

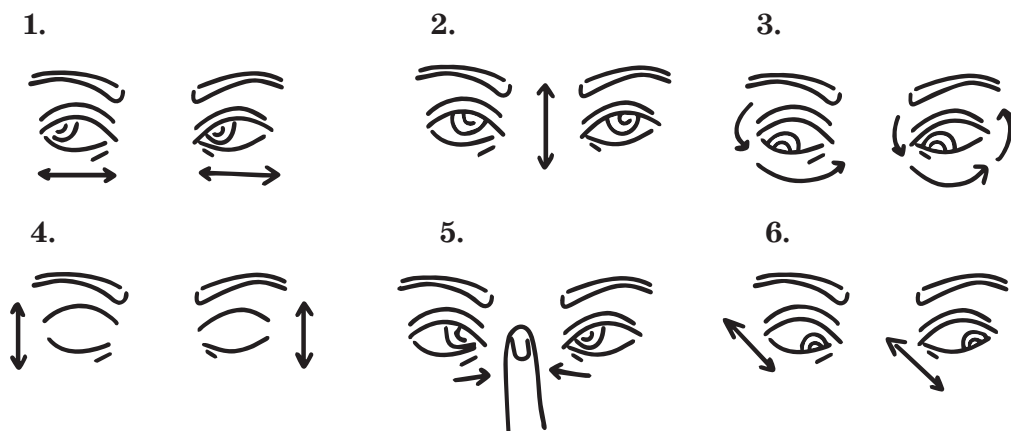
#1 Варядка — залог красоты и здоровья

Удели ей 10 минут с утра! Выполни эти простые упражнения:



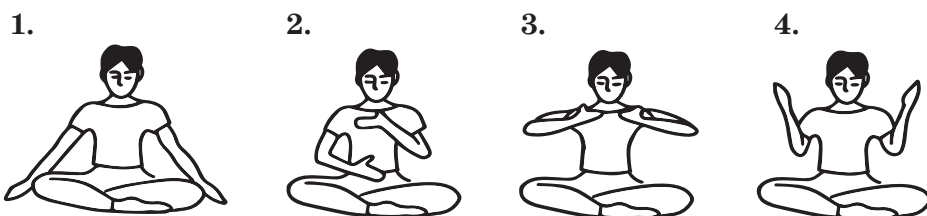
#2 Гимнастика для глаз

Выполняй эти простые упражнения 3 раза в день по 5 минут, чтобы помочь своим глазам отдохнуть и расслабиться!



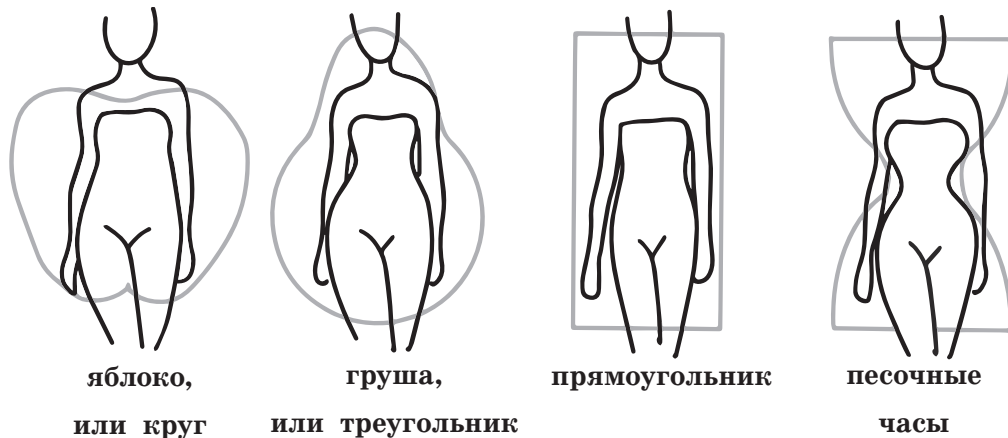
#3 Медитация и дыхание

1. Сядь в удобную позу. Спина прямая.
2. Положи левую руку на грудь, а правую — на живот.
3. Подними локти вверх, чтобы расправить лёгкие.
4. Подними руки вверх и выдохни.



#4 Тип фигуры

Определи свой тип фигуры. С возрастом он может меняться! Знания о типе фигуры помогут тебе подчёркивать свои достоинства и скрывать недостатки.



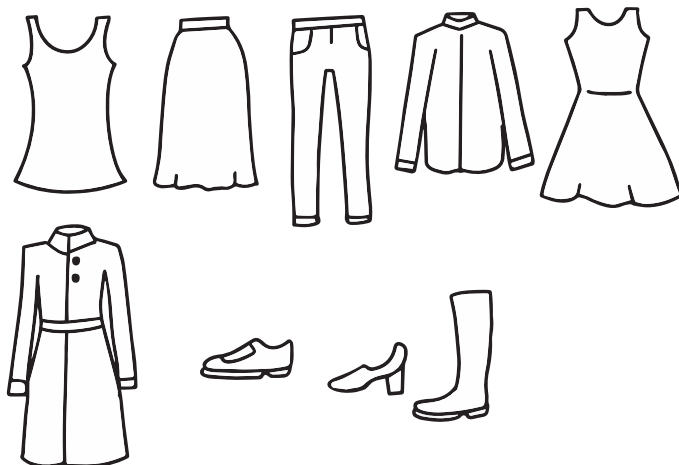
#5 Базовый гардероб

Чтобы составить базовый гардероб, не нужно много вещей!



#6 Капсула: сочетаем одежду

Составь 10 вариантов-комбинаций, сочетая эти предметы одежды!



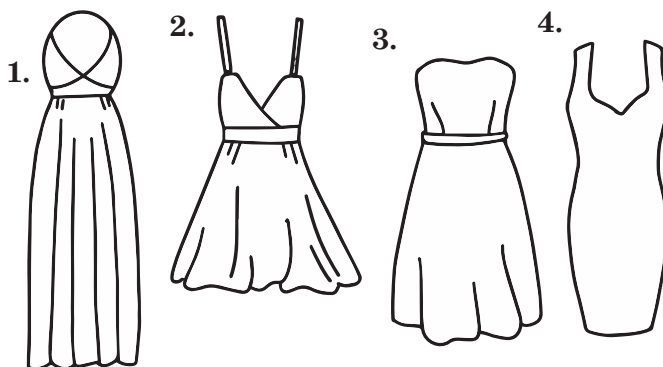
Минимальный капсульный гардероб — это:

1. Майка
2. Юбка
3. Брюки
4. Рубашка
5. Платье
6. Тренч/пальто
7. Обувь

#7 Как выбрать платье

Чтобы выбрать платье, надо учесть не только особенности фигуры! Есть ещё три фактора:

1. Фасон.
2. Длина.
3. Контекст мероприятия.

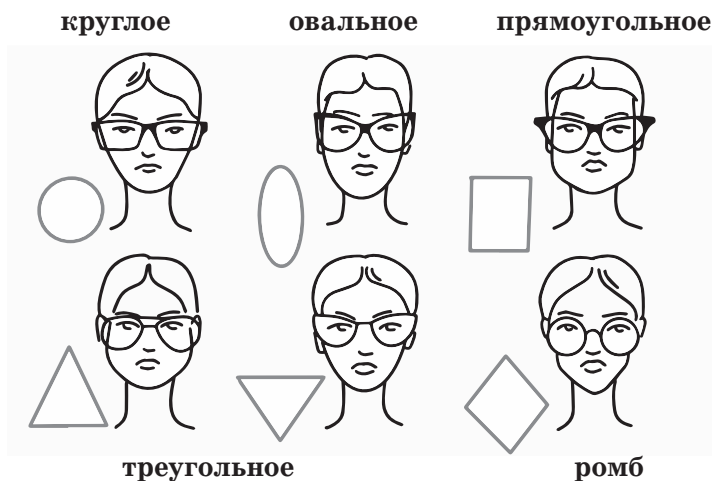


1. Вечернее открытое платье макси
2. Летний сарафан
3. Коктейльное платье без лямок
4. Деловое, строгое платье-футляр

#8 Тип лица и очки

Определи свой тип лица. Это важно!

Это поможет тебе выбрать причёску, фасон очков и даже делать макияж!



#23 Тарелка здоровья

Правильное питание — залог красоты и здоровья. Тебе поможет правило Гарвардской тарелки! Возьми тарелку диаметром 20-24 см и раздели её на три сектора:

1/2 — клетчатка
(овощи, зелень,
фрукты)

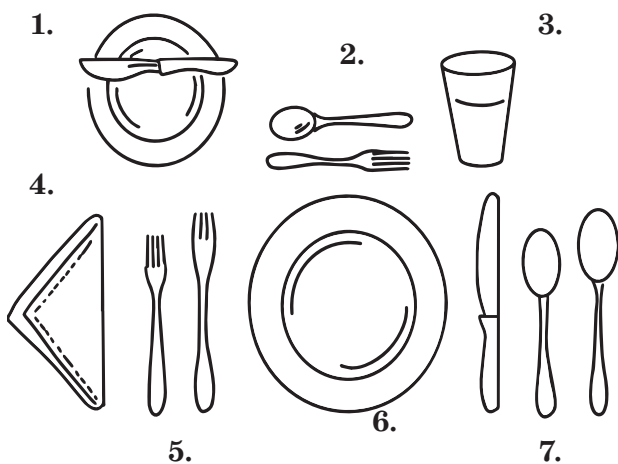


1/4 — белки
(мясо, рыба, пти-
ца, бобовые, мо-
лочные продукты)

1/4 — сложные
углеводы (хлеб,
крупы, макароны)













#24 Сервировка стола

Каждая юная леди должна знать, для чего предназначена эта посуда и столовые приборы.



1. Тарелка и нож для хлеба
2. Десертные ложка и вилка
3. Стакан для воды
4. Салфетка
5. Вилка для салата и вилка для горячего
6. Тарелка для горячего
7. Нож для горячего, чайная и суповая ложки

#25 Как хранить продукты в холодильнике

				Сырые яйца — до 6 недель
				Сырое мясо и птица — 2-4 дня
				Рыба и морепродукты — до 2 дней
				Фрукты — до 7 дней
				Колбаса — до 2 недель
				Масло — до 12 дней
				Салат без заправки — до 15 часов
				Сыр — до 2 недель
				Торт — до 3 дней

#26 Как подавать фрукты и овощи

Яблоки и груши подают целиком, берут с общей тарелки, разделяют ножом на 8 частей, удаляют середину и едят десертной вилкой.

Бананы очищают и едят с помощью десертной ложки или вилки.

Апельсины нарезают ножом на дольки.

Ананасы и арбузы подают нарезанными и едят с помощью десертной вилки.

Авокадо нарезают пополам вдоль, вынимают косточку и едят десертной ложкой.



#61 Как увлажнить воздух

Увлажнять воздух в комнате — очень важно для здоровья. Если у тебя нет увлажнителя, не беда! Можно поставить у батареи ёмкость с водой или распылить немного воды в воздухе.

Комфортный уровень влажности:

гостиная — 40-60%

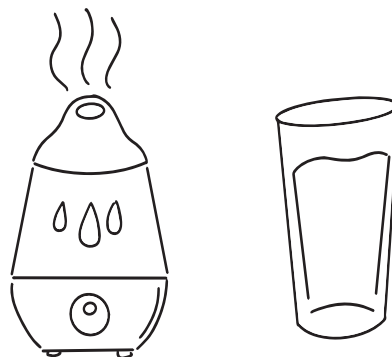
спальня — 40-50%

детская — 45-50%

кухня — 40-60%

ванная — 40-60%

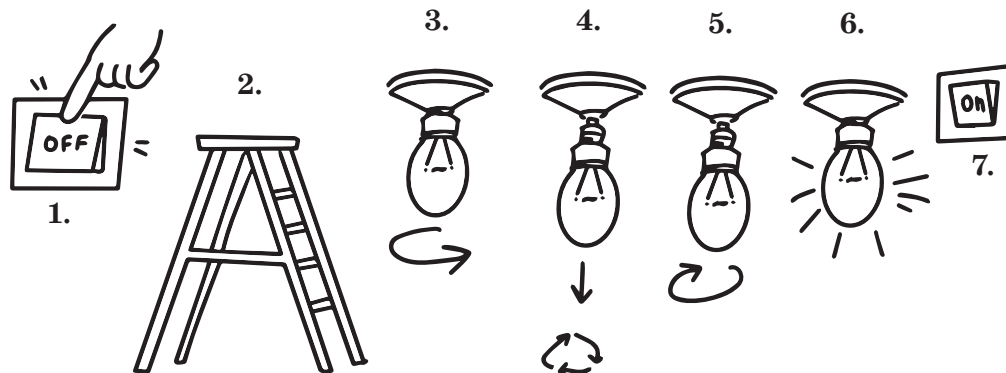
кабинет — 30-40%



#62 Как поменять лампочку

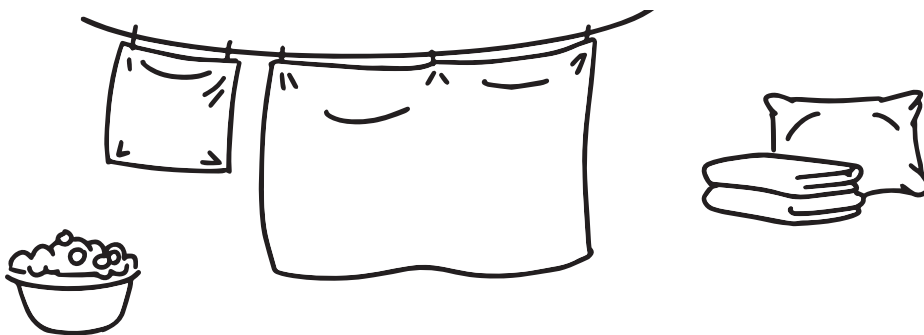
Каждая девочка должна уметь самостоятельно поменять перегоревшую лампочку.

Обязательно позови кого-нибудь на помощь для подстраховки.



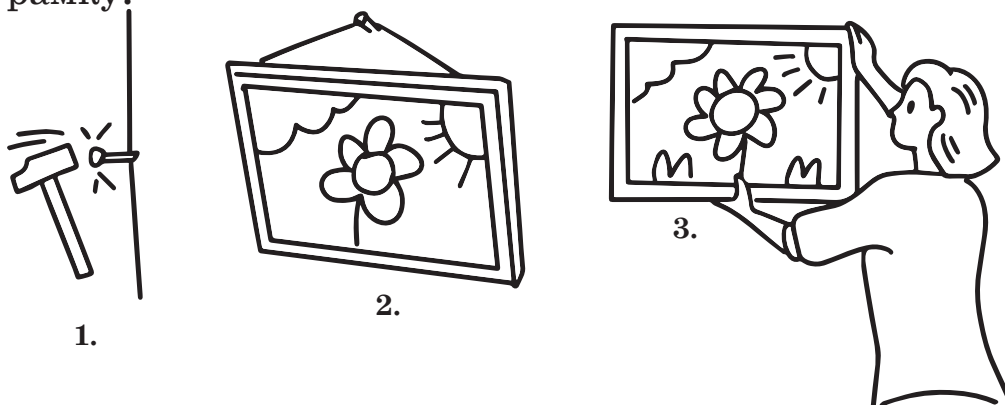
#63 Как посушить подушку

Сушить подушки и одеяла после стирки надо очень аккуратно! Лучше разложить их на чистой горизонтальной поверхности и взбивать примерно раз в час.



#64 Как повесить картину

Повесить картину совсем не сложно! Тебе понадобится крючок на липучке или молоток и гвоздик, а ещё — кто-нибудь, кто поможет выровнять рамку.



#88 Стол для макияжа

Многие девочки мечтают про стол для макияжа! Оборудовать его совсем не сложно!



1. Позаботься об освещении. Если дневного света недостаточно, принеси лампу.
2. Зеркало может быть небольшим. Удобно, если его оборот — с увеличением.
3. Лучше хранить косметику на специальных подставках или в коробочках. Так ты всегда сможешь убрать её в шкаф.
4. Постарайся хранить всю свою косметику и аксессуары в одном месте.

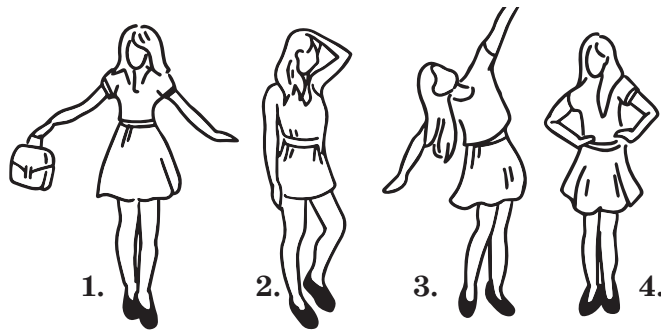
#89 Красивые позы для фото

Чтобы твои фото всегда были удачными, возьми на вооружение эти позы! Они помогут тебе стать настоящей фотомodelью!



#90 Фото на улице

Красиво фотографироваться на улице — настоящее искусство! Выбери живописный фон, улыбнись и попробуй встать в одну из этих поз.



#91 Групповые фото

Покажи своим подругам эти изображения. Попробуйте сфотографироваться вместе, используя эти лайфхаки. Помните: самое главное в удачной фотографии — динамика и отличное настроение!

