

3°



¿Habéis visto nada más raro que una sola ebarba? Las muchachas jóvenes no son nada precavidas. Evítadlo con este movimiento: juntad los puños a la altura del mentón, y con la palma de la mano apretad con suavidad, ascendiendo a lo largo de los maxilares hasta las orejas (diez veces).

4°



Los pámulos tienen tendencia a hundirse: un hueco se forma bajo los ojos y el párpado inferior parece tirado hacia abajo. Con el dedo índice y el mayor de cada mano, imprimid un masaje ascendente de movimientos semicirculares a lo largo de los pómulos desde los lados de la nariz a las sienes (cinco veces).

# CONSERVAR VUESTRA JUVENTUD



La nariz también necesita masaje. Sin embargo, propiamente hablando, más que masaje podemos llamarlo pinzamientos. Coged la nariz por su base con los dedos pulgar e índice, pinzad con suavidad, soltad, después repetidlo un poco más arriba, e id subiendo así hasta los ojos (veinte pinzamientos).



El cuello se venga de no ser cuidado como la cara: tiende a arrugarse cada vez que se mueve la cabeza. Poned vuestros codos a la altura de los hombros, las palmas de la mano hacia el exterior, levantad un poco la cabeza, y con el dorso de la mano dad el masaje (diez veces desde la mitad del cuello hasta las orejas).

Color de la persona.	Color de los trajes.	Contrastes recomendables.	Maquillaje.
Pelo castaño claro. Ojos azules. Tono de piel claro.	Azul marino o negro.	Blanco, azul pastel. Cereza. Turquesa. Gris con azul.	Carmín cereza. Polvos rachel. Uñas color natural. Marrón para los ojos.
Pelo castaño. Ojos castaños. Piel corriente.	Marrón oscuro.	Amarillo, verde claro. Color oliva. Rojo oscuro. Encarnado. Azul pastel.	Colorete y «rouge» rojo cardenal. Esmalte uñas cardenal. Negro para los ojos.
Cabello muy negro. Ojos oscuros. Piel morena.	Marrón oscuro o negro.	Amarillo claro. Tomate. Turquesa. Verde oliva (sólo con marrón).	Carmín y colorete escarlata. Polvos rachel oscuro. Esmalte escarlata. Negro en los ojos.
Cabello rubio. Ojos azules. Piel clara.	Negro y azul marino.	Blanco. Maiz. Rosa. Pastel. Lila (con negro).	Carmín y colorete rosa. Polvos melocotón. Esmalte rosa. Pintura ojos, marrón.
Cabello rojo. Ojos castaños. Piel morena.	Marrón oscuro.	Oliva. Almendra o verde claro. Amarillo muy pálido. Azul pastel.	Marrón rojizo para el colorete y carmín. Polvos rachel. Uñas coral. Ojos color marrón.

L O S C O L O R E S