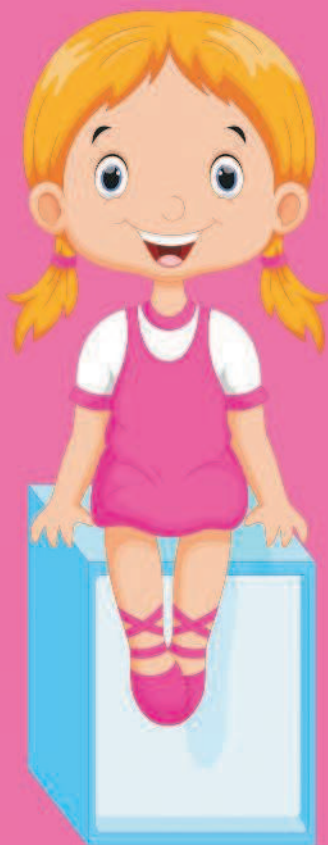


Я СПРОШУ, А ТЫ ОТВЕТЬ

К. С. АНИАШВИЛИ,
В. К. ГУБИНА,
А. В. ЕЛИСЕЕВА,
Р. Г. ЗУЕНОК,
Е. О. КАРНИЛОВИЧ,
А. С. ТОРМАНОВА



как это?
сделать?

555

самоучителей

для
девочек

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 087.5
ББК 92
К16

Серия «Я спрошу, а ты ответь» основана в 2015 году

Аниашвили, Ксения Сергеевна.

К16 Как это сделать? 555 самоучителей для девочек / К. С. Аниашвили, В. К. Губина, А. В. Елисеева, Р. Г. Зуенок, Е. О. Карнилович, А. С. Торманова. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 192 с. : ил. — (Я спрошу, а ты ответь).

ISBN 978-5-17-092702-9.

Девочки, а вы знаете, как, не отказываясь от сладостей, придерживаться правильного питания? Как сделать свой животик плоским, а кожу — упругой? Как приготовить маску для лица из подручных ингредиентов, не прибегая к услугам косметолога? Как оригинально завязать шарф и аккуратно пришить молнию на платье? Как выполнить аппликацию и декоративные швы на одежде различными способами? Как размножить растения и привить розу в домашних условиях? Как сделать оригинальные серьги из полимерной глины и сплести корзину для фруктов из бумажной лозы?

Хотите овладеть всеми этими такими необходимыми каждой девчонке навыками? Тогда прочитайте наш сборник подробнейших самоучителей на всевозможные девичьи темы и попробуйте сами сделать что-то из заинтересовавшего вас — и вы станете настоящими экспертами в сфере моды, спорта, рукоделия, кулинарии и многом другом, причем не только в теории, но и на практике. Ведь наша книга создана специально для девочек, которые хотят не только всё знать, но и многое уметь.

Для среднего школьного возраста.

**УДК 087.5
ББК 92**

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

Дизайн обложки Резько И. В.

© ООО «Издательство АСТ», 2016

© В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc.,
Shutterstock.com, 2015

© В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Dreamstime, Inc.,
Dreamstime.com, 2015

ISBN 978-5-17-092702-9

ОГЛАВЛЕНИЕ

Как выглядеть на все 100	9
Сделать маски для лица	10
Сделать массаж для лица	11
Наносить макияж	12
Приклеить накладные ресницы	13
Выбрать форму бровей	13
Нарисовать смоки-айз	13
Определить свой цветотип	14
Собрать косметичку	15
Сделать макияж для подиума	16
Сделать вечерний макияж	17
Выбрать дневной макияж	18
Выбрать вечерний макияж	19
Ухаживать за редеющими волосами	20
Покрасить волосы	20
Выбрать маску для волос	21
Сделать модную прическу	22
Сделать прическу на каждый день	22
Сделать оригинальную прическу	23
Сделать прическу для романтических свиданий	24
Сделать прическу из скрученных прядей	25
Сделать прическу для торжественных случаев	26
Сделать прическу в греческом стиле	27
Сделать прическу для ежедневных прогулок	27
Сделать стильную прическу	28
Сделать прическу с плетением	29
Сделать романтическую прическу	30
Сделать прическу в школу	31
Выбрать способ депиляции	32





Сделать ванночку для ног.....	33
Ухаживать за ногами.....	34
Украсить свои ножки.....	35
Выбрать позу для фотосессии	37
Выбрать татуировку	38

Как стать самой стильной	41
Завязать галстук виндзорским узлом.....	42
Выбрать перчатки	42
Декорировать одежду.....	43
Выбрать и носить украшения	44
Завязать шарфик.....	45
Выбрать стиль одежды	48
Избежать ошибок в одежде	50
Правильно сочетать одежду.....	51

Как быть всегда в форме	53
Придерживаться правильного питания	54
Выбрать «правильную» сладость.....	55
Выбрать вид фитнеса	56
Выполнить упражнения для мышц живота.....	59
Выполнить упражнения для мышц груди	60
Выполнить упражнения для мышц рук.....	61
Выполнить упражнения для мышц бедер	62
Выполнить упражнения для мышц ягодиц.....	63
Выполнить упражнения для мышц ног	64
Выполнить упражнения для мышц спины	65
Разучить основные позы (асаны) йоги.....	66

Как справиться с домашними делами	75
Сделать декоративный шов	76
Пришить пуговицу	78
Сшить подушку для иголок.....	79
Сшить прихватку для горячего	79

Сделать в одежде петлю	80
Пришить молнию	80
Сделать и пришить одностороннюю оборку	81
Обработать край изделия косой бейкой	81
Изготовить и втачить воротник с цельной стойкой	82
Изготовить аппликацию на одежду	83
Разобраться в знаках на этикетках	84
Сделать еженедельную уборку	86
Правильно стирать	87



Как приготовить самые вкусные блюда	89
Приготовить фаршированные помидоры	90
Запечь картофель с зеленью	90
Приготовить французские гренки	90
Приготовить «оливье»	91
Приготовить салат из вареных овощей	91
Приготовить «весенний» омлет	92
Приготовить запеченные яблоки	92
Приготовить рулет из лаваша, творога и зелени	92
Приготовить тонкие блины	93
Приготовить фаршированные яйца	93
Приготовить блинчики с начинкой	93



Как ухаживать за растениями	95
Посадить рассаду	96
Посадить дерево	96
Разбить клумбу	97
Вырастить тыкву	97
Размножить растение делением	98
Размножить лилию бульбами	98
Размножить сенполию, или узамбарскую фиалку	99
Размножить бегонию	99
Размножить сансевиерию	100
Размножить и посадить ирис	100





Привить розу 101
Размножить растение черенкованием с «пяткой» 101

Как провести с пользой свободное время 103

Сделать из полимерной глины шпильку 104
Сделать из полимерной глины кольцо 106
Сделать из полимерной глины серьги 108
Сделать из полимерной глины кольцо 111
Сделать из полимерной глины браслет 114
Сделать из полимерной глины шейное украшение 116
Сделать из полимерной глины комплект 118
Сплести из бумажной лозы часы-панно 120
Сплести из бумажной лозы вазу для фруктов 125
Сплести из бумажной лозы вазу для мелочей 130
Сплести из бумажной лозы рождественский венок 132
Сделать тугую спираль (ролл) в технике квиллинг 136
Сделать свободную спираль в технике квиллинг 137
Сделать каплю в технике квиллинг 138
Сделать геометрические фигуры в технике квиллинг 138
Сделать месяц в технике квиллинг 140
Сделать завиток в технике квиллинг 140
Сделать сердце в технике квиллинг 141
Сделать волну в технике квиллинг 141
Сделать стрелу в технике квиллинг 141
Сделать глаз (листок) в технике квиллинг 142
Сделать листок (лепесток) в технике квиллинг 142
Сделать пушистый цветок в технике квиллинг 143
Сделать дельфина в технике квиллинг 144
Сделать морского конька в технике квиллинг 145
Сделать бабочку в технике квиллинг 146
Сделать букет цветов в технике квиллинг 147
Сделать василек и птичку в технике квиллинг 148
Сделать ромашки в технике квиллинг 149
Сделать цветы в вазе в технике квиллинг 150
Сделать астры в технике квиллинг 151

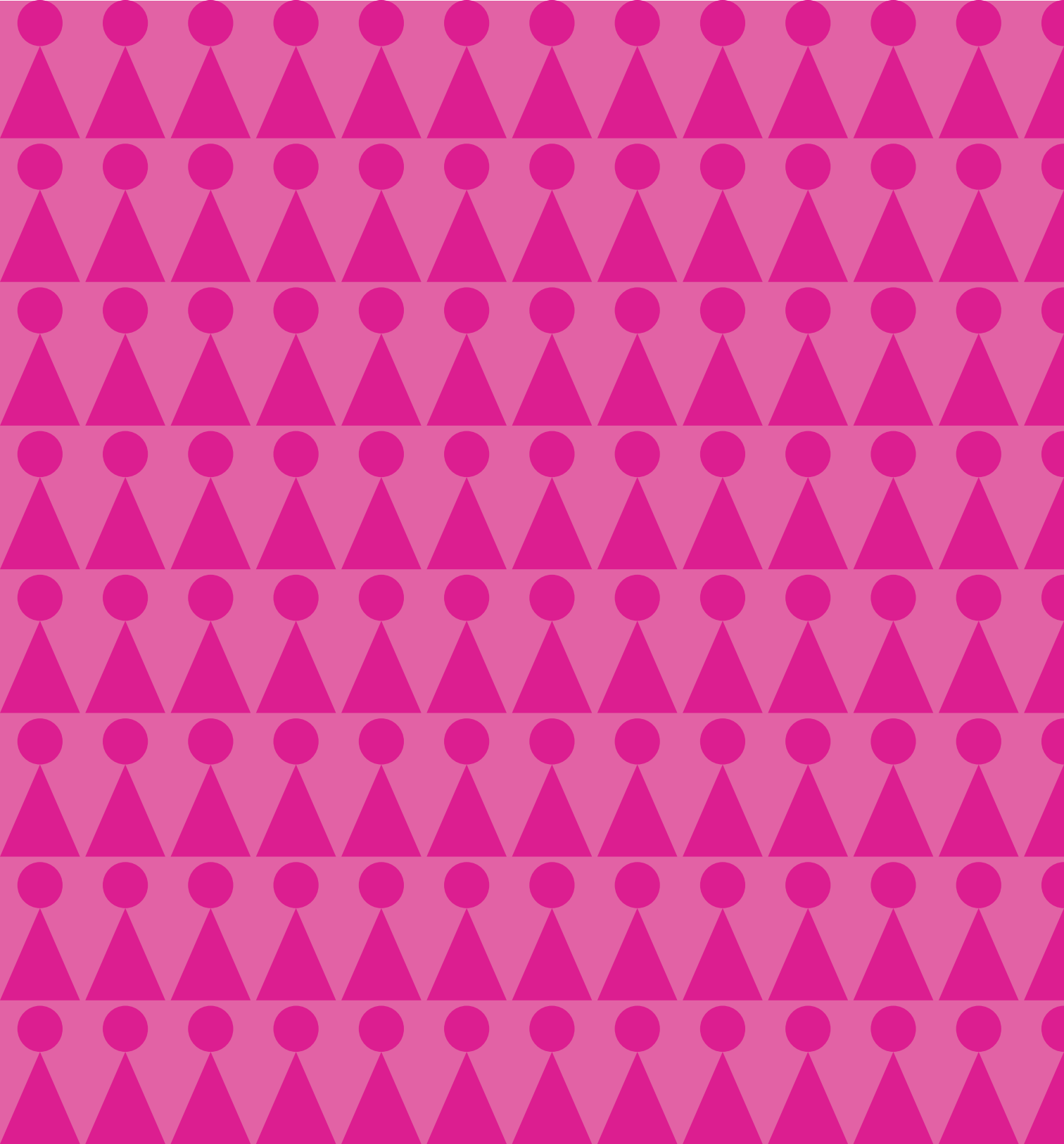


Связать начальную петлю	152
Связать воздушную петлю (в. п.)	153
Связать столбик без накида (СБН) петли подъема	154
Связать полустолбик с накидом (ПССН)	155
Связать столбик с накидом (ССН)	156
Вязать по кругу столбиками без накида	158
Вязать по кругу столбиками с накидом	160
Связать соединительный столбик, или полустолбик	161
Соединить детали при помощи крючка	162
Связать столбик без накида за заднюю стенку петли	163
Связать двойное кольцо	164
Набить вязанные детали наполнителем	166
Связать ослика	168
Связать куколку	172
Связать игольницу «Кактус»	176
Нарисовать новогоднюю елку	180
Нарисовать кота на луне	180
Нарисовать снежинку	181
Нарисовать цветок	181
Нарисовать попугая	182
Нарисовать подарок	182
Нарисовать пудреницу	183
Нарисовать принцессу	183



Как удивить друзей	185
Сделать белую хризантему красной	186
Сделать самодельные краски	186
Сделать ледяные пузыри	187
Украсить елку искусственным снегом	187
Окрасить платочки в разные цвета	188
Нарисовать и «запечь» рисунок	188
Сделать бумажный браслет	189
Вырастить газон на подоконнике	190
Получить отпечатки листочков	190
Сделать ледяную «кисточку»	191







**КАК
ВЫГЛЯДЕТЬ
НА ВСЕ 100**



сделать маски для лица



Очищающая творожная маска
2 ч. л. творога смешай с 1 ст. л. меда, добавив 3 капли растительного масла. Нанеси на лицо и шею на 10 минут, затем смой и смажь кожу увлажняющим кремом.



Противовоспалительная молочно-глицериновая маска
Смешай 1 ч. л. молока и 1 ч. л. глицерина, добавь 1 ч. л. рисового крахмала. Нанеси маску на лицо и оставь на 15 минут. Смой теплой минеральной водой или липовым отваром.



Очищающая и сужающая поры виноградная маска
Разомни ягоды красного винограда, добавь немного обезжиренного йогурта или кефира. Перемешай смесь, нанеси ее на лицо, подожди 15 минут и сними маску тампоном, смоченным в черном или зеленом теплом чае.



Увлажняющая яичная маска
Смешай 1 яичный желток, сок 1 лимона и 1 ч. л. оливкового масла, нанеси смесь на лицо и дай ей высохнуть, после чего аккуратно смой теплой водой.



Маска, сужающая поры
Белок яйца, 1 ч. л. меда и 1/2 ч. л. оливкового масла смешай до однородной консистенции. Затем добавь измельченные овсяные хлопья до получения кашицы. Нанеси маску на лицо на 20 минут, смой теплой водой.



Смягчающая огуречная маска
Срежь с огурца кожуру и положи ее срезом на кожу. Оставь на 15 минут, а затем протри лицо тоником для чувствительной кожи.

Питательная медовая маска
Смешай 1 яичный желток, 1 ч. л. меда, 1/2 ч. л. растительного масла. К полученной массе добавь немного овсяных хлопьев до получения консистенции густой сметаны. Нанеси на кожу лица и шеи на 15 минут, затем смой теплой водой.

сделать массаж для лица



1. Подготовь кожу лица, очистив ее от макияжа и загрязнений. Нанеси крем или массажное масло и приступай. Проведи пальцами от центра лба к вискам, от носа к вискам и ушам, от середины подбородка к уголкам рта, от ключицы вверх по шее.



2. Продолжи массаж: от середины лба по диагонали к бровям, от висков и ушей к носу, от уголков рта к середине подбородка.



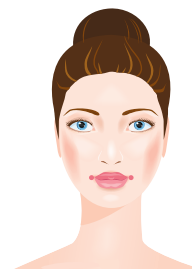
3. Выполни круговой массаж вокруг глаз по часовой стрелке.



4. Помассируй лоб, проводя пальцами сверху вниз, как показано на иллюстрации.



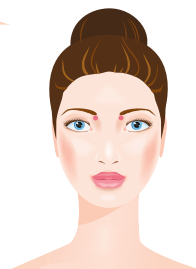
5. Сделай точечный массаж. Техника его выполнения сводится к 30-секундным нажатиям на активные точки. Надави несколько раз на середину подбородка.



6. Нажми несколько раз на точки в уголках рта.



7. Несколько раз надави на указанные точки от носа вверх по скулам. Все нажатия должны быть бережными и несильными.



8. Надави несколько раз на точки с внутренней стороны бровей. Проработка каждой должна длиться не более 5 минут.



9. Повтори действия с внешней стороны бровей.



10. На заключительном этапе несколько раз надави чуть ниже висков, у линии роста волос, и проводи пальцами вниз. Выполни массаж ушей, потягивая их вверх и вниз.





НАНОСИТЬ МАКИЯЖ



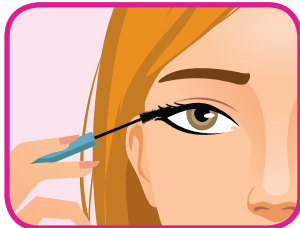
1. Очисти лицо тоником, включая веки и шею, а затем нанеси крем, предназначенный для твоего возраста. Следующим этапом будет нанесение базы (основы) под макияж. Она выровняет рельеф и цвет кожи, скроет мелкие недостатки и зафиксирует макияж.



2. После нанесения основной тон, который должен совпадать с цветом твоей кожи или быть немного светлее. Если у тебя есть темные круги под глазами или небольшие покраснения на лице, сверху на тональный крем нанеси корректор (или консилер).



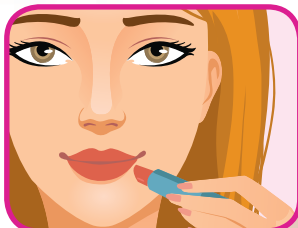
3. Следующий шаг — нанесение румян. С их помощью можно скорректировать форму лица, придать коже здоровый вид. Главное при этом — румяна не должны бросаться в глаза.



4. После того как ты закончишь с румянами, приступай к оформлению глаз. Это может быть просто тушь, тушь + подводка или более сложный вариант — тушь + тени. Как правило, глаза красят следующим образом: тени светлых оттенков наносят на подвижное веко и в складку за ним, у внешнего же уголка глаза используются темные тени. Под самой высокой точкой изгиба брови ставится максимально светлое пятно.



5. Расчеши брови по направлению роста волос. Если надо, подкорректируй их форму специальным карандашом, тенями или тушью. Делать это надо короткими легкими штрихами, начиная от центра и продвигаясь к виску. Самая яркая (насыщенная) часть брови должна быть в самой высокой ее точке, то есть приблизительно посередине. Тон средств для бровей должен соответствовать цвету твоих волос или быть несколько светлее.



6. Последний этап — макияж губ. Сначала нарисуй их контур карандашом, начиная от центра верхней губы и ведя сплошную линию к уголку. Контурный карандаш при этом должен быть одного цвета или чуть темнее, чем используемая помада. Затем слегка припудри губы рассыпчатой пудрой и покрась помадой, также от середины к уголкам. После этого промогни покрашенные губы салфеткой и нанеси еще один слой помады.

приклеить накладные ресницы



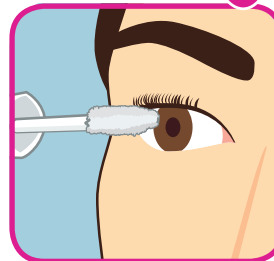
1. Подведи глаза черным карандашом или тенями как можно ближе к линии роста ресниц. Затем «примерь» накладные ресницы. Если они оказались длиннее, чем разрез твоих глаз, обрежь их.



2. Смажь специальным клеем внутреннюю сторону накладных ресниц. Не накладывай слишком много клея, иначе он склеит искусственные ресницы и будет заметен.



3. Приложи накладные ресницы как можно ближе к линии роста своих ресниц. Слегка придави их по всей длине.



4. Расчеши щеточкой ресницы — так ты избавишься от слипшихся ресничек. После этого можешь нанести тени, тушь на накладных ресницах не используется.

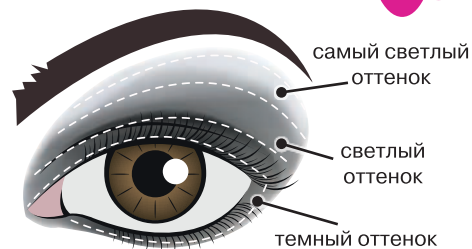
выбрать форму бровей

Сейчас в моде длинные, близкие к натуральным брови. Но, понятное дело, у всех они от природы разные. Однако скорректировать их можно. Для этого воспользуйся универсальной «формулой». У крыла носа мысленно поставь точку. Из нее проведи вверх прямую линию через внутренний уголок глаза — это будет начало брови. Оттуда же проведи линию вверх через центр зрачка — так ты определишь самую высокую точку брови. А чтобы найти ее конец, проведи прямую линию вверх через внешний уголок глаза.



нарисовать смоки-айз

Нарисуй стрелку карандашом. Растушуй ее аппликатором с темными тенями. Пройдись светлыми тенями под бровями. Подведи и растушуй нижнее веко.





определить свой цветотип

Существует 4 основных цветотипа внешности: «зима», «весна», «лето» и «осень». Зная свой цветотип, ты никогда не столкнешься с проблемами выбора цветовой гаммы!



«Зима»

Представительницы цветотипа «зима» отличаются яркой внешностью. Кожа у них либо очень светлая, либо смуглая. Глаза могут быть карими, зелеными, синими. Брови и волосы темные, черно-коричневые. Наиболее подходящая цветовая гамма: оттенки фиолетового, шоколадного, красного, вишневого, королевский синий.



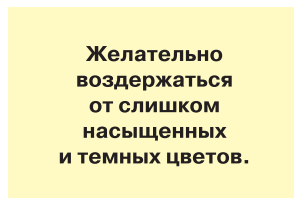
Следует избегать бежевых, песочных и серых цветов.



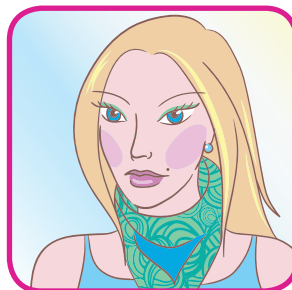
«Весна»

Для представительниц цветотипа «весна» характерны теплые тона: светлые волосы, брови и ресницы, цвет глаз обязательно с теплым оттенком, персиковая кожа и веснушки.

Наиболее предпочтительной считается кремовая, желтая, коралловая, лазурная гамма.



Желательно воздержаться от слишком насыщенных и темных цветов.

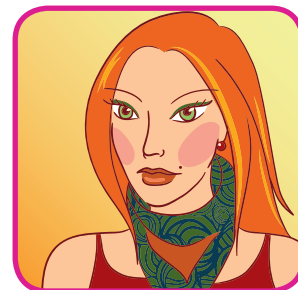


«Лето»

«Лето» — это девушки с кожей прохладных оттенков (светло-розовой, светло-бежевой), волосами светло-русых и пепельных оттенков, серыми, серо-голубыми, серо-зелеными или карими глазами и бледными губами.



Наиболее выигрышные цвета для представительниц цветотипа «лето» — изумрудный, малиновый, алый, жемчужный.



«Осень»

Для представительниц цветотипа «осень» характерны яркая внешность, золотистая кожа, синие, зеленые или карие глаза, рыжие или каштановые волосы. Для этого цветотипа идеально подходит теплая цветовая гамма: коричневый, золотистый, красный, желтый, салатный и хаки.



«Осени» желательно избегать голубых, серых и бежевых оттенков.

Однозначного ответа, каким именно должно быть содержимое косметички, нет: все зависит от возраста, индивидуальных особенностей кожи и времени года. Тем не менее есть определенный набор средств, которые никогда не будут лишними.

собрать косметичку



Крем для лица для подростковой кожи.



Любое очищающее средство для лица: гель, пенка, молочко или влажные салфетки для снятия макияжа.

Гигиеническая губная помада.



Легкие румяна персиковых или розовых оттенков.



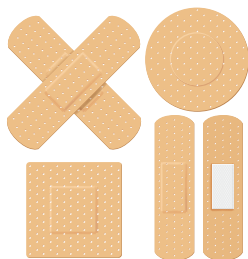
Пудра или легкий тональный крем.



Неприменно пригодится косметический карандаш, маскирующий мелкие дефекты и высыпания на коже.



Увлажняющий крем для рук, а в случае сухой кожи или зимней холодной погоды — питательный.



В экстренных и непредвиденных ситуациях не лишним будет бактерицидный пластырь. Он пригодится, если ты, например, поранишься или натрешь мозоль.

Пилочка для ногтей.



Палитра теней и кисточки для них.

