

Е. О. Хомич

Девочки, а вы знаете...



ИЗДАТЕЛЬСТВО
АСТ

УДК 64-053.2
ББК 37.248
Х76

Серия «Ответ на любой вопрос» основана в 2017 году

Хомич, Елена Олеговна.

Х76 Девочки, а вы знаете... / Е. О. Хомич. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 192 с. : ил. — (Ответ на любой вопрос).

ISBN 978-5-17-103942-4.

Девочки, а вы знаете, как сделать генеральную уборку и не потратить на это все выходные? Как провести «ревизию» в шкафу или как продлить «жизнь» любимых джинсов? Как научиться говорить так, чтобы вас слушали? А может, вы владеете секретом приготовления вкуснейших в мире котлет или знаете, как всегда быть в тренде, не потеряв при этом индивидуальности?

А хотите не только знать, но и научиться всем этим таким необходимым каждой девочке премудростям? Тогда вперед: прочитайте эту книгу — и вы станете настоящими экспертами по части всевозможных дамских штучек. Ведь серия книг «Ответ на любой вопрос» создана специально для самых любознательных девчонок — здесь ни один вопрос не останется без ответа!

Для среднего школьного возраста.

**УДК 64-053.2
ББК 37.248**

ISBN 978-5-17-103942-4

© Оформление, обложка, иллюстрации
ООО «Интеджер», 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2017
© В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc.,
Shutterstock.com, 2017
© В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Dreamstime, Inc.,
Dreamstime.com, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Секреты красоты, или Как выглядеть
на все 100 4

Правила поведения, или Что такое хорошо,
а что такое плохо 48

Умение общаться с окружающими —
важная составляющая успеха 86

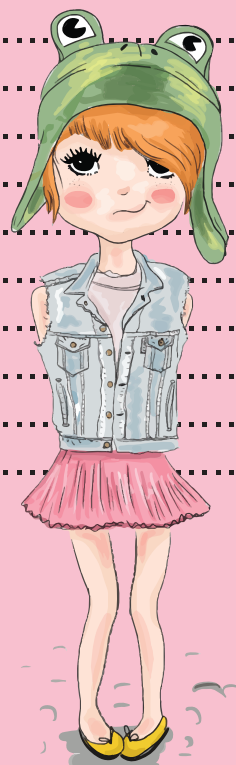
Чистота и уют рядом живут,
или Будущей хозяйке на вооружение 124

Для будней и праздников —
увлекательная кулинария 172



СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ, ИЛИ КАК ВЫГЛЯДЕТЬ НА ВСЕ 100

Умение себя подать.....	6
Как стать выше?	7
Уход за лицом.....	8
История мыла.....	10
Занимаемся аэробикой.....	11
Упражнения для плоского животика.....	12
Как набрать вес?	13
Правила ухода за руками	14
Как следить за ногтями?	16
Так ли вреден ацетон?	18
Ванночки для рук.....	19
Как ухаживать за волосами?	20
О щетках и расческах.....	22
История дезодорантов	23
Ухоженные ножки	24
Походка и осанка.....	26



Развивай вкус, не теряя индивидуальности	28
Базовый гардероб	30
Одежда под цвет лица	31
Стили в одежде	32
Какой стиль выбрать?	33
Как покупать одежду?	34
Аксессуары — что это такое?	35
Украшения для прически	36
Важный аксессуар — ремень	38
Шарфики и платочки	39
Как носить шарфы и платки?	40
Перчатки — незаменимый аксессуар	42
История сумочки	42
Как выбрать сумочку?	43
Виды сумок	44
Первые зеркала	46
Пирсинг, или прокол тела	47



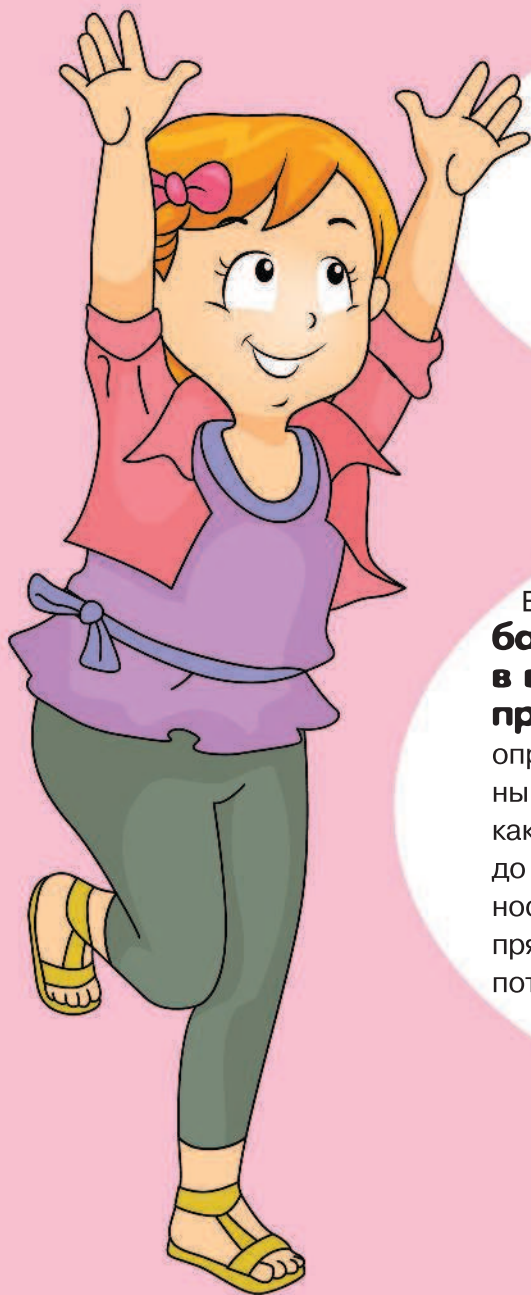
Умение себя подать

Правила хорошего тона предполагают умение себя подать: следить за собой, своей гигиеной, со вкусом и к месту выбирать наряд и тому подобное.

Это не значит, что ты должна заикнуться на своей внешности, но и совсем забывать об уходе за собой тоже не стоит. Всегда и во всем, в том числе и в данном вопросе, следует придерживаться золотой середины.

Красота — понятие разностороннее, она подразумевает не только внешний, но и внутренний мир человека. Ведь твой внешний вид — в некоторой степени показатель того, как ты сама относишься к окружающим. Каждый гадкий утенок может превратиться в прекрасного лебедя, но... только если приложит к этому некоторые усилия.





Как стать выше?

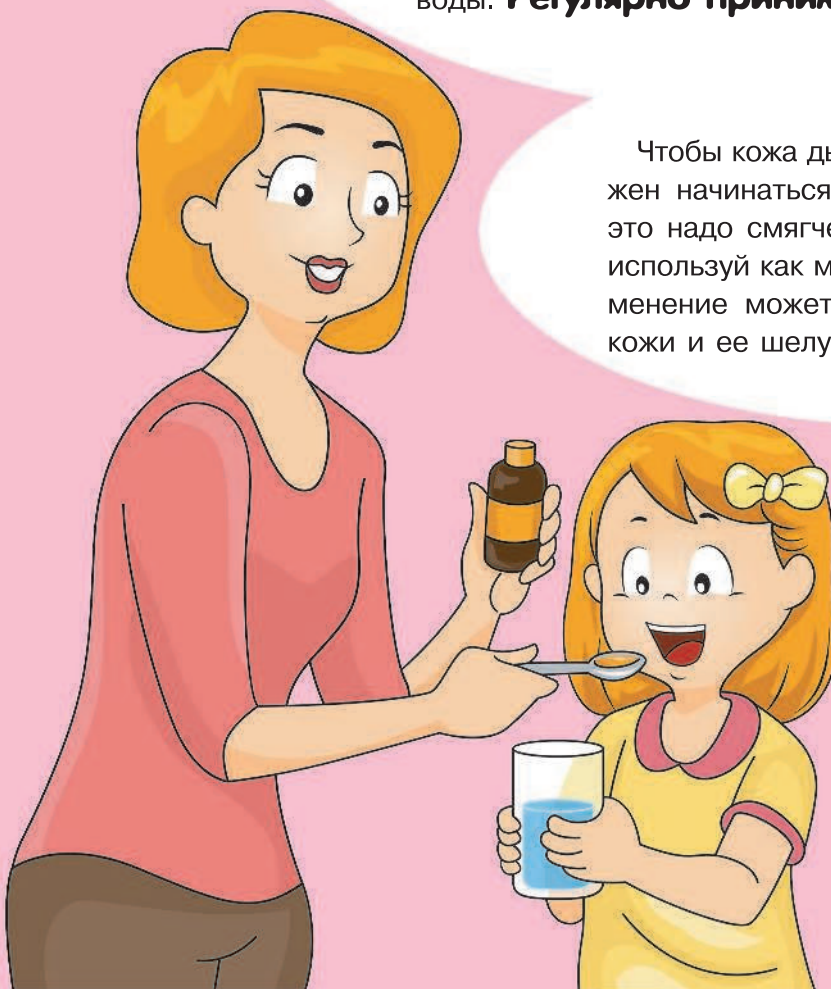
Если природа «наградила» тебя невысоким ростом, не расстраивайся. Обычно люди растут до 20—25 лет, поэтому, выполняя некоторые правила, ты сможешь «обогнать» многих из своих сверстников.

В первую очередь это касается занятий спортом — **баскетбол, волейбол, плавание, прыжки в высоту могут обеспечить тебе заметную прибавку в росте.** А еще следует выполнять определенные упражнения. Например, очень полезны для роста прыжки вверх. При этом выбери себе какую-нибудь цель и старайся в прыжке дотянуться до нее. Во время зарядки на вдохе поднимись на носки, одновременно поднимая через стороны выпрямленные руки, и, когда они окажутся над головой, потянись всем телом вверх.

Уход за лицом

Уход за собой стоит начать с ухода за кожей лица, ведь оно — своеобразная визитная карточка человека. А **залог красивой кожи, в частности лица, — правильное питание**. Поэтому придерживайся сбалансированного питания, ешь побольше овощей и фруктов, пей много воды. **Регулярно принимай витамины**.

Чтобы кожа дышала, каждый твой день должен начинаться с умывания, причем делать это надо смягченной водой. Мыло при этом используй как можно реже — его частое применение может привести к пересушиванию кожи и ее шелушению.



После умывания промокни лицо полотенцем, желательно, чтобы оно было с мягким ворсом. При этом лицо именно промакивается, а не вытирается: от сильного нажима кожа деформируется и растягивается.



Затем тонким слоем **нанеси по массажным линиям на кожу крем, соответствующий твоему возрасту**. Вбей его в кожу легкими постукивающими движениями кончиками пальцев. Наносить крем на лицо нужно в следующих направлениях: от центра подбородка к мочке уха; от углов рта к середине уха; от крыльев носа к середине уха; от центра лба к вискам; от внутреннего угла глаза над бровью, возвращаясь обратно к исходному положению. На шею — от ключиц вверх к подбородку.

Каждый день старайся делать гимнастику для лица.

История мыла

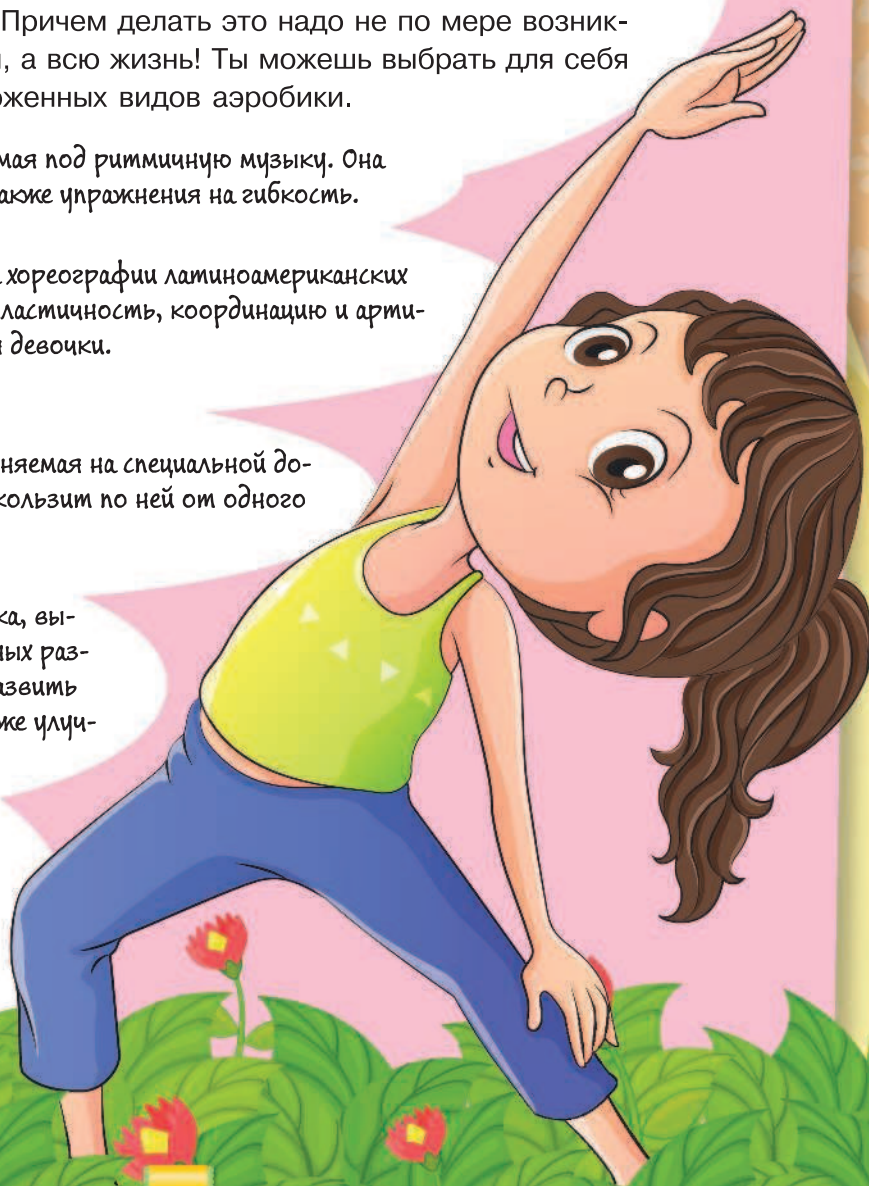
По наиболее распространенной версии, мыло изобрели римляне. Его название (на английском языке — «соуп») созвучно с названием горы Сапо, где происходили жертвоприношения богам. Растопленный жир животных смешивался с древесной золой жертвенного костра, и эту смесь смывало дождями к берегам реки Тибр. Женщины, которые стирали там белье, обратили внимание, что благодаря этому веществу одежда становилась чище гораздо быстрее и с меньшими затратами сил. Вскоре такую смесь начали использовать и для мытья тела. А в 1808 году французскому химику Мишелю Шеврелю удалось воссоздать состав древнего мыла, и начиная с этого времени его стали выпускать промышленным способом.



Занимаемся аэробикой

Чтобы всегда быть в форме, каждый человек должен заниматься спортом. Причем делать это надо не по мере возникновения проблем, а всю жизнь! Ты можешь выбрать для себя любой из предложенных видов аэробики.

- Аэробика — гимнастика, выполняемая под ритмичную музыку. Она включает ходьбу, прыжки, бег, а также упражнения на гибкость.
- Танцевальная аэробика основана на хореографии латиноамериканских танцев. Она развивает гибкость, пластичность, координацию и артистизм, что тоже немаловажно для девочки.
- Слайд-аэробика — аэробика, выполняемая на специальной доске: человек в специальной обуви скользит по ней от одного края к другому.
- Упражнения на фитболе — аэробика, выполняемая на резиновых мячах разных размеров. Такие занятия помогают развить гибкость, исправить осанку, а также улучшить координацию движений.
- Аквааэробика — упражнения, выполняемые в бассейне. Такая аэробика подходит абсолютно всем, так как нагрузка здесь очень мягкая, но при этом задействовано множество групп мышц.



Упражнения для плоского животика

Оказывается, красивый плоский живот и рельефный пресс можно «сделать», даже не вставая с дивана. Для этого достаточно лишь освоить несколько несложных упражнений. Единственное условие — **выполнять их следует ежедневно** (а лучше даже несколько раз в день), и тогда успех тебе гарантирован.

1. «Велосипед» — лежа на спине, руки замкни на затылке и, слегка согнув ноги в коленях, начинай «крутить педали» по 10—20 раз без перерыва.
2. «Ножницы» — лежа на спине, руки замкни на затылке и, приподняв ноги, делай ими горизонтальные движения крест-накрест, напоминающие движение лезвий ножниц.
3. «Качели» — лежа на спине, руки замкни на затылке и начинай поднимать и опускать прямые ноги.



Как набрать вес?

В то время как большая часть населения страдает от ожирения, есть люди, для которых существует противоположная проблема — недостаточный вес. Если ты относишься к их числу, не расстраивайся — несколько несложных правил помогут исправить положение.

В первую очередь **стимулируй свой аппетит** — перед каждым приемом пищи пей овощной или фруктовый сок, питайся не менее 5—6 раз в день, через равные промежутки времени, не допускай появления чувства голода — при первых же позывах перекусывай.

После приема пищи **избегай активных действий**, а еще лучше, поваляйся на диване с полчаса.

И еще одно правило — принимаемая пища должна содержать большое количество белков и углеводов.



Правила ухода за руками

Основным условием поддержания рук в хорошем состоянии является ежедневный уход за ними.

Прежде всего **следует соблюдать гигиену** и не лениться их мыть: после возвращения со школы, поездки в общественном транспорте, прогулки на улице и так далее. Мыть ручки лучше слегка теплой водой — это способствует расширению пор и, соответственно, их лучшему очищению. Холодная же вода приводит к сухости кожи, ее огрубению и растрескиванию. Такой же результат будет при частом использовании мыла. Этого можно избежать, если пользоваться мылом, в состав которого входят различные витамины, масла и кремы.



Чтобы руки всегда были ухоженными, воспользуйся нашими советами.

- В холодное время года носи перчатки или варежки.

- Ешь фрукты и овощи, продукты, богатые минеральными веществами и витаминами, — состояние кожи рук и ногтей во многом зависит от питания.

- После мытья рук с мылом не забывай смазывать их кремом.



- Чтобы уберечь кожу рук от воздействия вредных химикатов, во время уборки и мытья посуды пользуйся резиновыми перчатками.

- Время от времени делай для ручек масляные и солевые ванночки.

- Периодически, смазав руки кремом, делай массаж рук.