

Л. Д. ВАЙТКЕНЕ, Е. О. ХОМИЧ

ДЕВОЧКИ
НА

100%

Самые нужные советы



ИЗДАТЕЛЬСТВО
АСТ
МОСКВА

УДК 087.5
ББК 92
В14

Серия «Девочки на 100%» основана в 2015 году

Вайткене, Любовь Дмитриевна.

В14 Девочки на 100%. Самые нужные советы / Л. Д. Вайткене, Е. О. Хомич. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 192 с. : ил. — (Девочки на 100%).

ISBN 978-5-17-090870-7.

Каждый день у девочек-подростков возникают ситуации, когда им просто необходим дельный совет. Но что делать, если рядом нет более опытной подруги, а задать очень личный вопрос маме и тем более папе как-то неудобно? Вот тут и пригодится эта книга. В ней ты найдешь много увлекательной информации и полезных советов на все случаи жизни. Как сделать фигуру стройной без ущерба для здоровья? Как правильно ухаживать за лицом и волосами? Как подобрать одежду к конкретному событию? Как быстро убрать квартиру? Как овладеть искусством кулинарии? Как находить общий язык с людьми и стать успешной в любви и дружбе?

Можно прочесть книгу полностью, а можно остановиться на том, что интересно в данный момент: структура издания позволяет легко найти необходимую информацию. Эта книга станет тебе хорошей подругой, подскажет, как поступить в сложной ситуации, и поможет сделать первые шаги на пути к твоему счастью и успеху.

Для среднего и старшего школьного возраста.

**УДК 087.5
ББК 92**

© Оформление, обложка, иллюстрации
ООО «Интеджер», 2015.

Дизайн обложки Резько И. В.

© ООО «Издательство АСТ», 2017

ISBN 978-5-17-090870-7



Оглавление

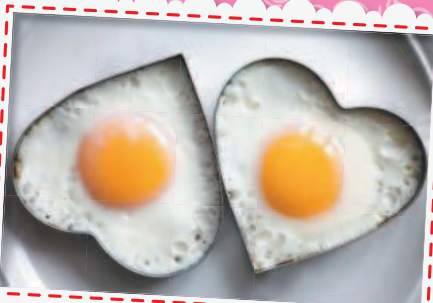
Красота, стиль, мода..... 6

Как подобрать оправу очков по форме лица?	6
Здоровые и ухоженные волосы.....	11
Твой цветотип.....	23
Выбор одежды под тип фигуры.....	28
Спортивная мода.....	35
Зимний гардероб: как оставаться стильной?.....	40

Здоровье..... 44

Правильное питание	44
Переедание.....	54
Как повысить иммунитет?.....	57
Как себя вести в критических ситуациях?.....	69





Совершенствуем кулинарные навыки..... 77

Быстрые и полезные завтраки	77
Варианты ланча на скорую руку	86
Какими напитками согреться зимой?	101
Какие напитки утолят жажду в жару?	108
Выпечка.....	111

Отдых — собираем чемодан.....120

Внесезонный комплект — это необходимо всегда!.....	120
Летние каникулы	125
Зимние каникулы	136





Твой круг общения.....137

Родители — наши друзья.....	137
Конфликт с учителем.....	142
Как вести себя с подругами?.....	144
Как стать ответственной?.....	150
Чужие секреты.....	153
Стильные подарки для друзей.....	156
Что подарить маме?.....	163
Тонкости этикета.....	165

Дела домашние.....170

Правила быстрой уборки.....	170
Избавляемся от пятен.....	173
Как правильно стирать?.....	177
Что означают символы по уходу за одеждой?.....	182
Как правильно гладить?.....	189



Красота, стиль, мода

Как подобрать оправу очков по форме лица?



Стесняешься носить очки? Совершенно напрасно, ведь именно правильно подобранная оправа может не только визуально скорректировать форму лица, но и стать весьма модным аксессуаром и удачным дополнением твоего имиджа.

Главное правило: оправа должна не повторять контуры лица, а зрительно его корректировать и украшать.

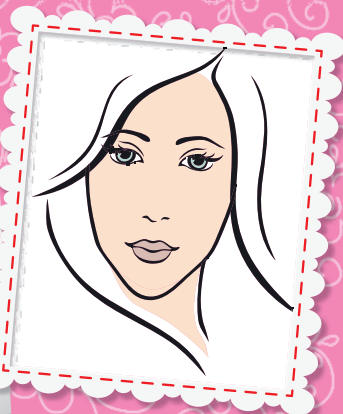


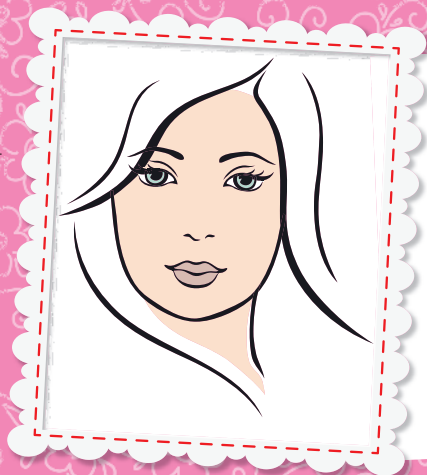
- Светлая оправа визуально удлинит маленький нос.
- Обладательницам крупного носа следует избегать миниатюрных моделей оправ.
- Оправа не должна быть слишком широкой или слишком тесной. Широкая оправа будет постоянно падать с носа, а дужка тесных очков — оставлять след на переносице.

Треугольное лицо

Треугольное лицо отличается широким лбом, высокими и широкими скулами и заостренным подбородком.

Для такого лица идеально подходят оправы овальной формы, очки-«бабочки», а также оправы со скругленными краями и с акцентом на нижней части рамки. Такие оправы визуально увеличат нижнюю часть лица и сгладят остроту подбородка.





Квадратное лицо

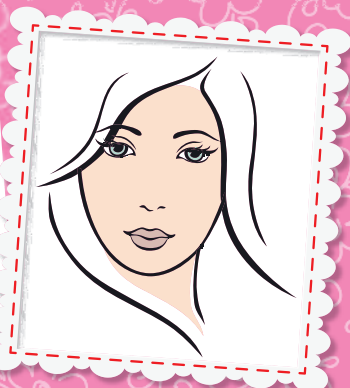
Овальные, каплевидные или круглые очки смягчат линию подбородка и широкий лоб. Верхняя часть рамки оправы должна обязательно закрывать брови.

Рекомендуется избегать угловатых, а также слишком маленьких оправ.



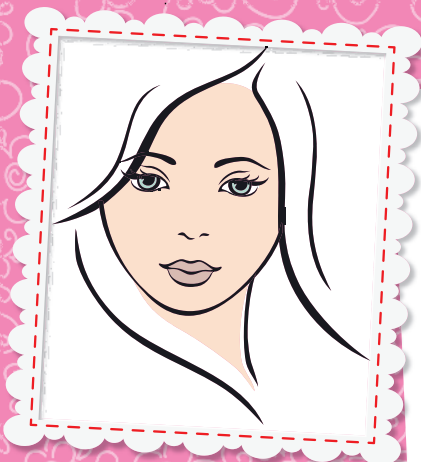
Овальное лицо

Для лица овальной формы подойдет практически любая форма очков (очки-«бабочки», овальные, прямоугольные, «кошачьи» или круглые оправы), при этом желательно, чтобы верхняя линия оправы совпадала с линией бровей.



Если у тебя узкий нос, то зрительно его расширит массивная оправа с широкой низкой переносицей.





Круглое лицо

Для круглого лица желательно выбрать оправу прямоугольной формы, возможно даже с заостренными внешними углами. Такие оправы визуально делают лицо более вытянутым.

Цветные пластиковые оправы смотрятся гораздо выиграннее металлических, более того, цветная оправа может быть и довольно броской.



Здоровые и ухоженные волосы

Уход за волосами

Красивые, блестящие и здоровые волосы — это, прежде всего, результат правильного и постоянного ухода в домашних условиях. Даже самые длинные и густые волосы могут выглядеть тусклыми и безжизненными, если не оказывать им должного внимания.

Использование подобранных по типу волос шампуней, бальзамов, кондиционеров, масок, правильная сушка после мытья, здоровое питание, головной убор в холодную пору года — вот основные факторы, влияющие на красоту и здоровье твоих волос.



МЫТЬЕ

Первый и самый простой шаг к красивым волосам — мытье. Однако и здесь есть свои правила.

1. Хорошо расчеши волосы (короткие волосы расчесывают от корней, а длинные — с концов, постепенно двигаясь к корням).

2. Намочи волосы теплой, но не горячей водой.

3. Небольшое количество шампуня разотри в ладонях и только потом нанеси его на волосы. Образовавшейся пеной хорошо промой волосы. Намыливать нужно дважды.

4. После использования шампуня желательно нанести на волосы ополаскиватель, который облегчит расчесывание. Лучше, если шампунь и ополаскиватель будут одной марки.



Никогда не выкручивай мокрые волосы, только слегка отожми их и оберни полотенцем.

СУШКА

Влажные волосы очень восприимчивы к повреждениям, поэтому не трети их полотенцем (только слегка отожми) и не расчесывай, подожди, когда подсохнут.

Считается, что лучше всего сушить волосы естественным способом, однако если ты не представляешь свою жизнь без фена, постарайся пользоваться им правильно.



Суши волосы только теплым или холодным потоком, ни в коем случае не горячим.

Фен держи на расстоянии не менее 20 см, при этом перемещай поток воздуха так, чтобы равномерно высушить все волосы. Направляй поток воздуха от корней волос к кончикам.



Как можно реже используй фен, плойку, утюжки, термобигуди — они негативно влияют на структуру волос, делая их сухими и ломкими. А перед их применением наноси на волосы специальные защитные средства. Не переусердствуй с лаками и различными пенками и гелями — они утяжеляют волосы, не дают им «дышать».

Расчески и щетки

В арсенале любой модницы должно быть несколько расчесок и щеток.



Основными критериями выбора расчески являются тип волос, их длина и объем. Лучшей считается та, которая идеально справляется с поставленными задачами.



Если у тебя густые кудрявые и длинные волосы, тебе нужна расческа с редкими зубьями. Иногда можно использовать и гребень с редкими крупными зубьями. Он подходит также для расчесывания влажных волос: аккуратно распутает пряди, не нанеся им вреда.

Ежедневно расчесывайся мягкой расческой. Щетки и расчески, кстати, необходимо периодически менять, так как в старых могут появиться острые зубчики, которые будут травмировать кожу головы. Перед сном очень полезно расчесывать волосы щеткой из натуральной щетины.