

ГЛАВА ПЕРВАЯ. СОВЕТЫ О МОДЕ

• Модный словарь	8
• Никуда без...	10
• Скажи решительное «Нет!» дурному вкусу	11
• Каждой моднице — свои джинсы	12
• DIY: пара идей, как обновить топ	14
• SOS: пятна и небольшие неприятности	15
• Сумочка? Конечно, вот только какая?!	16
• Дресс-код 1. Вечер с подругами	17
• Дресс-код 2. Свидание	18
• Дресс-код 3. Пикник на природе	19
• Чемодан к поездке готов!	20
• Жертва моды... или нет?	22
• SOS: мне нечего надеть!	24
• DIY: сеанс утилизации	25
• Основы основ. Не забывай о базовых деталях гардероба!	26
• Учись сочетать цвета!	27
• Тест: ты одержима обувью?	29
• А что мне надеть с этим?	32
• Антимода	33
• Разумные покупки	34



ГЛАВА ВТОРАЯ. СОВЕТЫ КРАСОТЫ

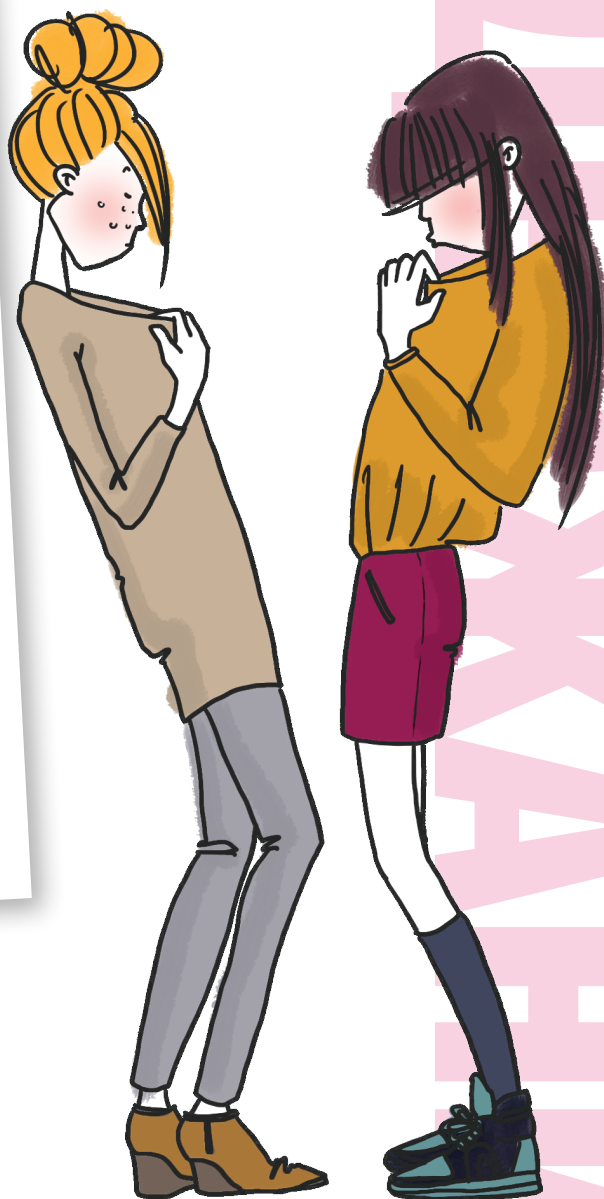
• Как ухаживать за кожей?	38
• Мое расписание красоты	39
• Маски своими руками	40
• Макияж: часть первая. Тональный крем	42
• Макияж: часть первая, повтор. Как избежать ошибок	43
• Макияж: часть вторая. Глаза. Смоки-айз	44
• Подводка для глаз	45
• Макияж: часть третья. Губы	46
• Важные мелочи	47
• Маникюр за 5 шагов	48
• Ну а теперь — брови?	49
• Что положить в косметичку?	50
• SOS: волосы в опасности!	51
• DIY: снадобье «Пышная грива»	52
• Каждой гриве по расческе	53
• Новая прическа. Как будем стричься сегодня?	54
• Какие ножки!	55
• Никуда без... Жизненно необходимые вещи для красоты	56
• Спортивная мордашка	57
• SOS: опухшие глаза	58
• Нотка парфюма	59



Ш
М
Д
С

ГЛАВА ТРЕТЬЯ. СОВЕТЫ О ТОМ, КАК БЫТЬ В ФОРМЕ

- Эксклюзив! Режим одежды 62
- Подходящий купальник. пляжный шик 64
- Здоровая пища 65
- Как сбросить 5 килограммов...
и несколько граммов? 66
- Диеты: правда или вымысел? 68
- H₂O. Как пить и что пить? 69
- Разгрузи свою тарелку! 70
- Спортивный режим 71
- Цель: тонкая талия 72
- Леди бицепс 73
- Цель: плоский живот 74
- Ягодицы в отличной форме 75
- Очищение в течение одного дня...
очищение всегда! 76
- Как съесть 5 фруктов и овощей
в фаст-фуде? 78
- Кухня красоты 79
- «Вегги» или мясоедка? 80
- Расследование 82
- Биопродукты — это хорошо, но что это? 84
- Спааааать!.. 85
- Йога. Приветствие солнца 86
- Улыбка 88
- Лечебные хитрости 89
- Немного рефлексологии 90



ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

• Никакого стресса	94
• Паника! Я должна выступить на публике	95
• Небольшой тест. На кого из животных ты больше похожа?	96
• Теряешь веру в себя? Открой свои таланты!	97
• Вперед, девочки! Советы о том, как оправиться от неудач	98
• Тест: ты коллективист или одиночка?	99
• Ой-ой, я стесняюсь!	100
• Как воспитать своих родителей?	101
• Минутка астрологии	102
• «Сссстоооой!»	105
• Тест: ты женственная или пацанка?	106
• Планы примирения	108
• Самоконтроль! Чтобы тебя не выдавали твои руки	109
• Тест: ты волк или ягненок?	110
• Приступ хандры	112
• Самовнушение — как это работает?	113
• Укрепление воли	114
• Кто я?	115
• Как сдерживать эмоции?	116
• На помощь! Папа / мама снова вступает в брак	117
• Моя новая семья	118
• Тест: ты — хроническая обманщица?	119
• Позитивное отношение	120



ГЛАВА ПЯТАЯ. СОВЕТЫ О ЛЮБВИ И ДРУЖБЕ

• Игра. Однажды появится мой принц...	124
• Краткое описание: прекрасный принц	126
• На бордаж!	127
• Первое свидание. Плохие планы, которых следует избегать	128
• Операция «Ужин для влюбленных»	129
• Незаменимые вещи, которые должны быть в сумочке на первом свидании	130
• Ты одинока? Ну и что?	131
• Когда мальчик говорит тебе...	132
• Как сказать ему «До свидания»? 5 суперских предложений для разрыва отношений	133
• Муки любви. Плохие лекарства от душевных ран	134
• «Он меня бросил». 4 совета, как оправиться от удара...	136
• Мой «внутренний баланс»	137
• Тест: в меня влюблен мой лучший друг?	138
• Дилемма: мой парень или мои подруги?	140
• Твои подруги	141
• Кодовое название: ОНП. Операция «Новые подруги»	142
• С друзьями все можно... или почти!	143
• Моя самая лучшая подруга. Как ее узнать?	144
• «Она не могла со мной так поступить!» 5 смертных грехов между подругами	145
• Это разумно?	146
• Как в старые добрые времена	147
• «Эй, постой-ка, а вот и я!»	148
• Диплом Лучшей Подруги	149



ГЛАВА ШЕСТАЯ. ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

• Мисс дырявый карман	152
• Жадная? Нет, экономная	153
• Время для благотворительности	154
• Всегда вовремя	155
• Хорошие манеры № 1. Правильно сервированный стол	156
• Хорошие манеры № 2. Искусство принимать гостей	158
• Хорошие манеры № 3. После вас, мадемуазель...	159
• Хорошие манеры № 4. Красивая речь	160
• DIY: обновляем комнату	162
• DIY: декор	163
• Зеленые настроения	164
• Экопривычки	165
• Парад четырех сезонов	166
• Весеннее меню	168
• Летнее меню	170
• Осеннее меню	172
• Зимнее меню	174
• SOS: пустой холодильник!	176
• Декор. Праздничный стол	177
• Декор. Ужин для двоих	178
• Как мальчишки... Эпизод № 1: интересы	179
• Как мальчишки... Эпизод № 2: ремонт и машины	180
• Как мальчишки... Эпизод № 3: экстремальные виды спорта	181
• Как мальчишки... Эпизод № 4: футбольный матч	182
• Генеральная уборка	183
• Идеальная (или почти!) комната	184
• Прощайте, поношенные юбки, дырявые носки, расчески без зубьев...	185
• Моя комната, моя крепость!	186
• Мастер на все руки	188
• Пожар! Потоп! Спасите!	189
• На помощь, у меня пропала сумка!	190
• Перед дальним путешествием	191
• Куда я мечтаю отправиться?	192
• Прощай, родная земля!	193
• Свободна, как ветер! Поездка в туристический лагерь	194
• Русско-английский мини-разговорник	195
• Русско-испанский мини-разговорник	196
• Хитрости, которые помогут перенести путешествие на самолете	197
• Как путешествовать налегке? Ну или почти...	198
• Тест: какой ты турист?	199
• Правильное применение Интернета	201
• 1, 2, ..., 18, ... Совершеннолетие!	202
• «Кем я стану, когда вырасту?»	203
• Небольшой тест на общие знания	204



СОДЕРЖАНИЕ

Телефон-телефон,
ну-ка скажи,
кто на свете
самый модный?



Кто-о-о,
я тебя
спрашиваю!



ГЛАВА ПЕРВАЯ

СОВЕТЫ

О МОДЕ



МОДНЫЙ СЛОВАРИК

ТРЕНДЫ, MUST HAVE.

Тебе непонятно, о чем пишут в модных журналах? Этот небольшой словарь поможет тебе ориентироваться в модных журналах, и особенно в первой главе этой книги, посвященной моде.

Туфли Мери Джейн —

балетки с застежкой. Могут быть на каблук.

Биркенштоки — немецкие сандалии, модный потенциал которых стремится к нулю.

Сапоги — высокие ботинки.

Ботильоны — короткие сапоги высотой до лодыжки.

Джинсы бойфренда — джинсы, которые выглядят так, будто ты их взяла поносить у своего друга, но только большого размера и сильно поношенные.

Мальчишеский стиль — содержит основные черты мужского гардероба.

Брюки карго — нечто среднее между джинсами и спортивными штанами, брюки узкого покроя с карманами на бедрах.

Брюки-морковки — брюки, которые зауженным книзу покроем напоминают морковки.

Брюки чинос — брюки, сшитые из холстины, похожие на военные, прямого покроя с отворотами.

Криперсы — ботинки, которые носили панки в 1980-х, на высокой платформе из каучука.

Деним — поскольку первые джинсы Levi's шились из ткани, произведенной в городе Ниме, то ее так и стали называть (от франц. de Nimes — из Нима), а затем и сами джинсовые брюки.

Оксфорды (дерби) — низкие мужские ботинки на шнуровке.

Дресс-код — форма одежды (например, вечерний морской дресс-код: все в полосатой непромокаемой одежде).

Фэшн — мода по-английски.

Клеш — расширяющийся книзу силуэт.

Бандана — платок на голову, украшение для волос.

It-bag — модная сумка, которую просто необходимо

купить (от англ. «та самая сумка»).

Каблук-рюмочка — низкий каблук (до 3 см).

Легинсы — нечто среднее между облегающими брюками и колготами без носков, сделаны из хлопка.

Must have (маст-хэв) — вещь, которую необходимо иметь, без компромиссов.

Оверсайз — слишком большой.

Кожанка — кожаная куртка в стиле рокеров и мотоциклистов.

Преппи — элегантный стиль.

Скинни — (от англ. «худой») — очень узкие брюки или джинсы.

Сникерсы — высокие кеды.

Лодочки — открытые туфли.

Толстовка — хлопковый спортивный свитер.

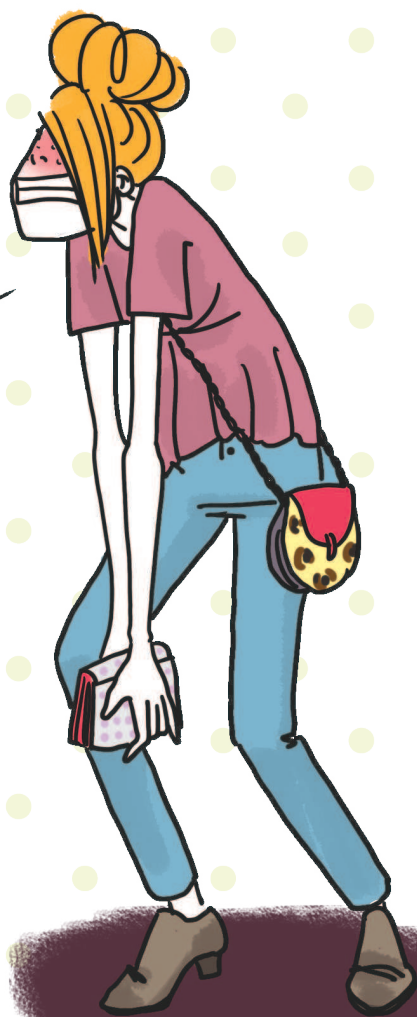
Топ — верхняя часть одежды без рукавов (кроме футболок и рубашек).

Трендовый — модный, стильный.

Дорогая, все
маст-хэв топ
трендов фэшна
вон там.



Ээээ...
Чего-о-о?



НИКУДА БЕЗ...

Маленького черного платья. Нужно иметь такое, а лучше даже несколько (всегда в моде, всегда разные). Легко выбрать. Его достаточно для того, чтобы выглядеть модно.

Белой рубашки. Она помогает сделать твой стиль более непринужденным. Ее можно носить с узкими джинсами, пиджаком и кедами!

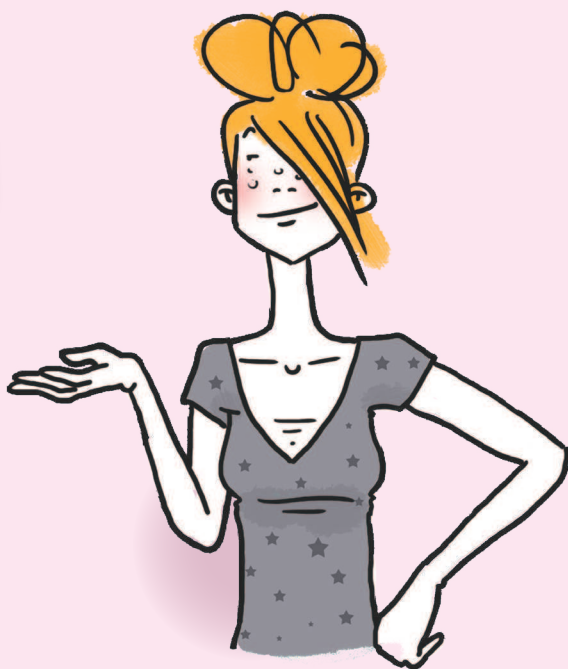
Кожаной куртки. Это часть современной модной униформы, она хорошо подходит и к платью, и к джинсам, и к высоким каблукам, и к туфлям на плоской подошве.

Серых брюк скинни. Поскольку они сами выглядят нейтрально, они хорошо подойдут и к классической одежде, и к современной.

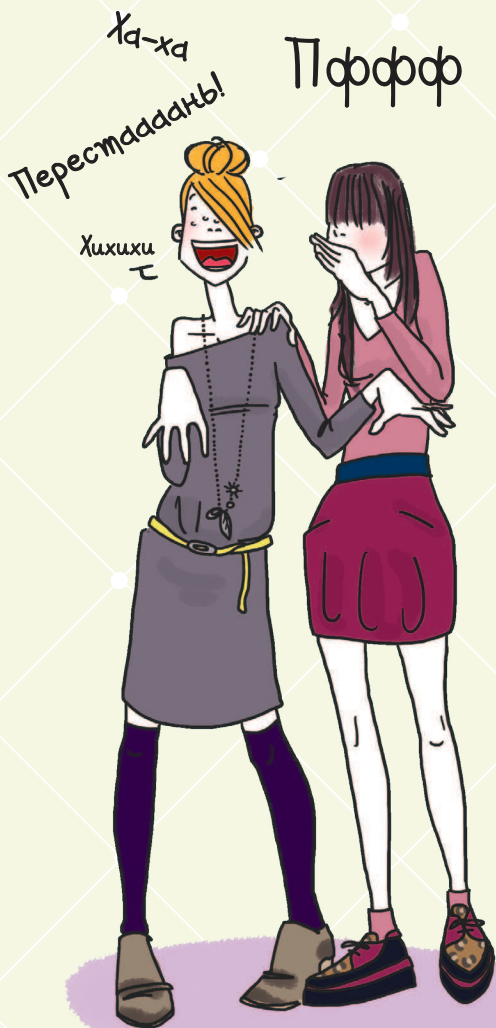
Ботинок в стиле рок, они помогут разбавить слишком классический стиль. Их можно надеть и с серыми скинни, и с маленьким черным платьем.

Узнай, без каких вещей невозможно выглядеть стильно.

Бонус:
сочетай эти предметы,
чтобы менять стиль!



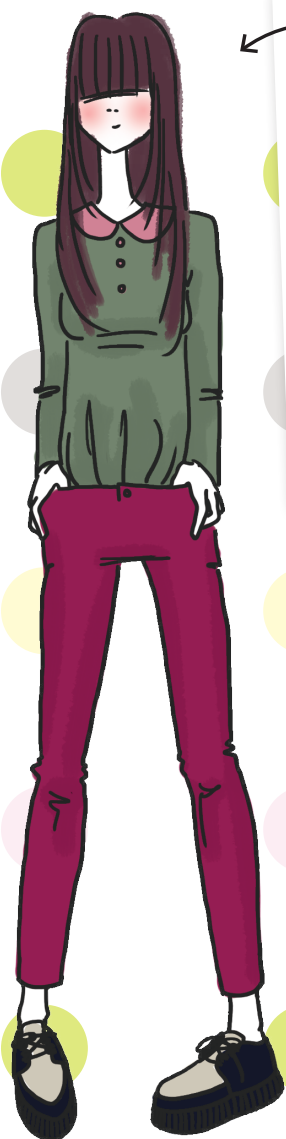
Скажи решительное «Нет!» дурному вкусу



- **Белье напоказ.** Лямочки, бретельки лифчика (даже прозрачные), резинка, выглядывающая из-под облегающих брюк... Спрячь все части нижнего белья под одежду!
- **Никаких логотипов.** Не превращайся в ходячий рекламный щит — старайся не покупать одежду и аксессуары ради логотипов. Может, это и потешит твое самолюбие, но внешне будет выглядеть ужасно.
- **Общий вид.** Рисунки, расцветки, материалы... Постарайся не переборщить! Хорошее правило для тебя: не больше трех цветов в одном наряде. Можно использовать цветочные мотивы, расцветку под леопарда или кожу в малых количествах, чтобы подчеркнуть силуэт, или, если осмелишься, на основных предметах гардероба.
- **Слишком много!** Мини-юбка + футболка с декольте или супероблегающая майка + ярко-красные губы + каблуки... Остановись! Это слишком! Знай меру, открывай либо верх, либо низ. И поменьше украшений!
- **Много стиля — никакого стиля.** В том, что касается моды, не будь слишком примерной ученицей. Научись нарушать правила, экспериментировать с силуэтами и не руководствуйся всем, что пишут в модных журналах. Развлекайся и подходи творчески к созданию своего собственного стиля!

КАЖДОЙ МОДНИЦЕ — СВОИ ДЖИНСЫ

Мечтаешь найти **ТЕ САМЫЕ** джинсы, которые сделают тебя прекрасной, которые ты будешь носить с утра до вечера? Выбери то, что тебе подходит больше всего, исходя из особенностей своей фигуры.



Узкие бедра. Выбери джинсы длиной семь восьмых, которые откроют твои красивые лодыжки. Можешь обуть ботинки оксфорды, балетки или туфли на каблучках — все будет выглядеть женственно! Сочетай их с футболкой в стиле рок, леопардовым или цветным платком. Оп — твоя цель достигнута!



Округлые формы. Тебе подойдут джинсы-клеш, которые зрительно сузят фигуру. Попробуй сочетать их с блузкой.



У тебя есть небольшой животик.

Высокая талия — твой друг. Почему бы не попробовать прямые брюки на bretелях? Или расклешенные брюки со свободной классической блузкой?



Ты худенькая. Тебе отлично подойдет скинни! Они вытянут силуэт и их одинаково удобно носить и с балетками, и с туфлями на каблуках. Попробуй разные цвета: от холодных тонов летом до бордового или насыщенного синего осенью. Стиль рок можно разбавить дамской сумочкой.

ГЛАВНЫЕ СОВЕТЫ

В целом лучше избегать одежды с заниженной талией: она подчеркивает каждый лишний сантиметр на талии.

Не забывай о старых добрых прямых джинсах. Если они в классическом стиле, к ним подходит все на свете, а с балетками они выглядят суперженственно. Да, да, да!

Надоели джинсы, которые ты заносила до дыр? Придай им свежий вид, вывернув наизнанку!

Чтобы выглядеть стройной без диет, выбирай темный деним. Его толстая ткань хорошо держит форму, а темный цвет подчеркивает силуэт.

DIY* ПАРА ИДЕЙ, КАК ОБНОВИТЬ ТОП

ТОЛСТОВКА 80-х

Тебе надоела старая толстовка? Оп! Всего несколько взмахов ножницами, и она осталась без рукавов и воротника. Вырежи геометрические фигуры (треугольники, молнии...) из куска сатина, желательного яркого цвета, и начинай модную операцию.

СТАРАЯ МАЙКА В РОМАНТИЧЕСКОМ СТИЛЕ

Используй бабушкины кружевные салфетки (конечно, если бабушка не против!), воротник от старой блузки или купи кружева в галантерейном магазине. Извлеки на свет из шкафа давно надоевшую майку. Расположи кружева вдоль линии выреза майки и пришей их. Выбирай кружева белого цвета, чтобы украсить серую майку, а для черной хорошо подойдут синие и красные.



Прежде чем разрезать ткань, сделай рисунок нужной формы и размеров на бумаге, затем перенеси на ткань. Аккуратно вырезанные кусочки ткани приколи к майке булавками и только потом пришивай.

*Do it Yourself (англ.) — сделай это сам.

SOS

пятна и небольшие неприятности

Как спасти свою одежду

Ты порвала колготки? Нанеси на зацепку немного бесцветного лака, и стрелка не будет дальше распускаться. Перед тем, как надеть колготки в первый раз, постирай их в теплой воде, а затем прогладь теплым утюгом.

Ааа! Ты капнула майонез на юбку. Насыпь немного сухой глины на пятно и оставь на несколько часов. Глина впитает весь жир.

Если у тебя потекла ручка и запачкала джинсы, не паникуй. Протри пятна лимонным соком. Если чернила красные, приложи немного горчицы и дай ей подействовать. Конечно, это будет сложно сделать во время уроков.

Невозможно отчистить футболку! Даже после полного цикла в стиральной машине она все равно пахнет потом? Смажь ткань под мышками белым уксусом, оставь ненадолго и затем постирай.



СУМОЧКА?

КОНЕЧНО, ВОТ ТОЛЬКО КАКАЯ?!

Корзинка: в бассейн, на пляж, на пикник... Как только выглянет солнце, ходи с корзинкой! Ты почувствуешь себя почти или уже на каникулах!

Большая сумка: кожаная или холщевая, практичная и вместительная, она подойдет, даже когда ты идешь переночевать к подруге: в нее без проблем поместится смена одежды, зубная щетка и еще тысяча полезных мелочей!

Вечерняя сумочка, или клатч: повесь ее на запястье или просто возьми в руки, это идеальный аксессуар для вечеринок. В нее поместится только самое необходимое, но она везде будет с тобой.

Дамская сумка: более нарядная, чем сумка на каждый день, на цепочке и с замком-поцелуйчиком, эта сумочка подойдет для встреч с подругами. Это классическая деталь непринужденного стиля.

Холщевая сумка или кожаный рюкзак: совершенно необходимая вещь в повседневной жизни! В нее отлично поместятся учебники, бутерброд, косметичка, любимый хомячок... Ну разве что твоя собачка вряд ли влезет.

