

DOLCE VITA

МЕЖДУНАРОДНАЯ СЕТЬ
МОДЕЛЬНО-АКТЕРСКИХ ШКОЛ

ЧЕК-ЛИСТ *юной модели*



Привет, милый ученик Dolce Vita!

Мы дарим тебе этот чек-лист с ценными и полезными советами, правилами, инструкциями о разных сферах модельного искусства. Искренне надеемся, что эта информация поможет тебе стать не только прекрасной и профессиональной моделью, но и интересным, разносторонне развитым человеком.

Какие-то разделы этого чек-листа напрямую связаны с модельной сферой, а какие-то связаны лишь косвенно. Но если освоить и научиться сочетать эти разделы, ты получишь классный результат. Будь уверен!

Возможно, какой-то раздел тебе окажется ближе, чем все остальные, и ты захочешь получше углубиться в тему. Такое тоже может быть. И это замечательно! Очень важно понять, кем ты хочешь стать и чем хочешь заниматься в жизни.

Мы надеемся, что наш чек-лист поможет тебе ответить на некоторые твои вопросы!

Ну что ж! В добрый путь!

Приятного прочтения!

БЛОГИНГ

От нуля и до бесконечности...

Прежде чем начать писать, определите, о чем вы хотите писать и для кого. Обо всем на свете писать не советуем, так как чтобы заполучить постоянных читателей важно показать себя экспертом в определенной теме.

Разбираетесь в электронике — пишите о ней, ни дня не можете без философии — философствуйте в своем блоге на здоровье. И помните, что людям нравится читать о себе и о решении своих проблем, а не о том, с какой ноги вы встали и как прошел ваш день.

Обязательно поставьте цели перед своим блогом. Чего вы хотите добиться, ведя блог? Сделать этот мир лучше? Стать самым читаемым блогером-химиком? Поставьте перед собой четкие, достижимые и привязанные ко времени цели. Без них ваш блог обречен на провал.



О ЧЕМ ПИСАТЬ?

Как же часто этот вопрос возникает в головах блогеров! Ответ на этот вопрос очень прост.

Важно только сесть и писать. О чем — всегда найдется!

1. Например, можно поднимать в блоге **вечные темы**, о которых всегда интересно почитать.
2. Также хорошо идут **посты-объяснялки**, когда мы подробно рассказываем читателям о том, как решить ту или иную их проблему. Никто не отменял такие журналистские штуки, как *блиц-опросы, репортажи, интервью* — все это хорошо идет и в блогах. Мало того, с помощью приглашения на страницы своего сайта авторитетов, вы наращиваете читательскую аудиторию.
3. Можно и нужно иногда писать **о себе**. Так вы становитесь в глазах читателей более открытым, и переходите на новый уровень коммуникаций.

Конечно же нам хочется, чтобы с самого старта работы блога нас читало сотни, тысячи, миллионы посетителей. Но так не будет. Всегда есть цифра 0, которую нужно преодолеть, маленькими и уверенными шажками передвигаясь к цифре 10, 50, 100, 1000, 10000 и так пока мы не перестанем шагать.

КАК ЖЕ ПРИВЛЕЧЬ БОЛЬШЕ ЧИТАТЕЛЕЙ?

Пишите от души и для души

Когда вы пишете о том, что вам не интересно — это бросается в глаза и читать такой пост не хочется.

Любите своих читателей

Это еще одна важная составляющая успеха. Сделайте свой блог уютным, чтобы на нем хотелось проводить как можно больше времени. Экспериментируйте с темами, публикуйте нестандартные статьи, выделяйтесь из общей массы.

ОЧЕНЬ ВАЖНО СОСТАВИТЬ ПЛАН ПОСТОВ
НА 2-3 МЕСЯЦА, ЧТОБЫ СИСТЕМАТИЗИРОВАТЬ
РАБОТУ НАД СВОИМ БЛОГОМ



СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ТОЧНО ПОМОГУТ, ЕСЛИ ИМ ПРАВИЛЬНО СЛЕДОВАТЬ

1 Определитесь с нишей

Если вы начинаете вести блог сегодня, то столкнётесь с сильной конкуренцией.

К счастью, существует способ выделиться и привлечь читателей в блог:

Углубиться в нишу

Что это значит?

Это значит, что нужно выбрать какую-то узкую и конкретную тему и стать в ней экспертом.

Например, если вы начнёте блог о путешествиях, рассказывайте о путешествиях по Великобритании. Если начинаете бизнес-блог, возможно стоит взять тему о домашнем бизнесе для родителей, у которых мало времени. Если вы модель или снимаетесь в кино, то рассказывайте об этом.

Позже, когда ваш блог начнёт расти, можно будет перейти на более широкие тематики.

Если хотите хорошо начать, выберите узкую нишу

2 Пишите на темы, которые люди ищут

51% всего трафика на сайты идёт из поисковых систем. Это значит, что для того, чтобы блог был успешным, нужно писать на темы, которые люди ищут.

Вопрос в том, как найти такие темы?

Ответ прост:

Используйте инструмент для анализа ключевых слов

Например, можно ввести ключевое слово в бесплатный инструмент **AnswerThePublic** и получить похожие вопросы, которые люди вводят в Google.

Существует много бесплатных инструментов для анализа ключевых слов. Выберите любой.

3 Создавайте контент, на который захотят ссылаться

Очень важно понять, действительно ли контент достаточно хорош.

Уникальна ли статья? Есть ли в статье идеи, мнения или точки зрения, о которых никто ещё не говорил? Будут ли люди цитировать или ссылаться на вашу статью? Будут ли люди делиться статьей и говорить о ней?

Если вы уверенно можете ответить “да” на все вопросы, тогда отлично! Если нет - вернитесь и доработайте статью.

Всегда можно добавить уникальности за счёт данных, провести опрос или эксперимент.

4 Сделайте посты удобными для чтения

Никто не горит желанием читать вашу статью. Люди бы лучше посмотрели Netflix, чем читали ваш пост.

Поэтому ваша задача как писателя — помочь им начать читать. Как сказал известный копирайтер Бонд Халберт: «Хороший текст и читается без усилий».

Для этого вам нужно научиться так редактировать текст, чтобы его было легко читать.

Лучшая книга на эту тему, это книга о редактуре Бонда Халберта. (На обложке написано о рекламе, но методы применимы для любых текстов).

Вот несколько советов из книги, которые можно применить в своих текстах:

Используйте короткие абзацы. Бонд называет это «освободить глаза».

Большие куски текста отталкивают читателя, а короткие абзацы приглашают к прочтению. Такие инструменты как ***Hemingway*** могут вам в этом помочь.

Разбивайте длинные предложения. Люди обычно читают текст про себя. Поэтому за длинными предложениями сложно следить. Разбивайте их в местах соединения. Там, где используются слова «и», «потому что» и «которые».

Вставляйте мультимедиа. Видео, картинки, GIF-анимации, и т.д. Они помогут проиллюстрировать ваш утверждения без слов.

Форматируйте текст. Жирный шрифт, наклонный, цитаты и списки помогут разбить текст и усилят конкретные утверждения.

Прочитайте текст в голос. Это поможет понять, где текст «спотыкается» или просто скучный.

5 Пишите крутые заголовки

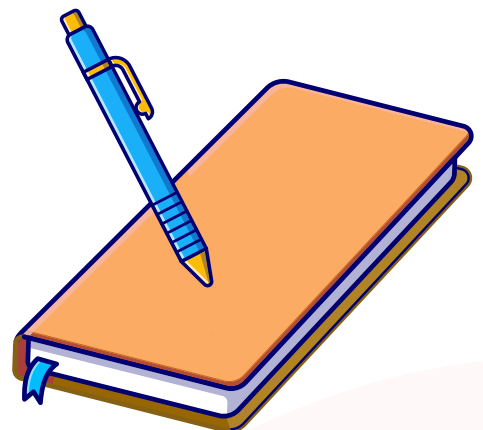
Большинство людей находят контент через поиск или соц. сети. Скорее всего, решение о прочтении они принимают, основываясь на заголовке.

Это делает заголовок самой важной частью контента. И вам следует научиться писать цепляющие заголовки, которые бы привлекали внимание и побуждали к прочтению.

Впрочем, это не значит, что нужно писать кликбейтные заголовки. Но понимать, как работают хорошие заголовки нужно.

Несколько советов:

1. Найдите самые популярные блоги в интернете и посмотрите, как они пишут заголовки.
2. Используйте шаблоны. Большинство заголовков обычно пишутся по проверенным формулам. Узнайте о них больше и используйте.
3. Используйте анализатор **CoSchedule Headline Analyzer**. Не уверены, хорош ли ваш заголовок? Проверьте его с помощью этого инструмента.



6 Напишите хорошее вступление

Заголовок нужен для того, чтобы привлечь читателя прочитать первое предложение. Дальше, с помощью вступления вам нужно зацепить их и заставить прочитать весь пост.

Поэтому если у вас длинное скучное вступление или оно читается как научная работа - пора что-то поменять.

7 Получите обратную связь о тексте

Если вы хотите создать идеальный материал, вам нужен взгляд со стороны.

Это может быть ваш супруг/супруга или коллега. Можете попросить кого-то в социальных сетях. Или присоединиться к сообществам, которые помогают оценивать черновики.

Их помощь сделает ваш текст намного-намного лучше.

8 Получите обратную связь о тексте

Когда-нибудь замечали, что все популярные блогеры знакомы друг с другом?
Это не случайно.

Блоггинг это тяжелый труд. Ещё тяжелее делать всё одному. Но когда тебе помогают, становится проще.

Поэтому умные блогеры пишут друг другу и формируют взаимоотношения. Советуются, помогают друг другу и продвигают друг друга.

Именно так у них получается расти день за днём, год за годом.

Вам нужно делать так же.



Чем больше людей вы будете знать - тем лучше будут ваши тексты.

Более опытные люди смогут предложить свой вклад в ваш контент. Они могут делиться инсайтами, продвигать вас или ссылаться на вас. Также они могут делиться вашим контентом со своими подписчиками.

Не бойтесь их репутации или огромного количества подписчиков. Каждый известный блогер, которого вы знаете когда был никем. Но им помогло то, что они отложили страхи и эго и связались с теми, кто был до них.

Эти блогеры поймут. Они с радостью вам помогут. Но только если вы будете следовать правильной стратегии.



Обновите старый контент

Чем дольше вы ведёте блог, тем больше будут меняться ваши мысли, мнения и знания. Вы больше узнаете о своей отрасли, узнаете новые штуки и улучшите свой стиль письма.

Вы окажете своей аудитории хорошую услугу, если обновите старый контент в соответствии с новым знанием и идеями.

10 Пишите каждый день

Не секрет, что блогинг ЭТО И ЕСТЬ письмо.
Но чтобы писать хорошо, нужно часто практиковаться.

Это необязательно должно быть что-то особенное.
Просто сосредоточьтесь на том, чтобы выработать привычку писать каждый день. Не обязательно писать в блог. Это может быть заметка на Facebook, твит, комментарий в блоге, email или что-то другое.



Чем больше вы практикуетесь, тем лучше будет ваш контент

БЛОГИНГ - ЭТО ТЯЖЕЛЫЙ ТРУД.
ВАМ НУЖНО РЕГУЛЯРНО ПУБЛИКОВАТЬ КОНТЕНТ,
ПРОДВИГАТЬ СТАТЬИ, НАЛАЖИВАТЬ СВЯЗИ И Т.Д.

Хорошая новость в том, что вы не одни такие.
У множества блогеров были свои падения и подъёмы.
И своим опытом они проложили для вас дорогу.

Теперь вам нужно только внедрить эти советы в жизнь
и начать работать.

ФОТОПОЗИРОВАНИЕ

Красивые фото – залог успеха не только блога модели, но и просто хорошего настроения.

Фотопозирование – это целое искусство, взаимодействие вашего внутреннего состояния и тела. Каждая съемка - нечто большее, чем просто желание получить красивые фотографии. В первую очередь это шанс заглянуть внутрь себя.



Каждый человек должен понимать язык своего тела, знать свои лучшие ракурсы и позы. Это касается не только моделей...

Вопреки общепринятому мнению, работа модели заключается не в том, чтобы хорошо выглядеть и смотреть в камеру.

Успех модели целиком зависит от умения позировать и, из сотни сделанных снимков, дать фотографу «тот единственный кадр».

Мастерство позирования, как и фотогеничность модели, зачастую зависят исключительно от самой модели и являются результатом многолетнего опыта и упорного труда.



Поговорим об ошибках фотопозирования

Начнем с лица.

ОШИБКА 1

Прерванный профиль (слева).

Часто случается так, что фотограф не обращает внимания на поворот головы модели, и кончик ее носа заходит за край щеки либо слегка его касается.

ОШИБКА 2

Высоко поднятый подбородок либо нижний ракурс. Человеческое лицо лучше не снимать снизу, особенно если речь идет о полнолицых или не очень молодых моделях. Помимо того, что такой ракурс подчеркивает не всегда красивый подбородок, он искажает форму лица. Такое же искажение происходит, если модель слишком запрокидывает голову назад: это приводит к зрительному увеличению челюсти, а также акцентирует ноздри.

ОШИБКА 3

Отсутствие шеи.

Некоторые модели любят прижимать подбородок, чтобы продемонстрировать свою скромность. Если голову сильно наклонить вперед, это не только исказит лицо, но и спрячет шею, нарушив естественные пропорции. Недопустимы и любые другие ракурсы, в которых шея на фотографии отсутствует.

ОШИБКА 4

Наклон головы без наклона плеча.

Наклон головы при ровных плечах смотрится неестественно. Если вы решили использовать в позе наклон головы, его нужно обязательно компенсировать плечом, поднятым в ту сторону, куда наклонена голова.

ОШИБКА 5

Короткие руки или ноги. Позы, в которых руки или ноги модели становятся зрительно короче, нарушают пропорции тела. Их лучше избегать. Напротив, использовать лучше позы, в которых подчеркивается естественная длина конечностей.

ОШИБКА 6

Если конечность не видна на фотографии целиком, а виден только ее изгиб, она смотрится так, будто ее нет. Помните, что фотография двухмерна, и по ней нельзя «додумать», где тут рука или нога.

ОШИБКА 7

Осанка.

Осанка – это стержень красивой позы. Некрасивой позу делают - сутулость, складывание пополам, слишком прямая спина.

ОШИБКА 8

Ноги.

Блокировка веса, ведет к блокам при позировании. Если вы стоите на двух ногах, вам будет сложно позировать всем телом. Ваши позы будут зажаты, как и фантазия. А блок веса приведет к тому, что вылезут все ошибки, которые были описаны выше, поскольку блокируя тела, вам будет сложно естественным образом работать с плечами, шеей и руками.

Мы разобрали самые распространенные ошибки в фотопозировании и постараемся их не совершать. Но следующим пунктом нашего руководства следует подготовка к фотосессии.



ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

как побороть свои страхи, справиться с неуверенностью и расслабиться

Музыка

Любимая музыка, способная поднять настроение и помочь настроиться на нужную волну. Главное, чтобы она совпадала по настроению с образом вашей фотосессии. Слушать тяжелый рок, мотать головой, когда вы стоите в нежном длинном платье в цветочек - не очень хорошая идея. Для того чтобы лучше расслабиться, можно закрыть глаза, и просто отдаться вашей любимой музыке. Тело само начнет двигаться в нужном ритме, а напряжение спадет.

Прыжки

Чтобы взбодриться и настроиться на позитив, можно немного попрыгать. Важно понимать, что мелкие частые прыжки улучшат кровообращение и приведут тело в тонус, тогда как качественные и интенсивные вымотают и сделают ваше лицо красным. Поэтому 60 мелких прыжков вполне хватит, чтобы привести себя в порядок.

Дыхание

Перед съемкой необходимо сконцентрироваться на дыхании. Глубокий вдох и такой же глубокий выдох, помогут расслабиться и не думать ни о чем. Также можно использовать дыхание только носом, или только ртом, которое также гармонизирует тело и приведет мысли в порядок.



Фильмы и фотографии

Также можно погрузиться в «образ» с помощью просмотра кино или фотографий выбранного жанра. Представляя себя в роли тех, кто в кадре, вы сможете погрузиться в эту атмосферу и на подсознательном уровне - встанете в «удачную» позу.



Снятие напряжения

Данное упражнение заключается в том, чтобы сильно напрячь все тело и резко расслабить все мышцы. Следует повторить несколько раз, после чего тело взбодрится, напряжение уйдет, а мышцы будут готовы к работе.



Самомассаж

Нет лучшей терапии для снятия напряжения, как самомассаж. Легкими движениями проработайте мышцы рук и ног, а также помассируйте лицо. После релаксации тело настроено на работу, стресс снят, и вы выглядите бодрым и только что проснувшимся.

Мы разобрали с вами ошибки, разобрали, как нужно настроить себя на фотосессию.

А сейчас давайте предметно поговорим непосредственно о самом факте фотосессии.

ОПРЕДЕЛИТЕ, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ

Даже если вы увидели портфолио фотографа и хотите точно так же, знайте - все равно в портфолио будут разные снимки – по свету, одежде, настроению.

Ваши фотографии вас порадуют намного больше, если еще до съемки вы определитесь, чего именно вы хотите.

Загляните в **Pinterest**.

Там множество идей для фото. Помните, что то, как будете позировать во многом зависит от задумки.

ВЫБЕРИТЕ ОДЕЖДУ ДЛЯ ФОТОСЕССИИ

Общие рекомендации по подбору одежды:

1. Если на фото два и больше человек, их одежда должна сочетаться между собой, быть в одной цветовой гамме, в одном стиле (не обязательно одного цвета).

Для этого полезно посмотреть разные подборки одежды на Pinterest, например по запросу «family outfit for photoshoot».

2. Лучше, если на одежде не будет крупных надписей, рисунков, это очень отвлекает от лиц на фотографии

3. Однотонная одежда смотрится на фотографиях очень хорошо, спокойно, оттеняя лица героев

4. Мелкий узор может «рябить» на фотографиях, к нему относитесь с осторожностью

5. Лучше не сочетать белое с черным, так как для фотокамеры это слишком сильный контраст
6. Лучше взять на съемку несколько комплектов, даже если вы все не наденете. Пусть будет больше вариантов для подбора
7. Одежду лучше хорошо выгладить, помятая одежда на фото может вас расстроить
8. Продумайте обувь под все комплекты, также можно быть босиком, особенно если это летняя фотосессия на природе или на пляже
9. Одежда должна на вас хорошо сидеть. В фотошопе нельзя будет подогнать одежду по размеру, если она вам мала или велика

ПОДГОТОВЬТЕ ЛИЦО, ВОЛОСЫ, РУКИ И ДАЖЕ НОГИ

Макияж

Студийный свет требователен, он выпячивает все недостатки кожи, даже если их не было видно при дневном свете, кожа бликует и лоснится.

Для студии профессиональный макияж обязателен.

В макияже для фотосессии всегда самое главное – это тон кожи, выравнивание тона, припудривание и так далее. Профессиональные визажисты знают об этом. Потом уже добавляется все остальное – акцент на глаза или губы, подчеркивание скул и так далее.

Для фотосессии с дневным светом правильный макияж тоже важен, потому что, если свет будет падать сбоку, он опять-таки высветит все неровности кожи.

Если вы проходили курсы макияжа и умеете работать со своей кожей, можете сделать мейк самостоятельно.

Прическа

Перед любой съемкой, даже детской, обязательно надо вымыть волосы.

Не поверите, как часто люди об этом забывают. Вымыть и причесаться – это минимум.

Если вы красите волосы – проверьте, не надо ли их подкрасить перед съемкой, чтобы потом не расстраиваться из-за отросших корней на фото.

Причем сходить в парикмахерскую на стрижку или покраску лучше **за 1-2 недели**, а не за день съемки.

Так волосы успеют «улечься», и вы привыкнете к своей новой прическе.

Делать ли укладку?

Это ваш выбор. Но даже просто вытянуть красиво или чуть подкрутить волосы, чтоб они выглядели естественно - профессиональный парикмахер может лучше, чем мы сами. Поэтому рекомендуем заказывать услугу комплексно – макияж + укладка.





И еще один очень важный нюанс:

Обязательно перед съемкой проверьте маникюр и педикюр (если планируется съемка босиком). Мужчин это тоже касается.

Реквизит

С реквизитом достаточно просто. Смотрите на свои референсы и обращайтесь внимание на все дополнительные детали, которые есть в кадре – шляпы, очки, зонты, цветы, чашки, пледы и так далее.

Выбирайте то, что вам бы тоже хотелось применить и/или то, что уже есть или легко найти. В студиях обычно полно разного мелкого и крупного реквизита.

Для детей можно взять их любимые игрушки, что-то для рисования (краски, мелки) или книгу, чтобы почитать вместе. Такие фотографии получатся живыми и настоящими. Мяч и мыльные пузыри – беспроегрывный вариант для детской съемки.

Важный момент:

детям на съемке не стоит давать все игрушки сразу. Во-первых, ребенок растеряется и не будет знать, за что хвататься.

Во-вторых, это создаст беспорядок в кадре. Лучше давать игрушки по одной и потом менять.

СЕКРЕТЫ УДАЧНОЙ ФОТОГРАФИИ

1. Лучше воздержаться от прямого положения лица перед камерой. Это позволяет избежать теней, из-за которых оно кажется более широким.
2. Слегка наклоните лицо от камеры, чтобы вдоль скул и носа создавались тени.
3. Немного опустите подбородок. В приподнятом положении он выглядит неестественно.
4. Держите голову так, чтобы ваша поза не казалась напряженной и неестественной.
5. Помните о глазах!

Камера должна быть буквально сфокусирована на глазах, и вся композиция портрета тоже должна помогать зрителю сосредоточиться на этой части лица. Старайтесь держать глаза широко открытыми, но при этом следите, чтобы взгляд не казался испуганным. Избегайте полуприкрытых век, которые придают лицу сонное выражение.

Если вы хотите посмотреть в сторону, сильно не отводите глаза от камеры. Иначе на фото будут видны в основном только белки. Вместо этого посмотрите в сторону, слегка смещенную от центра. Убедитесь, что брови у вас расслаблены.

Подержите глаза закрытыми в течение нескольких секунд, прежде чем сделать снимок, чтобы не моргнуть в самый неподходящий момент.

6. Улыбайтесь естественно!

Ничто не может так испортить фотографию, как фальшивая улыбка. Всегда улыбайтесь, показывая зубы. Люди с кривыми, пожелтевшими или по-иному несовершенными зубами обычно пытаются улыбаться с закрытым ртом. Не делайте этого. Чтобы ваш портрет выглядел настоящим, хоть немного, но обнажите зубы.



Если это возможно, пусть кто-нибудь рассмешит вас. Так получаются самые красивые фото.



Смочите губы, облизнув их или нанеся блеск. Это добавит чуть больше света вашему лицу.

7. Положение тела

Прямой ракурс сделает вас шире, поэтому повернитесь перед камерой на $\frac{2}{3}$, чтобы выглядеть стройнее. Не сутультесь. Хорошая осанка заставит вас казаться выше и стройнее.

Сосредоточьтесь на своих самых выигрышных частях тела. Если у вас тонкая талия, наклоните камеру, чтобы показать, насколько она мала. Если ножки - ваша лучшая черта, то займите такую позу, чтобы подчеркнуть это.

Не добавляйте объем, держа руку близко к туловищу. Между ними должен оставаться зазор.

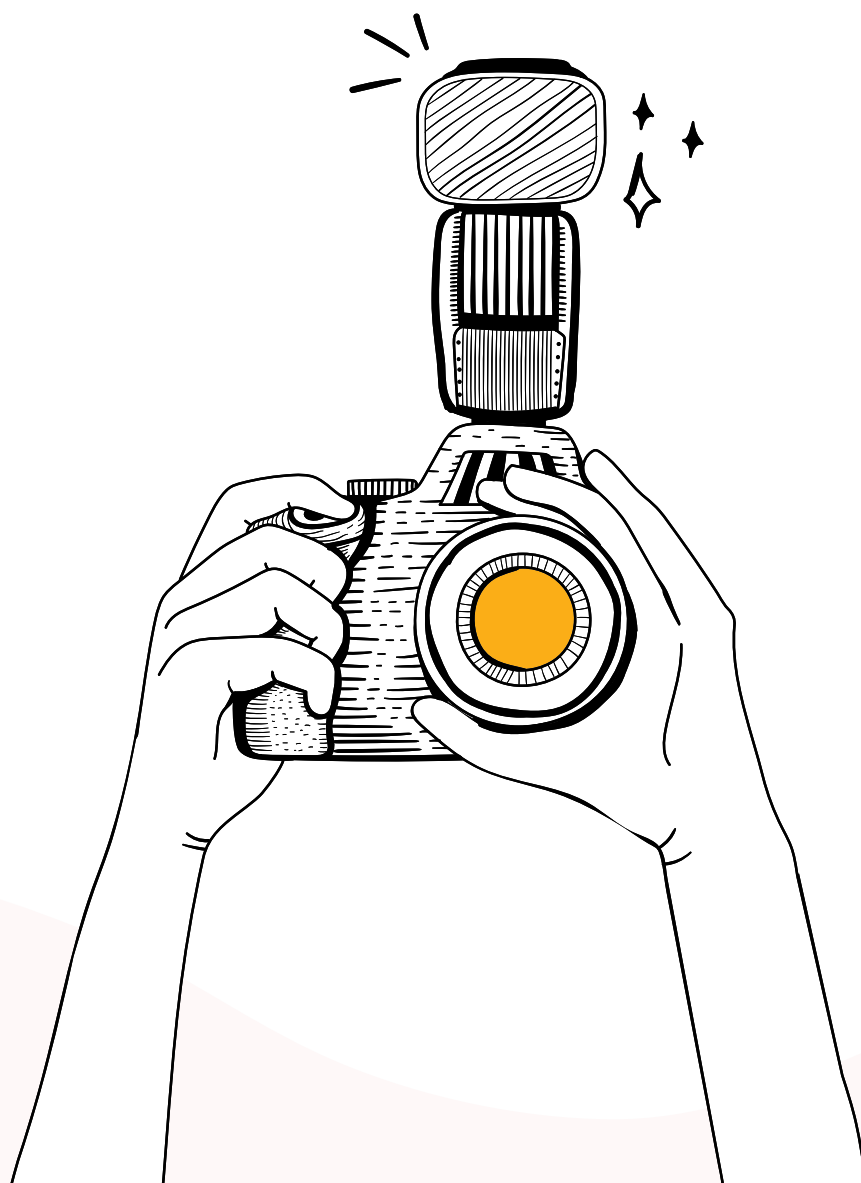
Выручает и поза в диагональных линиях.

Для этого расположитесь так, чтобы руки, ноги и туловище не были направлены вертикально.

8. Не держите обе ноги прямыми!

Согните одну в колене или просто перенесите на нее вес. Мужчинам лучше сделать это, выставив одну ногу вперед, а для женщин - отставив ее чуть назад, что может придать им лестный угол.

Удачных снимков!



СТИЛЬ

*Мы переносимся с тобой в увлекательную тему,
которая раскроет тебе секреты стиля и вкуса в одежде*

Важно помнить, что носить модные вещи – это еще не значит, одеваться красиво или стильно. Неправильное сочетание даже самых модных вещей выглядит нелепо и выдает плохой вкус человека.

Многие говорят, что хороший вкус – это не то, чему можно научиться, что он – как талант: должен быть врожденным. Но мы позволим себе не согласиться. Да, «переломать» взрослого человека весьма трудно, но очень легко привить хороший вкус ребенку.

И чем раньше начать делать это, тем лучше.

Важно не переусердствовать и не заложить чаду искаженное мировосприятие, когда мода, пристрастие к брендовым вещам и нездоровое внимание к внешнему виду начинают занимать главное место в жизни.

Психологи говорят, что вкус и чувство стиля закладываются в раннем возрасте – примерно в то же время, когда мы начинаем различать людей и цвета.

Основные вкусовые пристрастия у мальчиков и девочек формируются намного раньше, чем предполагает большинство родителей: уже **к 5 годам** складывается наше собственное виденье красивого, в том числе и в одежде. И что, по мнению ребенка, выглядит хорошо, а что не очень полностью зависит от его окружения.

Как трактуют различные словари и энциклопедии: под стилем следует понимать **совокупность признаков и особенностей, присущих конкретной вещи.**

Таким образом, главное в стиле – это его индивидуальность. Конечно, существует типология стилей (натуральный, драматический, классический и пр.), однако любой грамотный стилист скажет вам, что это деление весьма условно, а в жизни наблюдается бесконечное число стилевых вариаций.

То есть, если говорить о детском стиле, то необходимо понимать, что он должен отвечать специфике возраста.

Каким должен быть детский гардероб?

Прежде всего, крой должен быть простым, в меру свободным, но не чрезмерно объемным, что тоже затрудняет движение. Для девочек – это платья и сарафаны на кокетке, А-силуэта или прямые.

Маленькие аккуратные воротнички рубашек и блуз (с острыми или скругленными уголками). Если воротник большой, то обязательно из мягкой, нежной ткани. Для мальчиков наилучший вариант брюк – полукомбинезон.

Брюки и юбки для детей лучше на резинке, а не на жестком поясе с застежкой.

Длина макси не желательна, даже в нарядной одежде и одежде для особых случаев (например, на свадьбу старшей сестры или любимой тети) лучше выбирать длину не ниже щиколотки. Такая длина очень проблематична на взрослых женщинах и девушках, но очень мило смотрится на девочках.

Мини тоже должно быть детским, т.е. короткие юбочки не должны быть обтягивающими или прямыми, но в складку или расклешенные. Ткани должны быть приятными на ощупь, гигроскопичными, пропускающими воздух, летом – холодить, а зимой согревать.

Цвета должны быть чистые, светлые, яркие. Рисунки должны вызывать симпатию у ребенка, но не «перекрикивающие» ребенка. Обувь на физиологическом «каблучке» (широкий, высота 1-1,5 см), т.е. не на плоской подошве и не на каблуке, не должна быть тесной.



Как же найти свой стиль?

Пошаговая инструкция

ШАГ 1 Долой неудобства!

Определите, в какой одежде вы чувствуете себя уверенно.

Вам должно быть **удобно и комфортно** в том, что на вас надето. Если вам постоянно, что-то давит, мешает и вас преследует мысль поскорее снять эту вещь то, скорее всего, это не ваш стиль.


Ваши наряды должны быть **практичными**. Старайтесь выбирать такие фасоны, которые гармонично впишутся в вашу повседневную жизнь. Не будут сильно мяться и быстро пачкаться.


И, конечно, красота. Куда без неё? Любой ваш образ должен быть **красив и нравиться**, в первую очередь, вам. Всем вы угодить не сможете. Так что, последнее слово о привлекательности вашего лука, всегда остаётся за вами!


ШАГ 2 Какие цвета вас преображают?


Определите свой цветотип внешности и подбирайте одежду в своей цветовой гамме.

Есть четыре основных цветотипа внешности: холодные оттенки — зима и лето; тёплые — весна и осень.

 **Зима** — это яркие и эффектные брюнетки. Их волосы, как воронье перо – с лёгким отливом синевы. Глаза, ресницы и брови тёмные, практически чёрные. Загар ложится ровно и долго держится.

 **Лето** — это голубоглазые блондинки. Волосы могут быть и светло-русыми и слегка тёмными, но с присутствием пепельного оттенка. Кожа светлая и хорошо воспринимает солнечные лучи.

 **Весна** — светловолосые красавицы с лёгкой рыжиной в волосах. Глаза от светло-голубых до карих. Брови и ресницы имеют такой же оттенок, как и волосы. Под солнечными лучами кожа быстро краснеет, но загар ложится плохо.

 **Осень** — самый редкий цветотип среди девушек со славянской внешностью. Это пламенные рыжеволосые бестии. С нереально притягательными глазами, часто зелёными. Брови и ресницы – светлые или в тон локонам. Кожа плохо загорает, быстро краснеет.

ШАГ 3 Рассмотрите себя внимательно

При выборе одежды и стиля учитывайте свой тип фигуры. Всего их пять: *Прямоугольник, Песочные часы, Перевернутый треугольник, Груша, Яблоко.*

Чтобы точно определить, какая у вас фигура – попросите близкого вам человека сфотографировать вас в нижнем белье. Фотография должна быть в полный рост и с такого расстояния, чтобы были хорошо видны все характерные черты вашего тела. Поза для такого снимка должна быть на манер «стойкий оловянный солдатик», только в расслабленном состоянии.

ШАГ 4 Что должно быть в вашем шкафу?

Подберите ваш базовый гардероб.
Это, минимум, 2-3 вещи, которые вы сможете прекрасно комбинировать и создавать великолепные образы.

Выбирая основу гардероба, учитывайте свой цветотип. Цвета должны быть спокойными, преображать вашу внешность и фигуру.

Итак, мы определили свои приоритеты и узнали свою внешность лучше. Теперь пора выбрать собственный стиль и как составить базу под него.



Классический стиль

Прекрасно подойдёт сильным духом женщинам. Женщинам, которые любят держать себя в рамках и приветствуют это качество в других. Женщина в элегантном классическом стиле — источает железную уверенность и строгость. Мало кто осмелится, в присутствии такой дамы, совершить легкомысленный поступок или выкинуть низкопробную шуточку.

Классический стиль — это, в первую очередь:

- неброские оттенки
- строгий силуэт
- практичность
- минимум аксессуаров

Стоит заметить, что несмотря на всю сдержанность этого стиля — он весьма затратный. Дешевая классическая обновка не придаст нужного эффекта. Так как этот стиль берёт не количеством, а качеством. Ваши костюмы должны быть отличного производства, чтобы окружающие воспринимали вас должным образом.

ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ГАРДЕРОБА

Знаменитое **маленькое черное платье**. Оно просто обязано быть в вашем шкафу, если вы выбрали классический стиль. Это платье может быть многообразным. Всё зависит от того, какие атрибуты туалета вы к нему подберёте.

Строгая белая блуза или рубашка.

Она не только отлично сочетается с деловым костюмом, юбкой-карандаш и брюками, но и прекрасно гармонирует с джинсами и шортами. Что позволяет вам придерживаться классической элегантности на прогулке или отдыхе.

Однотонный кардиган с длинным рукавом — дополнит ваш образ в прохладное время года. Он может быть, как с запАхом, так и застёгиваться на пуговицы. Комбинируйте его хоть с брюками, хоть с юбкой.

Джинсы тоже прекрасно подходят к классике.

Но, здесь есть важное правило. Они не должны быть расшиты стразами и другим декором. И всевозможные потёртости тоже не приветствуются. Обязательное условие — джинсы должны быть классического цвета. А вот фасон вы можете выбрать любой, какой идеально подходит вашему типу фигуры.

Чёрный брючный костюм.

Только старайтесь не гнаться за модными тенденциями, а приобретайте простой типичный крой.

Юбка-карандаш чёрного цвета (или сдержанных оттенков). Если вам не подходит юбка-карандаш, то присмотритесь к юбке А-образного кроя.



Спортивный стиль

Характеризует свою обладательницу, как человека, предпочитающего комфорт и свободу. Такие люди, как правило, любят активный вид отдыха, им нравится проводить много времени с друзьями, и они обожают новые впечатления. А также любители спортивного стиля жизнерадостны и легки на подъём. В основном, этому стилю придерживаются молоденькие девушки, студентки.

Отличительные особенности стиля:

- *удобство*
- *свобода*
- *комфорт*

Цветовая палитра может быть абсолютно разной: от тёмных до ярких насыщенных цветов.

Фасоны одежды свободные и допускают огромный простор для творчества.

БАЗОВЫЙ ГАРДЕРОБ ДЛЯ СПОРТИВНОГО СТИЛЯ:

Джинсовая рубашка свободного кроя с разрезами по бокам. Отлично будет смотреться с шортами или юбкой.

Свободная футболка с логотипом спортивной команды или футболка-поло.

Комбинируйте ее с **джинсами** рваного фасона или с небольшими потёртостями.

Платье в спортивном стиле сочетайте с мокасинами или кедами.

В прохладное время года, поверх толстовки, накиньте утеплённую **дутую жилетку** или **спортивную куртку**. А на голову — **бейсболку** под цвет образа.

Особое внимание уделите обуви. Она должна быть удобной и не создавать дискомфорт. Это **кроссовки, кеды, балетки, сандалии**.

Для зимней прогулки облачитесь в дутыши или в высокие тёплые кроссовки.

Сумки выбирайте вместительные, желательно тёмного цвета. Также хорошо к спортивному стилю подходят **рюкзачки**.

Спортивный стиль хорошо сочетается с некоторыми вещами из стиля кэжуал.



Романтический стиль

Девушка-романтика. Мягкая, воздушная, женственная. Её как будто подхватывает лёгкий ветерок, и она парит над землёй.

Девушка в романтическом образе выглядит хрупкой, нежной, как принцесса.

Характерные особенности:

- *лёгкие летящие ткани*
- *мягкие струящиеся линии в образе*
- *цветовая палитра в нежных и приятных тонах*
- *использование гипюра, рюшей, бантиков, цветов*

ОСНОВЫ ГАРДЕРОБА РОМАНТИЧЕСКОГО СТИЛЯ:

Коротенькое платье в нежных оттенках. В волосы заколите цветок, на шею милую цепочку и маленькую сумочку — это завершит романтический образ.

Струящая юбка выше колен. Отлично сочетается с топами пастельных оттенков. Можно на плечи набросить лёгкий шарфик или накидку.

На весну запаситесь **светлым пальто**. Обуйтесь в изящные ботиночки на каблуке, голову покройте шелковым шарфиком и завершите образ утончёнными перчатками.

Туфли бежевого цвета. Это могут быть классические лодочки или лёгкие балетки.

Закрепите свой образ **украшением с изображением цветов** и надушитесь нежным ароматом.

Стиль Ретро

Винтажные яркие образы середины 20-го века. Девушка в этом стиле выглядит просто бесподобно! Как правило, образ получается утончённым, женственным, но в то же время – заводным и бесшабашным.

Обладательницы стиля ретро любят быть в центре внимания. Обожают вечеринки и танцы. Такая девушка излучает бешеную энергетику и элегантность.

Многообразие эффектных украшений и аксессуаров придают образу особый шик.

Особенности стиля ретро:

- *пышные юбки ярких расцветок или сдержанных тонов*
- *женственность и игривость*
- *заметные украшения разнообразных цветов*

БАЗОВЫЙ ГАРДЕРОБ РЕТРО-СТИЛЯ:

Платье с пышной юбкой чуть выше колен и облегающим верхом с неглубоким воротником. Подчеркните талию кожаным ремешком — так вы визуально станете стройнее.

Джинсы с завышенной талией комбинируйте с оригинальным топом и удлинённой меховой жилеткой. Завершите образ милой шляпкой или беретом. И не забудьте про выразительную бижутерию.

Женственное платье прямого кроя, без рукавов. Цвет такого платья рекомендуется подбирать в нежных тонах. Придать шарма вам помогут круглые большие серьги. А туфельки на среднем каблучке с закруглённым носом сделают образ законченным и совершенным.

Короткие гипюровые перчатки — отличительный аксессуар ретро-стиля. Дополняйте перчатками любое платье или брючный ансамбль. Эффект будет великолепный.

Женственная **свободная юбка** выше колен. Дополните её блузкой с коротким рукавом и маленькой сумочкой.

🕶 Стиль Кэжуал

Идеальный вариант для тех, кто не может остановиться только на одном стиле. Кому хочется периодически менять свои стилевые предпочтения и не придерживаться установленных стилевых рамок.

Стиль Casual идеально подходит для жительниц шумных городов, которые ценят удобство и комфорт. Этот стиль слегка неаккуратен и небрежен.

Обладательница стиля Casual любит рисковать и бросать вызов общественным нормам. Ей скучно и тесно жить в рамках. Она готова разбивать стереотипы, чтобы показать, что на любую ситуацию можно смотреть под разными углами. Чаще всего это творческие люди.

Характерные особенности:

- *лёгкая небрежность в образе*
- *удобство и комфорт*
- *свобода движения*

БАЗОВЫЙ ГАРДЕРОБ СТИЛЯ КЭЖУАЛ:

Облегающие джинсы тёмно-синего или чёрного цветов. Прекрасно сочетаются с водолазкой и приталенным жакетом в одной цветовой гамме. Дополнить образ можно яркими лодочками и вместительной сумкой из натуральной кожи.

Свободный **вязаный кардиган**. Для вечерних прогулок просто идеальный вариант. Под низ наденьте белый топ или майку. А джинсы синего цвета дополните ярким ремешком, который придаст вашему образу изюминку. Ботильоны на высоком каблуке.

Идеально сочетаются **шорты из денима** со свитером крупной вязки. Под шорты можно надеть цветные или тёмные колготы. Так вы придадите своему луку эффектности и сексуальности.

Кеды — идеально гармонируют с джинсами и вместительной сумкой-баул.

Итак, теперь вы знаете, как найти свой стиль в одежде. На какие важные параметры нужно обратить внимание при выборе своего стиля в одежде. И имеете представление - какое стилевое направление гармонирует с вашей натурой.

Но только не нужно слепо идти по зову высокой моды. Не все тенденции подойдут под ваш тип внешность и особенности строения фигуры.

АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО

Актерское мастерство – это целый увлекательный мир, который не вместить в чек-лист. Можно только немного прикоснуться к основам этого великого искусства.

Профессия актера – одна из самых зависимых в мире:

- сценарист диктует актеру – *что говорить*
- режиссер-постановщик – *что делать*
- художник по костюмам и гример – *как выглядеть*
- кастинг-директор – *с кем работать*

По большому счету, от актера требуется стать тем, кем его хотят видеть все остальные участники рабочей группы.

Анализируя секреты актерского мастерства, можно выделить главный – он должен отвечать на вопрос:

Как это сделать?

Актер должен обладать обаянием, хорошо поставленным голосом, умением перевоплощаться в самые разные образы и импровизировать на ходу.

Нужна действительно хорошая память, чтобы учить наизусть длинные роли, отменное здоровье, чтобы выдерживать многочасовые съемочные дни, и умение концентрироваться на работе, оставив за границей съемочной площадки все свои семейные заботы и личные неурядицы. Всегда нужно быть готовым к неудачам и ненормированному рабочему графику, периодам безденежья и назойливому вниманию фанатов.



10 РЕКОМЕНДАЦИЙ

которые помогут начинающему актеру
на пути к статусу “профессионала”

Избавьтесь от стереотипов

Если вы хотите стать профессиональным актером, вот три неприятных факта, которые вы должны знать:

1. Это очень конкурентная отрасль

Количество театров и объем снимаемого кино весьма невелики, а вот желающих попробовать себя на этом поприще много. Каждую минуту своей карьеры вы будете ощущать прессинг со стороны конкурентов.

2. Звездами становятся единицы

Зачастую удача зависит не от затраченных усилий, а от простого стечения обстоятельств. Возможно, вы не станете настолько известным, как вам этого хочется. Или это произойдет совсем не тогда, когда вы этого ждете.

3. Это очень нестабильная профессия

У вас обязательно будут периоды (особенно на начальном этапе карьеры), когда новых ролей не будет и придется переходить в режим строгой экономии. Заранее подумайте о том, как вы будете обеспечивать себя во время простоя. Может быть, имеет смысл получить вторую профессию с более предсказуемыми доходами.

Трезво оцените свои данные

Решите, готовы ли вы работать над собой, чтобы устранить недостатки.

Внешность, вопреки распространенному заблуждению, далеко не главное в профессии актера. Разные роли требуют разных типажей. Вовсе не обязательно иметь идеальное лицо и фигуру, чтобы стать мировой звездой.

Театр и кино — лишь отражение окружающей действительности, а в реальности по улицам ходят далеко не фотомодели.

Харизма — гораздо важнее внешности. Не все от природы умеют притягивать к себе внимание зрителя, но это качество можно развить со временем.

Целеустремленность — вы должны уметь ставить цели и последовательно их достигать. Неудачи, простои, безденежье и разочарование — неизбежные спутники нестабильной актерской профессии.

Нужно иметь сильный характер и стойко противостоять всем стрессам, потому что черные полосы непременно сменяются белыми и выигрывает только тот, кто сможет не пасть духом и «выстрелить» в нужный момент.

Адекватность восприятия критики.

Вас будут критиковать, ругать, порой достаточно грубо. Помните, что актер — это инструмент в руках режиссера, его точка зрения должна стать вашей по первому требованию.

Любую критику нужно обращать в свою пользу и старательно учиться на своих и чужих ошибках. Высокое самомнение и хрупкая самооценка — самые вредные вещи для творческого человека.

Терпение — одно из важнейших качеств, требующихся в профессии.

Гримирование, костюмирование, репетиции, десятки одинаковых дублей — это суровая реальность актерской работы. Вы должны быть готовы проводить целые сутки на работе, не теряя концентрации.

Лабильность. Хорошие артисты — это люди читающие, интересующиеся, обладающие подвижной психикой, постоянно пытающиеся выйти из зоны комфорта и всегда готовые открывать для себя что-то новое.

Развивайте талант

Актерская профессия требует хотя бы каких-то зачатков таланта. Но и талант вполне можно развить, если настроиться на работу и забыть про лень.



Курсы актерского мастерства и театральные студии

Любые практические занятия приносят ощутимую пользу. На краткосрочных курсах с вами будут заниматься актерским мастерством, сценической речью, вокалом, танцами. Эти навыки пригодятся даже, если вы откажетесь от выбранного актерского пути.

Практика

Даже самые простые любительские спектакли, поставленные для друзей и близких, научат вас не бояться сцены и чувствовать себя увереннее на более серьезных проектах. Курсы или индивидуальные занятия с преподавателем помогут подготовиться к поступлению в театральный ВУЗ и избавиться от «дисквалифицирующих» недостатков, которые могут помешать вашей будущей карьере.

Специальная литература

Держите под рукой книги о теории актерского мастерства, пособия по психологии, обращайтесь к биографиям и опыту знаменитых актеров. Везде можно почерпнуть что-то полезное для работы.

Спектакли и кино

Наблюдайте за другими актерами, их речью, мимикой, поведением в кадре и на сцене. Пробуйте повторить наиболее удачные примеры, перенимайте чужой опыт, учитесь на чужих успехах и подмечайте чужие ошибки — это важный способ приобретения актерских навыков.

Развивайте свои сильные стороны. С опытом выступлений придет понимание того, что удастся вам лучше всего. Усиьте свои лучшие качества, чтобы выгодно выделяться на фоне конкурентов. Но не забывайте и о слабых сторонах — нужно постепенно подтягивать все свои умения.

Выбор образования

Можно ли стать актером без образования?

Безусловно! Десятки известных и востребованных актеров вообще не получали никакого образования — они нашли свой путь с помощью невероятного таланта, стечения обстоятельств и большой удачи. Если вы считаете, что всего этого у вас в избытке, то вам, возможно, ни к чему этот текст. Всем остальным, тем, кто больше полагается на себя, чем на счастливую звезду, — прямая дорога за специальным образованием.

ВГИК, ГИТИС, МХАТ, «Щепка» и «Щука» — вот простые сочетания букв, которые приведут вас в профессию. В крупных городах существует масса менее известных училищ, актерских курсов и театральных студий, но вышеперечисленные могут дать вам тот самый «знак качества», который котируется в театральной и киносреде. Если вы серьезно настроены достичь успеха в профессии — выбирайте лучшее образование.

👉 **Но тут есть одно весьма серьезное ограничение:** в театральные институты нельзя поступить в любом возрасте. Девушек, как правило, принимают до 22 лет, а мужчин до 25-27 лет. Если вы столкнетесь с этим препятствием, ищите альтернативы на курсах актерского мастерства или в коммерческих ВУЗах, куда берут всех.



Поступление

Почти все актеры вспоминают свои вступительные экзамены, как самый страшный момент своей жизни. Конкурсы в актерские ВУЗы зашкаливают, достигая иногда 500 человек на место, поэтому лучше пытаться успеть на очные экзамены и прослушивания сразу в несколько мест. Шанс поступить выпадает всего раз в год — нельзя его упускать.

Абитуриенты театральных ВУЗов обычно проходят четыре вступительных испытания:

- *оценка актерского мастерства*
- *собеседование*
- *экзамены по литературе и русскому языку*

Вам понадобится упорство и терпение — вполне вероятно, что с первого раза поступить не удастся, нужно будет пробовать еще и еще, пока вы не добьетесь желаемого результата.

Готовьте программу для творческого испытания ответственно и индивидуально под себя.

Набор минимум: *басня, стихи и проза*.

Имейте запасные варианты и хорошенько учите их наизусть — комиссия часто просит продемонстрировать несколько «вещей».

Даже если вы не поете и не танцуете — все равно подготовьте самую простую песню и незамысловатый танец, потому что вас наверняка попросят продемонстрировать вокальные данные и пластику.

Обучение

Ваше образование во многом зависит от того, на курс какого мастера вам удастся попасть. Каждый из них учит по-своему и дает уникальные навыки, отличающие вас от коллег из других «мастерских».

В любом случае, диплом актерского ВУЗа с вашей фамилией будет означать, что вы получили минимально необходимый набор навыков для будущей работы и прошли ответственный отбор лучших из лучших. Вас буквально научили, что это значит — «быть актером». Это надежный способ войти в профессиональное сообщество, получить практику работы на сцене, завести нужные знакомства и показать свой талант тем, кто в этом действительно заинтересован.

Обучение

Основа портфолио — это качественные фотографии. На первом этапе имеет смысл обратиться к своим друзьям-фотографам, которые помогут сэкономить уйму денег на съемку.

Требования в фотосету

Портретные фотографии должны быть светлыми, четкими и адекватно отображать вашу внешность. Используйте минимум косметики и смотрите прямо в объектив — на этапе оценки внешности не нужно показывать ваше умение вживаться в сложные образы.

Как только фотосет будет готов — создайте свой аккаунт на одной из бесплатных актерских баз.

Например, akteram.com или glavroskino.ru

Впишите свои данные без обмана, укажите имеющийся опыт, добавьте фотографии. Чем оригинальнее будет портфолио, тем больше вероятность заинтересовать перспективного работодателя.

Совершенствуйтесь!



Улучшайте память

Это один из главных инструментов актера. Длинные монологи, стенд-ап выступления, стихи, песни — учите большие куски текста наизусть и тогда станете желанным работником для любого режиссера. Они действительно ценят умение играть по памяти без телесуфлера.



Расширяйте актерский диапазон

Потренируйте разные акценты и диалекты: эмоциональный итальянец, суровый сибиряк, горячий кавказец. Дополните их характерными жестами и мимикой, подсмотренной в зарубежных кинофильмах или роликах на Youtube. Такие тренировки сделают вас универсальным актером и позволят освоить новые полезные образы.



Ставьте голос

Ваша речь должна быть четкой, громкой и красивой. Это особенно важно для выступлений в театре, где у режиссера нет возможности подсунуть вам микрофон на длинной штанге. Займитесь вокалом с преподавателем или посещайте курсы ораторского мастерства. Откажитесь от сигарет и алкоголя, которые пагубно влияют на голосовые связки.



Приобретайте смежные навыки

Займитесь танцами, пантомимой, фехтованием, каким-то общеразвивающим спортом. Это поможет поддерживать хорошую физическую форму и добавит вам преимуществ перед конкурентами.



Постоянно практикуйтесь

Не простаивайте никогда — даже если в данный момент вы остались без работы, не позволяйте себе отдыхать. Соглашайтесь на самые незначительные роли, практикуйтесь в любительских театрах и авангардных постановках, куда вас могут пригласить играть бесплатно. Только так можно наработать опыт и совершенствовать свое мастерство.

Кастинг

Пробы или кастинг — это стресс для любого актера, начинающего или опытного, никому неизвестного или знаменитого на весь мир. Но это неотъемлемая часть актерской профессии, особенно если вы находитесь на самом старте своей карьеры.

Не пропускайте ни одной возможности попробоваться, даже на самую незначительную роль — ищите роли в рекламе и сериалах, дипломных работах начинающих режиссеров и даже в каких-то бесплатных проектах. Не пропустить очередные пробы помогут сайты-агрегаторы, вроде *vsekastingi.ru*.

НЕСКОЛЬКО ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОВЫСЯТ ШАНСЫ НА ПРОХОЖДЕНИЕ КАСТИНГА:

Наведите справки. Не поленитесь выяснить максимум о предстоящей роли — что за сценарий, что за герой, как вы можете максимально ему соответствовать. Посмотрите предыдущие работы этого режиссера, постарайтесь понять какими он хочет видеть своих актеров. Расспросите знакомых, может быть они уже пытались пройти этот кастинг — почему они потерпели неудачу.

Готовьтесь. Выучите материал — чтение с бумаги убьет половину таланта, который вы демонстрируете.

Проявите уважение. Приходите на кастинг заранее, выключите мобильный телефон, разговаривайте вежливо и скромно — ровно до того момента, пока вам не предложат показать, что вы умеете. Слушайте внимательно и постарайтесь выполнить именно то, что от вас требуется.

Не волнуйтесь. Отбросьте стеснение, сконцентрируйтесь на желанной цели. Говорите уверенно, четко и громко, не зажимайтесь. Покажите, что вы действительно лучше всех остальных подходите на эту роль.

Выделяйтесь. Будьте непохожими на других, дайте повод режиссеру зацепиться за что-то — яркая речь, движение, какой-то необычный предмет гардероба заставят запомнить вас. Но не переборщите, звезду из себя строить тоже не следует. Даже если вы не получите эту роль, в следующий раз ваши шансы будут выше.

Тебе обязательно нужно запомнить **7 ПРАВИЛ**, которые тебе помогут не только в актерстве, но и в жизни.

Правило 1

Узнайте свое ремесло. Слишком много людей думают, что актерское мастерство — это легко. Это не так. Если вы не родились Джонни Деппом, конечно. Как и любой вид искусства, актерская игра — это ремесло, которое должно быть освоено. Возьмите уроки актерского мастерства, посмотрите все фильмы с актерами, которые вам нравятся, изучите их игру. Прочтите как можно больше литературы на эту тему. Даже топовые актеры периодически берут уроки актерского мастерства. Вы никогда не будете знать слишком много.

Правило 2

Никогда не опаздывайте! Это может показаться очевидным, но есть сотни, если не тысячи актеров, у которых проблема с пунктуальностью. Терпение кастинг-директоров, режиссеров и ваших коллег по съемочной площадке не будет вечным.

Правило 3

Знайте свой текст! Это правило кажется очевидным, но есть слишком много актеров, которые плохо учат текст, а потом с треском проваливаются на съемочной площадке. Подготовка к роли это не только, что вы собираетесь сказать, но как вы собираетесь это сказать.

Правило 4

Не меняйте текст. Никогда, никогда, никогда не делайте этого. Если хотите писать собственные тексты, становитесь сценаристом.

Правило 5

Слушайте, слушайте, слушайте! Слушайте, все, что вам говорят на прослушивании, на занятиях, все, что говорит вам режиссер и сценаристы. Все эти знания принесут вам успех.

Правило 6

Убедитесь, что вы правильно поняли роль. То есть, что именно вам нужно сыграть. К примеру, если нужно сыграть, что вам выстрелили в голову — это означает выстрел в голову, а не головную боль, головокружение и т. д. Если ваша герой толстый — вы должны набрать вес, если у него короткие волосы, то вы должны подстричься.

Правило 7

Никаких оправданий! Если вы застряли в пробке, нужно было везти собаку к ветеринару. Запомните: в следующий раз вы просто не получите эту роль. Может повезет в какой-то другой раз, а может и нет.

Важной составляющей этой профессии являются **кастинги**. Кастинги – это тоже работа. Возможно, это даже самая сложная часть. И не важно, актерский это кастинг, или модельный.

Кастинг – очень волнительный процесс для каждого участника, и чтобы быть готовым к неожиданным заданиям, лучше всего подготовиться, чтобы лишний раз не нервничать.

КАК УСПЕШНО ПРОЙТИ КАСТИНГ?

1 Многие заблуждаются, считая, что самым главным для успешного прохождения кастинга является внешний вид. На самом деле, при отборе менеджер ищет максимально **соответствующий типаж**. Поэтому не стоит уделять основное внимание нарядам и макияжу. Не нужно делать ставку и на брендовую одежду: такой ход может быть расценен как неумелая попытка произвести впечатление своим достатком и дать результат, прямо противоположный ожидаемому: вас вычеркнут из списка.

2 Важно быть самим собой. Вам, как непрофессионалу, сложно оценить, какие черты и поведение могут заинтересовать отборщика. Опытные кастинг-менеджеры уже на первом этапе смотра мысленно вписывают претендента в искомый образ и стараются понять, насколько гармонично он в нем смотрится.

Поэтому ведите себя естественно – это подчеркнет вашу индивидуальность!

3 Актером человека в первую очередь делает умение контролировать себя и свои эмоции. **Научитесь управлять собственным настроением** – и это даст вам хорошую фору перед остальными участниками.

4 Если вас попросят озвучить текст на камеру, не надо стараться запомнить его наизусть. Вас позвали не для того, чтобы проверить память. Скорее, менеджер хочет посмотреть, как вы держитесь в кадре, насколько хорошая у вас дикция и т.п. Тренируйтесь дома на разных отрывках, читайте вслух, а еще лучше – по ролям.

5 Пытайтесь как можно полнее понять задачу героя, чтобы суметь выбрать верное направление игры.

6 Если актёрская карьера – это ваша цель, стремитесь постоянно **расширять свой кругозор**. Пробуйте себя в разных ипостасях, чтобы раскрепоститься и уметь сопереживать любому герою произведения.

7 Не пытайтесь получить роль во что бы то ни стало – со стороны это часто выглядит, как незрелое, навязчивое поведение. Не старайтесь сделать то, чего не умеете – просто продемонстрируйте свой потенциал и сильные стороны.

8 На площадке сохраняйте уверенность в своих действиях.

9 **Подготовьте портфолио.** В него должны войти профессиональные фотографии и видео-визитка.

10 Озаботьтесь поиском хорошего агента. Любому актеру для успеха требуется **профессиональное продвижение:** регистрация в актёрских базах, создание своего собственного сайта, посещение мероприятий, знакомство с полезным людьми и т.п.

11 Во время кастинга выполняйте именно то, что требует режиссер. Если сказано озвучить имя, дату рождения и размер одежды, не стоит вдобавок пересказывать всю свою биографию и перечислять сыгранные роли.

12 Научитесь не зажиматься перед камерой. Если ее наличие смущает, постарайтесь отвлечься от объектива и общаться с кастинг-менеджером. Обязательно проведите домашнюю репетицию, сделав запись своего выступления на телефон или вебкамеру.

Это позволит взглянуть на себя со стороны, а также приобрести полезный опыт, и уже не так нервно реагировать на съемочную аппаратуру.

13 Не бояться провала во время выступления поможет простое правило: нужно сосредоточиться не на том, чтобы воспроизвести всё слово в слово, а охватить основные моменты и озвучить их свободно и без напряжения.

Будьте настойчивы!
Не сдавайтесь после первого же отказа.

Умейте расставлять приоритеты и не тратить время на проекты, в которых шансы получить роль откровенно низки.

Обязательно развивайте свои актерские и модельные навыки. И самое главное – оценивайте себя не предвзято: профессионалу всегда есть куда расти.



ВИЗАЖ

Выглядеть красиво – мечта каждой девушки.

Начиная с подросткового возраста в ход идет целый арсенал косметических средств. Нередко вид макияжа юных натур выглядит отталкивающе.

Стоит учесть тот факт, что макияж для подростков – это отдельная тема, заслуживающая особого внимания

Начиная с 12 лет, девочки могут наносить лёгкие косметические средства. Макияж глаз выполняют с использованием теней естественных оттенков, таких как бежевый, персиковый или нежно-розовый. Вместо губной помады стоит использовать блеск для губ, который подчеркнёт свежесть образа.



Чтобы выглядеть взрослой и уверенной в себе, не обязательно краситься ярко. Попробуй разные варианты макияжа для подростков с учетом главных трендов сезона!

Боевая раскраска

Правило номер один – умеренность. Сложный многослойный макияж уже давно не в тренде и уместен разве что на фотосессиях. Подчеркивай свою свежесть!

Время и место

Макияж в 12 и макияж в 17 – это две большие разницы. А неоновый карандаш для глаз будет круто смотреться на рок-концерте, но не в классе.

Естественная красота

Главные задачи подросткового макияжа – деликатно скрыть несовершенства кожи и подчеркнуть достоинства внешности. Попробуй держать курс на естественность! Тем более, что no-makeup сейчас актуален как никогда.

Сочетаемость

Для карих глаз можно выбрать любые тени, а для зеленых глаз не очень-то подойдут голубые. Делая макияж, помни о том, что он должен сочетаться с цветом глаз и волос, а также подходить форме твоего лица.

На первом месте - уход

На здоровую ухоженную кожу любая косметика ложится лучше, поэтому без ухода не обойтись.

1. Очисти кожу средствами для демакияжа или **гелем/пенкой**. Хорошее очищение – залог здоровой кожи. И чем оно лучше, тем меньше кожных проблем и несовершенств!

2. Затем можно использовать **Тоник**. Он завершит процесс очищения, тонизирует и подготовит кожу к нанесению увлажняющих средств.

3. **Крем** восполнит нехватку влаги и насытит кожу полезными веществами. Дневной наноси утром (под макияж), а ночной – перед сном.



КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ КОСМЕТИКУ ДЛЯ ПОДРОСТКА

Косметику важно подбирать под тип кожи. Для сухой нужны масла и другие питательные компоненты, для жирной – матирующие средства с пометкой «некомедогенно», а увлажнение нужно абсолютно всем. Какие компоненты желательны? Конечно, натуральные!

Для кожи лица

Тональный крем

Чтобы выровнять тон лица, выбирай средства с легкой текстурой, как у Fit Me, Dream Satin Fluid или Affinitone.

Корректор

Именно корректором можно замаскировать несовершенства кожи. Его наносят до тонального крема.

Консилер

А вот консилер – после. Лучше всего он подходит для того, чтобы спрятать синячки под глазами. Попробуй The Eraser Eye с аппликатором-подушечкой.

Пудра

Must have для жирной кожи! Пудра матирует и продлевает стойкость макияжа. Если сомневаешься в том, что сможешь правильно подобрать оттенок, выбери прозрачную *Face Studio Fix*.

Хайлайтер

Для повседневного макияжа лучше всего выбрать хайлайтер с максимально мелкими светоотражающими частицами.

Румяна и бронзер

Подбирай оттенок в соответствии с твоим цветотипом и не забудь про пушистую кисть для нанесения. Бронзирующая City Bronzer – must have!

Для глаз

Тушь

Цветная или черная? Стоп, а почему «или»? Для макияжа в школу – черная или коричневая, а для вечеринок после – цветная. Помни и о том, что разные виды щеточек имеют разные задачи: подкрутить ресницы, сделать их визуально гуще или длиннее. А если нужно все и сразу – попробуй Lash Sensational.

Подводка

Выбирай подводку с максимально тонким кончиком (как у Hyper Precise): она идеально подходит для того, чтобы подвести ресничный край.

Тени

Тени в палетках уже подобраны с учетом совместимости – это очень удобно. А технология тату-пигментов в составе Color Tattoo создаст яркий насыщенный цвет, который продержится на веках 24 часа. Благодаря гелевой текстуре эти тени легко наносить прямо пальцами.

Карандаш

То, что нужно, для создания самых простых растушеванных стрелок.

Для губ

Помада

На каждый день лучше использовать помаду с увлажняющими компонентами в составе. Если ты пока бьюти-новичок, тебе точно понравится Superstay Ink Crayon: удобным аппликатором с острым кончиком легко создать идеальный контур, а матовое покрытие продержится до 8 часов.

Блеск

Он вернулся! И победно шествует по подиумам. Чтобы быть в тренде, выбери актуальный оттенок: розовый, золотистый, ежевичный, винный и т.п. Или останься верна любимому бальзаму Baby Lips!

Тинт

Поможет сделать ненавязчивый акцент на губы.

Для бровей

Тушь

Может быть прозрачной или цветной (в палитре тушей Brow Drama – три универсальных оттенка). Она придаст бровям эстетичный и ухоженный вид.

Тени или помада для бровей

Если у тебя редкие брови, заполни пространство между волосками тенями подходящего оттенка. Для этой цели отлично подойдет и Tattoo Brow Pomade. У этой помады для бровей водостойкая формула, насыщенный цвет и удобная двусторонняя кисть.

Карандаш или лайнер

Задача – нарисовать отдельные волоски там, где их не хватает. Решение – карандаш с ультра-тонким грифелем *Brow Ultra Slim!*

Под запретом – ушедший в прошлое тренд на четкие «инстаграмные» брови. Нижнюю границу лучше не подводить: это сделает образ менее естественным.

КАК ПРАВИЛЬНО КРАСИТЬСЯ

пошаговая инструкция

ШАГ 1

Нанеси на лицо тональный крем. Двигайся от центра к периферии. Можешь использовать кист, либо бьюти-блендер.

ШАГ 2

Замаскируй несовершенства кожи и круги под глазами консилером. Вбивай средство в кожу похлопывающими движениями вместо того, чтобы размазывать.

ШАГ 3

Уложи брови тушью для бровей. Слегка вытягивай волоски вверх, чтобы добиться естественного эффекта.

ШАГ 4

В качестве базы под макияж глаз нанеси кремовые нюдовые тени.

ШАГ 5

Нанеси светлые матовые тени из палетки на подвижные веки и в складку век.

ШАГ 6

Подведи ресничный край с внутренней и внешней сторон, используя карандаш для глаз. Растушуй линию подводки тенями.

ШАГ 7

Накрась ресницы тушью.

ШАГ 9

Слегка скорректируй форму лица (это называется нотуринг) при помощи бронзирующей пудры.

ШАГ 10

Аккуратно накрась губы помадой.



ПРАВИЛА ПОДРОСТКОВОГО МАКИЯЖА

для разных возрастов

Макияж для девушек в 12 лет

- Используй минимум косметики: для базового макияжа достаточно блеска для губ и хайлайтера.
- Выбирай максимально естественные оттенки: бежевый, нежно розовый, персиковый.
- Вместо туши используй ухаживающий прозрачный гель: ресницы будут казаться гуще.

Макияж для девушек в 13 лет

- Если кожа начала жирниться, используй пудру. Прозрачную транспарентную, даже не нужно подбирать к цвету лица!
- Чтобы сделать акцент на глаза, подчеркни ресничный край тонкой линией подводки: коричневая смотрится естественнее, чем черная, особенно, если ты блондинка.
- Ухаживай за бровями: следи за формой и укладывай их при помощи специальной туши.
- Для губ используй блеск или бальзм. Например, *Baby Lips!*

Макияж для девушек в 14 лет

- Используй консилер точечно, чтобы замаскировать отдельные недостатки кожи.
- Если хочется поэкспериментировать со скульптурированием, начни со стробинга: нанеси хайлайтер на спинку носа, область над скулами, внутренние уголки глаз, ямочку над губой и подбородок. Это поможет слегка скорректировать форму лица и расставить красивые световые акценты.
- Оттенки теней можно разнообразить (мятный, голубой, розовый), а в компанию к коричневому карандашу для глаз приобрести яркий неоновый.
- Если ты стремишься к естественности, используй коричневую тушь вместо черной. А для дополнительного ухода за ресницами можно наносить сыворотку-активатор. Она содержит ухаживающий комплекс с аргинином и провитамином B5.

Макияж для девушек в 15 лет

- Самое время начинать бьюти-эксперименты! Слышала о моно-макияже? Эффекте зацелованных губ? Эти тренды однозначно входят в категорию must try.
- Чтобы макияж смотрелся естественно, регулируй насыщенность цветов: достаточно красивой легкой дымки. Только не забывай о тщательной растушевке границ.

- Румяна помогут сделать макияж нежным и романтичным.

- Обязательно найди в косметичке место для блеска, тинта или бальзама для губ.

Макияж для девушек в 16 лет

- Если хочется сделать яркий или необычный макияж, помни про правило одного акцента: либо на глаза, либо на губы. Популярный вариант для глаз – графичная стрелка или цветная тушь.

- Матовая помада? Попробуй! Но оттенок лучше выбирать максимально приближенный к цвету твоих губ.

- Средства с блестками и шиммером лучше оставить для вечеринок.

Макияж для девушек в 17 лет

- Для дневного мейкапа выбирай нюдовые оттенки – это модно и актуально.

- Не наноси тональный крем плотным слоем: лучше спрячь отдельные недостатки кожи при помощи корректора и консилера, а затем выровняй тон кожи легким слоем тонального средства.

- Посмотри обучающие видео, чтобы разобраться в основных техниках макияжа глаз. Помимо нюдовой палетки, вполне можно выбрать тени трендовых оттенков: например, голубые, розовые, красные и оранжевые.

- Удели особое внимание бровям – в этом сезоне они снова в центре внимания!

- Разнообразь палитру оттенков помад: ежевичная, розовая, шоколадная, оранжевая.



Легкий макияж на каждый день в школу

Для создания красивого школьного макияжа достаточно подчеркнуть ресничный край коричневым карандашом (линия должна быть очень тонкой), нанести на губы бальзам и добавить щекам розовый румянец. Брови можно уложить прозрачным гелем.

Модный вечерний макияж на дискотеку

Если ты не собираешься всю дискотеку стоять у стенки, обязательно используй пудру, чтобы зафиксировать мейкап. Тушь для ресниц можно взять водостойкую, а тени и карандаш для глаз – с шиммером или неоновых оттенков.

Милый «софт-герл» макияж

Тренд на софт-герл пришел из корейской K-Pop культуры. Он безумно популярен у американских подростков, да и в России набирает обороты.

Мейкап настоящей софт-герл со стрелками невозможно представить без румян и хайлайтера! Он подойдет и одиннадцатилетним, и девушкам постарше – главное, держать курс на нежность, романтику и позитив. Идеальное дополнение к такому мейку – веснушки (можно цветные), а также забавные наклейки или рисунки.

Прикольный макияж с блестками на ДР

Твой день – твои правила! Поэтому макияж на день рождения может быть любым, даже фэнтезийным. Добавь блеска: это могут быть стразы на ресницах, шиммерная помада или россыпь блесков вместо веснушек на щеках.

Сценический макияж

Детский макияж является одним из элементов сценического образа ребенка на различных спортивных соревнованиях и выступлениях. Сценический макияж сделает образ ярким и позволит хорошо увидеть его из зрительского зала.

Нужно ли красить девочек для выступления на сцене и зачем это делать?

Под светом софитов лицо превращается в блеклое пятно. Задачей сценического грима является предотвращение безликости артиста. Если ребенок занимается актерским мастерством, танцами, цирковым искусством и некоторыми видами спорта (художественная гимнастика, фигурное катание), мама должна освоить технику нанесения сценического грима.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА НАНЕСЕНИЯ СЦЕНИЧЕСКОГО МАКИЯЖА НА ДЕТСКОЕ ЛИЦО

- тональный крем может нанести вред нежной коже ребенка;
- рассыпчатая пудра на минеральной основе наносится очень тонким слоем;
- бактерицидный корректор поможет удалить темные круги вокруг глаз;
- стоит отказаться (если только того не требует образ) от жидкой подводки: на ребенке она будет выглядеть неестественно;
- девочкам до 6 лет не следует подкрашивать реснички: достаточно распушить их специальным прозрачным гелем, а бровки расчесать щеточкой;
- не использовать слишком яркие, вызывающие оттенки косметики.

Выбор косметики для сценического грима – процесс непростой. Рынок предлагает огромный выбор косметики для детей. Однако часто знак «детская» не является гарантией хорошего качества и безвредности продукта.

Учтите следующие рекомендации

- в детской косметике не должно содержаться химических составляющих или гормонов;
- экзотический ингредиент может спровоцировать аллергическую реакцию;
- средство должно легко смываться водой;
- приобретать продукт нужно в специализированных магазинах;
- следует выбирать высококачественную продукцию известных брендов, среди которых косметика **Loreal, NYX, MAC, Maybelline, Max Factor**.

Нанося на лицо девочки сценический мейк-ап, следуйте этим шагам:

1. Очистите лицо. На 10 минут нанесите на него увлажняющий состав.
2. При помощи спонжа покройте лицо тонким слоем тонального средства. Растушуйте его до равномерности.
3. Замаскируйте дефекты лица консилером, который подбирается под цвет кожи. Аккуратно растушуйте средство.

4. Через 5 минут возьмите большую пушистую кисть и покройте лицо полупрозрачной рассыпчатой пудрой.

5. Затем пройдитесь по щекам нежно-розовыми румянами.

6. Специальной щеточкой нанесите на верхние веки базовые тени нюдового оттенка. Направление – от внутреннего уголка глаза к внешнему. Основной цвет может наноситься таким же образом или только на внешнюю сторону века. Некоторые зоны допустимо выделить более темным тоном.

7. Черным карандашом для глаз проведите линию на верхнем веке по краю роста ресниц. Продвигаться следует от внутреннего уголка глаза к наружному. Карандаш для век нанесите симметрично на оба глаза.

8. Нанесите 2 слоя туши от корней к концам. Светлые брови и реснички подкрашивают в коричневый цвет, темные – в черный.

9. Нанесите бальзам для губ. Завершающий штрих – помада светло-ягодного оттенка.

Сценический макияж позволит избежать образа серой неприметной мышки на соревнованиях и выступлениях. Для выполнения макияжа используют косметику, которая не раздражает нежную детскую кожу.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЯ

Для стройного и здорового тела юной модели

Мы – это то, что мы едим. Для модели данная формула особенно актуальна, ведь только соблюдая принципы правильного питания получится стать обладателем стройной фигуры, которая порой просто необходима для модельной карьеры. Активная работа мозга, внимательность, сосредоточенность, хорошее настроение - всё это также является следствием здорового питания, поэтому о его важности много говорить не приходится.



Каждый из нас имеет свой организм со своими индивидуальными особенностями (разная скорость обмена веществ, аллергические реакции и др.). Поэтому не всё, что хорошо для одних, будет также хорошо для других.

Именно поэтому Dolce Vita всегда рекомендует проконсультироваться со специалистом перед началом любой диеты, ведь наша цель - здоровое стройное тело, а не больной желудок. К тому же в нашем случае речь идёт о детском организме, а значит любые строгие ограничения в еде - **запрещены!**

Детский организм должен за период взросления получить достаточное количество необходимых для нормального развития веществ!

Однако, есть ряд базовых принципов здорового питания, соблюдая которые точно получится сделать своё тело более здоровым и стройным. Ознакомьтесь с ними ниже и наложите на свой организм рацион, учитывая индивидуальные особенности именно вашего организма.

Диета вовсе не означает, что вам придётся ограничить себя во всём и голодать. Диета подразумевает прежде всего выработку грамотного рациона питания, где вы осознанно подходите к тому, что едите, при этом не страдая от нехватки еды.

Первый шаг заключается в осознании того, что вы контролируете свой рацион, не потому что вас кто-то заставляет это делать, а потому что вы делаете это для себя и становитесь лучше в результате такого контроля.

Применять для детей и даже адаптировать под них взрослые методики похудения нельзя

Они должны строиться по абсолютно разным принципам, хотя и основаны на общем механизме действия – создании дефицита калорий для расходования собственных жировых отложений. Но достигается это иными путями и вариантами организации питания. Кроме того, детская психика очень непостоянна и значительно меняется с возрастом. Поэтому методы, подходящие для малышей дошкольного возраста, абсолютно не будут работать на школьниках или подростках.

При выборе детской методики похудения должна учитываться причина появления лишних кг

Далеко не всегда это бывает вызвано неумеренностью в еде. Детская полнота может быть следствием различных заболеваний, поэтому в первую очередь необходимо пройти медицинское обследование. Только при отсутствии внутренних патологических причин набора веса можно сделать вывод, что он вызван неправильным питанием и недостатком двигательной активности.



Необходимо учитывать особенности детского похудения, которые заключаются в следующем:

1. Дети не умеют терпеть и не должны испытывать голод, он для них неприемлем ни при каких условиях.
2. Нельзя полностью лишать малышей сладких продуктов, которые обычно исключаются большинством взрослых методик, направленных на снижение веса – нужно обязательно включать в рацион полезные сладости.
3. Растущий организм не может обойтись без необходимого количества витаминов, минералов, микро- и макроэлементов, а также белков, жиров и углеводов, поэтому никакая диета не должна создавать дефицит хотя бы одного из них.

Никакая детская диета не может быть жесткой ни по медицинским показаниям, ни по моральным соображениям.

ВЫБИРАТЬ МЕТОДИКУ ПОХУДЕНИЯ НЕОБХОДИМО С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА.

До 5 лет

Категорически запрещаются любые виды диет для похудения (кроме лечебных по медицинским показаниям), поскольку резкий отказ от некоторых продуктов может нарушить баланс питательных веществ и отрицательно скажется на метаболизме, что в будущем усугубит ситуацию с лишним весом и значительно затруднит его нормализацию.

В этом возрасте нужно обеспечить правильное питание, полностью исключив вредные сладости и газировку.

С 5 до 9 лет

При наличии избыточного веса можно вводить незначительные ограничения по калорийности рациона за счет исключения высокоуглеводных продуктов и отказа от «пустых» калорий. Но основным методом нормализации веса должна стать двигательная активность. Физические аэробные нагрузки помогут активизировать метаболизм, благодаря чему начнут буквально сгорать лишние килограммы.

Начиная с 10 лет

Мальчики и девочки много времени проводят за компьютером, любят чипсы, снеки, фаст-фуд и сладости, что и приводит к образованию жировых отложений.

Необходимо исключить все эти провоцирующие факторы и перевести ребенка на здоровое питание с одновременным повышением физической активности. Но делать это нужно постепенно, не заставляя, а мотивируя на такие изменения в образе жизни.

Все детские диеты для снижения веса основываются на общих принципах:

- сбалансированность меню с преобладанием белковых продуктов (50% рациона);
- оптимальная калорийность суточного рациона в соответствии с возрастом и физическими параметрами;
- правильное составление меню с исключением еды, способствующей набору веса.

При соблюдении указанных принципов обеспечиваются необходимые результаты здорового похудения:

- вес снижается постепенно, но довольно быстро и стабильно;
- из организма выводится все лишнее, включая жировые отложения, шлаки, соли, другие вредные соединения;
- укрепляется иммунная система, улучшается состояние костной системы и мышечной ткани.

Но эти положительные эффекты достигаются только при грамотном подходе и соблюдении всех приведенных рекомендаций.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Но эти положительные эффекты достигаются только при грамотном подходе и соблюдении всех приведенных рекомендаций.

1. Дробный прием пищи – не менее 5–6 раз в день

2. Правильное распределение еды в течение дня:

завтрак – 25%;

ланч – 10%;

обед – 40%;

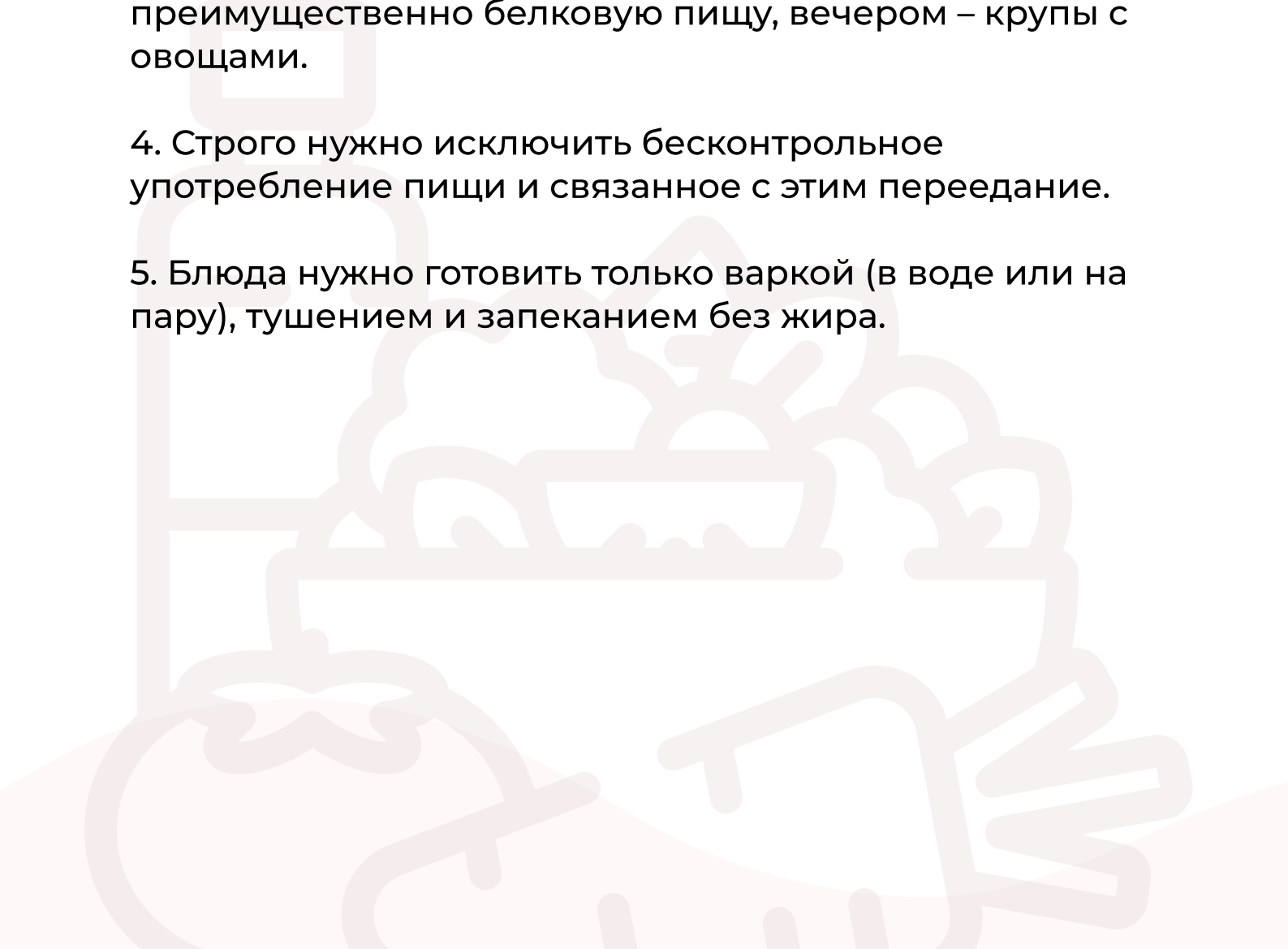
полдник – 5%;

ужин – 20%.

3. В первой половине дня следует употреблять преимущественно белковую пищу, вечером – крупы с овощами.

4. Строго нужно исключить бесконтрольное употребление пищи и связанное с этим переедание.

5. Блюда нужно готовить только варкой (в воде или на пару), тушением и запеканием без жира.





СОСТАВ РАЦИОНА

Меню детской диеты должно включать только полезные для подрастающего организма продукты:

- *овощи, фрукты, ягоды;*
- *злаковые крупы;*
- *бобовые;*
- *маложирную молочную, кисломолочную продукцию;*
- *нежирное мясо, рыбу;*
- *куриную, говяжью печень;*
- *морепродукты;*
- *яйца;*
- *хлеб (ржаной, отрубной, цельно-зерновой).*

Из напитков разрешается употреблять *натуральные фреши, кисели, какао с молоком, чаи, травяные настои, минеральную воду без газа.*

В ограниченном количестве можно вводить в рацион:

- *полезные сладости – шоколад, зефир, мармелад;*
- *нерафинированное растительное масло – для заправки салатов;*
- *сливочное масло – для каш*

Продукты из последнего списка следует использовать по минимуму.



Сладости желательно есть в первой половине дня.

К числу запрещенных на детской диете относятся:

- консервы, копчености;
- сдоба, газировка;
- полуфабрикаты, колбасные изделия;
- фаст-фуд, жареные пирожки;
- чипсы, сухарики, орешки и т. п.

Очень важно настроить детей правильно, чтобы они не покупали такую еду самостоятельно.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Кроме указанных разрешенных напитков, крайне важно, чтобы в период детской диеты ребенок употреблял достаточное количество воды.

Конкретное количество, как в программах похудения для взрослых, здесь не устанавливается, но обязательно нужно пить по 1–2 стакана воды в следующих случаях:

1. По утрам – натощак, сразу после пробуждения для предотвращения обезвоживания и запоров.
2. До еды – за 30 минут перед каждым приемом пищи, чтобы подготовить пищеварительную систему и снизить аппетит.
3. Перед физической нагрузкой для создания запаса свободной жидкости, которая будет выходить в виде пота.



ПРИЕМ ВИТАМИНОВ

Постоянно принимать витаминные препараты детскому организму не требуется. Даже при соблюдении диеты, которая обязательно должна быть основана на правильном питании, обеспечивается поступление достаточного количества необходимых витаминов, минералов, других элементов из пищи.

Кроме того, любые витаминно-минеральные комплексы должны приниматься только по назначению педиатра.

Чаще всего их употребление необходимо в сезоны повышенного риска простудных заболеваний для укрепления иммунитета и предотвращения заражения инфекцией. Прием витаминов и соблюдение детской диеты для похудения между собой не связаны.



МОТИВАЦИЯ

Посадить ребенка на диетический рацион очень сложно и порой практически невозможно. Поэтому никого никуда сажать не нужно. Детская психика устроена так, что они подсознательно отрицают все, к чему их принуждают, но при этом на том же подсознательном уровне копируют поведение взрослых. Даже не понимая, зачем и что он делает, ребёнок в своей повседневной жизни руководствуется тем, что видит.

Если вся семья питается неправильно, употребляя нездоровые продукты, увлекаясь жирными и жареными блюдами, то малыша невозможно будет заставить питаться чем-то другим. Ведь он воспринимает только такую еду как нужную и вкусную.

Поэтому нет смысла объяснять ему что-либо другое, а тем более навязывать здоровую пищу, продолжая остальной семьей питаться по-старому. На такое меню придется переходить всем или хотя бы большинству членам семьи. Если у всех на тарелке будет диетическая еда, то малыши не будут воспринимать ее как что-то насильственное.

Со временем выработаются правильные пищевые привычки, которые останутся у них на всю жизнь и позволят избежать проблем с лишним весом.



ПОДДЕРЖКА

Даже на фоне семейной мотивации ребенок должен знать, что ему нужно худеть и прилагать для этого какие-то усилия.

Поэтому на всех этапах детской диеты следует его поддерживать и поощрять за достигнутые результаты. Желательно подкреплять это небольшими подарками в соответствии с имеющимися интересами и предпочтениями. Если он любит конструировать, за потерянные килограммы можно подарить ему *детский конструктор*, для юного художника подойдет *набор красок*, а маленькой моднице – *красивая заколка*.

Еще лучше будет придумать «систему поощрительных баллов».

Например, начислять по 1 баллу за каждые потерянные 100 граммов, а также установить количество набранных баллов для того или иного поощрения. Поход в зоопарк может «стоять» 3 бала, поездка на природу – 5 баллов и т. п.

Такой подход поможет создать сильную мотивацию и укрепит стремление к похудению.

Общие противопоказания:

Основное противопоказание для использования любой детской диеты с целью похудения – **возраст до 5 лет.**

В этот период малыша можно только перевести на правильное здоровое питание.

Перед применением диетического рациона для детей от 6 лет и старше нужно обязательно **проконсультироваться с врачом**, чтобы исключить наличие заболеваний, при которых похудение будет опасным для здоровья.

Нельзя худеть при наличии таких патологий:

- *хронические болезни ЖКТ в период обострения (гастрит, колит, панкреатит и др.);*
- *сердечнососудистые нарушения;*
- *диабет I типа;*
- *новообразования злокачественного и доброкачественного характера.*

В приведенных выше случаях назначаются специальные лечебные диеты под контролем лечащего врача.

Также противопоказанием может стать наличие аллергии на пищевые продукты:
молоко, яйца, глютен и т. п.

В таких случаях можно применять безмолочную или другую соответствующую методику похудения, исключающую потребление продуктов-аллергенов.



ВИДЫ ДЕТСКИХ ДИЕТ

С учетом описанных выше особенностей похудения детей – правил, принципов и ограничений по возрасту – все детские диеты можно условно разделить на несколько видов:

- *правильное питание в 3–4 года;*
- *диета для полных детей 5–12 лет;*
- *лечебная диета при ожирении;*
- *безмолочная методика похудения.*

Несмотря на схожесть принципов, каждая из указанных программ имеет существенные различия, которые необходимо знать и учитывать.

Правильное питание в 3-4 года

Физическое развитие организма в возрасте 3–4 лет идет неравномерно, с разными периодами прибавки веса. Поэтому появление нескольких лишних килограммов на определенном этапе не должно вызывать сильного беспокойства. Но в это же время совершенствуется развитие головного мозга, сознание легко поддается восприятию, малыш стремится быть похожим на родителей, что позволяет легко формировать у него навыки полезного питания и правильные пищевые привычки.

Правила и принципы

В детском рационе для этого возраста должны присутствовать все пищевые продукты. Но количество полезных веществ необходимо строго нормировать.

Белки – важнейший компонент детского питания, который невозможно заменить ничем другим. При участии белков протекают самые важные процессы в организме – обмен веществ, мышечная работа, мозговая деятельность. Источниками белка являются *яйца, молоко, мясо, рыба*.

Суточная норма потребления белковых продуктов в 3–4 года составляет:

- **яйца:**

½ шт. – в 3 года;

1 шт. – в 4 года.

- **молоко, кисломолочные напитки – 600 мл;**

- **сметана – 15 г;**

- **творог – 50 г;**

- **сыр твердый – 15 г;**

- **рыба:**

50 г – в 3 года;

75 г – в 4 года.

- **мясо – 100–120 г.**

Углеводы – главный поставщик энергии, особенно при похудении. Если углеводов поступает недостаточно, детский организм начинает использовать для получения энергии белки, что вызывает белковую недостаточность. Но чрезмерное употребление углеводов приводит к ожирению и развитию различных заболеваний.

Суточная норма потребления углеводных продуктов малышами в 3–4 года составляет:

- *овощи – 300 г;*
- *фрукты, ягоды – 200 г;*
- *картофель – 150 г;*
- *хлеб – 75–100 г;*
- *бобовые, крупы, макароны – 60 г;*
- *мука – 30 г,*
- *сухофрукты – 15 г;*
- *сахар (в т. ч. в кондитерских изделиях) – 50–70 г.*

Жиры – источник энергии, полезных жирных кислот, витаминов и других необходимых элементов.

Полезные жиры обеспечивают нормальную работу печени, органов пищеварения.

Суточная норма потребления жиров в 3–4 года составляет:


- *растительное масло – 25–30 г;*
- *масло сливочное – 10 г.*

Витамины и минералы нужны растущему организму для правильного развития, укрепления иммунной системы, нормального протекания обменных процессов. Для их восполнения нужно помимо указанных продуктов вводить в детский рацион *минеральную воду и зелень.*

Режим организации правильного питания в 3–4 года должен быть следующим:

- пятиразовый режим кормления с приемами пищи в одно время (допускается отклонение в 15–25 мин);
- обязательно 3 раза в день прием горячей пищи;
- исключение приема сладостей между приемами пищи;
- вес разовой порции должен составлять:
в 3 года – 400 г;
в 4 года – 500 г.
- вес всей пищи, принимаемой за сутки:
в 3 года – 1,5 кг;
в 4 года – 1,7 кг.
- калорийность суточного рациона:
в 3 года – 1550 ккал;
в 4 года – 1950 ккал.

Суточная калорийность детского рациона нужно распределять по такому принципу:

- завтрак – 20%;
 - ланч – 10%;
 - обед – 35%;
 - полдник – 10%;
 - ужин – 25%.
- 

Примерное меню

Меню для малышей 3–4 лет составляется с соблюдением следующих правил:

1. Нельзя вводить в течение дня 2–3 крупяных блюда. Лучше, если будет 2 овощных и 1 крупяное.
2. Белковые продукты нужно давать в первой половине дня и не сочетать с жирами, поскольку они тяжелы для переваривания.
3. Обязательными являются первые блюда на мясных или овощных бульонах, так как они стимулируют процессы пищеварения.
4. Объем жидкого блюда должен составлять 150–180 мл в 3 года, 180–200 мл – в 4 года.
5. На обед обязательно нужен салат из сырых овощей с зеленью и растительным маслом.
6. Ужин должен быть легким, лучше всего подходит молочно-растительная пища.
7. Рацион должен быть разнообразным, повторять блюда нужно хотя бы через 3 дня.
8. Из напитков можно все, что готовится дома, а также консервированные соки для детей.
9. На десерт можно мед, пастилу, шоколад, домашнее варенье, зефир, мармелад.

Примерная схема меню:

- **завтрак (8:00)**

200 г молочной каши, какао на воде с добавлением молока (100/50 мл), 30 г печенья или 30 г хлеба с 5 г сливочного масла;

- **ланч (10:30)**

100 г творожной запеканки, 150 мл фруктового сока;

- **обед (13:00)**

150–180 мл супа на мясном бульоне, 70–100 г отварного мяса с 80 г картофельного пюре, 50 г салата из овощей, 20 г хлеба, 150 мл компота;

- **полдник (15:30)**

150 мл кефира или молока, 100 г ягод или $\frac{1}{2}$ крупного фрукта;

- **ужин (19:00)**

200 г овощного рагу, 30 г хлеба, 150 мл кефира.

Правильное питание обеспечивает малышам 3–4-х лет отличное пищеварение и полное усвоение пищи, повышает иммунитет, улучшает состояние нервной системы.

При строгом соблюдении рекомендованного режима детский организм нормально развивается и сам предотвращает появление лишнего веса.

Диета для полных детей 5–13 лет

Несколько иным принципом действия отличается детская диета с 5 лет.

Рацион данной методики физиологичный, сбалансированный, включает весь перечень необходимых питательных и витаминно-минеральных веществ. Компоненты подобраны так, чтобы полностью обеспечивать нормальное развитие организма, но при этом приучить питаться правильно.

Это помогает не только скинуть лишний вес, но и наладить обменные процессы, оздоровить, выработать полезные пищевые привычки и научить питаться без переедания.

Такая система похудения является универсальной для здоровых детей 5–12-летнего возраста, имеющих избыточную массу тела. Она опробована многими родителями, проверена временем и доказала свою полную безопасность и высокую результативность.

Правила и принципы

Эффективность этой детской диеты заключается в использовании только натуральных продуктов, каждый из которых дает насыщение, энергию и пользу, не нагружая организм «пустыми» калориями. В ней не исключаются сладости, без которых большинство мальчиков и девочек не может обойтись. Но это – только полезные десерты, не прибавляющие веса, а укрепляющие здоровье.

Основу ежедневного меню составляет детский коктейль домашнего приготовления «ЖИВЧИК» (его рецепт можно посмотреть в интернете), состав которого был специально разработан для этой методики. Он содержит большинство из всех необходимых витаминов и минералов, белки и сложные углеводы, благодаря чему обеспечивает энергией, но не откладывается в жировые запасы. Напиток очень вкусный, ароматный, легко готовится, с удовольствием употребляется малышами.

Регулярное применение коктейля обеспечивает ряд полезных действий:

- *ускорение обмена веществ;*
- *снижение аппетита;*
- *улучшение пищеварения;*
- *очищение организма;*
- *повышение иммунитета;*
- *укрепление костной ткани.*

При этом сытность коктейля намного выше его калорийности, что способствует быстрому насыщению и длительному чувству сытости. В результате ребёнок привыкает питаться меньшими порциями, у него исчезает желание безостановочно жевать, проходит тяга к сладкому, жирному, фаст-фуду.



Необходимо соблюдать несколько важных правил организации детского похудения:

1. Состав блюд можно менять, используя имеющиеся в наличии продукты и учитывая вкусовые предпочтения малыша, но только на аналогичные по происхождению и калорийности (*белки – на белки, фрукты – на фрукты и т. д.*).
2. Нельзя допускать появления сильного чувства голода – при первых признаках нужно утолять его полезными продуктами, чтобы не допустить дальнейшего бесконтрольного поглощения пищи и переедания.
3. Не следует хранить на видном месте выпечку, чипсы, газировку, другие вредные продукты.
4. В случае, когда ребенок съел что-то из неразрешенного или просто переел, нельзя его ругать, а нужно на следующий день продолжать кормить по плану, уменьшив незаметно порции на 10-15 %.

Чтобы сформировать устойчивую привычку насыщаться небольшими порциями, понадобится не менее 3-х недель четкого соблюдения диеты.

Примерная схема меню:

В меню на каждый день включается:

- **на завтрак**

Каша (пшенная, гречневая, овсяная, рисовая – чередовать) из 2-х ст. л. крупы, 100 мл воды, 100 мл молока, 1 ч. л. сахара, щепотки соли, 2 ч. л. оливкового масла с добавлением горсти запаренных сухофруктов (изюма, кураги, чернослива) или измельченных орехов (добавки тоже чередуются);

- **на второй завтрак, полдник и перед каждым основным приемом пищи (за 15 минут до еды)**

Порция коктейля «Живчик»;

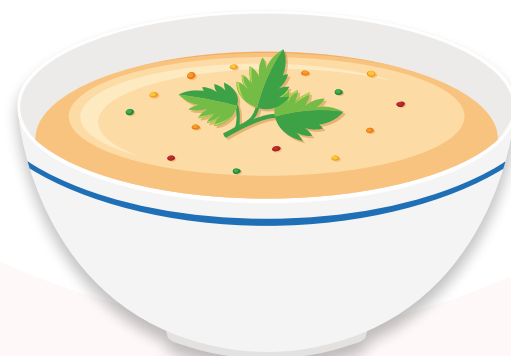
- **на обед**

Небольшая порция из 5–6 ст. л. супа на овощном бульоне, остальные блюда – в соответствии с приведенным ниже меню;

- **на ночь**

100–200 мл любого кисломолочного напитка 1–2% жирности желательно с живыми лакто- или бифидобактериями;

- на весь день – 100 г ржаного хлеба, 100 г из муки 2 сорта (можно меньше).



Рецепт коктейля “Живчик”

- *натуральный йогурт – 50 мл;*
- *мягкий творог (0%) – 50 г;*
- *сок любой – 30 мл;*
- *фрукты или ягоды – 30 г*



Соки, фрукты, ягоды следует выбирать такие, которые не вызывают аллергии у малыша и нравятся по вкусу.

Коктейль можно готовить сразу на весь день и хранить в закрытой банке в холодильнике.

В таком случае количество всех ингредиентов нужно пропорционально увеличить в 4 раза.

Для приготовления все компоненты взбиваются блендером до образования пены.

Примерное меню первой недели детской диеты (в дополнение к указанным выше блюдам и приемам пищи) выглядит следующим образом:

Понедельник:

- обед – овощное рагу, мясные тефтели на пару, компот из яблок;
- ужин – рыбные паровые котлеты, помидор.

Вторник:

- обед – отварное куриное мясо без жира и кожи, зеленый горошек;
- ужин – телячьи тефтели, овощи тушеные (кроме картофеля), 2 мандарина.

Среда:

- обед – тушеная в йогурте крольчатина, капустный салат с болгарским перцем;
- ужин – творожно-яблочная запеканка.

Четверг:

- обед – тушеная с овощами рыба (без картофеля);
- ужин – куриные рулетики с сыром, капустный салат с морковью.

Пятница:

- обед – тефтели из индейки, перетертая в пюре вареная цветная капуста со сливочным маслом, огурцы;
- ужин – куриное суфле, салат из помидоров.

Суббота:

- обед – котлеты из говядины на пару, капустный салат с оливковым маслом;
- ужин – отварная рыба с зеленым горошком, апельсин.

Воскресенье:

- обед – куриные фрикадельки, запеченные овощи, листовой салат;
- ужин – винегрет (без картофеля) с оливковым маслом.



Примерное меню второй недели

Понедельник:

- обед – куриные рулетики с яйцом, сыром и зеленью, салат из огурцов и томатов с оливковым маслом;
- ужин – капустная запеканка со сметаной.

Вторник:

- обед – индейка отварная без кожи и жира, тыква тушеная;
- ужин – рыбное суфле, помидор.

Среда:

- обед – телячьи паровые котлеты, овощной салат с зеленым горошком и оливковым маслом;
- ужин – сладкая творожная запеканка с яблоком

Четверг:

- обед – запеченная с луком курица, салат из цветной капусты с яйцом, зеленью и йогуртом;
- ужин – овощное рагу с грибами.

Пятница:

- обед – мясные котлеты с тыквой, помидоры;
- ужин – омлет с овощами, апельсин.

Суббота:

- обед – запеченная с овощами рыба, огурцы;
- ужин – фруктовый салат с йогуртом.

Воскресенье:

- обед – рыбная запеканка, помидоры;
- ужин – тушеные овощи (без картофеля), яблоко.

Меню первой и второй недели нужно чередовать. При этом не следует забывать, что ежедневно на второй завтрак, полдник и перед каждым основным приемом пищи малышу надо давать коктейль «Живчик».

Кроме того, в обед (помимо указанных в меню блюд) должно присутствовать первое блюдо (суп). На ночь обязательно пьется биоогурт, бифидокефир или другой подобный кисломолочный напиток.

Соблюдение такой детской диеты с 5 лет приведет к интенсивному похудению без голода и дискомфорта. Этот этап должен продолжаться до достижения оптимальных значений массы тела.

Обычно его продолжительность составляет 6–8 недель. Затем происходит плавный переход на поддерживающий режим.



Поддерживающий режим

Целью этого этапа является закрепление достигнутого результата. Нужно знать, что на поддерживающем режиме снижение веса будет тоже продолжаться, но не так интенсивно.

Подобную схему питания рекомендуется применять для предотвращения набора веса, особенно после праздничных переизобильяний.

Основное отличие поддерживающего режима от периода интенсивного похудения заключается в изменении соотношения БЖУ в рационе – количество белковых продуктов уменьшается в пользу углеводов и жиров.

Меню на этом этапе рассчитывается по формуле:

- белки – 25%;
- сложные углеводы – 50%;
- жиры (растительные и рыбные) – 25%.

Коктейль «Живчик» обязательно принимается 3 раза в день – за 15 минут перед каждым приемом пищи.

Длительность соблюдения поддерживающего режима зависит от индивидуальных особенностей организма и возраста. Для детей до 9 лет обычно хватает 1 месяца, для тех, кто старше 10 лет, требуется 1,5–2 месяца. Затем происходит полная перестройка организма.

Родителям остается только следить за тем, чтобы ребенок питался правильно и употреблял коктейли после праздничных переизобильяний. Это позволит им оставаться подтянутыми на протяжении всей жизни.

Детская диета при ожирении

Единственный возраст, когда у человека не бывает ожирения – это период от рождения до первого прикорма, при условии, что малыш находится на грудном вскармливании.

После введения прикормов у большинства грудничков появляется лишний вес, поскольку мамы часто не знают меры в кормлении. Однако причиной полноты могут стать и внутренние заболевания, поэтому консультация у специалиста требуется обязательно.

Если диагностируется детское ожирение, назначается специальная лечебная диета – *стол №8*.

Она направлена на укрепление иммунитета, улучшение состояния костной и мышечной ткани, очищение от шлаков и токсинов, уменьшение жировых накоплений и нормализацию веса на длительное время.

Правила и принципы

Развитие детского ожирения вызывается нарушением режима питания, при котором мальчик или девочка ест редко и по этой причине употребляет много еды за один раз. В результате желудок растягивается и для насыщения в дальнейшем требуются большие объемы порций.

Целью диетотерапии является **уменьшение размеров желудка** и выработка правильных пищевых привычек.

Соблюдение диетического питания при детском ожирении требует выполнения следующих рекомендаций:

1. Основу меню должны составлять белки – мясо (говядина, кролик, курица), рыба (треска), яйца, кисломолочные напитки, творог, сыры (все с минимальной жирностью).
2. Углеводы нужно уменьшить за счет исключения сахара, сладостей, мучных изделий.
3. Из напитков необходимо убрать кисели, компоты и все остальное, что содержит сахар и глюкозу, отдав предпочтение натуральным кисло-сладким фрешам, отварам из сухофруктов.
4. В большом количестве должны присутствовать овощи, несладкие фрукты, ягоды.
5. Из жиров рекомендуется растительное масло для заправки салатов.

К числу запрещенных относятся:

- кондитерские изделия, сдоба, белый хлеб;
- виноград, изюм;
- все газированные напитки;
- крепкий чай, какао, кофе.

В умеренном количестве разрешаются:

- крупы;
- картофель;
- бобовые;
- сладкие фрукты.

В качестве заменителя сахара используется ксилит, предельная суточная доза которого определяется в соответствии с возрастом: **до 9 лет – 20 г, с 10 лет – 30 г.**

Примерное меню

Блюда при детском ожирении нужно готовить только методом **варки или на пару**. Для приготовления супов используются **овощные отвары, мясные или рыбные нежирные бульоны** разрешаются 2 раза в неделю. Допускаются небольшие количества **каш из пшена или гречки**.

Объем первого блюда не должен превышать **100–200 мл** в зависимости от возраста.

Меню лечебной детской диеты стола №8 можно составлять самостоятельно с учетом приведенных выше рекомендаций.

Для примера рекомендуется воспользоваться несколькими вариантами однодневных рационов:

Вариант 1:

- завтрак – рассыпчатая гречневая каша на воде, простокваша, яблоко;
- ланч – салат из капусты с яблоком, морс из облепихи;
- обед – борщ, отварная курица с овощами, компот из сухофруктов;
- полдник – желе из фруктов;
- ужин – минтай на пару с молочной подливой, винегрет;
- перед сном – кефир.

Вариант 2:

- завтрак – пшенная каша на воде, молоко, печеное яблоко;
- ланч – яйцо, тертая морковь с яблоком, настой шиповника;
- обед – уха, рыба на пару с овощами, мятный настой;
- полдник – ягоды;
- ужин – отварная телятина с зеленым горошком, помидор;
- перед сном – простокваша.

Вариант 3:

- завтрак – творог, тушеная морковь, молоко;
- ланч – гречневая каша, томатный сок;
- обед – щи на овощном отваре, кролик с тушеными овощами, сырое яблоко;
- полдник – овощной салат;
- ужин – овощное рагу, рыба отварная;
- перед сном – йогурт.

Детям с ожирением III–IV степени назначается более строгая диета по индивидуальным показаниям.

Суточный рацион должен распределяться так, чтобы большая часть пищи употреблялась в первой половине дня.

Размер порции зависит от возраста. В любом случае нужно рассчитывать так, чтобы было достаточно для утоления голода без переедания.

Безмолочная диета

При наличии у ребенка одновременно лишнего веса и аллергии на молоко ситуация с питанием несколько усложняется.

При составлении меню для похудения требуется более тщательно подбирать продукты, исключив из них те, которые могут спровоцировать аллергическую реакцию организма на молоко. При этом рацион должен оставаться сбалансированным, питательным, вкусным, витаминным, содержать много белков и мало жиров.

Грамотная организация безмолочной детской диеты с 5 лет позволит со временем расширить рацион до возможного максимума – уже в 9–10 лет он может стать абсолютно полноценным.

Правила и принципы

При обнаружении у детей с лишним весом аллергии на молоко рекомендуется придерживаться таких принципов похудения:

1. Исключить из рациона все молочные продукты.
2. Внимательно наблюдать за реакцией организма на другие продукты, поскольку возможна перекрестная аллергия – заметив негативные проявления, нужно включить аллерген в список запрещенных к потреблению.

3. Для восполнения дефицита белковых компонентов, присутствующих в молоке, повысить потребление нежирных сортов мяса.

4. Не относиться к ребенку как к больному, значительно ограничивая или, наоборот, пичкая высококалорийными продуктами – надо сделать рацион здоровым и сбалансированным.

5. Сочетать с мясом лучше всего соевые блюда.

6. Не исключать сладости из рациона полностью, поскольку глюкоза повышает силы и энергию, но они должны быть полезными – сухофрукты, темный шоколад, пастила, мармелад и т. п.

7. Овощи должны присутствовать в меню ежедневно и в большом количестве.

Обязательно следует обратиться к педиатру для назначения препарата кальция. Отсутствие в рационе молочных продуктов создает дефицит этого минерала, что ведет к хрупкости костей и ухудшению формулы крови.



Примерное меню

Безмолочное меню значительно отличается от обычной детской диеты для похудения, но оно тоже может быть вкусным и разнообразным.

Примерная схема питания для похудения на каждый день может быть следующей:

- **завтрак**

Каша на воде (гречневая, овсяная, пшенная, пшеничная) с кусочками фруктов, 1 вареное перепелиное яйцо;

- **ланч**

Бутерброд с ветчиной, компот;

- **обед**

Вегетарианский гороховый суп или мясной бульон с зеленью, кусочек отварной рыбы или мяса, картофельное пюре, компот из сухофруктов;

- **полдник**

Печеное яблоко с корицей;

- **ужин**

Тушеная капуста, морковная запеканка.

Важно показать ребенку пример правильного питания, тогда они очень быстро привыкнут питаться только тем, что можно и полезно.

Первое время рекомендуется перейти на безмолочное меню всей семье, чтобы у ни у кого не было соблазна съесть что-нибудь запретное.

Выход из диеты

Главное правило выхода из любой детской диеты

Не допустить возвращения к вредному рациону с высококалорийными и другими «плохими» продуктами.

Поскольку основу питания в период похудения составляет сбалансированное, разнообразное и вкусное меню, оно легко переносится детским организмом и в зависимости от выбранного варианта рациона может продолжаться и дальше или повторяться с перерывом в 1 месяц.

Если вовремя и грамотно помочь ребёнку полностью перейти на здоровое питание, выработав правильные пищевые привычки, то в течение всей дальнейшей жизни у него не будет проблем не только с массой тела, но и со здоровьем. Ведь у него не будут накапливаться ни лишние килограммы, ни их последствия – хронические заболевания.



Если выход из диетического рациона все же необходим, в этот период необходимо придерживаться следующих правил:

1. Продолжать контролировать размер порций с соблюдением дробного режима.
2. Включать в меню больше растительной пищи и белков – такое сочетание дает длительное насыщение без чувства тяжести.
3. Постепенно повышать калорийность рациона, но не выходить за установленные для конкретного возраста нормы.
4. Следить за питьевым режимом, чтобы снижение потребления воды не привело к замедлению метаболизма, заметно ухудшению очищения организма и более выраженному набору массы.
5. Не прекращать и не снижать темпа двигательной активности.
6. Родителям оставаться примером для подражания, правильно питаться, вести здоровый образ жизни.

Соблюдение этих рекомендаций позволит поддерживать вес ребенка без специальных мероприятий. Его организм вернется к естественному саморегулированию, поэтому лишние килограммы не будут задерживаться или с легкостью уйдут.

Мы не рекомендуем использовать диеты без необходимости.

Любите своё тело и контролируйте то, что оказывается у вас на тарелке!

Желаем удачи!

Спасибо за прочтение!

Мы очень надеемся, что чек-лист оказался для тебя полезным и ты обратишься к нему еще не раз.

От лица Dolce Vita мы хотели бы тебе пожелать больших успехов во всех начинаниях. Совершенно не важно, что это будет: модельная сфера, актерское искусство, хореография или программирование. Важно помнить одно! К любому делу и занятию нужно подходить ответственно, со всей душой. Только в этом случае получится замечательный результат, который обязательно тебя порадует.

До скорых встреч!

С любовью, Dolce Vita.

