

Большая книга тайн



Как
правильно
питаться?

Как
ухаживать
за собой?

Что
необходимо
для занятий
спортом?

Какая
обувь
удобнее?

Как
не ошибиться
с выбором
аксессуаров?

Как
заводить
новые
знакомства?

для Девочек

Стань Настоящей
супердевочкой!

УДК 087.5
ББК 92
В14

Серия «Большая книга для девочек» основана в 2017 году

Вайткене, Любовь Дмитриевна.

В14 Большая книга тайн для девочек / Л. Д. Вайткене, Д. И. Гордиевич, Е. О. Хомич. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 159, [1] с. : ил. — (Большая книга для девочек).

ISBN 978-5-17-112745-9.

Современным девочкам, чтобы быть успешными и счастливыми, нужно столько всего знать и уметь. Эта книга предназначена для тех, кто готов учиться, действовать, задавать вопросы. Как укрепить здоровье и стать еще красивее? Как разобраться в себе, своих чувствах и отношениях с окружающими? Что надеть и какую сделать прическу? Как подготовиться к первому свиданию? Ответы вы найдете на этих страницах, а также прочитаете еще много интересного о здоровом образе жизни, моде, психологии сверстников, выборе собственного стиля и других девичьих секретах. Яркие иллюстрации дополняют подсказки и поднимут настроение.

Для младшего и среднего школьного возраста

**УДК 087.5
ББК 92**

ISBN 978-5-17-112745-9

© Оформление, обложка, иллюстрации
ООО «Интеджер», 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2018

© В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc.,
Shutterstock.com, 2017

© В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Dreamstime, Inc.,
Dreamstime.com, 2017



*Красота –
это не только
внешний вид!*



Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — это работа каждого человека, и тебя в том числе, над улучшением собственного здоровья.

Задумайся над тем, что твоё тело — это физическая оболочка, в которой тебе придётся находиться всю жизнь. И если ты злоупотребляешь вредными продуктами, мало двигаешься, то эта оболочка очень скоро придет в негодность. Внешне все может выглядеть не так уж и плохо, однако «картинка» на клеточном уровне не будет столь привлекательной.

Жизнь прекрасна! И нет сомнений, что ты не захочешь увязнуть в проблемах со здоровьем, которых вполне можно было бы избежать. Береги свое здоровье и заботься о нем сама!



Полезные советы

Ниже приведены некоторые советы по ведению здорового образа жизни. Многие из них могут показаться тебе весьма банальными, тем не менее воспользуйся ими и ты увидишь, насколько может преобразиться твоя жизнь. Внеси в нее положительные изменения, сделай ее радостной, насыщенной и интересной!



Здоровый образ жизни — это не просто сбалансированное питание и физическая активность, это и адекватное поведение, отсутствие вредных привычек, здоровый сон, хорошее настроение и привлекательный внешний вид.

1. Пей больше воды. Большинство из нас просто не пьет достаточного количества воды, хотя всем известно, что вода жизненно необходима для нормального функционирования всех органов и систем нашего организма.

Количество воды зависит от многих факторов: влажности, твоей физической активности, веса и т. д. В среднем принято считать, что в день необходимо выпивать 7—9 стаканов воды. Приучись всегда брать с собой бутылку воды.



2. Спи не менее 8 часов в сутки. Ты можешь этого не замечать, однако твой организм очень плохо реагирует на недостаток сна. Раздражительность, ворчливость, плохое настроение и неважное самочувствие — вот только некоторые симптомы постоянного недосыпания.

Более того, отсутствие полноценного сна способствует преждевременному старению клеток, а это не входит в твои ближайшие планы, не так ли? Именно поэтому не игнорируй ночной отдых и не надейся, что сможешь его компенсировать лежанием в кровати все выходные.





3. Двигайся! И не только несколько раз в неделю, а каждый день. Движение — это жизнь.

Начни с самого простого: прогуляйся пешком, воспользуйся лестницей вместо лифта, занимайся тем, что тебе нравится: танцами, плаванием, конным спортом — чем угодно. Главное — делай это регулярно!

4. Ешь больше фруктов и овощей. Они — кладезь витаминов и минералов. Постарайся ежедневно съедать несколько порций.



5. Исключи фастфуд и сладкие газированные напитки из ежедневной рациона. Избыточное количество жиров, сахара, консервантов и красителей — неизменные составляющие фастфуда. Конечно, от одного гамбургера в месяц ничего с твоим организмом не случится. Однако не стоит питаться этими продуктами постоянно.

Сладкие газированные напитки содержат огромное количество калорий. В одной стандартной баночке колы содержится до 12 чайных ложек сахара.



6. Приучи себя к полезным перекусам. Вместо пирожных, чипсов, конфет, булочек, шоколадных батончиков, печенья и т. д. ешь фрукты и сухофрукты, орехи и семечки, ягоды, зефир и мармелад, йогурты и зерновые хлебцы. Более того, все эти полезные продукты удобно брать с собой, да и перекусить можно в любом месте.



7. Научись готовить. Когда готовишь сама, ты можешь контролировать величину порций и все ингредиенты. Более того, умение хорошо готовить еще не помешало ни одной девушке.



8. Соблюдай правила здорового питания. Ограничь количество жареной и жирной пищи, сахара и соли, разнообразь свой рацион крупами и бобовыми, овощами и фруктами, нежирными сортами мяса и рыбой. Правильное питание — залог хорошего здоровья на долгие годы.

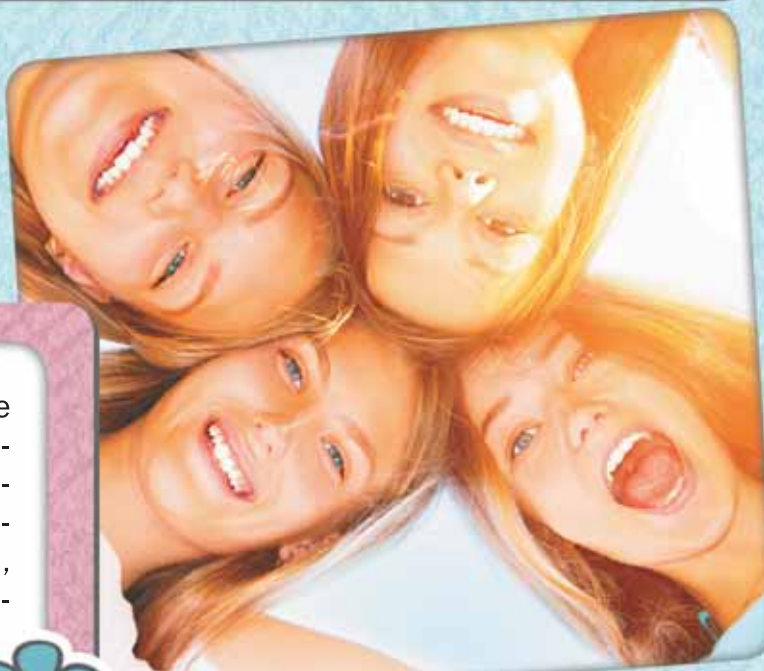




9. Избегай негативных эмоций. Перестань концентрироваться на проблемах и негативных эмоциях, таким образом ты лишаешь себя маленьких радостей повседневной жизни. Учись видеть хорошее во всем и радуйся жизни!



10. Окружи себя позитивными людьми. Душевное равновесие — важная составляющая здорового образа жизни. Не растрачивай себя на негатив, исходящий от других людей. Если ты заметила, что в твоем окружении слишком много недовольных, постоянно ворчащих и критикующих, постарайся сократить их количество.



11. Общайся с друзьями! Не замыкайся в собственном маленьком мире, чаще встречайся с друзьями. Активное и приятное общение — источник позитивных эмоций, которые способствуют улучшению настроения и состояния здоровья.





Физические нагрузки

В возрасте 12—16 лет твой организм претерпевает серьезные изменения: развитие мускулатуры, гормональная перестройка, увеличение веса и роста. Оттого-то именно в этот период и нужно со всей ответственностью отнестись к собственному здоровью, в том числе выработать привычку регулярно заниматься физкультурой.



Только польза!

В чем же польза физической активности и постоянной физической нагрузки? Регулярные физические упражнения — это:

- ♥ здоровье сердечно-сосудистой системы. Если заниматься постоянно, сердце начинает работать гораздо эффективнее, оно становится сильнее и может перекачивать большее количество крови, и благодаря этому ты в состоянии справиться с дополнительными нагрузками;
- ♥ хорошая профилактика респираторных заболеваний. В результате постоянной физической нагрузки существенно увеличивается эффективность обмена кислорода и углекислого газа в легких, повышается работоспособность дыхательных мышц. Это означает, что люди, ведущие активный образ жизни, получают большее количество кислорода за 1 вдох;
- ♥ гибкость и подвижность суставов, улучшение состояния костей и мышц;
- ♥ выносливость, хорошая осанка и мышечный тонус;
- ♥ здоровый сон и отличное самочувствие.



С чего начать



1. Оцени свой уровень физической подготовки.

Если у тебя есть проблемы со здоровьем (например, хронические заболевания), обязательно проконсультируйся с врачом до начала каких-либо серьезных занятий. Возможно, он порекомендует какие-то определенные упражнения с учетом особенностей твоего организма.

Если ты никогда не занималась спортом и ведешь малоподвижный образ жизни, начни с малого. Например, не пользуйся лифтом, а поднимайся по лестнице; если ты едешь на общественном транспорте, выйди на 1—2 остановки раньше и пройди пешком. Это совсем не сложно, главное, не обманывать себя и не делать побряжек.



2. Выбери подходящие упражнения или вид спорта.

Выбор упражнений зависит от твоего возраста, уровня физической подготовки и образа жизни. Определись с целью занятий и только потом выбирай те виды спорта или упражнения, которые помогут развить гибкость и выносливость, будут приносить удовольствие и которыми ты можешь заниматься в течение всего года.

Целью твоих занятий может быть, например, укрепление здоровья и улучшение общего самочувствия, похудение, набор веса, улучшение фигуры без изменения веса и т. д.



Как не потерять интерес к занятиям



Чтобы не потерять интерес к занятиям уже на первых тренировках, ставь перед собой реальные задачи, т. е. те, что тебе под силу. Вряд ли ты будешь бегать по утрам или вечерам в течение часа каждый день, если никогда не занималась спортом и постоянно пропускала уроки физкультуры. И наверняка абонемент в фитнес-клуб или бассейн на 3—4 посещения в неделю далек от реалий твоей жизни. Не ставь перед собой завышенные, непосильные, а главное — многочисленные задачи. Ведь физически невозможно одновременно ходить в бассейн и тренажерный зал, заниматься танцами, йогой и верховой ездой.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

- ♥ Не начинай с больших нагрузок, так как сильная мышечная боль может отбить желание заниматься дальше.
- ♥ Любое занятие начинай с разминки, а заканчивай заминкой.
- ♥ Не делай резких движений и рывков, береги суставы, мышцы и связки.
- ♥ Начинай выполнять все упражнения в медленном темпе, наращивай его постепенно.





Мотивация

Существуют разные способы мотивации. Однако наиболее действенными считаются следующие.

1. В разных местах своей комнаты или квартиры помести фотографии девушек с подтянутыми спортивными фигурами: так ты будешь видеть, к чему стремиться.

2. Можно поступить наоборот: если у тебя лишний вес и ты приняла решение похудеть, развесь на видных местах фотографии очень полных девушек. Глядя на такие фото, тебе вряд ли захочется съесть лишний кусок торта и набрать дополнительные килограммы.

3. Заведи дневник и записывай свои планы, задачи и конкретные цифры (если, например, тебе нужно набрать или снизить вес).

4. Читай истории успеха других людей. Если кто-то смог добиться цели, почему ты не можешь сделать то же самое?

5. Сделай тренировку приятной! Занимайся тем, что тебе нравится, и получай удовольствие. Нравятся танцы? Запишись на пластику, танец живота или аэробику! Нравится плавать? Купи абонемент в бассейн в группу по плаванию или аквааэробике. Любишь проводить время на свежем воздухе? Начни с пеших или велосипедных прогулок или бега.





Даже если тебе что-то не удастся, не отчаивайся и не отказывайся от своих начинаний! Главное, что ты продолжаешь идти к цели!



6. Найди единомышленников. Поделись своими планами с подругами, одноклассницами или соседками по дому. Возможно, кто-то из девочек захочет составить тебе компанию, а совместные тренировки — хороший стимул для достижения цели.



7. Купи абонемент в бассейн или тренажерный зал. Как правило, пропущенные занятия не компенсируются, и тебе вряд ли захочется выбрасывать деньги на ветер.

УЧИМСЯ БЕГАТЬ ПРАВИЛЬНО

1. За несколько часов до бега рекомендуется принять легкую пищу. Если это не удалось, то перед самой тренировкой можно съесть банан.
2. Перед началом беговой тренировки необходима растяжка. Это позволит уберечь мышцы от боли.
3. Ни в коем случае не стартуй на максимальной скорости. Идеальный темп — чуть быстрее бега трусцой, но медленнее спринта.
4. Во время бега нельзя широко расставлять локти в стороны, но и не следует плотно прижимать их к туловищу. Руки должны двигаться свободно, но не разболтанно.
5. Бежать нужно спокойно, стараясь делать плавные, а не резкие движения.
6. Во время занятий бегом очень важна концентрация. Главное, о чем следует думать, — правильные движения и дыхание.
7. Не разговаривай во время бега — это сбивает дыхание.
8. Примерно за 300 м до финиша можно ускориться.



Одежда и обувь для занятий

Одежда для занятий должна отвечать определенным требованиям: быть комфортной, т. е. не стеснять движений во время тренировок и не вызывать раздражение кожи швами, складками или застежками; кроме того, она должна быть прочной, эластичной, гигроскопичной, обладать достаточной теплопроводностью и воздухопроницаемостью. Главное требование к обуви — она должна плотно облегать ногу и хорошо поддерживать свод стопы. Верх — из легких синтетических материалов, подошва — с рифленным рисунком. И помни: занимаясь спортом, можно и нужно оставаться стильной и яркой!



Содержание

КРАСОТА — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ВНЕШНИЙ ВИД!	3
Здоровый образ жизни	4
Полезные советы	4
Физические нагрузки	9
Только польза!	9
С чего начать	10
Как не потерять интерес к занятиям	11
Одежда и обувь для занятий	14
Комплексы упражнений	15
Йога	18
Походка и осанка	23
Правильное питание	25
Не поддавайся соблазну!	25
Пять правил твоего рациона	26
Пирамида питания	28
Гигиена и уход за кожей	30
Тело	30
Полость рта	33
Кожа лица	37
Основы макияжа	45
Ровный тон	46
Румяна — плавно и аккуратно	49
Бронзер — всегда загорелая	50
Хайлайтер — сияющая изнутри	50
Консилер — достаточно одной капли	51
Тушь, карандаш, тени — они всегда пригодятся	51
Карандаш для бровей	54
Помада — с кисточкой или без нее	54
Уход за волосами	56
Мытье	56
Сушка	57
Прическа на любой случай	58
ВСТРЕЧАЮТ ПО ОДЕЖКЕ...	61
Составляем базовый гардероб	62
Основы основ	62
Найди свой стиль	66
Правила сочетаний в одежде	77
Советы на любой случай	78
Законы сочетания цветов	81

Наряд по фигуре	86
Такая разная обувь	89
Правила и тенденции	89
Обувной словарь	90
Аксессуары — важные мелочи	98
Сумочки	98
Очки	100
Украшения — без них никак не обойтись	102
Всё для причёски	106
Шарфики и платочки	107
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ — САМЫЕ СЕКРЕТНЫЕ ТАЙНЫ	109
Общение и дружба	110
Главное — вежливость и внимание	111
Простые правила	111
Как наладить доверительные отношения с родителями	113
Отношения с подругами	115
Как заводить новые знакомства	117
Школьные перипетии	121
Отношения с одноклассниками	121
Отношения с учителями	123
Как выбрать Его	125
Испытание — лучшая проверка	125
«Мачо»	126
«Милашка»	127
«Умник»	128
«Товарищ и почти родня»	129
«Прагматик»	130
«Завоеватель»	132
«Баловень»	133
«Созерцатель»	134
Первое свидание	135
Основные правила	135
О чем говорить на первом свидании	138
Секреты успешного свидания	140
Любовь без страданий	142
Как избежать любовной зависимости	142
Как перестать быть навязчивой и неуверенной в себе	145
Когда отношения становятся разрушительными	148
Как пережить кризис в отношениях	151
Что делать?	151
Вредные советы	152
Как просить прощения: слова и поступки	156

