

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1

Введение 7

- Релукинг, имидж-консалтинг
- История релукинга
- Кому адресован релукинг
- Красота и релукинг
- Релукинг, гармония и «золотое число»

Глава 2

Оптические эффекты 17

- Восприятие цвета
- Оптические эффекты и одежда
- Оптические эффекты, макияж и прическа
- Правило пропорций
- Этапы релукинга

Глава 3

Формы фигур 25

- Восемь форм женских фигур
- Семь форм мужских фигур
- Морфологическое изучение женских фигур
- Морфологическое изучение мужских фигур

Глава 4

Гардероб 43

- Одежда, рекомендуемая для разных фигур
- Купальники и белье
- Возраст и стиль
- Сумки
- Шляпы
- Серьги
- Украшения и очки

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 5

Мода и стиль 67

- История моды
- Мода и эпоха
- Модные тенденции и личность
- Каждому свой стиль

Глава 6

Прически и морфология лица 75

- История прически
- Прическа и релукинг
- Разные формы лица у женщин
- Разные формы лица у мужчин

Глава 7

Макияж 93

- Макияж с самого начала
- Нанесение макияжа
- Средства для ухода за кожей
- Идеальная форма бровей
- Тени для век
- Макияж губ
- Румяна для разных форм лица
- Ваш сезон: какие цвета выбрать?

Глава 8

Цвета 105

- Как определить свой сезонный тип внешности?
- Язык и символика цвета
- Сочетания цветов одежды для женщин
- Сочетания цветов одежды для мужчин
- Палитры для разных сезонных типов



«Красота
видится
сердцем».

Ж. Адам

Жоэль Адам — дипломированная специалистка по эстетике и психологии характеров. Она увлеченно изучает человека в его целостности: его морфологию, психологию, характер. В ноябре 2004 года Жоэль подала идею персонального имидж-консалтинга, основанного на «союзе релукинга и психологии» и позволяющего найти гармонию между сущностью и формой. В течение нескольких лет эта идея развивалась; она потребовала углубленного изучения морфологии, оптических эффектов и колориметрии. Результатом исследований стала книга, которую вы видите перед собой.

В 2004 году Жоэль Адам создала первую школу обучения релукингу «Look & Séduction» в Тулузе, которая одновременно является и консультационным центром для частных лиц. Госпожа Адам также стоит у истоков нового феномена: дистанционного обучения имидж-консалтингу, рассчитанного на шесть месяцев.

Данный вид обучения сейчас признан во всем мире. Автор поставила свои знания на службу миру кино и крупным косметическим фирмам, таким как «L'Oréal» и «Inthoa».

Благодарности

Прежде всего я хотела бы поблагодарить Стефанию Солана за неоценимую помощь, оказанную при разработке данной книги, и за щедрость ее сердца.

Большое спасибо Филиппу и Селине за то, что они тепло принимали меня и мою книгу, а также за то, что они глубоко прониклись своим замыслом.

Большое спасибо всей команде издательства «Дангль» за любезность и компетентность.

Огромная благодарность Франсуа Ле Моэлю, разработавшему макет книги. Он не пожалел времени и вложил в него частицу своей души.

Я очень признательна своей подруге Катрин Шарль, прилетевшей на помощь, когда я изнемогала после очередной бессонной ночи, не успевая вовремя отправить макет издателю. От всего сердца благодарю ее за дружбу.

Благодарю своего брата Даниэля, мою подругу Сесиль и всех тех людей, которые так или иначе оказывали мне помощь и поддержку.

Спасибо моему другу Жаку, который узнаёт себя.

Данной книгой я во многом обязана именно им...

Слова отступают перед чувствами.

Виктор Гюго

Глава 1

Введение

Что такое релукинг

Релукинг, или персональный имидж-консалтинг, — искусство, позволяющее человеку гармонично сформировать свой внешний облик. Эффективный релукинг подчеркивает лучшее во внешности и основан на детальном морфологическом анализе.

Включая в себя разнообразные приемы, релукинг помогает сделать правильный выбор цветов и оттенков, стиля, покроя одежды, причёски, макияжа, аксессуаров. Благодаря релукингу проявляются плюсы нашего телосложения, достигается более привлекательный образ.

Можно говорить и о менеджменте своей внешности. Заниматься им означает согласовывать, организовывать. Действительно, личность организуется по определенным правилам, в соответствии с принятыми ценностями.

Идея релукинга позволяет согласовать «внешнюю» сторону личности с «внутренней», привести в гармонию тело и сознание, то есть в каком-то смысле — содержание и форму!

Термин «релукинг» происходит от английского *look*, означающего «взгляд» (взор на себя и других людей). Таким образом, «устраивать релукинг» означает видеть себя иначе, менять себя, улучшать свою внешность для того, чтобы...

Быть самим собой

Релукинг — это всегда позитивные перемены, которые не сводятся только к временной смене нарядов. Его отправной точкой является повышение самооценки и тем самым усовершенствование личности.

Таким образом, релукинг, или имидж-консалтинг, заключается в повышении ценности личности путем создания для нее подходящего образа. Речь идет о развитии человека в соответствии с его духовным содержанием. Релукинг включает в себя также исправление недостатков с помощью иллюзий либо оптического эффекта.

Изменение своей внешности в лучшую сторону преследует цель, старую как мир. Оно позволяет «убить двух зайцев»: быть приятным для взглядов других людей, но также, а это еще важнее, находить удовольствие во взгляде на самого себя.

Имидж-консалтинг — способ «вывода на поверхность» своего настоящего «я». Он помогает вос-

принимать себя как личность и таким образом лучше влиять на других. Релукинг послужит нам рычагом для уравнивания наших отношений с обществом.

Чтобы заслужить расположение других людей, необходимо научиться ладить с самим собой

Научиться создавать собственный стиль, определять сильные стороны в искусстве обольщения, развивать элегантность... Все это позволит освободиться от неподходящего образа и заставит заговорить о себе с восхищением.

Когда мы раскроем секреты своего характера и морфологии, то поможем самим себе осознать сделанный выбор. Мы сможем точно следовать своему стилю в зависимости от наших ценностей и потенциала, овладевая приемами влияния на других людей.

Мы выиграли бы в глазах людей, если бы являлись им такими, какими мы всегда были и есть, а не прикидывались такими, какими никогда не были и не будем.

Ларошфуко

История релукинга

Люди всегда совершенствовали свою внешность, но не настолько целенаправленно, как сейчас. Термин «релукинг» появился в США еще в 1960-е годы, а в 1980-е годы почти незаметно проник во Францию, а уж только затем был принят широкой публикой.

Сначала релукинг воспринимался как услуга для элиты. Теперь он считается необходимым вложением в карьерный и личный успех каждого из нас.

Вероятно, современная идея релукинга как системы появилась в 1920-е годы благодаря созданию первых цветных кинофильмов.

Специалисты по колориметрии нуждались в наилучшей «подаче» актеров. Постепенно теория сочетания цветов изменялась, а затем была поставлена на службу кинозвездам, частично повлияв и на зарождение релукинга.

Поначалу он использовался политиками, спортсменами, той частью элиты, которая должна была посредством СМИ улучшать свой имидж.

Позже, что вполне естественно, релукинг пересек Атлантический океан и увлек за собой «широкие слои населения».

Зачем оптимизировать свой образ

Работать над своим образом означает создавать собственную визуальную «подпись». Осознание того, что мы подчинены некоторым общественным факторам, позволит сделать шаг к рациональному поведению, и мы сможем понять свою внешность, для того чтобы лучше ею управлять.

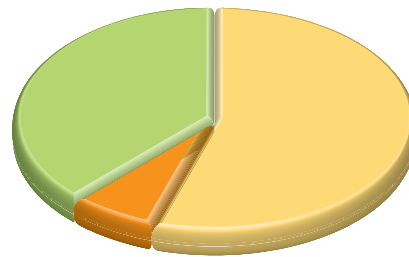
Все больше и больше людей обращаются к специалистам по имидж-консалтингу, желая использовать все свои шансы в разных областях жизни. Не только внешность имеет значение, но также и впечатление, производимое нашей внешностью на окружающих, настолько важно, что было бы глупо им пренебрегать.

Нас видят прежде, чем слышат!

На нас смотрят, прежде чем начинают нас слушать!

- Невербальные элементы (жесты, ориентация в пространстве, одежда, внешность): 55%
- Выразительность послания (интонации, восклицания, смех): 38%
- Содержание послания (слова): 7%

На чем основываются первые впечатления



- 38 % эффект голоса: **выразительность**
- 7 % эффект слов: **содержание послания**
- 55 % невербальный эффект: **внешность**

Кто проводил эти исследования

Альберт Мехрабян из Калифорнийского университета (Лос-Анджелес).

Самюэль Лепастье из клиники «Salpêtrière» (Париж).

А. Мехрабян родился в 1939 году. Он — профессор психологии, ставший знаменитым благодаря публикациям о важности невербального общения. Результаты его исследований о противоречивости чувств и установок цитировались во всем мире на всех конференциях по межличностной коммуникации. Они резюмируются правилом «7% — 38% — 55%».

Овладение образом стало признаком силы и власти.

Самюэль Лепастье

Таким образом, более половины общего впечатления, производимого нами, приходится на нашу внешность. Незнакомые люди обычно составляют о нас мнение в первые 30 секунд встречи. Наш образ — первое, что видят люди, и последнее, что они забывают. Эта внушительная цифра объясняется довольно просто: зрение доминирует над слухом.

Определения

Взгляд слушает.

Поль Клодель

Внешность может возвысить или, наоборот, принизить нас. Походка, жесты создают первое впечатление, которое мы производим на других людей и которое предопределяет ход дальнейшего общения. Разве этот факт уже сам по себе не является достаточной причиной, чтобы заняться созданием своего образа? Если мы удовлетворены им, то и другие будут рады иметь с нами дело.

Почему релукинг и обновление образа так уж необходимы

Каждый из нас имеет достаточно оснований для того, чтобы улучшить свой образ, отнюдь не погружаясь ни в наигранность, ни в самовлюбленность. Следуя советам имидж-консультантов, мы либо примиряемся со своим образом, либо улучшаем его.

Все мы стремимся чувствовать себя хорошо. Данная универсальная потребность обусловлена любовью, самоуважением, а главное, уважением к другим. Образ — это впечатление, создаваемое нами с целью донести определенную информацию, а также и непосредственный способ самовыражения, который мы только можем использовать.

Управлять своим образом — значит улучшать качество своей жизни, поскольку внешность соответствует внутренней сущности человека.

Познать секреты физического плана не означает отдавать себя в рабство. Если вы познаете себя и сможете добиться лучшего самовосприятия, то это позволит нам достичь большей свободы.

Мы можем выглядеть так, как велит нам внутренний голос, не будучи зависимыми от какого бы то ни было давления со стороны общества.

Заниматься собой — не эгоцентризм, а общественная обязанность: это означает просто любить себя. Что может быть более естественным?

Нам выпал шанс жить в эру открытий, и благодаря этому мы находим дополнительные резервы для создания своего образа. Внешность в зависимости от того, хорошо о ней думают или нет, может вознести нас наверх или навредить нам.

Влияние позитивной внешности помогает преодолеть множество барьеров, и овладеть им — большое искусство!

Как и при любом обучении, познание самого себя с целью улучшить свою внешность потребует от вас немного внимания. Чтобы заняться собой, нужно усилие. Возможно, вам придется отказаться от некоторых привычек (боязнь укоротить волосы, сменить стиль одежды...).

Познание себя помогает в преодолении и некоторых психологических барьеров.

Не обязательно болеть, чтобы начать выздоравливать.

Начать свою жизнь с чистого листа, найти новую работу, добиться повышения по службе, поменять профессию, сферу деятельности, подготовиться к своей свадьбе, встретить родственную душу... либо просто что-нибудь изменить, дополнить, позаботиться о себе, проявить к себе большее уважение. Все это возможно.

Образ и власть

Многие медиаперсоны, например профессионалы в сфере коммуникации, журналисты, политики, звезды шоу-бизнеса, отдают дань имидж-консалтингу. Они уже давно осознали власть образа над публикой.

Вспомним Джона Кеннеди, который более полувека назад первым начал серьезно готовить телевизионные обращения к американским избирателям. Он предстал не только в образе компетентного президента, хорошего отца семейства, но также и в образе обольстителя, победителя безо всяких оговорок. Он был образцом для подражания.

Общественная жизнь — это сцена, и в этой жизни неизбежно проявляются элементы театральности.

Эрвинг Гоффман

Релукинг и оценка человека

Сказать, что людей судят по их внешности, кажется излишне смелым — и все же!

Только глупцы не судят по внешности.

Оскар Уайльд

Определения

Очевидно, Оскар Уайльд имел в виду не то, что нужно судить по внешности, а то, что мы почти все неосознанно вынуждены делать это.

Когда мы впервые встречаем человека, то — даже не сознавая этого — с первого взгляда составляем мнение о его социальном статусе, посмотрев на его одежду, манеру поведения и жестикуляцию. Этот образ сразу же служит нам «ключом» к личности. Конечно, первое мнение, основанное на внешности, может быть ошибочно, но, исходя из него, мы будем внимательны или равнодушны к этому человеку, начнем восхищаться или возмущаться им.

Что несет ваш образ чужим взглядам? Мы все более или менее зависимы от этих взглядов. Впоследствии суждение может быть пересмотрено, но не забудем...

У нас не будет второго шанса произвести хорошее первое впечатление!

Маккенна

Свой образ — пустышка или большой плюс

Перестанем идеализировать внешность — вернем ей смысл. Люди с предрассудками считают ее лишь чем-то обманчивым; но желание меняться — ни бесполезно, ни смехотворно. Не будем же называть признаком самовлюбленности стремление гармонизировать свою внешность и внутреннее содержание.

Таким образом, внешний вид в нашем обществе занимает довольно весомое место. Что бы о нем ни говорили, но он — наш первый документ. Не развивать свои достоинства во всей их полноте, отказываться от части себя, играть без козырей — все это заслуживает лишь сожаления.

Хорошо «управляемый» образ ничуть не посягает на развитие интеллектуальных, моральных либо духовных качеств человека. Зачем отдавать предпочтение одному в ущерб другому? Мы ответственны за свой внешний вид, он, будучи частью нас, отражает наше внутреннее содержание. Целенаправленная работа над ним может принести лишь пользу. Каждый отвечает за себя целиком; не следует создавать пропасть между своими реальными целями и «самопрезентацией».

Физическая красота — признак внутренней красоты, красоты моральной и духовной.

Шиллер

В чем разница между релукингом и персональным имидж-консалтингом

Имидж-консалтинг означает сопровождение в разработке личного и/или профессионального образа. Релукинг — термин более «раскрученный», несколько более размытый, но означает, в общем, то же самое. Некоторых он пугает, поскольку ассоциируется с притворством или утратой индивидуальности.

Кому адресован релукинг

Каждый, если он уважает других, имеет право на свою церковь, свой дом, свой пейзаж, свое лицо.

Жак Сойшер

Релукинг доступен людям любого возраста, независимо от личных либо профессиональных целей. Все женщины, мужчины и даже подростки, заботясь о своем образе, могут прибегать к релукингу, таким образом улучшая свою внешность.

Речь идет не о сотворении искусственного образа, а о работе над своим внутренним «я», необходимой, чтобы открыться внешнему миру и показать то, что желаете.

Релукинг адресован всем тем, кто хочет гармонизировать личность и образ. Он поможет реализовать потенциал, который дремлет в каждом из нас.

Релукинг и коммуникация

Гармония между духовным содержанием и внешним видом — гарантия эффективной визуальной коммуникации. Научиться ее вести, обращая внимание на различные аспекты своего образа, можно за довольно небольшой промежуток времени.

Внешность и поведение неизбежно влияют на собеседников. Образ и речь тесно связаны между собой.

Определения

Имидж-консалтинг в организации

В настоящее время имидж-консалтинг сильно эволюционировал. Отныне он представляет собой «вложение» в карьерный рост.

Подобно человеку, организация, по сути, личность. О ней также судят по «внешности», то есть по служащим, которые ее представляют.

Каждый сотрудник, какова бы ни была его роль, существенным образом влияет на имидж организации, в которой работает.

Какую важность придаете вы своему собственному образу? А образу вашей организации?

Если вы являетесь представителем организации, собеседнику будет недостаточно вашей компетентности в каких-либо вопросах, чтобы составить нужное мнение о вас. Его дополняет ваша внешность и поведение, причем они повлияют не только на собеседника, но и на ваши личные успехи. Самопрезентация может, таким образом, поспособствовать или помешать продвижению по карьерной и социальной лестнице. Успех вашего образа — ваш успех.

Красота и релукинг

Можно ли говорить о релукинге, не говоря о красоте?

Красота! Это слово так часто оспаривается, ведь его значение почти неуловимо!

Поэты говорят, что красота — обещание счастья. У всех нас — разные взгляды на красоту.

Но мы знаем, что она захватывает, удивляет, приносит удовлетворение, чувство радости. Мы все любим красивое и легко можем плениться им. И все же — что такое красота? Можно ответить словами Жана де Лафонтена:

«Что красиво для самца жабы? Его подруга-жаба».

Красиво ли для других то, что красиво для одного?

Разумеется, красота — понятие субъективное. Она отвечает внутреннему состоянию человека, но в целом все люди позитивно реагируют на гармонию форм, цветов и отдельных деталей.

Пейзаж, картина, лицо, формы, кажущиеся сами по себе ничемными, могут очень глубоко затронуть нас.

Красота и гармония вызывают в нас настоящие эмоции. Тем не менее восприятие красоты варьируется у людей, так как оно зависит от внутренних кодов, индивидуальных у каждого из нас. Понятие красоты отвечает суждениям людей, а суждения зависят от народов, культур, религий... Наши каноны — или «тотемы» — красоты воплощают закономерности и гармонию природы.

Качество «красивого» зависит от гармоничности форм, пропорций. Они вызывают радость и восхищение посредством зрительных и слуховых ощущений.

С древних времен понятие красоты занимает мир. Оно интересовало и многих философов, задававших себе вопрос:

Так что же такое красота?

Существует ли она независимо от нас или только в нашем разуме?

На эти вопросы реалисты и идеалисты отвечали по-разному. Кто прав?

Платон полагал, что красота существует сама по себе.

Плотин (неоплатоник) не различал понятия красоты, истины и Бога.

Для идеалиста Канта красота не существует отдельно от нас, она — форма целесообразности предмета, воспринимаемая в нем без представления о цели.

Согласно «Критике способности суждения»:

- прекрасно то, что признается предметом необходимого благорасположения;
- ощущения цвета и звука могут считаться прекрасными, лишь поскольку они чисты.

Декарт говорил, что «простота — мать красоты».

Красота — это проявление тайных законов природы, без которого мы бы никогда их не знали.

Максимы и размышления Гёте

Дают ли все эти ответы полное представление о красоте?

Определения

Если обратиться к социологам, то они будут настаивать на том, что красота — понятие относительное, зависящее от места и времени.

Похоже, наша эпоха воспринимает красоту довольно реалистически (как выражение конкретных возможностей природы и общества, а также как постоянное преобразование идеального в реальное) и идеалистически (абстрактное, нефигуративное искусство).

На протяжении всей истории каноны красоты и ее критерии изменялись, но можно ли отрицать, что люди всегда соглашались на некоторые критерии независимо от эпохи?

Красота женщины имела разные «лики» в разные века. Вряд ли Клаудиа Шиффер считалась бы прекрасной в период Возрождения, эпоху пышных женщин.

В Средневековье округлый живот подчеркивался широкими поясами. А сегодня? Прекрасны ли с современной точки зрения женщины, которых в XVII веке писал Рубенс?

Глобализация помогает нам изобретать собственные критерии, выводя на первый план множественность «канонов красоты».

Сегодня каждый может совершенствовать свою внешность

После Второй мировой войны пышные формы стали считаться более эротичными: они радуют глаз, поскольку свидетельствуют о хорошем здоровье. Плоские формы, худоба наводят на мысли о военном времени и нехватке продовольствия.

Даже не обращаясь к живописи либо скульптуре, вспомним об аппетитных формах Мэрилин Монро (58 килограммов при росте 164 сантиметра, что соответствовало 42-му размеру), которые давали женщинам надежду, что можно быть обольстительными и при нескольких лишних килограммах. После войны мода не оставляла места исхудавшим телам. Однако надо признать, что в настоящее время — особенно в лице некоторых манекенщиц — она повернулась к телам «скелетического» сложения, хотя законодатели моды понимают, что худоба страшит. Впрочем, стройность, вероятно, достояние нашей эпохи, она будет популярной еще долгое время.

Часть нашего существа знает, что красота имеет тело, формы, но другая часть склоняется к уступкам общественному мнению. Идеальным решением было бы найти собственные границы, чтобы не идти против себя.

Красота и счастье

Многие знаменитые актрисы, такие как Ава Гарднер и Рита Хейворт, со временем потеряли свою красоту. Ее место занимали алкоголь, депрессии, болезни и страх.

Полагать, что привлекательная внешность сама по себе обеспечивает счастье — почти так же абсурдно, как носить воду решетом!

Чувствовать себя хорошо в своем теле — это способ достичь счастья? Вероятно, это так. А когда мы счастливы, то можем с удовольствием заняться созданием своего образа.

Как бы то ни было, очевидно, что улучшение своего образа порождает ощущение счастья. Зачем лишать себя этого ощущения? Цветущая внешность заставляет окружающих думать, что ваше внутреннее «я» соответствует внешности, раз оно сверкает всеми своими гранями.

Красота и ее критерии

Все любят комплименты, немногие готовы сознаться в этом.

Коко Шанель

Сталкиваясь с разнообразием критериев красоты, мы имеем возможность найти для себя место в обществе. Современность позволяет нам раскрепостить свою личность. Человеку дано воображение, открывающее перспективы.

Люди с бледной либо смуглой кожей, полные и тощие могут казаться красивыми, если умеют правильно «себя подать». Красоту трудно определить, а вот элегантность более ощутима.

Хотя наша эпоха играет по своим правилам, каждый человек может самоутвердиться, выложив присущие только ему «козыри» физиологического характера, используя все свои шансы на обольщение.

Появилось нужное слово!.. *Обольщение...*

Определения

Обольщение

**Обольщать — значит не умирать.
Это значит жить во взгляде другого.**

Патрик Пуавр д'Арвор

Будем трактовать термин «обольщение» в благородном и позитивном смысле. Не забудем, что его трактовка включает убеждение, соблазнение, самоутверждение, достижение согласия...

Таким образом, обольстить означает естественным путем достичь того, чтобы собеседник:

- выслушал;
- остался очарован;
- позволил себя убедить.

Обольщение имеет свои определенные жесты и секреты. В популярном изложении обольстить кого-то означает «охмурить». Но «охмурить» звучит вульгарно и подразумевает нечто иное. «Обольстить» — благородное слово, которому необходимо вернуть полноценный смысл.

Нам всем необходимо научиться нравиться, убеждать, позитивно существовать в глазах других людей.

Чтобы обольщать, необходимо одно условие: чувствовать себя достаточно хорошо. Физическое состояние в большой степени способствует доверию к себе.

Всем нам необходимо обольщать кого-нибудь на протяжении всей жизни. Мы убеждаем других людей дома, среди друзей, в семье, на работе. Очевидно, что обольщение полезно в отношениях с начальниками и клиентами, да и в быту. У нас есть цели, и современный мир вынуждает быть успешными в различных сферах жизни: личной, профессиональной, семейной, общественной...

Если присмотреться, то вся наша жизнь состоит из ситуаций, в которых мы желаем кого-нибудь обольстить (либо нуждаемся в этом).

Сегодня в мире, где эффективность не только правило, но также и обязанность, обольщение ассоциируется:

- с работой кадровиков, беседующих с кандидатами на определенную должность;

- с работой продавцов, которые ежедневно должны завоевывать рынок, находя новых клиентов;
- с работой топ-менеджеров предприятий, которые постоянно должны использовать дар убеждения;
- с работой политиков, которые обычно владеют от природы даром обольщения или развили у себя это искусство;
- с работой всех тех, кто регулярно или изредка встречается с аудиторией, расположение которой следует завоевать.

А почему собеседник вообще соглашается нас выслушать?

Прежде всего потому, что его устраивает наш внешний вид. Если мы ухожены, одежда гармонично подобрана, речь согласуется с внешностью и жестами, то собеседник довольно быстро сделает вывод о том, что:

- мы уважаем себя;
- мы уважаем его, являясь к нему именно в таком виде.

Шарм

Шарм связан с чувством собственного достоинства; это внутренняя свобода! Он должен исходить от внешности (улыбки, жестов, голоса, походки, из души, а также мимики...) Безусловно, шарм — врожденное качество, но он может исчезнуть, если человек не доверяет самому себе. Он развивается благодаря самоуважению. Обаяние — отражение того, что происходит внутри человека.

Чувства и качества других часто заметны: доброта, гнев, горечь, веселье, страх. Язык тела бессознательно передает эти чувства и способствует восприятию их другими людьми.

Гигиена и красота

Не начинается ли настоящая красота с хорошей гигиены жизни либо просто с хорошей гигиены? Нужно ли напоминать эти основные принципы?

Очевидно и без слов, что бледность, подчеркивающая злоупотребление алкоголем и табаком,