства и получала огромное удовольствие от работы. Сейчас Аннабель Дэвис можно увидеть в рекламе страховых компаний и пенсионных фондов, средств по уходу за домом и в телемагазинах. Самое главное, утверждает она, модельный бизнес вернул ей внутреннюю уверенность.

— Многим женщинам знакомо ощущение, что с возрастом ты становишься невидимой, что ты больше никому не интересна, — говорит Аннабель Дэвис. — Я думаю, это связано даже не с внешним видом, а с тем, что мы теряем уверенность в себе. Сейчас я встречаю молодых моделей, и они говорят мне: я хотела бы стать такой, как вы. Глядя на меня, они понимают, что есть жизнь после двадцати пяти.



Аннабель Дэвис говорит:



Не бойтесь возраста. Он придет неизбежно. Даже если потратить состояние на пластические операции, вы все равно становитесь старше. По-моему, надо принять этот процесс, перестать бояться и начать ценить то, что вы имеете. Нашему поколению очень повезло: мы можем встретить возраст красивыми и здоровыми.





Кроме работы модели и актрисы у Аннабель Дэвис сейчас есть еще одно постоянное занятие. Один день в неделю она бесплатно работает на линии телефонной поддержки одиноких людей.

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

Десять правил Линн Делл



Вот уже больше сорока лет Линн Делл управляет собственным магазином модной одежды и аксессуаров в Нью-Йорке. Еще она ведет свое телевизионное шоу, посвященное стилю и красоте. Линн не скрывает свой возраст — 78 лет — и уверяет, что стиль, мода и красота доступны всем.

Вот несколько правил красоты после пятидесяти от Линн Делл:

1. Наша жизнь — театр, так что наряжаться в него надо ежедневно.
2. Всегда улыбайтесь при встрече. Второго шанса произвести первое впечатление у вас не будет.
3. Одеваясь по моде, вы говорите: «Я тоже». Следуя собственному стилю, утверждаете: «Только я».
4. Дело не в том, что вы носите, а в том, как сочетаете вещи между собой.
5. Наряжайтесь в первую для себя. Когда вы счастливы, мир вокруг меняется к лучшему.
6. Самое важное — аксессуары. Вы можете сколько угодно носить одно и то же платье, меняя украшения, ремни и шарфики.
7. Подчеркивайте преимущества и скрывайте недостатки.
8. Ваше отношение определяет всё.
9. Когда вы входите в комнату в шляпке, комната становится вашей.
10. Мне нравятся сильные люди и сильные цвета. Любой цвет хорош, если он достаточно насыщенный.



С возрастом личный стиль Линн Делл становится все более и более ярким и смелым.



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

9

Валери и Джин, которые не боятся выглядеть нелепо

ГОРОД:

Нью-Йорк,
США

ВОЗРАСТ:

65 и 66

Когда подружки Валери и Джин появляются вдвоем в каком-нибудь общественном месте, кто-нибудь обязательно уточняет — здесь где-то рядом проходит костюмированная вечеринка? Нет, просто они так выглядят. И Валери, и Джин далеко за шестьдесят, и выходить в свет в странных (но неизменно интересных и стильных) нарядах — их любимое хобби.



Валери и Джин познакомились семь лет назад — когда Валери организовывала выставку японских кимоно, а Джин явилась на эту выставку в оригинальном костюме и смелой шляпке.

— Я увидела ее шляпку и сразу поняла: нам с этой женщиной есть о чем поговорить, — признается Валери, которая сама любит одеваться вычурно и необычно.

Так они и разговорились: о шляпках, украшениях и культурных событиях Нью-Йорка. Чтобы Валери или Джин пропустили какую-нибудь значимую художественную выставку? Невозможно!



Валери и Джин заботятся в первую очередь о том, чтобы им было комфортно в выбранных костюмах, а не о том, что о них подумают окружающие.

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



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

На почве нарядов и культурной жизни Валери и Джин сдружились (кто сказал, что после пятидесяти поздно заводить настоящих друзей?) и теперь не только ходят на все выставки вместе и раздают общие интервью, но и ведут один на двоих блог, который называется «Идиосинкратические модницы». Идиосинкратическими — то есть необычными и из ряда вон выходящими — вдвоем быть даже веселее, чем поодиночке.

— Одна женщина, которая одевается странно, — эксцентрик, — поясняют Валери и Джин. — Две женщины, которые одеваются странно, — тренд.

Чем старше вы становитесь, тем проще найти свой стиль, уверены Валери и Джин. Самое главное — определиться с образом, в котором вам комфортно.

— Как только вы поймете, как вам хочется выглядеть, все становится легко, — говорят они. — Остается только подобрать одежду, которая подходит вам по размеру и по цене.

Цена стильного внешнего вида — действительно интересный вопрос. Иногда кажется, что идиосинкратические модницы

тратят на регулярное обновление гардероба целые состояния. На самом деле они завсегда и блошиных рынков и секонд-хендов, многие вещи они с удовольствием хранят в шкафах не один десяток лет (просто удачно и оригинально сочетают с новинками), при любом удобном случае с удовольствием меняются одеждой с подругами. Кроме того, Валери и Джин не стесняются проявлять фантазию. Им ничего не стоит, например, соорудить оригинальный и стильный головной убор из леггинсов, главное — замотать аккуратнее и носить с гордо поднятой головой.

— У меня не очень много денег на покупки, — говорит Валери. — Поэтому я часто приобретаю одежду в необычных местах. Это часто такие места, где модные вещи не продаются.

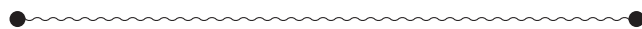
Да и вообще, как уверены Валери и Джин, к моде надо относиться проще, поэтому к вещам из последних коллекций модных дизайнеров они равнодушны. Несмотря на это, в 2013 году Валери и Джин попали в список самых модно одетых жителей Нью-Йорка.



Джин говорит:



Не обращайтесь внимания на весь
этот негатив, который связан
с возрастом. Теперь, в мои годы,
я получаю настоящее удовольствие
от жизни. Если бы в молодости
я знала, что сейчас мне будет
так весело, я вообще ни минуты
не переживала бы по поводу
возраста.





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