

А. А. Боль-Корневская,
Д. И. Гордиевич

САМАЯ НУЖНАЯ КНИГА



для современных
девчонок



ИЗДАТЕЛЬСТВО
АСТ

УДК 087.5
ББК 92
Б79

Серия «Для супердевчонок» основана в 2015 году

Больш-Корневская, Анна Александровна.

Б79

Самая нужная книга для современных девчонок / А. А. Больш-Корневская, Д. И. Гордиевич. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 160 с. : ил. — (Для супердевчонок).

ISBN 978-5-17-094257-2.

У современных девчонок масса возможностей проявить себя и обрести индивидуальность. Как же не растеряться и пойти в правильном направлении? Если ты хочешь быть успешной и разбираться во всех сферах жизни, то эта «Самая нужная книга для современных девчонок» — самая нужная для тебя. Здесь ты найдешь всё, что необходимо знать каждой современной девчонке. Как научиться вежливости и грамотно строить диалог? Что нужно знать, чтобы завоевать авторитет в коллективе? Как сделать неповторимый подарок из модных радужных резиночек и кому преподнести его? Китайская хохлатая, йоркширский терьер, карликовый пинчер — какой домашний питомец подходит именно тебе? Что такое мэнди, боди-арт и пирсинг и как не ошибиться при выборе тату? Воспользуйся нашими практическими советами и секретами индивидуальности — и ты станешь самой современной супердевчонкой!

Для среднего и старшего школьного возраста.

УДК 087.5
ББК 92

ISBN 978-5-17-094257-2

© Оформление, обложка, иллюстрации
ООО «Интеджер», 2016.

Дизайн обложки Резько И. В.

© ООО «Издательство АСТ», 2016

© В оформлении использованы
материалы, предоставленные Фотобанком
Shutterstock, Inc., Shutterstock.com, 2016



ОГЛАВЛЕНИЕ

Привлекательная внешность — приятная необходимость каждой девушки	5
■ Питание и внешний вид.....	6
■ Правила личной гигиены.....	12
■ Здоровая и красивая кожа лица.....	24
■ Азы макияжа.....	30
■ Ухоженная и роскошная шевелюра.....	40
■ Искусство украшения собственного тела.....	43
Этикет — негласные требования современного общества	57
■ Этикет — это важно.....	58
■ Поведение в гостях.....	64
■ Выбор подарка.....	66
■ Застольный этикет.....	68
■ Питание в городе.....	73
■ Посещение концерта, музея, театра, кино.....	75
■ Поведение во время путешествия.....	78
■ Разговор по телефону.....	84
■ Общение в Интернете.....	86
Взаимоотношения с близкими людьми — это важно	89
■ Конфликт поколений.....	90
■ Ты и твой парень.....	98
■ Друзья на всю жизнь.....	104
Свободное время — интересно и с пользой	109
■ Порядок и уют вокруг тебя.....	110
■ Флористический дизайн.....	112
■ Характер и знаки зодиака.....	118
■ Китайский гороскоп.....	120
■ Креативные браслеты из резиночек.....	122
Маленькая собачка — это модно и гламурно	137
■ Миниатюрные собачки и их жизнь у тебя дома.....	138
■ Йоркширский терьер.....	142
■ Карликовый пинчер.....	144
■ Китайская хохлатая.....	146
■ Мальтийская болонка.....	148
■ Мопс.....	150
■ Пекинес.....	152
■ Померанский шпиц.....	154
■ Чихуахуа.....	156
■ Японский хин.....	158







ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ВНЕШНОСТЬ — ПРИЯТНАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ КАЖДОЙ ДЕВУШКИ



Если ты красива от природы, то тебе сказочно повезло. Но, к сожалению, идеал в «чистом» виде встречается редко, гораздо чаще необходима коррекция. Секрет красоты кроется в умении себя преподнести, подчеркивать свои привлекательные черты, грамотно расставлять акценты во внешности. Ты, как и любая другая девушка, наверняка стремишься к совершенству, мечтаешь постичь тайны неотразимости и научиться некоторым женским хитростям, при помощи которых можно преобразить свою внешность. Конечно, без определенных знаний, усилий и, само собой, терпения тут не обойтись. Но красота стоит того, чтобы за нее бороться, не так ли?



ПИТАНИЕ И ВНЕШНИЙ ВИД

Красота, бодрость, энергичность и вообще хорошее самочувствие каждого человека начинается, прежде всего, с качественного и правильного питания. Только сбалансированный рацион обеспечивает организм всеми веществами, необходимыми для полноценной активной жизни.



ВАЖНОСТЬ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Поддаваясь соблазну съесть «еще один кусочек», перекусить ароматной и аппетитной, но совершенно бесполезной едой, ты осознанно наносишь себе ущерб. Это усугубляется ленью и малой подвижностью в течение дня. Постепенно подкрадывается лишний вес, а с ним и масса проблем. Ты уже не можешь надеть свои любимые джинсы, становишься неуверенной в себе, появляются комплексы, оптимизм испаряется вместе с желанием общаться с друзьями и проводить время вне дома. Хочешь ли ты себе такой жизни? Ответ очевиден — нет.





«Животное насыщается, человек ест, умный человек умеет питаться», — говорил ученый-физиолог Брилья-Саварен. И с ним не поспоришь: как это ни странно, питаться полезной, здоровой и одновременно с этим вкусной пищей умеют далеко не все. А ведь именно правильное питание является залогом стройной фигуры, красивой кожи и хорошего самочувствия.

Пищевая пирамида — наглядный пример продуктов, которые составляют основу рационального и сбалансированного питания.

В нижней части пирамиды — продукты, которые в умеренных дозах надо есть каждый день. Чем выше расположены продукты, тем реже их следует употреблять.



ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Правильное питание начинается с его режима. Это значит, что есть ты должна не менее трех раз в день: утром — плотный завтрак, в обед — салат, первое и второе блюда, вечером — легкий ужин. Порции должны быть умеренными.

Конечно, в течение дня тебе захочется перекусить, и делать это не запрещается при том условии, что перекус не будет состоять из булочки, пирожного или шоколадки. Чтобы заглушить внезапно возникшее чувство голода, выбери что-то одно:

- выпей стакан кефира;
- перекуси небольшим количеством орешков или сухофруктов;
- съешь яблоко или банан.

Избегай консервированной пищи, а также порошковой еды быстрого приготовления. К такой не слишком здоровой еде относятся:

- чипсы;
- колбаса и сосиски;
- соленые сухарики и орешки;
- картофель фри;
- мучные изделия;
- мороженое в больших количествах;
- крепкий кофе;
- майонез, кетчуп;
- сладкая газировка;
- сахаросодержащие соки.



Правильное питание — это умеренное питание, — такое, что не приводит к набору излишнего веса и одновременно с этим обеспечивает организм необходимыми компонентами. Но — умеренность должна быть и в умеренности!

Ешь больше малокалорийных и богатых витаминами, белками и клетчаткой продуктов питания:

- овощей и зелени (огурцы, помидоры, сладкий перец, сельдерей, капуста, морковь, свекла, салатные листья, укроп, петрушка и др.);
- фруктов и сезонных ягод (апельсины, лимоны, бананы, киви, яблоки и др.);
- злаков (каши из пшеницы, ржи, ячменя, овса, риса);
- молочных продуктов (молоко, кефир, творог, несладкий йогурт, сыр);
- мяса (курятина, говядина, крольчатина);
- рыбы;
- меда;
- яиц.

В течение дня обязательно пей чистую негазированную воду. Обычная питьевая вода очень хорошо утоляет жажду, а также она необходима для правильного обмена веществ.



Завтрак

- *Стакан мюсли с бананом и стаканом молока. Бутерброд из цельнозернового хлеба с сыром.*
- *Чашка вареной овсянки. Стакан молока и цельнозерновой хлеб с нарезанным помидором или огурцом.*
- *Яблоко, вареное яйцо и цельнозерновой хлеб.*
- *Салат из свежих фруктов или ягод, заправленный обезжиренным йогуртом.*



Обед

- *Отварное филе индейки, курицы или рыбы с листьями салата.*
- *Нежирный бульон с хлебом.*
- *Рис или макароны (без жирных, острых соусов).*
- *Свежие фрукты можно есть в течение всего дня, но после обеда от фруктов, содержащих большое количество углеводов, например бананов, лучше отказаться.*

Ужин

- *Салат из свежих овощей и зелени.*
- *Небольшой кусочек отварной куриной грудки.*
- *Зеленый чай.*



Учеными давно доказан тот факт, что избыточное употребление сладостей (и сахара в частности) приводит к набору веса и возникновению такого страшного заболевания, как сахарный диабет. Если же ты чувствуешь, что не в силах отказать себе в сладком, выпей чаю, только не с сахаром, а с медом, а вместо пирожного съешь горсть сухофруктов.



В Израиле официально запрещено работать на подиуме слишком худым моделям. Сделано это для того, чтобы формировать у девушек правильные представления о женской фигуре и развенчать миф, что худоба — это красиво.

Не стоит стесняться своей внешности и по этой причине отказываться от привычных прогулок с друзьями, замыкаться в себе и проводить свободное время перед телевизором. Если тебя что-то не устраивает, займись собой, начни бегать на стадионе, запишись в бассейн, обрети новые интересы. Только упорство и работа над собой приведут к заветному успеху.





Ешь медленно — и это поможет тебе не переесть. Чтобы мозг «понял», что желудок полон, ему требуется около двадцати минут. Таким образом, если ты быстро ешь, не пережевывая пищу тщательно, то, вероятнее всего, переешь. Избыточное питание — верный путь к полноте, т. к. все лишнее организм не выводит естественным образом, а откладывает про запас.



Сознательный отказ от еды, пилюли для похудения, изнурительные диеты, чрезмерные физические нагрузки — начало страшной болезни под названием анорексия. Девушки, которые убедили себя в том, что они толстые, постоянно боятся поправиться — набор даже 100 граммов представляется им катастрофой. Тогда и начинаются голодовки, которые приводят к проблемам со здоровьем: вместе с потерей веса выпадают волосы и голова почти полностью лысеет, кожа становится старой на вид и морщинистой, кости — ломкими, зубы перестают держаться в деснах. Если не прекратить такую жесткую диету, она может довести до могилы.

Посещение спортзала хотя бы один раз в неделю позволит тебе поддерживать свое тело в форме, а дух — в веселом расположении. Спорт очень поднимает настроение, заряжает энергией и бодрит. Если же возможности куда-то ходить, чтобы заниматься фитнесом, йогой или пилатесом нет, можешь начать тренировки дома. Обычная зарядка, прыжки со скалкой, приседания — замечательные упражнения для «подтягивания» тела.

Самодисциплина — ключ к успеху во всех сферах, будь то учеба, работа или красота. Трудно стать неотразимой, если ты ленива и безвольна.



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Здоровье и красота тесно связаны между собой — вероятно, ты это уже заметила. Красивым может быть только здоровый, опрятный и ухоженный человек, поэтому необходимо ежедневно выполнять все гигиенические процедуры, рекомендованные для девушки твоего возраста. Согласись, что лучше заранее принять все меры для того, чтобы твое тело чувствовало себя вполне комфортно, чем потом лечить болезни и пытаться восстановить здоровье. Тем более, что уход за собой не представляет собой ничего сложного.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

Принимай душ ежедневно, 1—2 раза в день — утром и вечером. Мыться вечером в душе лучше теплой водой, которая помимо очищения кожи еще и оказывает успокаивающее действие на нервную систему. Утром же тебе на пользу пойдет контрастный душ (чередование прохладной и теплой воды). Правда, контрастный душ — это скорее рекомендация, нежели правило, т. к. не все переносят подобного рода перепады температуры. Вполне допустима температура воды в 37—38 градусов, т. е. немного выше нормальной температуры тела.



Принимать водные процедуры с мочалкой или скрабом для тела необходимо не реже одного раза в неделю, чтобы помочь коже обновиться, избавиться от шелушения и обрести мягкость.

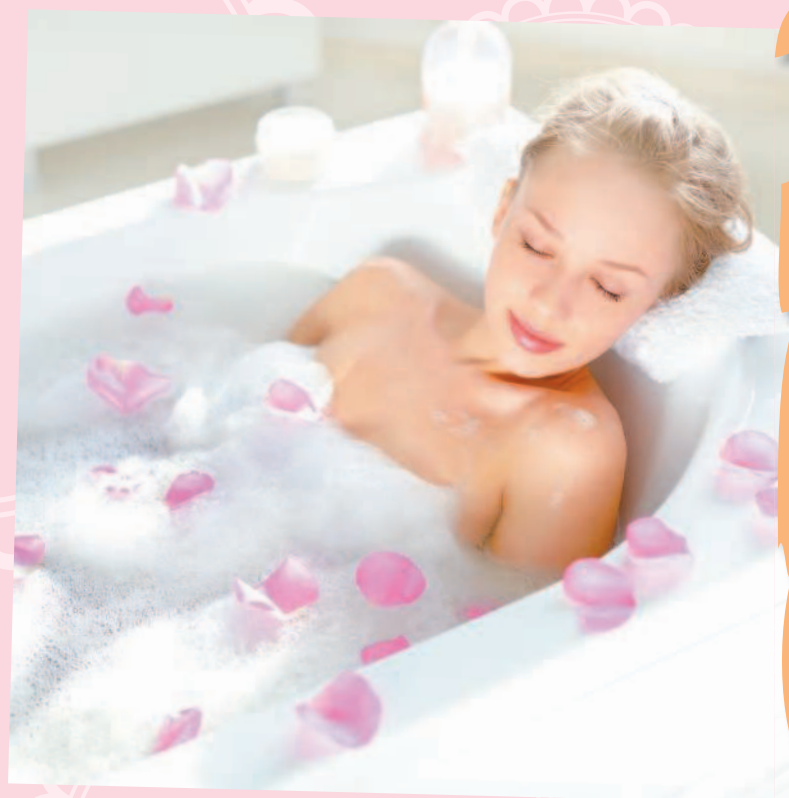
В качестве домашнего скраба для тела хорошо использовать очень мелкую морскую соль или заваренные овсяные хлопья, а также нерастворимый кофе.

В качестве средств для мытья тела выбирай мягкие гели и пенки для душа, которые соответствуют твоему возрасту. От традиционного мыла лучше отказаться, так как оно пересушивает нежную подростковую кожу, что может привести к ее шелушению.

После душа или ванны обтирай тело мягким полотенцем. Естественно, оно должно быть лично твоим, а не общего пользования. По возможности пользуйся двумя полотенцами — маленьким вытирай исключительно лицо, большое применяй для тела. Не забывай менять полотенце не реже одного раза в три дня.



Если ты хочешь, чтобы принятие ванн из простой гигиенической процедуры превратилось в настоящую процедуру для оздоровления всего организма и красоты, попробуй побаловать себя ваннами с добавлением ароматических масел. Они укрепляют иммунитет, снимают усталость, улучшают настроение и нормализуют сон. Температура воды для аромаванн должна составлять 37–40 градусов. В чистом виде масла лучше в воду не добавлять — так они могут вызвать раздражение или покраснение кожи. Нужно предварительно подготовить смесь нескольких капель аромамасел и основы. В качестве основы можешь использовать морскую или поваренную соль, пену для ванн, мед или молоко. Размешай смесь в воде и наслаждайся сеансом ароматерапии. Но помни: принимать такую ванну больше 15–20 минут нельзя.



ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА

Для тебя, как и для других девушек, интимная гигиена намного более важна, чем для твоих ровесников-юношей. И дело тут не только и не столько в эстетике, сколько в здоровье твоих чисто женских органов и предотвращении возможных заболеваний, возникающих по причине антисанитарии. С началом месячных кровотечений и наступлением половой зрелости это приобретает особое значение и режим всех необходимых гигиенических процедур ты должна соблюдать неукоснительно.

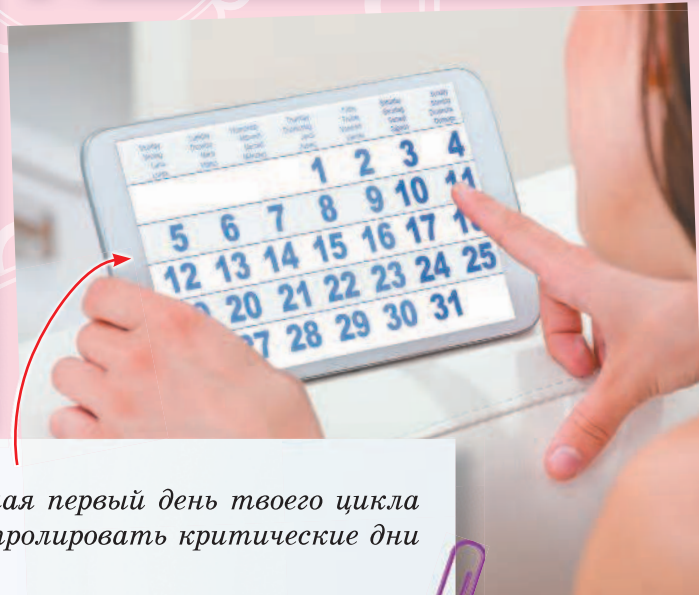
В обычные дни тебе достаточно подмыться два раза в день теплой водой без использования любого мыла, либо с небольшим количеством гипоаллергенного геля для интимной гигиены.

Гигиена в период менструаций отличается от обычной. Однако для начала будет не лишним разобраться с тем, что называется менструацией, а также какие процессы происходят в организме в этот непростой период. Время от первого дня одной менструации до первого дня следующей называется менструальным циклом. Чаще всего он длится 28 дней, реже от 21—26 и до 30 дней. При более коротких или длинных периодах требуется консультация врача, т. к. нерегулярный цикл зачастую говорит о заболеваниях. Как правило, месячные продолжаются 3—5 дней. При этом общая потеря крови индивидуальна и колеблется от 50 до 200 мл (в первый и последний дни крови обычно выделяется меньше).

Веди календарь менструаций, ежемесячно отмечая первый день твоего цикла (день начала выделений). Так ты сможешь контролировать критические дни и быть всегда к ним готова.



Направление движений руки и струи воды должно быть спереди назад. Такой способ предостерегает от занесения микрофлоры кишечника во влагалище.



При покупке средств для мытья тела выбирай те, чей запах не очень резкий, а наоборот, слабый, так как различные стойкие ароматизаторы могут вызывать аллергические реакции.

Сегодня существует два вида гигиенических средств, которыми пользуются представительницы женского пола во время критических дней — прокладки и тампоны. Врачи гинекологи рекомендуют девочкам до 16 лет отказаться от тампонов, а пользоваться прокладками, что безопаснее для еще не совсем зрелого и окрепшего организма юной особы.

Гигиенические прокладки следует менять не реже, чем 4 раза в день, особенно если это не первый и не последний день менструальных выделений. Если твой цикл еще не регулярен и ты точно не знаешь дня наступления месячных, тебе не помешает всегда носить с собой 1 или 2 прокладки — на случай, если выделения застанут тебя в школе, на улице или в гостях.



После мытья деликатные места не нужно сильно растирать полотенцем, достаточно просто промокнуть. Естественно, полотенце должно быть лично твоим и ничьим более. Конечно, чем мягче будут твои банные полотенца, тем лучше.

Редко бывает, что нормальный менструальный цикл устанавливается сразу. Как правило, первые несколько менструаций наступают через разные промежутки времени (2—3 месяца и более). Регулярный цикл может установиться в течение года и более.

Во время менструации местные водные процедуры следует проводить чаще, чем обычно. Если в обычные дни тебе хватает одного-двух раз, то в этот особый период частота мытья, а также смены прокладок и нижнего белья увеличивается.

Принимать ванны, купаться в бассейнах или открытых водоемах не следует, однако принятие гигиенического душа обязательно.



Хороший эффект для предупреждения потертостей дает детская присыпка и специальный детский крем под подгузник.