

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ДЕВОЧЕК



Аванта

Содержание

Глава 1

♥ Уход за собой 4-22

Глава 2

♥ Хобби и интересы 23-30

Глава 3

♥ Отношения 31-47

Глава 4

♥ Как стать блогером 48-55

Глава 5

♥ Домашние животные 56-73

Глава 6

♥ Кулинария 74-85

Глава 7

♥ Тесты и гороскопы 86-127



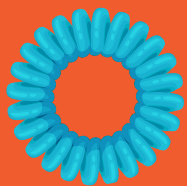
Введение

Привет, подружка! Ты держишь книжку, которая станет тебе верным другом и помощником.

Это настоящая энциклопедия для таких прекрасных, умных и обаятельных девочек, как ты. Здесь ты найдешь множество девичьих секретиков и ответов на интересные вопросы о дружбе, общении с одноклассниками, красоте, правильном питании и многом другом.

Пусть эта энциклопедия станет для тебя верной подружкой, подарит вдохновение и развеселит в грустные дни!

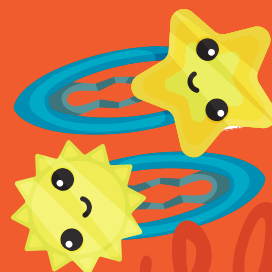




РЕЗИНОЧКИ



ГРЕБЕНИ



ГРЕБЕШКИ



НЕВИДИМКИ

Глава 1 ♥ Уход за собой

Каждая девочка – это маленькая принцесса. А все принцессы выглядят просто вау! Ведь это так приятно – расчесывать свои шелковистые волосы, делать зарядку по утрам, вкусно кушать и красиво одеваться. В этой главе расскажем секреты по уходу за собой, чтобы выглядеть по-королевски!

Кстати,
знаешь
ли ты, что:

- рыжий цвет – самый редкий, рыжеволосых всего 4 % на Земле;
- мокрые волосы весят в три раза больше, чем сухие;
- каждый волос живет 2–4 года, а потом выпадает;
- на макушке волосы растут быстрее, чем на висках;
- в среднем волосы отрастают на 15 см за год.





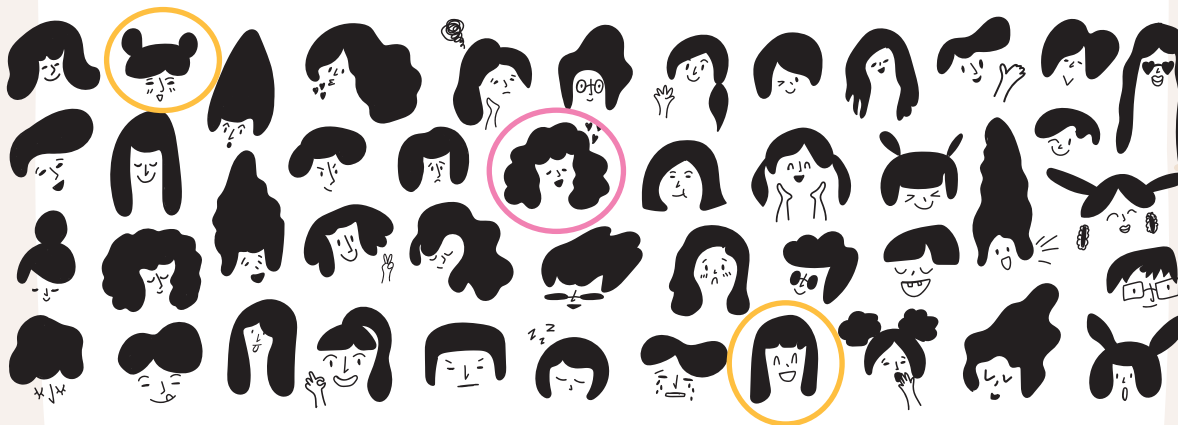
ЗАКОЛОЧКИ



Ухаживаем за волосами

Представь, что ты видишь девочку в красивом платье, с яркими сережками в ушах, но у нее грязные и спутанные волосы. Каким будет твое впечатление? Дай угадать: ты подумаешь, что она неряха. Вот так волосы портят весь образ.

Поэтому важно заботиться о своих локонах – вовремя мыть их, расчесывать и убирать в прическу, если ты идешь в школу или гулять.





Как мыть голову



Нет ничего лучше, чем чистые волосы, которые пахнут ароматным шампунем. Как часто мыть голову тебе – зависит от твоей активности и возраста. Например, маленьким девочкам до 7 лет можно мыть волосы 1–2 раза в неделю. Если ты старше и занимаешься спортом, то чаще.



Вот несколько правил:

1. Выберите с мамой специальный детский шампунь, чтобы он не щипал глазки.
2. Сначала тщательно намочи волосы, а потом нанеси на них немного шампуня. Вспень и помассируй голову.
3. Смой пену и при необходимости повтори еще раз.
4. Если твои волосы часто путаются, используй детский кондиционер.

Не стоит слишком часто мыть голову, использовать много шампуня или каждый раз пользоваться феном. Пока твои волосы еще тонкие – от такого «ухода» они могут ломаться.






Как правильно расчесываться

После причесывания волосы сразу становятся гладкими и блестящими, как шелк! А еще чем чаще ты расчесываешься и массируешь голову щеткой, тем лучше они растут. Нужно обязательно причесываться утром и вечером, а если у тебя длинные волосы — то еще и в течение дня.



Вот мои советы по расчесыванию:

1. Выбирайте с мамой массажные щетки с мягкими зубчиками или натуральной щетиной.
 2. Начинай расчесываться с кончиков и постепенно продвигайся выше.
 3. Если волосы сильно запутались, попробуй аккуратно распутать их пальчиками или попроси помочь маму.
- 

Чтобы волосы меньше путались, убирай их в хвостик или косичку, если ты идешь на улицу. Попроси маму купить красивые заколочки и делай себе прическу перед прогулкой — так ты не будешь выглядеть растрепой.

Какую прическу выбрать

Неважно, длинные у тебя волосы или короткие – любая стрижка будет смотреться отлично, если волосы чистые и расчесанные. Вот несколько полезных советов по выбору прически:

- Для школы или прогулки подойдут хвостики и косички (обычные или колоски). Это самые простые прически, которые отлично смотрятся с любой одеждой.

- На праздник можно сделать пышную косичку или завить волосы на бигуди. Чтобы смотреться еще эффектнее, используй лак с блестками.

- Для коротких волос есть много классных ободков, повязок и заколочек.

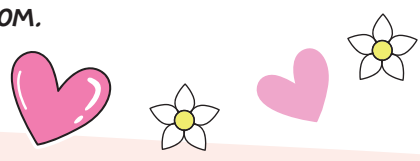
- На лето можешь попросить маму сделать цветные прядки или заплести тебе афрокосички. Будет смотреться круто!





Ухаживаем за лицом

Каждая девочка красива по-своему. Неважно, какой у тебя цвет глаз или размер носика — ты принцесса. А чтобы сохранить красоту, важно ухаживать за лицом.



Кстати, знаешь ли ты, что:

- рисунок нашей радужки уникален — ни у кого в мире нет таких глазок, как у тебя;
- наша левая половина лица чуть-чуть отличается от правой — и это нормально;
- на лице находится от 5000 до 30 000 волосков, но большинство выглядит как пушок;
- в личике более 40 мышц, которые позволяют нам корчить рожицы, улыбаться и удивляться;
- верхних ресничек вдвое больше, чем нижних, и они полностью меняются раз в 1–2 месяца.



Утренний уход за лицом заряжает настроением на весь день. Давай поговорим об обязательных утренних ритуалах.

Как правильно умываться



Ночью мы тремя личиком о подушку, на коже оседает пыль – все это нам нужно смыть с утра. Итак:

1. Включи теплую воду – не холодную и не горячую.
2. Умойся с мягкой пенкой, не три лицо слишком сильно.
3. Аккуратно промокни кожу полотенцем.

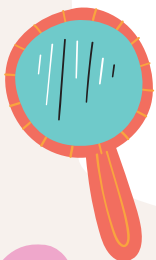
Не забудь улыбнуться своему отражению в зеркале и пожелать хорошего денечка!



Как ухаживать за лицом

Если не следить за лицом, на нем могут появиться прыщички и раздражения. Ты же этого не хочешь? Тогда следуй советам:

- после умывания пользуйся кремом, который увлажнит кожу;
- если на улице мороз, попроси маму купить специальный крем для защиты





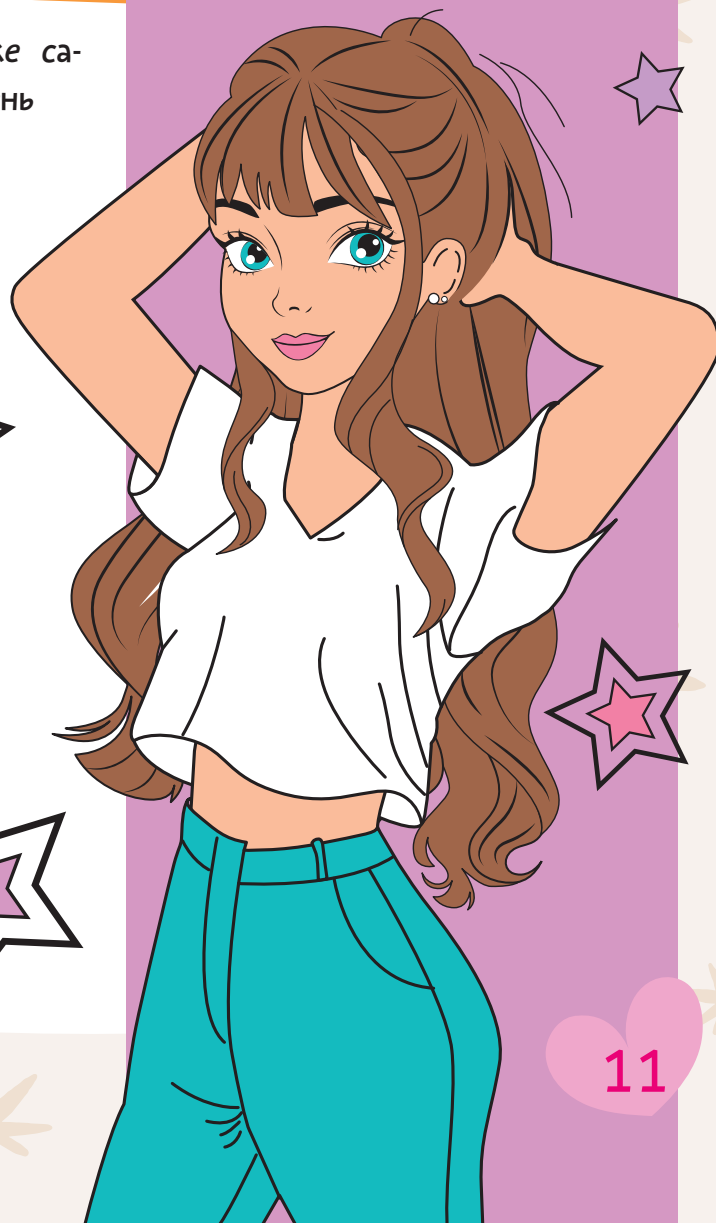
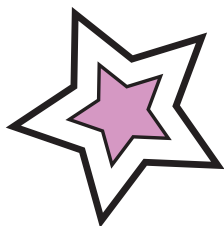
от холода. Если ты планируешь загорать, то нужен солнцезащитный крем;

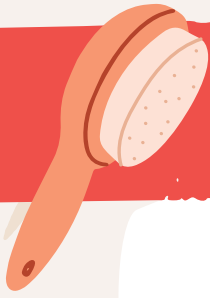
- не трогай лицо грязными руками – а лучше не прикасайся к нему вообще в течение дня;

- если появился прыщик, ни в коем случае не пытайся с ним ничего сделать. Оставь его в покое, тщательно умывайся, и он пройдет сам.



А что делать вечером? То же самое – умывание и крем. За день на лице тоже скапливается пыль и грязь, поэтому нам нужно все смыть, чтобы лечь спать чистенькими. Так твоя кожа будет сиять!





Ухаживаем за телом

Каждый день твое тело позволяет тебе бегать, прыгать и веселиться. Но к вечеру оно устает и загрязняется, поэтому важно регулярно принимать ванну или душ. В этом разделе я расскажу, как ухаживать за своим телом, чтобы оно тебя благодарило и оставалось ловким, сильным и быстрым.

Кстати,
знаешь
ли ты, что:

- наши кости в 4 раза прочнее бетона;
- сердце бьется около 100 000 раз в день;
- мы состоим в основном из воды. Поэтому нужно не забывать пить водичку в течение дня;
- ладошки морщатся в ванне, чтобы тебе было удобнее хватать предметы под водой.

Как правильно мыться

Что может быть лучше горячей ванны с ароматной пенкой? Особенно, если взять с собой стакан любимого сока или какао. Как часто мыться — зависит от твоего образа жизни и занятий. Например, нужно обязательно принимать душ после танцев, активных игр, купания в речке или море. А если хочется расслабиться после занятий спортом, то можно набрать себе ванну.

Вот несколько советов:

- сначала отрегулируй температуру – слишком горячая или холодная вода вредна для кожи;
- используй специальные детские средства – они мягче, чем взрослые, и не будут сильно сушить твою кожу;
- намыливайся с помощью губки или мочалки. Не забудь про уши, шею, пальчики;
- тщательно смывай пену, чтобы гель для душа не остался на коже, – иначе она будет чесаться, и могут появиться раздражения.

Веселее принимать ванну или душ с любимыми игрушками или песенками – так каждое мытье будет проходить с удовольствием!

