

# НОВЕЙШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ДЕВОЧЕК



Твое отражение  
в зеркале



Для вас, юные  
леди



Маргарита Землянская

**Новейшая энциклопедия  
для девочек**

«Научная книга»

## **Землянская М.**

Новейшая энциклопедия для девочек / М. Землянская —  
«Научная книга»,

Если ты взяла в руки нашу энциклопедию, значит, книга тебя заинтересовала. Возможно, ты ищешь в ней ответы на какие-то вопросы? Что-то тебя определенно не устраивает, а может, даже и тревожит. Тебя мучит неуверенность, сможешь ли избавиться от своих проблем, комплексов или какой-нибудь другой измучившей тебя неприятности? Одновременно сомневаешься, найдешь ли ответы на свои вопросы в этой книге, поможет ли она решить твои проблемы? Согласны с тобой, универсальных рекомендаций в настоящей энциклопедии нет, да и быть не может. Но все-таки кое-какие полезные советы ты здесь встретишь. Любая девочка должна стремиться не повторить судьбу Замарашки, и это можно сделать, если научиться сопротивляться неприятностям. Поэтому тебе не помешает узнать о тех трудностях-неприятностях, которые пока, к счастью, неведомы тебе, но могут свалиться как снег на голову. Ведь ты живой человек и ни от чего не застрахована. А когда ты с ними познакомишься, заодно научишься их избегать и справляться с ними. Что ж, листай страницы и готовься к бою!

© Землянская М.

© Научная книга

# Содержание

Введение	5
Часть I	8
Глава 1	8
Комплекс 1. У МЕНЯ НЕКРАСИВАЯ ФИГУРА	10
Комплекс 2. ПРЫЩИКИ НА ЛИЦЕ	11
Комплекс 3. У МЕНЯ НЕКРАСИВЫЙ НОС	11
Комплекс 4. ПРОБЛЕМА РОСТА, И НЕ ВАЖНО КАКОЙ ОН, НИЗКИЙ ИЛИ ВЫСОКИЙ	12
Комплекс 5. ВЕСНА, ВЕСНА И ВЕСНУШКИ	13
Комплекс 6. ПРОБЛЕМА С РАЗМЕРАМИ ГРУДИ ПРЕОДОЛЕЕМ КОМПЛЕКСЫ ВМЕСТЕ	14 16
Глава 2	17
ЗАБОТА О КОЖЕ ЛИЦА И ШЕИ	17
КОСМЕТИЧЕСКИЕ МАСКИ	22
ЛОСЬОНЫ ДЛЯ ЛИЦА	28
УХОД ЗА ШЕЕЙ	30
ЗАБОТА О ВОЛОСАХ	31
ЗАБОТА И УХОД ЗА РУКАМИ И НОГТЯМИ	36
ЗАБОТА О ЗУБАХ	38
Глава 3	40
ПОХОДКА И УПРАЖНЕНИЯ	40
КАК ДЕРЖАТЬ ОСАНКУ И УПРАЖНЕНИЯ	44
СЛАБЫЕ МЫШЦЫ СПИНЫ И УПРАЖНЕНИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ	48
ПЛАВАНИЕ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КРАСИВОЙ ФИГУРЫ	50
Глава 4	52
ДАВАЙ РАЗБЕРЕМСЯ ВМЕСТЕ, ЗАЧЕМ ЖЕНЩИНЫ ПОЛЬЗУЮТСЯ КОСМЕТИКОЙ	52
ТВОЯ ПЕРВАЯ КОСМЕТИКА	54
В ПОГОНЕ ЗА КРАСОТОЙ ЛИЦА И ПРАВИЛА НАНЕСЕНИЯ МАКИЯЖА	55
ЧТО ТЫ ЗА ДЕВУШКА: ЗИМА, ВЕСНА, ЛЕТО ИЛИ ОСЕНЬ	56
Часть II	60
Глава 5	60
КАК ТЫ СЕБЯ ВИДИШЬ ПРИ ВЫБОРЕ ОДЕЖДЫ?	60
ВЫБОР ОДЕЖДЫ И ТВОЕГО СТИЛЯ	63
Конец ознакомительного фрагмента.	72

# Маргарита Землянская

## НОВЕЙШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ДЕВОЧЕК

### Введение

Каждая женщина, девушка хочет быть красивой, нравиться людям, но оценивает себя в первую очередь сама. Достаточно остро вопрос правильной самооценки стоит перед молодыми девушками, которые иногда переоценивают себя, как правило, когда не следует, но чаще недооценивают, а потому, разочарованные, не замечают открывающихся перед ними возможностей и могут даже потерять удачу. В то же время жизнь, словно взамен упущенного, преподносит всевозможные соблазны. Девочек искушают эти соблазны, поскольку так хочется быстрее узнать, в чем можно себя попробовать, какие радости еще можно испытать. Однако обычно вслед наступают разочарования. Впрочем, если бы податки судьбы были достаточно хороши, девушки обращали бы на них внимание в первую очередь. Но они так молоды, неопытны, им так хочется познать себя и жизнь, хочется увидеть что-то стоящее! И в безрезультатных поисках счастья и места в жизни девушки порой испытывают сильные потрясения. В конечном итоге теряют веру в себя, и это губит всю последующую жизнь.

Конечно, твоя жизнь не висит на тонюсеньком волоске над бездонной пропастью Большого Каньона, но ты взяла в руки нашу энциклопедию, значит, книга тебя заинтересовала. Возможно, ты ищешь в ней ответы на какие-то вопросы? Что-то тебя определенно не устраивает, а может, даже и тревожит. Тебя мучит неуверенность, сможешь ли избавиться от своих проблем, комплексов или какой-нибудь другой измучившей тебя неприятности? Одновременно сомневаешься, найдешь ли ответы на свои вопросы в этой книге, поможет ли она решить твои проблемы? Согласны с тобой, универсальных рекомендаций в настоящей энциклопедии нет, да и быть не может. Но все-таки кое-какие полезные советы ты здесь встретишь.

Когда у тебя возникают проблемы, кажется, что таких чудовищных трудностей не было ни у кого прежде, а потому прислушиваться к чьим-то советам глупо и бесполезно.

Дескать, толку от этого все равно никакого не будет. Это с одной стороны, а с другой, наверное, ты полагаешь, что здесь собраны наставления всех мам со всего мира и они тебе известны назубок. У мам вообще-то богатый жизненный опыт, но их молодость прошла во времена, когда все было по-другому.

Их советы, конечно, полны мудрости, опыта, и прислушиваться к ним следует, но все же мамины рекомендации иногда не совсем соответствуют реалиям современной жизни. Следовать им нужно, думая также собственной головой. А еще лучше обсуждать свои проблемы или неприятности с мамой, чтобы вместе найти выход из создавшейся ситуации.

Но, как мы уже сказали, в нашей энциклопедии не приводятся мамины советы, подсказки на все случаи жизни. Содержание нашей энциклопедии составляют подлинные истории, происходившие с твоими сверстницами чуть ли не вчера.

Мы всем сердцем с тобой. Нам очень хочется, чтобы ты повторила судьбу Золушки, а не Замарашки. Про Золушку ты, понятное дело, слышала, но вот кто такая Замарашка?

Замарашка на несколько лет старше тебя, она живет в другом городе, в обычной квартире с обычными родителями. А еще она очень невезучая девушка, которую, как стая голодных волков, преследуют проблемы, не отставая ни на шаг. Расскажем о ней подробнее.

Замарашка принадлежит к числу закоренелых неудачниц. Вроде бы это нормальная девушка, но с определенного дня она стала замечать, что с ней творится нечто странное. Все

складывалось хуже некуда. За что бы она ни взялась, все из рук вон плохо. Началось, естественно, с проблем в школе. Согласись, так бывает со всеми, и у всех головная боль начинается именно в школе. Потом у Замарашки наступила нелегкая пора недовольства собой. Если учеба не идет, значит, ничего не получится с университетом, а раз университет отпадает, следовательно, отпадают и хорошая работа, и карьера. Удрученная этими мрачными думами, Замарашка расстроилась и забросила учебу совсем, заодно забыв о своих прежних планах получить высшее образование.

Ничего, решила Замарашка, какую-нибудь работу все равно найду, ведь для девушки главное – внешность. И принялась с завидным усердием искать работу, в которой ценятся внешние данные. Ну конечно, это работа киноактрисы. Первые два рекламных ролика, снятых пробы ради, привлекут к ней внимание режиссера, и он сделает ее кинозвездой. Или карьера фотомодели – это тоже очень даже неплохо! Однако чем дальше в шоу-бизнес забиралась Замарашка, тем больше пугающих фактов об этом мире узнавала. По необъяснимой причине манящий мир оборачивался новыми проблемами и неприятностями, хотя Замарашка даже еще ни разу не переговорила ни с кем о кинопробе. Замарашке было очень страшно. Если так сейчас, когда она только готовится к карьере суперкрасавицы, то, что же будет дальше?

А что, если она и не красавица вовсе? Как назло, глядя на себя в зеркало, Замарашка каждый день подмечала за собой какие-то недостатки, которые приводят ее в уныние. Она пробовала сменить прическу, но выходило только хуже. Тогда Замарашка изменила цвет волос... И это ее окончательно убило. Ее замечательные волосы превратились в кошмарную рыжую гриву типа той, которой трясут на арене цирка клоуны. Бедная Замарашка! Ей противно было смотреть на себя в зеркало.

Да, внешность подвела, хотя еще год назад Замарашка была вполне довольна своим милым личиком. Согласись, с молоденькими девушками такие неприятные истории случаются, к сожалению, сплошь и рядом. Но Замарашка, порядком разочаровавшись в жизни, все-таки продолжила борьбу, хотя и без прежнего энтузиазма. Следующим шагом стало «единственно правильное решение» как можно скорее найти парня, чтобы выйти за него замуж, пока никто не заметил, что она превращается в лохнесское чудовище.

Она в спешке летит на дискотеку. Там Замарашка, вдоволь натамцевавшись, так и не нашла ответа на вечный вопрос, и ныне терзающий и ее: «Любит – не любит?» Некоторое время Замарашка не пропускала ни одну дискотеку, но это влекло за собой новые проблемы. В первую очередь – одежда. То, что казалось красивым, мешало танцевать. То, что надевали, отправляясь на дискотеку, подружки, просто смешно. Вдобавок на дискотеке вместо парня ее мечты к Замарашке подходили одни лишь подозрительные типы, которых она страшно боялась.

Не помогла дискотека. Кстати, ты не замечаешь, что многие повторяют судьбу Замарашки. Быть может, ты тоже разочаровалась в дискотеках? Но продолжим повествование о несчастной Замарашке. Что она успела придумать, пока мы говорили с тобой? Ого! Она сделала новый «крутой поворот» в жизни: сменила дискотеку на компанию. В этой компании было много ее знакомых и несколько друзей, а кроме того, здесь она, как ей казалось, нашла себе бойфренда.

Все бы ничего, но злой рок по-прежнему висел над Замарашкой. Компания оказалась просто ужасной. Друзья заставляли ее то выпить, то закурить, а родители потом начинали отчитывать, говорили ей кучу всяких обидных и несправедливых вещей и придумывали, как бы построже наказать, словно ей три годика. Единственное, что спасало от отчаяния – это любовь к парню, с которым она подружилась в компании.

Но любовь, в свою очередь, тоже оказывается источником неприятностей и разочарований. Отношения развивались не так гладко и романтично, как в мыльной опере, и в конце концов парень оставил бедную Замарашку, променяв ее на ехидную девчонку из параллельного

класса. (И чего он в этой кикиморе нашел?) Полагаем, и эта проблема возникала у тебя или твоих подруг.

Любая девочка должна стремиться не повторить судьбу Замарашки, и это можно сделать, если научиться сопротивляться неприятностям. Поэтому тебе не мешает узнать о тех трудностях—неприятностях, которые пока, к счастью, неведомы тебе, но могут свалиться как снег на голову. Ведь ты живой человек и ни от чего не застрахована. А когда ты с ними познакомишься, заодно научишься их избегать и справляться с ними. Что ж, листай страницы и готовься к бою!

# Часть I

## ТВОЕ ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ

### Глава 1

#### СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ!

*Вчера ты в который раз изучала себя в зеркале и вдруг обнаружила ЕГО: Его Величество Прыщ. Естественно, вскочил он на самом видном месте и час от часу становится все больше и больше. И поэтому на приглашение твоего друга сходить в кино ты вынуждена ответить отказом, так как не в состоянии показать ему на глаза: еще бы, прыщ сделал тебя настоящей кикиморой. А когда вслед за первым прыщом появляется второй и третий, и десятый, ты уже не чувствуешь себя человеком. Ты стала настоящим пугалом, жизнь на этом кончена.*

В этой книге мы обсудим разные темы, которые тебе могут показаться достаточно интересными. Побеседуем о том, что происходит с тобой в переходном возрасте, какие проблемы могут возникнуть у девочки-подростка, как сделать, чтобы жизнь стала лучше, интереснее. Конечно, ты можешь обо всем побеседовать с подружками, учителями, но, думаем, общение с книгой будет намного увлекательнее, ведь ты сможешь взглянуть на все свои проблемы под другим ракурсом.

Сейчас ты вступаешь в возраст, когда тебя начинает волновать, как ты выглядишь, как оценивают тебя сверстники, воспринимают незнакомые люди, которые видят тебя впервые. Неслучайно ты все больше и больше времени проводишь перед зеркалом. И все-то тебе не нравится в отражении! И нос слишком велик, и веснушек много, на щеках из-за них сплошной румянец, и ноги не такие длинные, как хотелось бы, а сбросить несколько килограммов и вовсе не помешало бы... Да и вообще до голливудской дивы ой как далеко!

Вряд ли найдется хотя бы одна девчонка, которую не посещала мысль: «Меня не любят, потому что я недостаточно хороша». И какие бы комплименты ни говорили подруги, родители и мальчишки, как бы ни утешали, чувство, что ноги некрасивые (грудь, нос, волосы, фигура...), не только не проходит, но и становится все сильнее, и переживания по этому поводу растут.

Но не думай, такие проблемы не только у тебя одной. У каждой девочки-подростка имеется громадное количество комплексов, связанных с внешностью. Когда ты станешь немного постарше, многие из них покажутся смешными, а проблемы, связанные с ними, просто недостойными никаких переживаний.

Каждая девочка находит в своей внешности уйму недостатков. Психологи даже говорят о таком заболевании – дисморфофобии, которое свойственно преимущественно подросткам. Человек, который болен дисморфофобией, просто не отрывается от зеркала, причем не видит в своей внешности достоинств, а находит только недостатки. А результат? От того, что человек постоянно выискивает изъяны в своей внешности, у него портится характер, выражение лица становится унылым, а настроение мрачным. А где ты видела хоть одного красивого человека, который был бы постоянно в плохом настроении? Угрюмое выражение глаз, недовольные морщинки на лбу, уныло опущенные уголки рта самые правильные и гармоничные черты лица превратят в гримасу.

А от того, что человек всегда хмур и неприветлив, он и на самом деле становится некрасивым, так как негативное отношение к жизни нарушает у него обмен веществ, а значит, кожа становится шелушащейся, волосы посекшимися, природные краски тусклыми. Так что, если

ты серьезно начнешь считать себя пугалом огородным, можешь быть уверена, что вскоре такой и станешь, и не только в своих глазах, но и в глазах окружающих.

А давайте попробуем побороться со своими комплексами! Ведь не собираешься же ты всю жизнь рыдать по поводу своей некрасивости. Вытри слезы, улыбнись своему отражению и попробуй оценить, что не нравится в собственной внешности, а также подумай, как преодолеть свои комплексы.

Давай сначала разберемся в том, что же такое внешность, по каким внешним признакам мы оцениваем человека.

Понятие «внешность» можно подразделить на три части. Первая часть – это твой физический облик, то есть, какая у тебя фигура, черты лица, в общем, то, что дано матушкой-природой.

Вторая часть – это некоторые функциональные признаки, которые могут быть присущи только одному человеку, то, как человек движется, какие у него жесты, мимика, какие интонации голоса.

Третья часть – это оформление внешности – одежда, прическа, грим. Ты знаешь, что одежду можно сменить, сделать другую прическу, научиться красиво двигаться и выражаться, но вот поменять черты лица ты сможешь, только обратившись к пластическому хирургу, но для этого нужно стать взрослой.

Как же быть, ведь красивой хочется быть уже сейчас? Прежде всего, постарайся преодолеть собственные страхи и комплексы и полюбить себя такой, какая ты есть на самом деле. Это непросто. Но это единственный выход из ситуации.

Почему же комплекс неполноценности особенно одолевает подростков? Ты становишься взрослее, организм начинает вырабатывать огромное количество гормонов, резко меняется физический облик, в то время как эмоциональное, да и, что греха таить, интеллектуальное развитие, не поспевает за твоим телом, ты все еще не чувствуешь себя взрослым человеком. Отсюда и невозможность правильно оценить ситуацию, что и вызывает возникновение комплексов.

Что же такое комплекс? Это болезненное ощущение человеком каких-нибудь своих недостатков, настоящих или мнимых. Многие взрослые имеют комплексы, но в подростковом возрасте они есть у каждого, без всяких исключений. Не верь тем, кто говорит: «У меня таких проблем нет!» Это неправда, есть умеющие скрывать свои комплексы под бравадой: «Вот я какой, мне все нипочем!» На самом же деле они боятся, что кто-нибудь догадается о смятении, спрятанном за внешне невозмутимым видом.

Комплексы могут возникнуть по разным причинам. Тинейджеры болезненно реагируют на малейшую критику, замечание, даже совет. Взрослый человек, в отличие от подростка, все замечания может пропустить мимо ушей, успокоив себя тем, что его собеседник слишком зол или неумен, а может вступить в спор, чтобы доказать себе и окружающим, что он вовсе не так плох.

Подросток же воспринимает все совсем по-другому: он уходит в себя, начинает заниматься самокопанием, выискивая в себе еще больше недостатков. Поводом служит мысль: «если обо мне так говорят, значит, это действительно правда».

Комплексы могут развиваться и потому, что подросток редко слышит от взрослых одобрительные отзывы о себе. Поводом для их возникновения может быть мысль, что ты не такая, как все, что существенно отличаешься от своих сверстников.

С комплексами можно и нужно бороться, давай вместе попробуем преодолеть хотя бы некоторые из них. Начнем с тех, которые связаны с внешностью.

## Комплекс 1. У МЕНЯ НЕКРАСИВАЯ ФИГУРА

Ты ненавидишь свое тело, ноги, которые не так стройны, как хотелось бы, бюст, который слишком мал и не спешит расти (или наоборот), талию, которую трудно обнаружить на твоей коренастой фигуре? А может, тебя смущает, что ты слишком худая и все соблазнительные округлости, которые ты как будущая женщина должна иметь, отсутствуют начисто?

Главное – не впадать в панику! Подросткам свойственно занижать оценку своей внешности. Это происходит потому, что они не совсем четко представляют, какими их воспринимают окружающие. Никто не отрицает, что для переживаний по поводу собственного облика у подростков есть определенные основания. Когда ты была мала, все умилялись, глядя на тебя: чудо, куколка, прелесть. Но примерно с 11—12 лет ты начинаешь расти как на дрожжах. Хотя руки и ноги остаются тонкими, кисти рук и ступни становятся несоразмерно большими, острые торчащие колени и локти постоянно мешают. Все происходит так быстро, что ты не успеваешь свыкнуться с изменениями в собственном теле, которое к тому же становится еще и угловатым.

Это все чисто возрастные явления! Пройдет совсем немного времени и вчерашний гадкий утенок превратится в прекрасного лебедя. Ты немного поправишься или, наоборот, похудеешь, научишься двигаться, как взрослая женщина. Твое тело обретет правильные пропорции и станет намного привлекательнее.

Поверь, это так! А значит, хватит вздыхать по поводу того, что и ноги, и бюст, и талия... Ведь ты еще совсем не сформировалась. И даже, если сейчас ты несколько угловата и некрасива, спустя пару-тройку лет непременно обретешь прекрасную фигуру. Ведь и знаменитые красавицы Наталья Водянова и Дженифер Лопес были подростками и, уверяем тебя, комплексовали по поводу тех же самых проблем.

Случается и так, что подросток, чрезмерно болезненно относящийся к своей внешности, видит недостатки там, где их и в помине нет. В этом случае дело намного серьезней, ведь если не стараться преодолеть свои комплексы, все может пойти так далеко, что потребуются помощь психиатра (вспомни о дисморфофобии).

«Мне говорят, что я симпатичная, длинноногая, высокая, но я сама так не считаю: гляжу на себя в зеркало, и хочется завопить – уродка, каких свет не видывал. Было бы по-другому, мой парень не променял бы меня на девочку из старшего класса», – делится своей бедой девочка-подросток. Это признание как нельзя лучше показывает, что девочка, которую обделили вниманием, думает, что в ней что-то не так, иначе ее не постигло бы разочарование во взаимоотношениях со сверстником. Ей кажется, что если бы ее внешность была другой, ее бы любили.

Поверь нам, не так уж важно, какие у тебя ноги, талия, грудь, и, прежде всего потому, что абсолютно идеальных фигур не бывает. Идеального не существует в природе, идеал потому и назван идеалом, что он есть только в нашем воображении, а в действительности его нет и быть не может. Идеал придуман людьми, чтобы воплотить в нем свои нереализованные желания. Поэтому все комплименты по поводу твоей внешности не действуют – ты стремишься к идеалу, которого нет. Ты оцениваешь себя с «идеальной» стороны, мнение же обычного человека далеко не всегда может помочь справиться с чувством неполноценности.

Ты видишь себя совсем не такой, какой воспринимают тебя окружающие. Скорее всего, ты просто не понимаешь, что находят в тебе другие люди, почему ты все-таки нравишься окружающим, хотя себе ты кажешься редкостной дурнушкой. Со временем противоречие исчезнет. Ты научишься правильно воспринимать свою внешность и избавишься от этого комплекса.

Значит, вместо того чтобы вздыхать по поводу недостатков собственной внешности, поспеши к друзьям, на спортплощадку или на дискотеку. Не прячься от людей и позабудь о своем мнимом уродстве. И поверь, чем меньше ты о нем будешь думать, тем быстрее оно отой-

дет на задний план. А чтобы полюбить свое тело, обращай больше внимания на комплименты, а на тех, кто подкалывает тебя по поводу недостатков внешности, просто не обращай внимания. Запомни, чем быстрее ты себя полюбишь, чем увереннее будешь себя вести, тем быстрее ты станешь настоящей королевой во всех отношениях.

## **Комплекс 2. ПРЫЩИКИ НА ЛИЦЕ**

Рано утром ты обнаруживаешь на носу огромный, неведомо откуда появившийся прыщ, и все сразу летит кувырком. Не правда ли, знакомая ситуация? Из-за появления на лице незваных гостей ты отказываешься от вечеринок, стараешься больше времени проводить дома, хотя раньше ты этот домашний арест просто бы не смогла вытерпеть, а при слове «угорь» чувствуешь, как лицо твое покрывается краской стыда. Тебе кажется, что люди на улице, в транспорте занимаются только тем, что презрительно разглядывают тебя. И сама часами рассматриваешь ненавистные прыщи в зеркале и придумываешь, как бы сделать, чтобы их никто не видел.

Наверняка тебя грызет вопрос: «Почему все плохое случается обязательно со мной? Почему у Наташки (Ленки, Маринки) прыщей нет, а если они и появляются, то на это никто внимания не обращает?» А потому и не обращают, что сами девочки им столь пристального внимания не уделяют. Не надо делать трагедию из-за прыща на носу, это не конец света. Не обижайся, он действительно не стоит тех нервов, которые ты тратишь на стенания и самобичевание.

Давай попробуем разобраться, почему появляются прыщи. К сожалению, почти всем знакомы твои проблемы: в подростковом возрасте из-за биологической перестройки организма сальные железы вырабатывают слишком много секрета, который закупоривает поры кожи, в результате чего и возникает воспаление.

Ты начинаешь усиленно бороться с ними: выдавливаешь, старательно замазываешь маминым тональным кремом, покупаешь в косметических магазинах и аптеках ужасно дорогие средства и усердно смазываешь ими прыщи... Конечно, бороться с ними можно и нужно (каким способом, ты узнаешь из другой главы), но главное – не избавиться от прыщей, а научиться не относиться к этой проблеме столь болезненно.

Внимательно рассмотри в зеркале свое лицо. Конечно, есть небольшой повод для недовольства: несколько неприятных прыщиков на лбу и носу. Пока требуется только консультация косметолога, но вот если ты не научишься преодолевать этот комплекс, в дальнейшем может потребоваться и помощь психиатра.

Внимательно взглядишь в свое отражение: все не так страшно, как ты себе представляешь. Пойми, что прыщи – явление возрастное, со временем они исчезнут, но если сейчас из-за них не научишься чувствовать себя человеком первого сорта, ощущение второсортности может остаться с тобой на всю жизнь.

Не дай угрям испортить тебе жизнь, найди в своей внешности привлекательные черты. Например, у тебя прекрасный овал лица, красивые глаза или густые волосы – словом, целая куча достоинств, на фоне которых прыщики выглядят просто досадной мелочью, но не более. Угри со временем обязательно пройдут, а вот черты лица останутся прежними.

## **Комплекс 3. У МЕНЯ НЕКРАСИВЫЙ НОС**

Редко кто из подростков (и даже редко кто из взрослых) доволен формой своего носа. Тем, у кого маленький курносый носик, хочется иметь греческий профиль, а кто обладает орлиным носом, мечтает о том, чтобы нос стал маленьким и... курносым. Словом, человеку всегда хочется иметь то, чего у него нет.

Такой комплекс свойствен не только тебе. Огромное количество людей недовольны своим носом. Почему именно нос их не устраивает, никто не знает. Может, потому, что нос кажется на лице самым главным элементом, главной чертой, по которой будут судить о внешности.

Поверь, совсем неважно какой у тебя нос! Ведь если ты будешь целыми днями проливать слезы в подушку, твой нос в форме картошки и не подумает превратиться в аккуратненький точеный носик. Вытри слезы и перестань себя ненавидеть. Внимательно взглядишь в свое отражение в зеркале, возьми чистый лист бумаги и выпиши на него все плюсы и минусы своей внешности. Думаем, чересчур длинный нос не повлияет на цвет твоих глаз и не сделает твои волосы менее пышными и красивыми. Не стоит страдать из-за одного недостатка своей внешности, лучше от души восхитись всеми ее плюсами и используй их для аутотренинга в минуты душевного упадка.

Например: «Нос, конечно, у меня не слишком красив, зато разрез глаз просто замечательный, а фигуре завидуют все девчонки в округе». Не стоит требовать от себя невозможного, при всем желании ты не сможешь изменить форму своего носа, только если станешь постарше и обратишься в салон красоты. А пока не планируй превратить свой хорошенький курносый носик в греческий точеный нос, тебе все равно это не удастся. А вот полюбить свое лицо ты не только можешь, но и ДОЛЖНА. Да, да, должна! Отбрось в сторону все сомнения, перестань уделять этому столько внимания и вскоре увидишь, что стала нравиться себе гораздо больше, чем раньше.

Любой дефект внешности может стать предметом насмешек, этого, к сожалению, не избежать. А если тебя начали дразнить или кто-то неодобрительно отозвался о том, как ты выглядишь, это, конечно же, может запасть в душу. Человек устроен так, что все положительные эмоции забываются намного быстрее, чем негативные. Все дело в том, что сейчас ты находишься в возрасте, когда отрицательные отзывы о твоей персоне воспринимаются крайне болезненно.

А не лучше ли попытаться не реагировать на недоброжелателей? Ведь если они видят, что доставили боль, тебе такие отзывы неприятны, их нападки только усилятся. А вот если ты не станешь реагировать на все замечания, сделаешь вид, что тебе все равно, злопыхателям рано или поздно придется замолчать – никому неинтересно дразнить человека, которому наплевать на обидные реплики.

Да, возвращаясь к не слишком красивому носу. Делу может здорово помочь прическа. Поверь, если ты сделаешь удачную стрижку, она может зрительно сделать черты лица более правильными.

И самое главное, не тушуйся. Подумаешь, нос не такой, как тебе хотелось бы. Посмотри вокруг, у многих людей ты найдешь гораздо больше недостатков, чем у тебя, однако никто не делает из них проблему. Так что отбрось этот комплекс и прямо и открыто гляди в мир.

## **Комплекс 4. ПРОБЛЕМА РОСТА, И НЕ ВАЖНО КАКОЙ ОН, НИЗКИЙ ИЛИ ВЫСОКИЙ**

Рост – проблема, которая волнует очень многих подростков. Мальчики комплексуют по поводу того, что они растут не так быстро, как хотелось бы, девочки же, наоборот, растут слишком уж быстро и очень стесняются своего роста.

Ты ненавидишь физкультуру, потому что приходится неизменно становиться самой первой в строю? Кажется, ты скоро станешь такой дылдой, что останется одно будущее – баскетбол! И все время стараешься втянуть голову в плечи, потому что переросла своих сверстников на добрую голову. Ну что ж, нам знакома твоя проблема. Таким комплексом страдает примерно половина девочек-подростков.

Мы уже говорили, что сейчас ты усиленно растешь. Может даже оказаться, что из любимой кожаной куртки вырастешь через три месяца после ее покупки. Но это вовсе не значит, что твой рост и дальше будет увеличиваться такими же темпами.

Во-первых, нужно принять во внимание, что девочки начинают расти гораздо раньше мальчиков и в возрасте 12—14 лет они становятся гораздо выше своих одноклассников и очень комплексуют по этому поводу.

Во-вторых, знай, что через некоторое время твой рост замедлится. А тот, кто оставался маленьким, наоборот, все наверстает и, может быть, даже станет самым высоким в классе.

В-третьих, помни, что развитие каждого человека сугубо индивидуально. Можно сначала отставать в росте от своих сверстников, а можно быть акселератором и расти быстрее одноклассников. От этого никуда не денешься, остается не комплексовать по поводу нынешнего роста. Все может измениться буквально за несколько месяцев.

Бывает так, что девочка уже в 12 лет выросла до 166 см, то есть фактически догоняет свою маму, но это не значит, что обязательно вымахает под два метра! Пройдут годы, а у нее будет все тот рост, или подрастет она совсем незначительно. И тогда, по современным меркам, она будет не просто невысокого роста, а миниатюрной женщиной.

Если хочешь узнать, какого примерно роста ты станешь, посмотри на своих родителей. Статистика утверждает, что твой рост может быть лишь немного выше или ниже, чем у них.

Если все же думаешь, что станешь высокой, у тебя в таком случае нет повода для комплексов. Перед тобой открыты все двери – можешь стать манекенщицей или фотомodelью. Знай, твоим низкорослым подругам в этих профессиях нечего делать. Ты же сможешь сделать спортивную карьеру: начнешь играть в волейбол и станешь в этой области настоящей профессионалкой. Однако это не значит, что тебе нельзя будет выбрать какую-нибудь другую специальность, если ты к этому стремишься – пожалуйста. Словом, у тебя масса возможностей.

Когда девочке кажется, что сверстники не принимают ее в свою компанию из-за высокого роста, это означает прежде всего, что она сама сильно комплексует из-за него. Этим она провоцирует негативное отношение к себе со стороны других. Относись к своему росту, как к данности, тогда и окружающие не будут видеть в твоём росте какого-либо недостатка. Да, ты высокая, но подумай, как здорово смотреть на всех свысока, по-королевски взирая на суетящихся где-то там, далеко внизу, мелких людишек!

А может, тебя мучит проблема совсем противоположного свойства. Ты слишком маленькая и, глядя на своих одноклассниц—акселераток, отчаянно им завидуешь. Тебе незачем комплексовать из-за слишком маленького роста. Просто ты развиваешься несколько иначе, чем другие девочки.

А если ты навсегда останешься маленькой, тем более не стоит лить из-за этого слезы: маленькая девушка всегда выглядит очень женственно, и у мужчин, какого бы роста они ни были, возникает желание заботиться о ней, защищать ее. Твоя сила должна быть в твоей слабости. Твой рост – это часть тебя самой, и надо постараться полюбить себя именно такой, какая ты есть. Ведь только тогда, когда сама справишься с проблемой, другие смогут увидеть в тебе не гадкого утенка, а прекрасного лебедя.

Совсем ни к чему комплексовать, если ты выше или ниже своих одноклассников. Просто относись к своему росту, как к особенности, присущей только тебе.

## **Комплекс 5. ВЕСНА, ВЕСНА И ВЕСНУШКИ**

Весеннее солнышко начинает приветливо выглядывать из-за туч, птички поют, все вокруг начинает радоваться жизни, но твое настроение омрачается каждый раз, когда смотришься в зеркало. У всех лица как лица, у тебя же нос и щеки покрываются веснушками.

«Ну вот, опять, – с тоской думаешь ты, – зимой у меня было вполне привлекательное личико, теперь же...»

Поверь, все не так страшно! Ведь веснушки не всегда портят внешность. Скорее, наоборот, они только подчеркивают, что ты еще очень молода (в зрелом возрасте веснушки на носу не появляются – это привилегия только молодых!). Более того, наверняка веснушки очень идут тебе, они подчеркивают оригинальность, придавая милому личику оттенок легкого задора и добродушия.

Не бросайся тут же сводить «поцелуй солнышка», лучше прислушайся к тому, что говорят взрослые. Если они считают, что веснушки тебе к лицу, подумай, так ли необходимо избавляться от них, а тем более комплексовать по поводу их появления?

Но если ты готова признать, что веснушки идут всем, но только не тебе, от них можно попытаться избавиться. А вот закрываться в своей комнате и реветь в три ручья не советуем. От того, что ты будешь переживать, веснушки не пропадут. И если ничто на свете тебя не переубедит, что веснушки лучше полюбить, чем с ними бороться, тогда запасайся отбеливающими кремами, пользуйся соком лимона и петрушки, накладывай маски из сметаны или регулярно протирай лицо кислым молоком.

Прежде всего нужно знать, что веснушки появляются только на нежной, деликатной, чувствительной коже (вот тебе повод забыть о комплексах по поводу собственной внешности и начать гордиться собой). А чтобы уберечься от появления веснушек, начни защищать лицо от солнца, носи шляпу.

А вообще, не позволяй каким-то там веснушкам портить настроение, да еще весной!

## **Комплекс 6. ПРОБЛЕМА С РАЗМЕРАМИ ГРУДИ**

Одна из самых острых проблем девочек—подростков – величина груди. Причиной комплексов может быть и слишком большая грудь, и то, что она меньше, чем у твоих сверстниц.

Многие девчонки нервничают по поводу слишком уж маленькой груди. Они даже не подозревают, что ровно столько же их сверстниц комплексуют из-за чересчур развитого бюста, стараясь спрятать его под свободными кофтами.

С тобой, девочка, происходят серьезные перемены, и средств, чтобы изменить процесс взросления, просто не существует. Он протекает у всех по-разному. У кого-то достаточно быстро, у кого-то медленно: все зависит от индивидуальных особенностей организма.

Девочка постепенно превращается в девушку, тело ее становится другим, а вместе с этим появляются новые ощущения, чувства, новое отношение к себе. Если раньше все было просто и понятно, то теперь, вместе с изменением внешности, в сознании также происходят непонятные перемены. Мальчишки, которые раньше были не более чем приятелями, воспринимаются тобой с совершенно иной точки зрения – почему-то хочется им нравиться, очаровывать их.

Сделать так, чтобы ты быстрее выросла и сформировалась, невозможно, но вот справиться с комплексами, сопровождающими процесс взросления, реально.

Прежде всего перестань отождествлять себя с какой-то одной частью своего тела. Вспомни о том, что, кроме груди, у тебя есть еще и прекрасные длинные ноги, и стройная шейка, и красивые глаза. Кроме того, ты наверняка обладаешь прекрасными чертами характера, тебе удастся многое, что не под силу сверстницам.

Почему же девочки так отчаянно стремятся к тому, чтобы их грудь как можно скорее выросла? Видимо, они считают, что сразу станут представлять интерес для мальчиков, своих сверстников.

Естественно, юношей интересует внешний вид девушки, но это совсем не означает, что парней волнуют исключительно роскошные формы. Не только безупречное тело привлекает молодых людей: поведение девушки, ее отношение к людям, ее общительность – вот то, что

интересует мальчиков прежде всего. Привлекает не только совершенство фигуры, но и необычность и уникальность личности, и наоборот, к девушке, обладающей внешностью топ-модели, молодые люди боятся подойти, так как перед такой «дивой» парни робеют и чувствуют себя неуверенно.

Поэтому ребята предпочитают девушек с обыкновенной внешностью тем, кто отличается прямо-таки неземной красотой. Обаятельность – это то качество, которое всегда в цене. Хочешь быть такой? Учись держаться с достоинством, ухаживай за собой, всегда будь весела и общительна. Добиться внимания сильной половины человечества намного сложнее, если у тебя идеальная грудь, но при этом совершенно отсутствует то, что называют изюминкой.

Пойми, не все твои проблемы связаны с внешностью, больше зависит от характера. Внимательно понаблюдай, по каким критериям мальчики оценивают девочек. Неужели парень дружит с твоей подругой только потому, что у нее красивая грудь или замечательные синие глаза? Конечно же, нет! В ней обязательно присутствуют какие-нибудь внутренние качества, которые его привлекают. Вот одна история, которая покажет тебе, что происходит, если принимаешь человека только по внешности.

*Лиза и Катя дружили с детства, в школу ходили вместе, росли и развивались вместе. Их родители были рады такой безоблачной дружбе, а девочки общались лучше, чем некоторые сестры. А вот после тринадцати лет Лиза стала намного отличаться от подруги. Она вытянулась, стала стройнее, её волосы приобрели интересный естественный оттенок, медовый. Кожа и ногти красивые, ноги идеальные – в общем, красавица. А Катя осталась невысокой, плотной девочкой, но тоже симпатичной по-своему. Но дело даже не в изменениях внешности. Внезапно поменялся и характер: Лиза стала чувствовать превосходство перед Катериной, понимая, что выигрывает на её фоне. Девочки не ссорились, но всё же Катя была более открытой и готовой к доверительному общению. Это равновесие пошатнулось, когда в их класс пришёл новенький мальчик. Конечно, он стал объектом всеобщего внимания, и наши героини не стали исключением. А после того как оказалось, что он живёт рядом, в соседнем дворе, он стал их другом. Конечно, он обратил внимание на красавицу Лизу, но Катя тоже нравилась ему своей открытостью и дружеским общением. Антон (так звали этого мальчишка) начал встречаться с Лизой. Их встречи продолжались примерно полгода, и за это время характер Лизы кардинально изменился. Она свысока обсуждала девчонок при Антоне и его друзьях, и Кате, её самой близкой и преданной подруге, тоже доставалось. Ведь Лизе казалось, что если она будет говорить о ней гадости, Антон перестанет ТАК ей улыбаться и смотреть. И она не замечала, что при очередной гадости, которую она рассказывала о подруге, Антон как-то странно смотрит на неё. Подошло лето, и Лизины родители решили поехать на море вместе с дочерью. Лиза рассказала всем, похвасталась кому только возможно, и Антону тоже. Она знала, что он тоже собирался в то же место. Но тут Антон сказал, что они отменили поездку. Лиза уехала, он остался в городе. С Катей она даже не попрощалась, было немного совестно за её отношение к преданному человеку, но она повторяла себе: «Я самая красивая, а красивых все любят. Подумаешь, подруга!». И со спокойной душой уехала.*

*Возвращение её было совсем не триумфальным. Антон ей даже не звонил, эсэмэски не доходили, и она уже знала, что «абонент не доступен» не временно, а постоянно. Не встретил он её и на перроне, и Лиза презрительно фыркнула: «Всё равно приползёшь, а я ещё подумаю, как тебя наказать!». Но его она не увидела, только в сентябре встретилась с ним. И с Катей.*

*Она увидела их, идущих под руку, счастливых и улыбающихся. Антон смотрел на Катю так нежно, а держал за руку так осторожно, будто боялся спугнуть что-то светлое и воздушное. Лиза вылетела к ним навстречу и гордо приказала:*

– Пойдём Антон, нам нужно поговорить. У тебя телефон сломался, наверно, не отвечал. Да? А ты, – повернулась она к Кате, – спасибо, что развлекала его, пока меня не было. Пока!

– Лиза, – вмешался Антон, – мы с Катей встречаемся. Она такая живая, весёлая, понимает меня, с ней не бывает скучно.

– Не пожалеешь, что променял меня на эту серость?

– Зря ты так, она ярче тебя, Лиза. Ведь ты любишь только себя и никого не ценишь. А такие, как Катя, стараются со всеми общаться по-дружески, поэтому у них много друзей. Не обижайся. И они пошли дальше, а Лиза впервые в жизни поняла, что жизнь очень сложная штука.

А ведь именно так оценивают и тебя: быть интересной в общении, обаятельной, гораздо важнее, чем выглядеть, как топ-модель. Помни, окружающие тебя мальчишки и девочки будут относиться к тебе так, как ты сама относишься к себе. И до тех пор, пока ты будешь сомневаться в своей значимости и привлекательности, комплексы по поводу величины груди будут портить тебе жизнь. Нужно находить свою прелесть во всем, даже в недостатках. Нужно только захотеть, и ты увидишь в отрицательном положительное, жизнь заиграет новыми красками. Возьми это за правило, и от твоего комплекса не останется и следа.

## ПРЕОДОЛЕЕМ КОМПЛЕКСЫ ВМЕСТЕ

Итак, теперь ты знаешь, что комплексы присущи всем подросткам, как девочкам, так и мальчишкам. Но нужно помнить, что большинство подростковых проблем разрешаются сами собой по мере того, как человек взрослеет.

Но это не значит, что можно все пустить на самотек. Нет! Преодолевать комплексы нужно вот по какой причине: если станешь переоценивать свои недостатки, придавать им слишком большое значение, они обязательно зафиксируются в твоём сознании и останутся в нём даже тогда, когда вырастешь.

Взрослые люди порой только потому завидуют, интригуют, совершают подлости и гадости, что ощущают собственную неполноценность, то есть они вовремя не сумели преодолеть свои недостатки.

Покончить с какими бы то ни было комплексами можно двумя способами.

Первый – не обращать внимания на насмешки сверстников и постараться преодолеть свои проблемы, не позволяя себе забывать о том, что пройдет некоторое время и все комплексы растворятся без остатка.

Второй же путь – это постараться полюбить себя такой, какая ты есть.

Постарайся повысить собственную самооценку, потому что низкая самооценка – вот истинная основа комплексов. Повысить самооценку можно при помощи самовнушения. Если все время будешь повторять себе, что ты не хуже других, что у тебя есть масса достоинств, прекрасный характер, что ты уже сейчас многого в жизни достигла, то вскоре заметишь, что ситуация уже не так безвыходна и у тебя прибавилось сил на борьбу с собой и с этим безумным миром, и ты начнешь смотреть на него другими глазами – глазами победительницы.

## Глава 2

# НЕМНОГО УСИЛИЙ И УХОДА КАЖДЫЙ ДЕНЬ И ТЫ САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ

### ЗАБОТА О КОЖЕ ЛИЦА И ШЕИ

Чистая, гладкая кожа – мечта любой девочки. Но прежде чем увидишь в зеркале именно то, что хочешь, придется потрудиться. Недаром говорили еще наши бабушки: «Красота требует жертв». А вот и история.

*Однажды в поезде встретились несколько девочек разной национальности. У всех была одна цель: как можно быстрее добраться до лагеря и там оторваться на полную катушку. Они перезнакомились, и так как путь был неблизкий, завели разговор о вечных женских вопросах: что носить и какой косметикой пользоваться. На стол полетели баночки с кремами, лосьоны, тоники, скрабы, гели и маски. А одна из них не достала ничего.*

*– Конечно, – с завистью протянула одна из них, – тебе, Аня, и не нужно ничего. Вон, на носу ни прыщика, ни угря ни одного нет, и веснушек тоже. Не всем же дано!*

*– Всем! – уверенно заявила обладательница сияющей кожи и роскошных волос. Просто вы не знаете, что бы такое купить, чтобы помогло. А я бабушку слушаю. Она у меня знает, какая, 80 лет, а ни одного седого волоска, и кожа как у молодой, такая же светлая и чистая. Она каждый день умывается молоком, и меня приучила. А раз в неделю втирает сок лимона в кожу и тут же смывает, а волосы моет с секретом. Каким, не скажу сейчас, потом увидите.*

*– Враки это всё! – заявила самая бойкая из девочек, – Если так можно было бы, то все женщины были бы красивыми.*

*– Конечно, были бы, – согласилась Аня, – но вся беда в том, что вы покупаете всё на растительных экстрактах, а я пользуюсь тем, что даёт мне сама природа.*

*– Расскажи, чем ты пользуешься, – попросили девочки.*

*Она не пожалела, рассказала. И все остались довольны. Некоторые из советов Ани включены в нашу книгу, но ты обязательно спроси маму, нет ли у тебя аллергии на какое-нибудь растение или лактозу, которая содержится в молоке.*

Состояние кожи зависит не только от фирмы—изготовителя косметики, которой мы пользуемся, но и от того, как питаемся, как часто бываем на воздухе и сколько спим. Не стоит забывать и о самых первых врагах хорошей кожи – сигарете и алкоголе. Кроме того, макияж лучше наносить только на чистую, гладкую кожу, не пораженную прыщиками и не расцвеченную пятнами. А это значит, что необходимо регулярно ухаживать за своим лицом.

Итак, прежде всего тебе надо определить тип кожи, ведь их несколько, и каждый требует особого ухода.

Состояние кожи зависит не только от фирмы—изготовителя косметики, которой мы пользуемся, но и от того, как питаемся, как часто бываем на воздухе и сколько спим. Не стоит забывать и о самых первых врагах хорошей кожи – сигарете и алкоголе. Кроме того, макияж лучше наносить только на чистую, гладкую кожу, не пораженную прыщиками и не расцвеченную пятнами. А это значит, что необходимо регулярно ухаживать за своим лицом.

Итак, прежде всего тебе надо определить тип кожи, ведь их несколько и каждый требует особого ухода.

## ЖИРНАЯ КОЖА (с угрями)

Этот тип самый распространенный в твоем возрасте. И каких только способов ни придумывали, чтобы избавиться от угрей и прыщиков. Но перед тем как прибегнуть к помощи косметических средств, запомни несколько правил.

1. Следи за работой кишечника, ешь побольше свеклы, чернослива, пей кефир. Меньше сладкого, но больше фруктов и овощей. Пей много молока, не пей крепкий кофе и чай. Кстати, раньше русские барышни накануне бала принимали слабительное, чтобы на личиках сиял нежный румянец.

2. Принимай пищу регулярно и часто, но маленькими порциями. То есть лучше 4—5 раз сесть за стол и немного подкрепиться, чем объедаться раз или два в день: это вредно не только для кожи, но и для желудка. Не ешь перед сном, добавятся еще и лишние килограммы.

3. Больше проводи времени на свежем воздухе. А летом чаще загорай: солнышко вылечит угри, а заодно прогонит хандру и уныние.

4. Никогда не трогай лицо грязными руками и тем более не выдавливай прыщи. Избавиться от них можно, только распарив лицо, руками, смазанными одеколоном или спиртом.

Ну где там наши противные прыщики, которым ты так жаждешь объявить войну?

Один раз в месяц проводи паровые ванночки. Для этого возьми 1 ст. л. травы (ромашка аптечная, шалфей, ноготки) и залей кипятком. Вылей раствор в кастрюлю или широкую чашку, наклони лицо и сверху накройся полотенцем. Пар должен немного обжигать. Через 10—15 минут оботри лицо и начни чистку — аккуратно выдави созревшие угри и протри салициловой кислотой. После этого лицо ополосни настоем из трав. Процедура эта не из приятных, но очень эффективна. Да, и не забудь перед тем, как делать паровую ванночку, смазать кожу вокруг глаз жирным кремом.

Чтобы избавиться от неприятных и портящих внешность черных точек, научись другой простой операции. Приложи к лицу горячее полотенце, затем намыль места с точками (нос, лоб и подбородок) и приложи мелкую соль (можно сахар или соду). Немного потри и дай подсохнуть. Когда участки, пораженные черными точками, покроются корочкой, смой все сначала теплой водой, а потом холодной.

При прыщах можно делать компрессы из обыкновенного хмеля. Настой из хмеля действует противовоспалительно и противобактериально. Тебе поможет и настоящая трава крапивы — ромашка. В виде компрессов (4 ст. л. цветков на 0,5 стакана кипятка) ее применяют при различных воспалениях кожи. А настой из крапивы (2 ст. л. травы на 1 стакан кипятка) улучшит и освежит твою кожу.

Ведущие визажисты советуют при уходе за такой кожей поочередно очищать лицо гелем и косметическим молочком. Причем такие средства покупать лучше российского производства: они и дешевле, и составлены на основе природных компонентов, а значит, и более действенны. Нельзя часто употреблять отшелушиватели, скрабы, тальк, так как они могут усилить работу сальных желез, что приведет к еще большему количеству угрей.

В любом случае, какой бы ни была жирной кожа, избегай грубых и частых чисток: они сильно сушат кожу, и она становится вялой.

Если угри вскакивают редко и только на определенных участках, протирай специальными лосьонами только эти места. И оберегай кожу вокруг глаз, там она особенно тонкая и нежная. А если угри тебя беспокоят постоянно, обратись к косметологу или к специалисту по кожным заболеваниям. Ведь угри могут оставить на лице следы на всю жизнь.

## **ЖИРНАЯ КОЖА (без угрей)**

Чтобы определить, относится ли твоя кожа к такому типу, через три часа после умывания приложи на несколько секунд к лицу салфетку. Если на ней остались пятна, значит, увы, кожа жирная. Но не унывай, ведь именно такая кожа долго не увядает и сохраняет упругость и молодость. Просто она требует специального тщательного ухода.

Обрабатывай лицо утром и вечером гелем и косметическим молочком. А после умывайся минеральной водой: это дешевле, чем тоник, и очень полезно для кожи. Помни, что нельзя употреблять для ухода за кожей средства с высоким содержанием спирта. От него увеличится выделение жира. Полезно протирать лицо настоем календулы, эта ежедневная процедура также избавит от неприятных пятен.

Протирай лицо по утрам кубиками льда с травами. Для этого настой из любых трав процеди и заморозь. Такой прием очень эффективен: кожа тонизируется и приобретает здоровый, цветущий вид. Кстати, так поступают все признанные красавицы. Не забывай про это проверенное средство, и тогда с твоего личика не будет сходить румянец.

Очень полезно при проблемной коже 1—2 раза в неделю делать маски из лечебной грязи. Прежде чем наложить такую маску, нанеси крем на веки и на кожу вокруг глаз.

## **СУХАЯ КОЖА**

Если тебе знакомо появление пятен, а также постоянное шелушение носа и щек, значит, ты – обладательница сухого типа кожи. Большая проблема, если ты живешь в местности с жарким климатом и суровой зимой, резко—континентальный климат очень плохо влияет на любой тип кожи и уж тем более на такой чувствительный, как у тебя. Под действием ветра, отопительных приборов, из-за злоупотребления кофе и многих других факторов может произойти обезвоживание кожи, и все это сразу отразится на лице. Конечно, не стоит в твоём возрасте покупать супердорогие увлажнители, но смазывать иногда проблемные участки жирным кремом все же надо. Поэтому подбери себе какой-нибудь крем для сухой кожи.

Косметологи советуют для снятия макияжа пользоваться только мягкими очистителями. Если твоя кожа слишком сухая, не умывайся с мылом, не пользуйся мамиными тониками и прочими средствами. Тебе больше подойдет косметическое молочко. Не забывай накладывать крем не только на лицо, но и на шею.

Помни, что кожу нужно увлажнять не только снаружи, но и изнутри: поэтому в день ты должна выпивать как минимум два литра воды, а лучше компота, сока или минеральной воды.

Если на лице появляются сухие участки, делай увлажняющую маску (рецепты масок см. дальше) или нанеси крем-отшелушиватель. Потом не забудь снять отшелушиватель мягкой тряпочкой и нанести свой крем, чтобы подпитать и успокоить кожу.

Летом скрывай лицо от прямых солнечных лучей, а если уж выбралась на пляж, защищайся кремом против загара.

Паровые ванночки, которые мы рекомендовали делать обладательницам жирной кожи, очень хорошо подойдут и для сухой. Делать их нужно точно так же, но процедуру удаления угрей можно опустить, а перед тем, как делать паровую ванночку, необходимо хотя бы два часа не наносить на лицо никакой косметики. Паровые ванночки при сухой коже можно делать не чаще двух раз в месяц.

## ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА

Это вариант сухого типа кожи. Только она более нежная и еще сильнее реагирующая на любое воздействие извне. Если у тебя на лице появляется сухость, шелушение, да еще и проступают краснота и мелкие капилляры, придется вплотную бороться с неприятностями.

В этом случае особенно внимательно отнесись к покупке любых средств по уходу за кожей, так как некоторые из них могут вызвать аллергию. Прежде чем попробовать новый крем или молочко, нанеси капельку на небольшой участок кожи возле локтя, проверь через некоторое время, не проступили ли красные пятна и не появилось ли шелушение. Лучше всего, если остановишь свой выбор на косметике с пометкой «гипоаллергенная», но и ее рекомендуется все же сначала проверить на локте.

Легкие маски можно делать не чаще одного раза в неделю. После них лицо следует смазать нежирным увлажняющим кремом.

Обладательницам чувствительной кожи очень полезно делать паровые ванночки на липовом цвете или ромашке, не чаще двух раз в месяц. После ванночки рекомендуется нанести на кожу тоник, а затем толстый слой крема с женьшенем.

Некоторые лаки для ногтей и даже средства от загара вызывают раздражение чувствительной кожи. А жаркое солнце и резкие перепады температуры на улице могут вообще надолго испортить настроение из-за неприятностей на лице. Помни о защитных кремах.

## СМЕШАННАЯ КОЖА

Хотя именно жирную кожу называют «проблемной», самого сложного ухода требует смешанная. Чтобы узнать, твой ли это тип кожи, проведи тестирование салфеткой (см. выше), на бумаге должна остаться Т—образная линия ото лба, носа и подбородка. Сложность ухода за таким типом кожи в том, что если одному участку лица подходит какое-то средство, другому участку – нет. Иными словами, придется покупать разный крем для щек и носа.

Пользуйся только мягкими, не содержащими спирт тониками. Если вдруг появились угри, смазывай подсушивающими средствами только те участки лица, где они возникли. Маски тоже придется делать нескольких видов, в зависимости от участков: на жирные – тонирующие, подсушивающие маски; на сухие – увлажняющие, питательные и т. д.

## КАК МЫТЬ ЛИЦО И ШЕЮ

Знаешь ли ты, что является фундаментом красоты? Чистота! Поэтому не ленись каждый вечер перед сном очищать кожу, даже если не пользуешься декоративной косметикой.

Если твоя кожа слишком сухая или слишком жирная, правильный совет по ее очищению может дать только специалист—дерматолог. Но у большинства девочек в твоем возрасте такая кожа, которую можно очищать следующим способом.

Прежде чем коснуться лица, тщательно вымой руки. Вообще в течение дня старайся как можно реже дотрагиваться до лица руками. Вымыв руки, можно приступать к очищению лица от декоративной косметики.

Сначала ее нужно «растопить». Для этого нанеси на лицо тонкий слой жирного крема или косметического молочка, но ни в коем случае не втирай его в кожу. Крем или молочко надо лишь слегка размазать. Через 15 минут осторожно вытри лицо ваткой или специальной салфеточкой. Тушь лучше всего удалять с ресниц при помощи специального геля. Вот и все – грим снят!

Теперь можно приступать к водным процедурам. Лицо лучше всего мыть дождевой водой, так как она наиболее мягкая. Но так как дождевая вода далеко не всегда есть под рукой, можно воспользоваться кипяченой, а если нет времени кипятить воду, смягчи обычную воду из-под крана, добавив на 5 литров воды 1 ч. л. борной кислоты. Очень полезно мыть лицо минеральной водой.

Мылом нужно пользоваться только самым хорошим, желательнее мягким. Экономить на здоровье кожи ни в коем случае нельзя.

Мыть лицо нужно намыленными руками, а споласкивать прохладной водой. После мытья лицо необходимо осушить. Именно осушить, а не вытереть! Для этого тебе нужно несколько раз приложить к лицу безукоризненно чистое полотенце.

Раз в неделю, а летом можно и два раза, рекомендуется мыть лицо и шею специальной круглой щеточкой с мягкой натуральной щетиной. Такие щеточки предназначены специально для мытья лица, они имеют длинную ручку, удобную форму и небольшие по размеру.

Как правильно вымыть лицо щеточкой? Ее нужно хорошо намылить и осторожно потереть лицо и шею круговыми движениями. Начинать эту процедуру нужно со лба, а заканчивать ключицами. Прделав такую процедуру, ты прекрасно очистишь кожу и одновременно сделаешь легкий массаж.

В зимнее время, когда выпадает много снега, рекомендуется делать холодные компрессы для лица. Чтобы сделать такой компресс, нужно выйти на улицу или на балкон и набрать немного чистого снега. Насыпь его в салфетку и закрути ее концы. Прикладывай среднюю часть салфетки, в которой находится снег, к лицу, шее, не забывая про подбородок и верхние веки. Прикладывать салфетку нужно с довольно сильным нажимом. Компресс следует делать до тех пор, пока лицо не замерзнет. Набирать снег лучше сразу после того, как он выпадет, то есть пока он еще чистый.

Такая процедура очень полезна для кожи и занимает около 8 минут. Компресс из снега прекрасно освежает кожу и придает ей приятный и здоровый розовый оттенок.

## **КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КРЕМАМИ**

Для начала определи, каким кремом лучше пользоваться. На баночке или тюбике с кремом обычно пишут тип кожи, для которого он предназначен.

Но выбрать подходящий крем – это еще не все. Нужно уметь правильно им пользоваться.

Наноси крем только на чистое лицо. Делать это рекомендуется сразу после умывания, пока кожа еще влажная. Набери немного крема на три пальца каждой руки и обильно смажь им лицо и шею. После этого легонько поколоти лицо подушечками трех выпрямленных и сомкнутых пальцев. Поколачивание необходимо выполнять в определенных направлениях.

1. Начни с подбородка и двигайся к кончику уха.
2. От уголков рта к середине уха.
3. От крыльев носа к середине уха.
4. От центра лба к вискам.
5. От внутреннего уголка глаза над бровью к подбородку.

Таким образом ты вернешься к исходному положению. Шею нужно поколачивать в направлении от ключиц вверх к подбородку.

Веки и область вокруг глаз требуют очень осторожного и бережного обращения. Кожу под глазами нужно поколачивать особенно легкими круговыми движениями. Глаза при этом должны быть закрыты, мышцы расслаблены. Веки следует поколачивать, начиная от внешнего уголка глаза, вдоль нижнего века, направляясь к внутреннему уголку глаза, а затем обратно к внешнему.

Учти, все процедуры, описанные выше, ни в коем случае нельзя выполнять интенсивно, с нажимом, приравнивая к массажу.

Массаж может делать только специалист. Неумелый массаж не принесет ничего, кроме вреда. Запомни еще одно правило: не пользуйся питательным кремом ежедневно. Коже нужно давать отдохнуть, так, чтобы она дышала через поры и выделяла естественный жир. Вообще не пользоваться кремами столь же вредно, как и чрезмерно ими увлекаться.

## **КОСМЕТИЧЕСКИЕ МАСКИ**

Прежде чем ты приступишь к процедуре, запомни, что самые лучшие и полезные маски приготавливают из смеси из свежих овощей, ягод и фруктов.

Перед нанесением маски тщательно умойся и смажь кожу вокруг глаз кремом. Убери волосы от лица, чтобы не мешали. Равномерно нанеси кашицу на лоб, щеки, нос и подбородок, не захватывая кожу вокруг глаз. Осторожными движениями разотри массу и полежи 20 минут с закрытыми глазами, мечтая о чем-нибудь приятном и хорошем. Это поможет полностью расслабить мышцы лица, а значит, повысит эффективность маски.

Смывать маску надо сначала теплой, а затем холодной водой.

После маски лучше не припудривайся и не наноси румяна несколько часов – лицо должно подышать.

### **Для всех типов кожи**

Чтобы приготовить подобную маску, возьми любые фрукты или ягоды и натри их на терке, затем добавь сметану, 1 ч. л. растительного масла и немного муки.

Для освежающих, очищающих и питательных масок берут разные фрукты и овощи, так как витамины, содержащиеся в них, обладают разным действием.

Абрикос – в нем очень много витамина А. Используй его для питательных масок.

Айва – обладает антисептическим и противовоспалительным действием. Ее рекомендуют использовать в масках для жирной кожи. Кроме того, айва хорошо смягчает кожу.

Апельсин – кладезь витаминов А, В1, С. Применяют в освежающих масках. Обладает антисептическим действием, его можно использовать для лечения мелких ранок, язвочек.

Банан – содержит витамин С, В6 и массу всяких активных веществ. Из бананов получается отличная питательная маска.

Виноград – в нем витамины А, В1, В2 и С. Превосходен в качестве тонирующей маски, которая улучшит кровообращение, и твои щеки загорятся румянцем.

Вишня – в ее химическом составе есть витамины А, С, РР. Хороша для жирной кожи, так как в вишне есть антисептические свойства.

Дыня – используется как хорошее средство при различных дефектах кожи: пятнах, веснушках, угрях.

Земляника (или клубника) – для смягчения кожи и уничтожения на лице веснушек, угрей, сыпи. Клубника прекрасно очищает и отбеливает кожу.

Инжир – для лечения угрей и ран. Годится в маски для жирной и смешанной кожи.

Капуста – отличные маски из нее подходят для любой кожи. Овощ освежает и смягчает лицо. Можно также умываться капустным соком.

Малина – прекрасная очищающая маска.

Морковь – в ней много витамина А. Маски из моркови очищают кожу.

Огурец – подходит для любой кожи. Обладает увлажняющим, вяжущим и успокаивающим действием.

Петрушка – поможет отбелить кожу. Имеет тонирующий эффект.

Смородина – хорошая маска для жирной и пористой кожи: она очищает и стягивает. Кроме того, помогает бледной коже.

Томаты – очень полезны для жирной кожи с угрями. Стягивают поры и хорошо освежают.

Тыква – имеет противовоспалительное свойство.

Для масок используют также мед и кисломолочные продукты.

### **МАСКА ИЗ КЕФИРА**

Самый известный и отличный рецепт, который подходит всем девочкам, очень прост: возьми немного простокваши или кефира и нанеси его на чистое лицо. Через 20 минут смой. Лицо освежится и приобретет здоровый вид. Эту процедуру можешь повторять ежедневно.

### **ТВОРОЖНАЯ МАСКА**

В зимнее время любая кожа может приобрести сероватый оттенок. Чтобы освежить цвет лица, сделать кожу немного светлее, можно воспользоваться очень простым средством.

Возьми 2 ст. л. свежего творога. Если у тебя сухая кожа, лучше подойдет жирный творог, а если жирная или угреватая – обезжиренный. Разотри творог с одним сырым желтком и добавь несколько капель перекиси водорода. Все хорошо перемешай, чтобы масса получилась однородной, без комков. Учти, смесь должна быть не очень густой, но и не жидкой. Нанеси маску на лицо на 10—15 минут, затем сотри салфеткой и сполосни лицо холодной водой.

### **ТРАВЯНАЯ МАСКА**

Весной рекомендуется раз в неделю делать маску из трав. Возьми по 2 ст. л. ромашки, липового цвета, лаванды и 1 ст. л. шалфея. Все хорошо перетри в фарфоровой ступке и залей кипятком, так, чтобы получилась каша. Полученную смесь закрой на несколько минут крышкой, чтобы травы настоялись и распарились. После этого теплую массу нанеси на лицо, накройся чистым теплым полотенцем, а через 20 минут сними маску при помощи деревянной лопаточки.

### **КЛУБНИЧНАЯ МАСКА**

В летнюю пору, когда много свежих ягод, рекомендуется делать клубничную маску. Сделай пюре примерно из 100 ягод клубники, добавь 3 ст. л. сливок и 1 ч. л. меда. Все хорошо перемешай и нанеси на лицо на 20 минут.

### **ЯБЛОЧНО—ЯИЧНАЯ МАСКА**

Улучшить цвет лица и придать коже эластичность поможет маска из печеного яблока, смешанного с 1 ст. л. взбитого яйца. Эту маску следует накладывать на лицо и держать, пока не подсохнет. Затем хорошо сполосни кожу прохладной водой.

### **ПАРИЖСКАЯ МАСКА**

Прекрасно освежит кожу и придаст ей бархатистость маска из квашеной капусты. 100 г кислой капусты положи на лицо на 10—15 минут.

## **ВИНОГРАДНАЯ МАСКА**

Возьми 3—5 ягод винограда, нарежь их и смажь соком лицо. Эта маска делает кожу гладкой.

## **ЯБЛОЧНАЯ МАСКА**

Очисти от кожуры одно небольшое яблоко, натри его на мелкой терке, добавь 1 ст. л. оливкового масла и 1 ст. л. сметаны. Держи маску 20—25 минут, затем смой сначала теплой, потом холодной водой.

## **Маски для жирной и смешанной кожи**

### **БЕЛКОВО—ЛИМОННАЯ МАСКА**

Взбей белок и добавь 0,5 ч. л. лимонного сока. Нанеси на 15—20 минут. Такая маска хорошо очищает поры и придает свежий вид лицу.

### **ЖЕЛТКОВО—ЛИМОННАЯ МАСКА**

Смешай желток с 0,5 ч. л. лимонного сока. Эта смесь стягивает расширенные поры.

### **МОЛОЧНОКИСЛАЯ МАСКА**

Смочи вату кефиром и приложи к лицу на 10 минут. Можно смешать 1 ч. л. простокваши с творогом, такая маска подсушит кожу.

### **ДРОЖЖЕВАЯ МАСКА**

Перемешай 20 г дрожжей с 1 ч. л. лимонного или клюквенного сока. Можно 1 ч. л. дрожжей размешать с теплой водой или молоком до густоты сметаны.

### **ОГУРЕЧНАЯ МАСКА**

1 ст. л. натертого с кожицей огурца размешай с 0,5 ч. л. борной кислоты. Маска оказывает очищающее и освежающее действие.

### **ОТБЕЛИВАЮЩАЯ МАСКА**

Есть и более сложный рецепт огуречной маски. Выжми сок из огурца, добавь 1 ч. л. сливок и взбитый в пену белок. Все хорошо перемешай. Эту маску нужно смывать холодной водой.

## **МОРКОВНАЯ МАСКА**

Есть четыре способа приготовления морковной маски.

1. Разомни морковь и репу до пастообразного состояния. Наложив массу на лицо на 10—15 минут, затем смой молоком. Эта маска делает кожу свежей и чистой.
2. Натри на мелкой терке сырую морковь и накладывай кашу на лицо на 15 минут.
3. Пропитай морковным соком марлю и прикладывай к лицу, как компресс, на 10—25 минут.
4. Натри на терке две небольшие свежие морковки, смешай с 1 ст. л. картофельной муки и желтком. Маску смой через 20 минут сначала теплой, потом холодной водой.

## **КЛУБНИЧНАЯ МАСКА**

Разомни 3 ягоды спелой клубники и нанеси на лицо. Через 10 минут смой. Это прекрасно очистит и слегка отбелит кожу.

## **Маска для смешанной кожи**

При смешанной коже прекрасное действие оказывает помидорно—огуречная маска. нарежь огурец и небольшой помидор тонкими ломтиками и накладывай на лицо по следующему принципу: на щеки – ломтики помидора, на лоб, подбородок и крылья носа – ломтики огурца. Через 15 минут снимите маску и сполосните кожу водой комнатной температуры.

## **ПЕРСИКОВАЯ МАСКА**

Протри половинку персика через самую мелкую терку и смешай с 1 ст. л. коньяка. Твое лицо станет гладким и бархатистым.

## **ЩАВЕЛЕВАЯ МАСКА**

Порежь 6—8 листов щавеля и разотри с яичным желтком. Помогает при угрях – заживляет и снимает воспаление.

## **ОБЛЕПИХОВАЯ МАСКА**

Разотри 0,5 стакана облепихи с 1 ст. л. меда. Добавь яйцо и немного муки.

## **ЯБЛОЧНАЯ МАСКА**

Очищенные от кожуры яблоки натри на мелкой терке, добавь 1 ст. л. молока и взбитый в густую пену белок.

### **Маска при пористой коже с угрями**

При жирной пористой коже с угрями рекомендуется делать следующую маску: 1—2 ст. л. бодяги смешай с 3%-ным раствором борной кислоты, так, чтобы получилась кашлица. Полученную смесь слегка вотри в кожу и через 15—20 минут смой холодной водой.

### **РИМСКАЯ МАСКА**

Возьми 2 ст. л. зеленого горошка и 2 ст. л. сыворотки. Все хорошо перемешай и разомни. Полученную однородную массу нанеси на лицо на 20—30 минут, затем смой холодной водой.

### **Маски для сухой кожи**

#### **СМЕТАННО—ОГУРЕЧНАЯ МАСКА**

Смешай кашлицу одного небольшого огурца с 2 ст. л. сметаны. Через 20 минут смой.

#### **ЯИЧНО—МЕДОВАЯ МАСКА**

Смешай 1 ст. л. меда с яичным желтком и добавь 1 ч. л. растительного масла.

#### **МОРКОВНО—ЖЕЛТКОВАЯ МАСКА**

Приготовь маску из морковного сока и яичного желтка, взятых в равных пропорциях. Потом добавь несколько капель оливкового масла. Нанеси на 20 минут. Ты получишь ровную кожу и легкий румянец.

#### **ФРУКТОВО—ТВОРОЖНАЯ МАСКА**

Возьми 2 ч. л. творога и разотри с 1 ч. л. любого фруктового сока, добавь яйцо и 1 ч. л. камфорного масла. Нанеси на 15 минут.

#### **ЛИМОННАЯ МАСКА**

Выдави немного жирного крема и влей 1 ч. л. лимонного сока. Добавь 0,5 ч. л. сметаны или майонеза и нанеси на кожу на 20 минут.

#### **МАСКА ИЗ СОКА АЛОЭ**

Смешай немного сока алоэ и растительного масла в равных пропорциях. Все хорошо перемешай и в теплом виде нанеси на лицо. Держи маску около 10—15 минут.

### **ДРОЖЖЕВАЯ МАСКА**

2 ч. л. дрожжей смешай с таким же количеством теплого молока и добавь 0,5 ч. л. меда. Немного подогрей и наноси, пока смесь не остыла. Через 20 минут смой теплой водой.

### **МАСКА ИЗ ПОМИДОРОВ**

Натри на мелкой терке один небольшой помидор и накладывай массу на лицо. Эта маска оказывает отбеливающее и увлажняющее действие.

### **МАСКА ИЗ СОКОВ**

Очень полезны для кожи овощные и фруктовые соки. Для сухой кожи наиболее подходит томатный сок.

### **ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА**

Разведи дрожжи оливковым маслом до консистенции сметаны. Нанеси смесь на лицо на 15—20 минут и смой теплой водой.

### **КАРТОФЕЛЬНАЯ МАСКА**

Отвари картофель в кожуре, очисти, разомни, добавь молоко и яичный желток. Поставь смесь на водяную баню на 20—30 минут. После этого маску можешь нанести на лицо и накрыть сверху плотной тканью.

### **ГОЛЛИВУДСКАЯ МАСКА**

Возьми 2 ст. л. кукурузной или овсяной муки, добавь взбитый яичный белок, хорошо перемешай и нанеси на лицо на 15—20 минут.

### **ВИТАМИННАЯ МАСКА**

Эту маску рекомендуется применять обладательницам бледной, тонкой и сухой кожи. Возьми в равных количествах мед, лецитин, оливковое масло и огуречный сок. Все хорошо перемешай.

### **Маски для чувствительной кожи**

### **МЕДОВО—ЛИМОННАЯ МАСКА**

Возьми сок одного лимона и перемешай его с 2 ч. л. меда. Маску держи 15 минут, смой прохладной водой.

## **АПЕЛЬСИНОВАЯ ИЛИ ГРЕЙПФРУТОВАЯ МАСКА**

Сок одного фрукта смешай с 1 ч. л. дрожжей, добавь немного муки, и маска готова. Смой теплой водой через 20 минут.

## **БАНАНОВАЯ МАСКА**

Разотри банан и добавь в него 1 ч. л. меда. Нанеси на 20 минут и смой теплой водой.

## **АБРИКОСОВАЯ МАСКА**

Мякоть трех абрикосов разотри до однородной массы и нанеси на лицо. Смой через 10 минут холодной водой.

## **КАПУСТНАЯ МАСКА**

Нарежь мелко несколько листьев капусты и перемешай с 1 ч. л. меда. Или приложи к лицу на 20 минут целые листья.

## **ТРАВЯНАЯ МАСКА**

Зимой чувствительная кожа особенно уязвима. Она склонна к покраснению и шелушению. В таком случае тебе будет очень полезно утром и вечером делать компрессы с отваром из трав: петрушки, ромашки, подорожника, арники, мяты. Приготовить такой отвар совсем не сложно. Возьми 1 ст. л. смеси трав и залей 1 стаканом кипятка. Настаивай в течение часа, затем процеди. В полученном отваре смочи марлю, прикладывай к лицу, после чего смажь кожу жирным кремом или растительным маслом.

## **МАСКА ИЗ ЗЕЛЕНОГО САЛАТА**

Листья зеленого салата мелко нарежь, полей оливковым маслом и добавь несколько капель лимонного сока.

## **МАСКА ИЗ ШПИНАТА**

Мелко нарежь листья шпината и свари их в несоленом молоке. Затем положи вареные листья на марлю и прикладывай к лицу, как компресс. После этой маски рекомендуется протереть кожу лосьоном. Помогает при раздраженной коже.

## **ЛОСЬОНЫ ДЛЯ ЛИЦА**

### **ЛОСЬОН ИЗ МЕДА И ЛИПОВОГО ЦВЕТА**

Возьми 0,5 стакана кипятка и брось туда горсть липового цвета, затем накрой стакан блюдцем и подожди примерно 15 минут. В заключение добавь немного меда (на кончике чай-

ной ложки). Полученным лосьоном протирай лицо вечером, после того как умоешься. Это средство очищает кожу и делает ее более упругой и нежной. Предотвращает шелушение.

### **ЛОСЬОН ИЗ БЕЛЫХ ЛИЛИЙ**

Эту настойку нужно готовить летом, когда цветут белые лилии, а вот пользоваться ею можно круглый год. Для приготовления настойки возьми баночку или бутылочку из темного стекла, которую можно плотно закрыть, и положи в нее лепестки лилии. Лепестки нужно срывать только с полностью распустившихся цветков. Бутылочку наполни лепестками примерно до половины и залей их чистым спиртом. Спирт должен покрывать лепестки примерно на два пальца. После этого плотно закрой бутылочку и поставь ее в темное прохладное место. Лосьон будет готов через 6 недель.

Чтобы можно было употреблять этот лосьон, отлей 10 мл жидкости в сосуд из темного стекла и разведи холодной кипяченой водой до объема 330 мл. Перед употреблением взбалтывай. Остальной лосьон и лепестки оставь настаиваться дальше.

Если у тебя жирная кожа, разведи лосьон наполовину.

### **РОЗМАРИНОВЫЙ ЛОСЬОН**

Возьми 1 ст. л. розмарина, залей 1 стаканом сухого красного вина и помести смесь в бутылочку с плотно закрывающейся крышкой или пробкой. Бутылочку встряхивай каждые два дня. Через 6 недель лосьон готов. Хранить этот лосьон следует в сухом прохладном месте.

Если у тебя жирная кожа, вместо красного вина залей розмарин водкой.

Применять этот лосьон нужно так: в столовой ложке 2 капли лосьона разведи 10 каплями теплой кипяченой воды, обильно смочи ватку в растворе и постукивай ею кожу лица. Делать это нужно 2 раза в день – утром и вечером.

Этот лосьон придаст твоей коже упругость и сделает ее гладкой.

### **ЛОСЬОН С КОРНЕМ МАЛЬВЫ И МЕДОМ**

Возьми 1 ст. л. корня мальвы и 1 ст. л. меда. Все залей стаканом холодной воды и поставь на огонь. Кипяти смесь в течение 10 минут под крышкой, затем сними с огня и оставь на 10 минут настаиваться. В заключение процеди смесь и перелей в бутылочку. Бутылочку закрой кусочком ваты. Такой лосьон можно хранить несколько дней. Применяй лосьон вечером, после того как снимешь декоративную косметику и умоешься.

### **ЛОСЬОН ДЛЯ ЖИРНОЙ, УГРЕВАТОЙ КОЖИ**

Для приготовления этого лосьона тебе потребуются следующие хорошо подсушенные травы: тысячелистник, хвощ, липовый цвет. Возьми 1 ст. л. смеси этих трав, залей 2 стаканами кипятка и настаивай примерно 2 часа. Потом процеди, и лосьон готов.

### **ЛОСЬОН ДЛЯ СУХОЙ И ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ**

1 ст. л. измельченной зелени укропа или петрушки и 1 ст. л. липового цвета залей двумя стаканами кипятка и настаивай не менее 2 часов, затем процеди. Вместо укропа и петрушки можно использовать дубовую кору или шалфей. Этот лосьон прекрасно освежает кожу и придает ей бархатистость.

## ЛОСЬОН ДЛЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОЙ КОЖИ

Возьми по 1 ст. л. сухих лепестков розы, шалфея, мяты, ромашки, мелко нарезанной зелени петрушки, подорожника и сока алоэ. Все хорошо перемешай и помести в стеклянную бутылочку или баночку с плотно закрывающейся крышкой. Эту смесь можно хранить достаточно долго, а для применения нужно столовую ложку смеси развести 1 стаканом кипящей воды и настаивать в теплом месте 2 часа, затем процедить, и лосьон готов к применению. Полученным лосьоном протирай лицо утром и вечером вместо умывания.

## ОГУРЕЧНЫЙ ЛОСЬОН

Натри на мелкой терке огурцы, чтобы масса заполнила емкость, в которой будет храниться лосьон, на 3/4 объема, затем долей на 1/5 объема водки и настаивай в течение 8—10 дней.

Процеди и протирай лосьоном лицо утром и вечером.

Ты научилась делать маски и лосьоны для лица и всегда будешь выглядеть ухоженно. А чтобы сохранить на долгие годы кожу чистой и здоровой, запомни несколько заповедей.

1. Независимо от усталости нужно всегда перед сном снимать макияж, иначе наутро ты увидишь в зеркале ужасное создание с несвежим лицом.

2. Не умывайся часто горячей водой. Если у тебя жирная кожа, это можно делать один раз в неделю. Умывайся теплой водой.

3. Для улучшения состояния кожи, пораженной угрями, и при наличии на лице прыщиков съедай каждый день по одному свежему огурцу без соли. Это положительно влияет на обмен веществ в организме и оказывает лечебное действие на кожу.

4. Не пользуйся косметикой и средствами по уходу, не подходящими для твоей кожи. Никогда не бери крем у мамы или подруги.

5. Хорошенько высыпайся: 9—10 часов сна для хорошей кожи просто необходимы.

6. Следи за питанием, занимайся спортом или гимнастикой.

7. Не делай часто паровые ванны и чистки лица. Это иссушает кожу, она становится вялой.

8. И люби свою кожу. Улыбайся почаще перед зеркалом: ты одновременно поднимешь себе настроение и сделаешь кожу более эластичной и гладкой.

## УХОД ЗА ШЕЕЙ

Ухаживая за лицом, мы очень часто забываем о шее. Не совершай таких ошибок! Шея — очень уязвимая в косметическом плане часть тела. Кожа на шее очень тонкая, нежная, кровь в этой области циркулирует медленно, а это значит, что она питается хуже. Шея теряет упругость и старится быстрее остальных частей тела, значит, за ней нужен тщательный уход.

Во-первых, нанося питательный крем на лицо, не забудь про шею. Во-вторых, регулярно мой шею холодной водой. Такая процедура усиливает кровообращение. И, в-третьих, не спи на высокой подушке, это может привести к преждевременным морщинам на шее.

Чтобы твоя шея как можно дольше оставалась гладкой, с упругой эластичной кожей, не ходи с понуро опущенной головой. Держись всегда прямо, высоко неся голову, но не задирая нос.

Если ты подолгу сидишь ссутулившись, например, в школе или делая уроки, то не ленись время от времени закидывать голову назад. Это помогает шее отдохнуть.

Несколько раз в день рекомендуется энергично похлопывать шею спереди и с боков тыльной стороной ладони.

## **ЗАБОТА О ВОЛОСАХ**

Красивые, пышные волосы во все времена составляли лучшее украшение и гордость женщин. Раньше волосы считались самым большим соблазном, и поэтому молодые девушки их заплетали в косы, а замужние прятали под платок. Времена изменились, но длинные и роскошные волосы по-прежнему считаются символом женственности.

Мы расскажем, как мыть, сушить, укладывать, красить, отрачивать волосы. Ты узнаешь, какие смеси полезны для волос и как ухаживать за ними.

Итак, прежде всего, определи, к какому типу относятся твои волосы. Как и кожа лица, кожа головы может быть сухой, жирной или нормальной. Возьми тонкую бумагу и непосредственно перед мытьем приложи на несколько секунд к волосам и немного потри пальцем.

Если на бумаге остался очень слабый отпечаток – у тебя сухие волосы. Они часто бывают ломкими, нередко секутся.

В случае, если на бумаге запечатлелся жирный след, считай себя обладательницей нормальных волос.

Если в результате ты получила промасленную бумажку, у тебя кожа головы жирная.

## **УСТРОЙ «ГОЛОВОМОЙКУ»**

При нормальной коже головы ты можешь мыть волосы регулярно, главное при этом – пользоваться мягкими щадящими шампунями. При жирной – 2—3 раза в неделю, а сухие мой не чаще одного раза в 7—8 дней.

Не забывай, что твоим волосам не все равно, каким шампунем ты будешь пользоваться. Покупая себе шампунь, внимательно прочитай, для каких волос средство предназначено: жесткие и вьющиеся нуждаются в увлажняющем шампуне, а тонкие и слабые – в мягком. При смене времен года, когда волосы особенно нуждаются в дополнительном уходе, нелишним будет воспользоваться кондиционерами, ополаскивателями и бальзамами, которые укрепляют корни волос.

Кондиционеры бывают нескольких видов: глубокого действия, увлажняющие, восстанавливающие и кондиционеры ополаскиватели. Средства с глубоким и восстанавливающим действием предназначены для укрепления поврежденных волос. Их используй 3—4 раза в неделю; нанеси смесь на 10—20 минут, а затем смой теплой проточной водой.

Ополаскивателем смачивай волосы только на 1—3 минуты и также смывай водой. Этим средством, в отличие от предыдущих, можно пользоваться после каждого мытья головы.

## **КАК ПРАВИЛЬНО СУШИТЬ ВОЛОСЫ**

Ты должна знать, что нельзя слишком часто пользоваться феном, так как при этом волосы сильно истощаются. Поэтому лучший способ – это естественная сушка. Хорошо еще при этом приподнимать волосы на макушке и слегка массировать кожу. Важно, чтобы с волос не капала вода: время от времени вытирай их полотенцем.

Ну а если ты очень торопишься и без фена не обойтись, запомни несколько советов.

Старайся не направлять очень горячую струю на мокрые волосы. Так ты не сэкономишь время, зато можешь сжечь волосы.

Сначала промокни волосы полотенцем, дай немного обсохнуть и только потом суши теплой струей воздуха.

Когда волосы станут почти сухими, можешь укладывать их насадкой и щеткой.

Избегай держать фен на расстоянии менее 20 см от головы. Не используй для укладки металлическую щетку – она ломает волосы.

Помни, что если ты хочешь сделать гладкую прическу, используй во время сушки щетку. А если тебе больше по душе пышные прически, укладывай руками.

Чтобы прическа получилась более объемной, перед сушкой нанеси на волосы немного геля или мусса.

## **Средства по уходу за волосами**

Существует множество проверенных средств для быстрого улучшения состояния волос. Ты их сможешь приготовить сама из знакомых продуктов.

### **ЯИЧНАЯ МАСКА**

Один из старейших рецептов. Взбей два желтка с 1 стаканом теплой воды. Прощи и нанеси на волосы. Оставь на один час, затем все смой теплой водой.

### **ДЛЯ БЛЕСКА ВОЛОС**

Смешай 1—2 ч. л. любого шампуня, яйцо и 1 ст. л. желатина в порошке. Медленно взбей, чтобы не было комочков, и нанеси на волосы, держи один час. Яйцо и желатин содержат много протеина, и волосы после такой процедуры становятся красивыми и густыми.

### **МЕДОВАЯ МАСКА**

Смешай 1 яйцо, 1 ч. л. меда и 2 ч. л. подсолнечного или оливкового масла. Хорошо вотри эту массу в кожу головы, прогрей волосы и промой шампунем. Состав улучшает вид волос и упрощает их укладку.

### **КОРОЛЕВСКОЕ СРЕДСТВО**

Взбей 1 яйцо, 2 ст. л. касторового масла с 1 ч. л. столового уксуса и 1 дес. л. глицерина. Непрерывно взбивая, нанеси на кожу головы и вотри. Покрой голову теплым полотенцем, поддержи некоторое время над паром и смой. Волосы станут более густыми, блестящими, мягкими и будут лучше укладываться.

### **ЦЫГАНСКИЙ РЕЦЕПТ ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС**

Очисти луковицу среднего размера, нарежь и опусти в 0,5 стакана рома. Настаивай в течение 24 часов. Затем вынь лук, а жидкость используй для втирания. Это средство эффективно при выпадении волос.

### **ТОНИЗИРУЮЩИЙ ЛОСЬОН**

Возьми 25 г луковой шелухи, 5 зерен измельченной гвоздики и 200 г спирта. Смесь настаивай две недели в закупоренном сосуде в темном месте. Если у тебя сухие волосы, добавь в

лосьон 3 ч. л. касторового масла. Через месяц после постоянного применения средства результат превзойдет все твои ожидания. Волосы станут здоровыми и блестящими. Хорошо использовать такой лосьон при перхоти и выпадении волос.

### **ЛОСЬОН С КОНЬЯКОМ**

Взбей 1 яйцо и 2 ст. л. коньяка (бренди). Оставь массу на 10 минут на волосах и смой. Яйцо оказывает питательное действие, а коньяк – стимулирующее.

Если волосы в последнее время стали тусклыми, используй в качестве последнего полоскания крепкий чай с мятой. Он должен быть прохладным, тогда волосы будут особенно блестящими.

### **НАСТОЙКА ДЛЯ СВЕТЛЫХ ВОЛОС**

Возьми 1 ст. л. ромашки и 1 ст. л. розмарина, залей 3/4 стакана водки. Настойку помести в бутылочку из темного стекла и поставь в темное теплое место. Каждый день встряхивай бутылочку. Через 2 недели настойка будет готова.

В заключение процеди настойку через марлю. Хранить полученную жидкость можно в любой бутылочке с пробкой. Такую настойку нужно применять следующим образом: смочи в настойке мягкую щеточку (можно использовать старую зубную щетку) и протирай кожу головы на ночь. Средство следует применять 2 раза в неделю.

### **ОТВАР ДЛЯ ТЕМНЫХ ВОЛОС**

Для ухода за темными волосами можно воспользоваться следующим средством: возьми горсть хмеля и горсть татарника, залей 1 литром воды и кипяти в течение 20 минут. Затем дай смеси немного остыть и процеди через марлю. Таким отваром рекомендуется споласкивать темные волосы после мытья.

### **ДЛЯ СУХИХ ВОЛОС**

Обладательницам сухих волос очень полезно время от времени делать следующее: смешай в равных пропорциях растительное и касторовое масло со своим любимым шампунем для сухих волос и добавь яичный желток. Полученную смесь нанеси на волосы, вотри в кожу головы и замотай полиэтиленом и махровым полотенцем. Через час вымой голову.

### **ДЛЯ ЖИРНЫХ ВОЛОС**

Для жирных волос прекрасно подойдет чесночная масса. В шампунь для жирных волос добавь 1 ч. л. меда, 1 яичный желток и 2 натертые дольки чеснока. Споласкивать жирные волосы рекомендуется отваром из листьев крапивы, коры вербы, полыни или корней лопуха. Отвар готовится следующим образом: возьми горсть травы, залей 1 стаканом кипятка и подержи на небольшом огне 15—20 минут.

## СРЕДСТВО ОТ СУХОЙ ПЕРХОТИ

При сильной перхоти полезно втирать в кожу головы хинную эмульсию или можно приготовить специальную смесь. Смешай по 1 ч. л. растительного и касторового масла, добавь по столько же ложке меда и майонеза. При наличии перхоти рекомендуется мыть голову кипяченой водой и специальными лечебными шампунями.

## СРЕДСТВА ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

Ты наверняка замечала, что иногда при расчесывании на расческе остается немного волос. Волосы остаются на руках и при мытье. Так и должно быть, но только если их количество не превышает 80-ти. А что же делать, если волос выпадать стало больше? Попробуй в таком случае применить одно из специальных средств. И обязательно обратись к врачу, ведь выпадение волос может сказаться явным признаком какого-нибудь внутреннего заболевания.

1. Возьми по 1 ст. л. меда, сока алоэ и 1 ч. л. чесночного сока. Все перемешай и помести в стеклянную баночку. Хранить такую смесь нужно обязательно в холодильнике.

Перед применением возьми 1 ст. л. смеси, добавь желток, хорошо перемешай и нанеси на кожу головы, разделяя волосы на пряди. Затем замотай голову полиэтиленом и толстым махровым полотенцем. Через 20 минут хорошо прополощи волосы, возьми еще желток, нанеси на волосы, помассируй кожу головы и смой теплой водой.

Последнее ополаскивание рекомендуется делать отваром из полевого хвоща, крапивы и ромашки. Для приготовления отвара возьми 3 ст. л. смеси этих трав, залей 1 литром кипятка и настаивай 30 минут, затем процеди.

Для достижения заметного положительного результата это средство нужно применить пять раз подряд.

2. Возьми желток и 1 ст. л. водки. Смешай компоненты вместе и тщательно вотри в кожу голову. Подержи 40 минут, затем хорошо прополощи горячей водой.

## ОКРАШИВАНИЕ ВОЛОС

Каждая женщина хотя бы один раз в жизни красит волосы. Причем давно замечено, что из ста окрашивающихся только троим нравятся цвета более темные, чем свои собственные. Понятно, что и у тебя может вдруг появиться желание изменить цвет волос. Но прежде чем решиться на такой шаг, основательно подумай. Не стоит принимать кардинальных решений, сначала попробуй подобрать более светлый оттенок твоего натурального тона. Существует четыре типа красящих средств:

1. нестойкие оттеночные краски (всевозможные пенки для волос). Для тебя это идеальное средство, так как оно дает волосам новый цвет и к тому же очень быстро смывается. Так что в случае неудачного оттенка ты сможешь все быстренько исправить;

2. стойкие оттеночные краски – они держатся на волосах около двух месяцев. Они придают теплый тон светлым волосам и яркий оттенок темным;

3. красящие шампуни – они держатся не очень долго – одну—две недели. А волосы окрашиваются в сочные натуральные цвета;

4. обычные краски – их используют в основном взрослые женщины. С помощью этих средств можно получить буквально любой цвет надолго и в один прием.

Окрашенные волосы придется (постоянно один раз в 3—4 недели) подкрашивать.

Существуют и натуральные средства окрашивания – хна и басма, которые не только красят, но и подлечивают волосы. Для окрашивания нужно развести порошок горячей водой до жидкой кашицы, затем нанести на вымытые влажные волосы и накрыть все полотенцем. Держать в зависимости от того, какой оттенок ты хочешь получить. (Например, хна окрашивает от светло—русого до темно—каштанового: соответственно держи от 5 минут до одного часа). После того как положенное время прошло, необходимо тщательно промыть волосы проточной водой.

Чтобы получить красивый золотистый оттенок, ополосни волосы после мытья настоем ромашки (4 ст. л. на 1 стакан воды).

## КАК ОТРАСТИТЬ ВОЛОСЫ

Ты обрезала волосы и сожалеешь об этом. Хочешь, чтобы они поскорее отросли и не знаешь, что делать. Не отчаивайся, следующий рецепт тебе поможет.

Втирай в кожу головы сок лопуха или мазь из корня лопуха. Возьми 20 г корня этого растения, залей стаканом кипятка, настаивай 20 минут. Затем вари жидкость до того, пока не выкипит половина. Поставь в теплое место, чтобы настоялась, и смазывай кожу головы этой смесью.

Кроме того, чтобы волосы лучше росли, им нужно давать дышать: каждый месяц подрезай кончики.

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПО УХОДУ ЗА ВОЛОСАМИ

Задумывалась ли ты когда-нибудь о том, что любят твои волосы? Если хочешь, чтобы волосы были всегда красивыми и ухоженными, нужно потакать их желаниям. Итак, что же полезно для волос?

Они любят, чтобы их причесывали перед сном щеткой.

Делать это нужно в течение 5—10 минут во всех направлениях. Такая процедура сделает твои волосы блестящими, и их будет легко укладывать.

Один раз в 8—10 дней рекомендуется мыть волосы яйцом. Для этого нужно вылить в стакан 1 яйцо и 1 желток, затем развести теплой водой, непрерывно помешивая смесь, чтобы яйца не свернулись. Затем намочи волосы горячей водой, наклони голову над тазом, сильно вотри яичную смесь в кожу головы и поддержи некоторое время. После этого как следует прополощи волосы проточной водой. Когда ты будешь споласкивать волосы, яичная смесь стечет в таз. Добавляй к ней понемногу горячей воды и снова втирай смесь в кожу головы. Прделай эту процедуру раза три. В заключение хорошенько сполосни волосы теплой водой, расчесывая их гребнем или щеткой.

Для укрепления корней волос можно воспользоваться этим же рецептом, но после последнего полоскания вотри в кожу головы 1 желток, равномерно распределив его по всей длине волос. Затем оберни голову теплым махровым полотенцем и подожди 10 минут. После этого тщательно прополощи волосы.

Очень полезно после мытья споласкивать волосы водой с добавлением лимонного сока. Если нет лимонного сока, можно добавить в воду 1 ч. л. столового уксуса. После полоскания водой с добавлением уксуса сполосни волосы чистой водой.

Если ты намочишь волосы морской водой, обязательно сполосни их после этого пресной.

При возможности мой волосы дождевой водой. Она делает их мягкими, послушными и блестящими.

Не забывай регулярно подстригать кончики волос, чтобы они не секлись.

А теперь поговорим немного о бровях и ресницах. Они тоже требуют постоянного ухода. Если ты подкрашиваешь ресницы и брови, вечером непременно удаляй краску. От частого использования туши ресницы могут стать ломкими и сухими. Чтобы укрепить ресницы, не поленись вечером, когда удалишь тушь, смазать их касторовым маслом. Для этого намочи в масле щеточку и причеши ресницы сначала снизу вверх при открытых глазах, а затем сверху вниз при закрытых. Если будешь проделывать такую процедуру каждый вечер, через некоторое время твои ресницы станут темнее, толще и крепче.

Этот совет подойдет и для бровей. Вечером перед сном смажь каждую бровь щеточкой с касторовым маслом. Щеточку следует водить по направлению от носа к вискам.

Если ты заметила, что брови или ресницы начали редеть, то есть выпадать, попробуй воспользоваться нашим рецептом. Смазывай брови и ресницы перед сном следующей смесью: растительное масло, касторовое масло и несколько капель камфорного масла.

## **ЗАБОТА И УХОД ЗА РУКАМИ И НОГТЯМИ**

Красивые руки и ухоженные ногти всегда привлекают внимание. Ты должна научиться этому искусству как можно раньше. В наше время руки – своеобразная визитная карточка любой девушки. А в Японии уходу за руками и ногтями уделяют особое внимание не только женщины, но и мужчины. Японцы считают эту процедуру таким же обычным занятием, как бритье. Не исключено, что в скором времени и в других странах уход за руками и ногтями станет привычным занятием для каждого человека.

Конечно, в 10—13 лет глупо иметь яркие красные когти или маленькие фиолетовые, черные или желтые ноготочки, но аккуратные, средней длины и покрытые нежно—розовым лаком ногти и нежные, мягкие, ухоженные руки просто необходимы.

Береги свои руки, именно они обычно выдают возраст женщины. Ухаживая за лицом, шей и телом, мы часто забываем про них.

А ведь нежная кожа рук сильнее подвержена вредным воздействиям. Поэтому в холодную погоду не забывай про перчатки, после мытья смазывай кремом. А если все-таки кожа рук слишком сухая и покрылась трещинами, намажь их перед сном обильно питательным кремом и надень бумажные перчатки.

Полезно мыть руки водой, в которой варилась картошка, кожа будет мягкой и нежной.

Если ты все же выйдешь в мороз на улицу без перчаток и твои руки покраснеют и обветрятся, попробуй воспользоваться старинным рецептом.

Возьми сельдерей средней величины, отвари его в 1 л горячей воды в течение 1,5 часа. Затем слей воду, немного остуди и опусти в отвар руки.

Хорошо помогают ванночки с переменной температурой. Приготовь две емкости, с холодной водой и с горячей. Опускай руки попеременно то в одну емкость, то в другую, держа по 1—2 минуты в каждой.

Чтобы избавиться от погрубевшей кожи, попробуй применить следующую смесь: натри сырую картофелину, добавь 1 ч. л. меда и несколько капель лимонного сока (можно любого другого овощного или фруктового сока), нанеси смесь на руки и подержи 10—15 минут.

Никогда не выходи на холод сразу после мытья рук – это верное средство для их обморожения и обветривания. Перед выходом смажь руки жирным кремом.

Плохо влияет на состояние кожи постоянный контакт с моющими средствами и хлорированной водой. Для выполнения домашней работы обязательно надевай резиновые перчатки.

Очень запущенные руки с ломкими ногтями полезно опускать в ванночку из подогретого подсолнечного масла на 10—15 минут. После этой процедуры руки не мой, а просто вытри тряпочкой.

Если летом в сильную жару твои руки потеют, попробуй утром при мытье добавить в воду немного нашатырного спирта (1 ч. л. спирта на 1 л воды).

Есть еще одно средство от потливости рук (его можно применять также и от потливости ног): возьми 1 ст. л. измельченной дубовой коры, залей 2—3 ст. л. воды и кипяти на слабом огне 10—15 минут. Затем дай отвару остыть, процеди и добавь 0,5 стакана воды, стакан водки и 0,5 стакана столового уксуса. Используй раствор для ванночек.

И помни, при появлении грибковых заболеваний нужно сразу обращаться к врачу. В противном случае тебе грозит постоянное отслаивание и ломка ногтей из-за их хрупкости.

Если часто ломаются ногти, попробуй делать солевые ванночки. Возьми морскую соль для ванн или обычную соль, только добавь в нее несколько капель йода. Разведи все теплой водой (на 150 г воды 1 ч. л. соли) и подержи в ней ногти 5 минут. Процедуру повторяй ежедневно и эффект увидишь уже через неделю.

Теперь принимайся за маникюр.

Во-первых, помни, что ногти не должны выступать над подушечками пальцев более, чем на 3—4 мм. Во-вторых, не подрезай ногти ножницами – они от этого ломаются и выглядят некрасиво. В-третьих, сходи в маникюрный кабинет, там тебе не только сделают прекрасный маникюр, но и дадут советы по правильному нанесению лака и научат самостоятельно обрабатывать ногти.

Вот некоторые самые простые советы, которые помогут тебе самостоятельно сделать маникюр.

1. Сначала убери старый лак ваткой, смоченной в жидкости для снятия лака. Прежде чем купить такую жидкость, проверь срок годности и понюхай: если жидкость имеет слишком резкий запах ацетона – не покупай ее, так как она вредна для ногтей. Снимая лак, старайся удалить его полностью.

2. Пилочкой придай ногтям нужную форму. Не нужно вытачивать слишком острые ногти – это некрасиво и выглядит довольно хищно.

3. Обязательно после обработки пилочкой подержи руки в теплой воде несколько минут, можно еще смазать кончики пальцев кремом.

4. Убери с помощью специальной лопаточки лишний слой кожи и срежь заусенцы.

5. Теперь можешь нанести лак: сначала бесцветный для основы, а затем цветной. Тебе лучше приобрести лак белого, розового, бежевого или телесного цвета. Лак нанеси в два или три слоя. Видишь, как красиво? Признайся себе, глядя в зеркало, что ты стала еще очаровательнее.

Теперь немного о недостатках ногтей.

Белые пятна на ногтях появляются не из-за болезни или недостатка витаминов, а в результате травмирования ногтей или после серьезного стресса. Бороться с ними бесполезно, когда ногти отрастут, они исчезнут сами.

Голубой цвет ногтей. Причина заключается в недостаточном кровообращении. Обратись за советом к врачу.

Отслоение ногтей. Оно может быть из-за некачественных лаков и жидкостей для их снятия. Значит, попробуй сменить эти средства и делай почаще лечебные ванночки (см. выше).

Никогда не обкусывай ногти – это некрасиво и к тому же опасно для здоровья. Ведь под ногтями может оказаться грязь, в результате легко подхватить какую-нибудь инфекцию.

И напоследок еще несколько общих советов.

1. Чтобы ногти смотрелись ухожено и были крепкими, старайся чередовать обычный маникюрный лак с бесцветной укрепляющей ногти эмалью. Перед тем как наносить яркий или темный лак, покрой ногти специальной основой под него (можно воспользоваться белым или бесцветным лаком).

2. Почаще меняй лак, не разводи старый растворителем: это вредно для ногтей, так как портится качество.
3. Смазывай руки питательным кремом и укрывай от ветра и холодной погоды.
4. Не пользуйся металлическими маникюрными приборами.
5. Не наклеивай накладные ногти, а уж если воспользовалась, никогда не снимай их сама. Сходи лучше в маникюрный кабинет, пусть это сделает профессионал.
6. Если ты красишь ногти, никогда не ходи с облупленной краской на них. Это смотрится вульгарно и сразу отталкивает. Как только заметишь, что лак начал слезать, сотри его специальной жидкостью.
7. Недопустима грязь под ногтями. Это – верх неряшливости и неаккуратности.

## ЗАБОТА О ЗУБАХ

Давно замечено, что мужской пол в первую очередь привлекают не идеальные формы и красивые глаза, а очаровательная и милая улыбка. А для того чтобы она у тебя была именно такая, надо иметь хорошие и здоровые зубы.

Поэтому при появлении дырок, пятен и любых повреждений сразу иди к зубному врачу. Вообще-то надо посещать регулярно – не менее двух раз в год.

Больные зубы нужно сразу лечить, потому что они являются источником инфекции. Известно, что в полости рта находится большое количество микробов. А отложения на зубах разлагаются, и в результате появляется неприятный запах. Представь, как испортится впечатление от юной и симпатичной особы, если у нее есть подобная проблема. Значит, за зубами нужен особый уход.

Чисти зубы два раза в день: утром и вечером. Делай это не наспех, а тщательно и долго массируя десны, то есть минуты две—три. Чистить зубы нужно сверху вниз, вдоль щелей, между ними, так как именно в этих местах скапливаются остатки пищи. Полоскать рот следует только водой комнатной температуры. Если от холодной воды у тебя болит зуб, срочно иди к стоматологу.

Почаще меняй зубную щетку. Она должна быть с короткой головкой и с негустой щетиной, лучше натуральной. Храни зубную щетку открытой, щетиной вверх. И помни, что можно пользоваться только своей щеткой и нельзя ее никому отдавать.

Полощи рот после еды. Если пища застряла между зубами, удали остатки зубочисткой или натянутой ниткой. Ни в коем случае не ковыряй в зубах шпилькой или иголкой – ты можешь повредить эмаль.

Избегай вредных привычек: не разгрызай зубами орехи, не перекусывай нитки, не грызи карандаш или ручку.

Старайся не принимать пищу с резкой сменой температуры. Например, после горячего кофе не ешь мороженого. Это приведет к трещинам на зубной эмали.

Не увлекайся сладким: после одной конфеты выпей одну чашку чая. И ешь почаще яблоки, морковь, чеснок и лук – это очень полезно для зубов.

Не забывай и про десны. От хорошего состояния десен зависит очень многое. Как ты думаешь, для чего нужны десны? Дело в том, что зуб – это живой и самостоятельный организм, с нервами, сосудами. Нам видна только 1/3 часть зуба. Остальное скрывается в деснах. Десны предохраняют шейку зуба, то есть самую уязвимую его часть. Теперь ты понимаешь, почему за деснами необходимо ухаживать не менее тщательно, чем за зубами? Итак, не забывай, чистя зубы, осторожно массируй десны в течение 1—2 минут. Если твои десны начали кровоточить, сделай легкий массаж. Тщательно вымой руки и потри, слегка надавливая, десны сверху вниз указательным пальцем. Такой массаж хорошо укрепляет зубы и десны. Учти, если твои

десны начали немного кровоточить, это еще не повод, чтобы не чистить зубы, просто делай это аккуратнее и непременно покажись врачу.

Для осветления зубов можешь воспользоваться проверенным средством. Возьми небольшой кусочек марли, смочи его водой, насыпь немного мелкой поваренной соли и протри зубы. Только не нажимай сильно, а то повредишь эмаль. У стоматолога тоже можно отбелить зубы, пройдя специальную процедуру.

От частого употребления кофе, крепкого чая, шоколада на зубах образуется желтый налет, который не удаляется ни зубной пастой, ни солью. Чтобы удалить этот налет, обмакни тряпочку в очищенную соду и протри зубы. После этого тщательно прополощи рот водой. Вообще лучше ограничить себя в употреблении кофе, крепкого чая и поедании шоколада.

В заключение нужно сказать, что зубы требуют постоянного ухода, внимания и бережного отношения. Если ты будешь выполнять все наши рекомендации, твое дыхание всегда будет свежим и приятным, а зубы крепкими, белыми и здоровыми.

## Глава 3

# ЛЕГКАЯ И ЛЕТЯЩАЯ ПОХОДКА ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ТВОЕГО ОБРАЗА

Проходят века, меняется мода, но требования к женской красоте остаются прежними. Во все времена считалось красивым, если поступь у девушек была легкая, осанка грациозная, а фигура изящная. Именно об этом и пойдет речь в нашей главе.

## ПОХОДКА И УПРАЖНЕНИЯ

Народная мудрость гласит, что встречают не только по одежке, но и по походке. Наверняка ты не раз слышала такое выражение «идет, словно павушка плывет». Во все времена считалось красивым, если девушки двигались изящно и грациозно. Так что тебе непременно стоит задуматься о своей походке.

Легкой или летящей походку называют, когда ты движешься, легко отрывая ступню от пола и так же легко опираешься на нее снова. При этом ты ни в коем случае не должна сутулиться. Иначе походка уже не будет выглядеть летящей. Голову нужно держать прямо и не размахивать руками слишком сильно.

Обрати внимание, как ходят по подиуму топ—модели. Они двигаются с удивительной легкостью, словно порхают. Такая походка – результат длительных занятий спортом и специальных тренировок. Выработать великолепную легкую походку невозможно, если у тебя слишком низкий мышечный тонус, ты все время сутулишься. Даже чувство ритма влияет на красоту наших движений. Не зря, отбирая девушек в школу моделей, их просят пройти по подиуму под музыку.

Чтобы сделать походку красивой, необходимо немного потренироваться. Туфли на шпильке не нужны. Отрабатывать плавные движения лучше всего босиком.

Встань прямо, расправь плечи и приподними голову. Именно с такой горделивой осанкой ты должна ходить все время. Итак, делаем первый шаг. Коснись пола сначала пяткой, затем сделай плавный перекал на переднюю часть стопы. То есть задействованной окажется вся стопа, от пятки до носка.

Разобравшись с движением стоп, обрати внимание на колени. Ведь от того, насколько плавно они сгибаются и разгибаются, зависит, насколько твоя походка будет легкой. Если будешь слишком сильно сгибать колени при каждом шаге, походка окажется неловкой, будто что-то сковывает твои движения. Кстати, именно поэтому говорят, делая шаг, движение нужно начинать от бедра, а не от колена.

Сначала, при участии бедра, нога выносится немного вперед, но если ты сделаешь слишком широкий выпад, походка тоже исказится.

В ходьбе участвует весь корпус. Попробуй наклониться вперед и немного пройтись. Походка при этом обязательно станет другой. Она напомнит тебе движения старой бабушки. Кстати, именно так и ходят многие девочки: ссутулившись и опустив глаза вниз, словно пытаются что-то разглядеть на земле или очень боятся упасть.

Продолжая экспериментировать, подними подбородок, расправь плечи и сделай несколько мягких шагов. Носки при этом должны смотреть немного в стороны. Наверняка, шагая таким образом, ты почувствовала себя выше ростом, словно стала стройнее и красивее. Значит, красивая походка может не только создать о тебе хорошее впечатление, но и изменить твой образ.

Конечно, за несколько минут походку не исправить. Для этого потребуются каждодневные занятия. Ты можешь включить музыку и выполнить упражнения, которые помогут сделать твои шаги легкими и воздушными.

### **Упражнение 1.**

Встань на цыпочки. Спину держи прямо. Руки положи на бедра и отведи лопатки назад. Спину прогни. Походи по комнате в течение двух минут. Следи, чтобы колени не сгибались.

### **Упражнение 2.**

Второе упражнение можно назвать «балетным» шагом, потому что начинать движение нужно с носка. Спину прогни и отведи лопатки назад. Руками двигай, как при обычной ходьбе. Выполняя первый шаг, поставь ногу на носок, затем сделай плавный перека́т на пятку. То же самое сделай и другой ногой. Ходи балетным шагом 3 минуты.

### **Упражнение 3.**

Теперь представь, что ты пружинка. Это тебе пригодится при выполнении третьего упражнения. Встань на носки. Плечи расправь и прогни спину. Руки поставь на пояс. Поднявшись на носки, сделай шаг и поставь ногу на всю ступню. Колено должно быстро и сгибаться, и распрямляться. Сделай пружинистый шаг одной ногой, повтори такой же шаг и другой ногой. Походи таким образом около 3 минут.

### **Упражнение 4.**

Четвертое упражнение похоже на пантомиму. Встань прямо и попытайся выполнить движения, имитирующие твои шаги. При этом ты должна стоять на одном месте. Для этого двигай носок одной стопы, чуть касаясь пола. Одновременно сгибай колено другой ноги. Оторванную от пола стопу поставь на прежнее место и тут же начинай движение другой стопой. Делай так в течение 3 минут.

### **Упражнение 5.**

Выполняя пятое упражнение, ты должна вспомнить, как делала третье упражнение. Только, делая шаги, немного подпрыгивай при этом. Походи так 3 минуты.

### **Упражнение 6.**

А теперь просто потанцуй. Во время ритмичного танца старайся почаще становиться на носки или делать перека́ты с носочков на пятки. Танцуй, сколько хочется, но не менее 5 минут.

Походка может очень многое рассказать о человеке. Если каждый твой шаг сопровождается подрагиванием в коленках и при этом у тебя получается виляющая походка, о тебе можно подумать, что ты крайне не уверена в себе или просто чего-то боишься.

Наверняка ты не раз видела девушек, которые привлекали внимание не своей привлекательной внешностью и не мягкой пластикой, а вызывающей походкой. Да, да! Походка, как и внешность, может быть вызывающей. Если ты идешь и при каждом шаге пытаешься посильнее

вильнуть бедром, о тебе может сложиться дурное мнение. Ведь подобная походка, как и развязное поведение, еще никого не украшала. Если ты считаешь, что такая походка придаст тебе уверенности или сделает более стильной, глубоко ошибаешься.

Обрати внимание, как ходят танцовщицы или модели: живот втянут, спина прямая, подбородок горделиво приподнят. Каждый шаг полон достоинства и красоты. Такая походка, безусловно, может только украсить тебя. Кроме того, имея красивую, легкую походку, ты можешь придать завершенность своему образу, внося в него новый штрих.

У красивой походки существует один маленький секрет. Размашистый, широкий шаг никогда не придаст очарования. Ширина шага должна быть пропорциональна твоему росту. Нормальный шаг должен быть равен длине (в сантиметрах) ступни, умноженной на два.

Кстати, о ступнях. Оказывается, форма стопы, ее упругость, подвижность суставов ног очень сильно влияют на походку. Например, если суставы малоподвижные, движения могут казаться скованными. Походка от этого будет угловатой.

Давай проведем небольшое тестирование. Сядь поудобнее и разуйся. Вытяни носки вперед, затем поверни пальцы ног к себе. Если эти движения ты будешь выполнять медленно и коряво, значит, с твоими суставами нужно поработать. Иначе у тебя не будет плавной походки.

Чтобы суставы стали более подвижными, а походка – мягкой и плавной, тебе нужно почаще вращать стопы в разных направлениях. Поможет и такое упражнение, как вытягивание носков от себя и к себе. Полезно также походить по комнате, высоко поднимая колени и притягивая носки к себе.

При малой подвижности суставов ног мы рекомендуем почаще ходить на носочках. При этом можно слегка согнуть ноги в коленях. Можно походить на пятках, внутренней или внешней стороне стопы.

На походке непременно отразится и форма стопы. Чтобы удостовериться в том, что твоя нога правильной формы, нужно провести еще одно тестирование. Для этого нужно намочить ступни ног и встать на листы бумаги.

Бумага обязательно должна быть мягкой, иначе вода не будет впитываться и никакого следа от ног не останется.

Теперь внимательно рассмотри получившийся силуэт. Он должен быть гибким и изящным. С внутренней стороны стопы должна быть небольшая выемка.

Такой же тест можно сделать и на пляже. Вышагивая по мокрому песку, обрати внимание на свои следы. Линия стопы с внутренней стороны должна быть изогнутой. Если же твоя ножка получилась слишком широкой, без выемки с внутренней части, значит, твоя стопа более плоская, чем нужно.

Это тоже не улучшит походки. Люди с плоскими стопами (кстати, это заболевание называется плоскостопием) обычно имеют очень тяжелую походку. Но даже если у тебя именно такая, плоская ножка, ничего страшного нет. Плоскостопие можно устранить, выполняя совсем несложные упражнения. Все упражнения нужно выполнять босиком или в тонких носках, чтобы стопы чувствовали себя свободнее и увереннее.

### **Упражнение 1.**

Поднимись на цыпочки и разведи носки немного в стороны. Походи в таком положении по комнате около 3—4 минут.

### **Упражнение 2.**

Второе упражнение представляет собой усложненный шаг. Походи сначала на внутренней стороне стопы, затем на внешней. Выполняй шаги в течение 3 минут.

### Упражнение 3.

Для выполнения этого упражнения можно немного опереться о стену, стул или другую опору. Медленно поднимайся на носки, затем делай плавный перекаат на пятки. Носки при этом окажутся поднятыми кверху. Выполни 10—12 таких перекаатов с носков на пятки.

### Упражнение 4.

Встань на внешнюю сторону стоп. Возможно, сначала тебе будет очень непривычно двигаться в таком положении, поэтому можно придерживаться за спинку стула. Попробуй попрыгать, потанцевать в таком положении. При плоскостопии очень полезно стоять на внешней стороне ступни.

### Упражнение 5.

Для этого упражнения тебе потребуется небольшой круглый предмет. Это может быть жесткий мячик, бутылка или деревянная скалка. Сядь поудобнее. Только не забывай при этом о прямой спине. Поставь ступни ног на подготовленный предмет и начинай мягкими движениями перекаатывать его под ногами. Таким образом ступни ног будут массироваться. Такой массаж полезен не только для плоских стоп. Покаатать мячик можно и девочкам с нормальными ступнями.

Для плоских стоп очень полезны каблуки. Конечно, из этого не следует, что тут же следует натянуть мамины шпильки. Но небольшой каблучок тебе совсем не мешает. А вот обувь с плоской подошвой, например кроссовки или летние резиновые тапочки, могут сильно навредить. Если будешь отдавать предпочтение обуви с плоской подошвой, стопы могут стать еще более плоскими, а походка – как у медвежонка.

Великолепным упражнением для выработки легкой походки считается ходьба босиком. Только ходить нужно не дома по мягким коврам, а по траве, песку, по камушкам на пляже. Сначала эта процедура может показаться неприятной, но уже через неделю ты заметишь, что походка стала несколько легче и воздушнее.

Ведя разговор о походке, нельзя не сказать о том, что обувь очень важна не только для правильного развития и здоровья ног. Иногда от качества обуви может зависеть и походка.

Представь себе такую ситуацию. Ты решила отправиться на школьный вечер и надела туфли с очень высоким каблуком. Ты, разумеется, поразишь своих одноклассников. Только не туфлями, а походкой. Потому что на этот вечер не придешь, а приковыляешь или прихрамаешь. Уточнять не беремся, об этом позаботятся твои одноклассники. Вряд ли тебе по вкусу такой вариант.

Итак, если хочешь ходить, порхая, словно супермодель, позаботься, чтобы обувь была удобной. Слишком тесная обувь может сделать каждый твой шаг слишком напряженным и вымученным. Не делай из себя русалочку, которая ради принца согласилась испытывать при каждом шаге мучительную боль. Современные принцы это вряд ли оценят.

Надев слишком свободные туфли, ты будешь шаркать ногами при каждом шаге. Походка получится неуверенная и вихляющая. Результатом ношения неподходящей обуви могут стать мозоли, которые непременно напомнят о себе.

## КАК ДЕРЖАТЬ ОСАНКУ И УПРАЖНЕНИЯ

«Без осанки и конь – корова». Именно так в старину говорили о тех людях, у кого напрочь отсутствовали горделивая стать и выправка. Посмотри повнимательнее на своих подруг. Наверняка многие твои одноклассницы считают себя очень красивыми девушками. Но обрати внимание, как они сидят, стоят. Словом, на то, какая у них осанка. Если они сутулятся, ни о какой красоте не может быть и речи.

Художники, которые по праву могут считаться ценителями женской красоты, считают, что правильность черт лица менее важна, чем грация и осанка. И идеал, к которому должна стремиться каждая девушка или женщина, – это изящные движения, грациозность и красивая осанка.

Некоторые девушки поступают совершенно ошибочно, пытаясь с помощью косметики прибавить себе очарования. Но сколько бы туши и помады они ни накладывали на свое личико, движения от этого грациознее не становятся.

В противовес им можно поставить других девочек, которые не отличаются изысканностью черт, но выглядят очень красивыми, потому что имеют королевскую осанку и двигаются с удивительной грацией.

В старину девочек с малых лет учили держать спину и делать мягкие, плавные движения. В наше время многие девочки твоего возраста сутулятся и при этом считают, что они очень стильные, особенно если поярче накраситься и нарядиться помоднее. Но никакая косметика и ни одна модная вещь не скроют плохой осанки.

Статистика утверждает, что примерно половина девочек твоего возраста имеет осанку исключительно правильную. К их числу относятся те, кто с детства занимается спортом. У другой половины наблюдается легкой формы сколиоз, то есть искривление позвоночника, или небольшая сутулость. Причина – слабая мускулатура. Именно поэтому у многих непроизвольно выпячивается животик, прогибается поясница, грудь становится впалая, а плечи сутулятся. Что? Неутешительная картина?

Наверняка теперь ты задалась вопросом, есть ли у тебя этот коварный сколиоз и какова твоя осанка. Проверить это совсем несложно. Встань к стене и плотно прижми к ней лопатки, плечи, ягодицы и икры. Постой так несколько минут. Сильно устала? Если да, осанка твоя оставляет желать лучшего. Усталость говорит о том, что для твоего тела положение в распрямленном виде слишком неудобное, ведь тело привыкло быть согнутым.

Можно провести тестирование и с помощью зеркала. Для этого нужно раздеться и встать боком перед зеркалом. Попробуй максимально расправить плечи и выпрямить спину. Задержишься в этом положении и посмотри на свое отражение. Теперь расслабься и прими свое обычное состояние. Если разница между твоей обычной осанкой и той, которую ты приняла перед зеркалом, очень большая, тебе крайне необходимо серьезнее отнестись к этой проблеме.

Выполняя упражнения для коррекции походки, ты наверняка обратила внимание, что их в каждом присутствуют рекомендации расправить плечи, прогнуть спину. Иными словами, при выработывании легкой походки обязательно нужно обратить внимание и на осанку. Ни за что на свете не удастся пройтишь легко и непринужденно, если ты все время сутулишься, постоянно смотришь себе под ноги и при этом едва передвигаешь ногами.

Запомни свое состояние, когда ты стоишь с втянутым животом и расправленными плечами, потому что оно считается основой для правильной осанки.

Ты можешь быть слегка сутуловатой от природы, но даже в этом случае совсем несложно все исправить. Нужно просто постоянно следить за собой. Ведь ты, даже не замечая, сама держишь спину в изогнутом состоянии. Отправляешься в школу и сидишь, согнувшись за школьным столом, при этом принимаешь совершенно немыслимые позы: скрещиваешь ноги, под-

пираешь голову рукой, а твой позвоночник в это время выгнут. Потом ты разговариваешь с подружками и стоишь, ссутулившись. Затем делаешь уроки, часами смотришь телевизор, изогнувшись в кресле.

Таким образом, твой позвоночник все время выгнут. Постепенно он привыкает к такому положению и начинает искривляться.

В этом случае без вмешательства врачей уже не обойтись. Постарайся не доводить себя до такого состояния. Подумай и о том, что в твоём возрасте позвоночник гибкий и мягкий. Он очень легко может принять неправильную форму, но и распрямиться тоже может достаточно легко..

Неправильная осанка не только сделает твою походку крайне непривлекательной, но и повлияет на формирование фигуры. Имея сутулую спину, ты никогда не сможешь похвастаться красивой грудью. Ее просто не будет видно, так как при выгнутой спине грудь обычно впалая или плохо и медленно развивается. При чрезмерной сутулости грудь быстро теряет свою привлекательность. Сутулость делает талию незаметной, а фигуру – бесформенной. Но у неправильной осанки есть и преимущества. Например, можно ходить, полностью расслабившись, не думать о том, втянут у тебя живот или нет, опустить плечи. Ведь в том, что руки от этого сразу повиснут, как плети, тоже нет ничего страшного.

Но все же большинство людей считают, что прелести в неправильной осанке маловато. Поэтому, если хочешь стать привлекательной девушкой, придется следить за тем, как ты стоишь и как сидишь. Возможно, тебе даже придется пересмотреть свое привычное расписание, потому что малоподвижный образ жизни, многочасовое просиживание перед телевизором обязательно станут причиной сутулости.

Иногда за правильным положением позвоночника следить трудно. Например, если ты несешь тяжелую сумку, позвоночник непременно искривится. В этом случае можно порекомендовать носить школьную сумку, набитую учебниками и тетрадками, то в одной, то в другой руке. По пути в школу старайся почаще менять руки. Тогда позвоночник не будет уставать и смещаться в ту или другую сторону.

Рюкзачок – великолепное средство против сутулости и сколиоза. К тому же он весьма актуален в молодежной моде. Если ты носишь учебники не в руках, а за плечами, твой позвоночник не будет перекашиваться в сторону и плечи будут расправленными.

Если хочешь иметь прямую спину и королевскую осанку, старайся избегать таких положений тела, при которых твой позвоночник находится в согнутом положении. Особенно это касается девочек, любящих читать по вечерам, лежа в кровати. Какой бы мягкой ни была подушка и сколько бы ты ни положила думочек под свою голову, знай, это крайне вредно для позвоночника. Он при этом не только напряжен, но еще и длительное время находится в неправильном положении.

После нескольких таких вечеров позвоночник привыкает к этому положению и ты, даже не замечая этого, стремишься согнуться. Это первый симптом появления неправильной осанки.

Значительную часть времени тебе приходится проводить за письменным столом. Половину дня ты проводишь в школе за партой, затем делаешь уроки дома. Помимо этого, ты ешь, читаешь, смотришь телевизор. И все – сидя. Таким образом, значительную часть времени твой позвоночник находится в напряженном состоянии. А если ты сидишь неправильно, позвоночник выгибается. Поэтому постарайся сидеть правильно.

Оказывается, следить за своей осанкой – это целая наука. Например, существуют определенные правила не только о правильном положении позвоночника, когда сидишь или стоишь. Даже садиться на стул нужно уметь. Чаще всего мы не задумываемся и с размаху плюхаемся на стул или в кресло. При этом наш позвоночник сначала сотрясается, а потом принимает самое

замысловатое положение. И в таком положении ему предстоит пробыть час или больше. Все зависит от того, насколько интересен фильм, который ты смотришь.

Наверняка ты замечала, что, согнувшись калачиком в уютном кресле, долго не пробу-дешь, через некоторое время захочется изменить положение и сесть по-другому. Это происхо-дит потому, что сидишь неправильно и твой позвоночник протестует против изогнутого поло-жения.

Сидеть нужно с прямой спиной. Старайся, чтобы плечи при этом были расправлены. Садиться в кресло или на стул тоже нужно красиво. Спину при этом держи прямо. Начиная садиться, сначала сгибай колени и только после этого присаживайся. Потренируйся перед зер-калом, чтобы твои движения не были похожи на движения кукольной марионетки.

Никогда не сиди на краешке стула. Сядь на все сиденье и облокотись на спинку. В этом случае можно надеяться, что спина долго не устанет и у тебя будет красивая осанка.

Конечно, высидеть пять, а то и больше часов, вытянувшись, как струнка, очень сложно. К тому же столы в школе не всегда удобны. В идеале письменный стол должен быть такой высоты, чтобы, когда ты сядешь за него, между поверхностью стола и твоими глазами было не меньше 30—35 см.

Стул тоже должен быть подходящей высоты. Когда сидишь за письменным столом, ноги должны быть согнуты под прямым углом, а стопы – свободно стоять на полу. Если ноги будут висеть, подставь под них небольшую скамеечку, иначе тело примет неправильное положение.

Если долго находилась в одном положении, постарайся размяться при первой же воз-можности. Прогни спину, расправь плечи. Желательно устраивать небольшие разминки для позвоночника на каждой перемене. Мы предложим тебе упражнения, при выполнении кото-рых не придется размахивать руками и привлекать к себе внимание. Но даже если кто-нибудь из одноклассников обратит внимание на твои телодвижения, попытайся не стесняться.

Ведь ничего некрасивого в том, что ты следишь и ухаживаешь за собой, нет. Наоборот, такие люди весьма привлекательны. К тому же, если для тебя это важно, современная мода отличается стремлением к здоровому образу жизни.

Поэтому смело распрямляй спину и делай это как можно чаще. Разучи комплекс упраж-нений, которые можно выполнить, не причиняя неудобств ни себе, ни окружающим. Можешь успешно выполнять их в школе, если твоему позвоночнику необходимо немного расслабиться.

### **Упражнение 1.**

Встань прямо. Положи руки ладонями на пояс. Запрокинь немного голову и посмотри вверх. Спину прогни. Помогай себе ладонями, которыми можешь слегка подталкивать пояс-ницу, словно помогая спине прогнуться.

### **Упражнение 2.**

Встань прямо, расправив плечи. Напрягая только мышцы спины, попытайся соединить лопатки. Затем снова вернись в исходное положение.

### **Упражнение 3.**

Встав ровно и, расправив плечи, поднимай поочередно левое и правое плечо. Подняв одно плечо, другое старайся опустить пониже.

## Упражнение 4.

Встань прямо и медленно поворачивай корпус сначала в одну сторону, затем – в другую. Великолепным средством для поддержания правильной осанки станет отказ от лифта. Спускайся и поднимайся по лестнице пешком. Только делать это нужно красиво: слегка придерживаясь за перила, расправив плечи. Сначала этот вариант тебе покажется необычным. Ведь ты, скорее всего, привыкла виснуть на перилах или опускать голову, словно ищешь потерянную вещь.

Кстати, совершенно напрасно ты думаешь, что непременно упадешь, если, следуя нашим рекомендациям, будешь ходить с горделиво поднятым личиком. Чтобы убедиться, проведи творческий эксперимент. Положи на голову книгу потяжелее и походи с нею по комнате.

Наверняка ты обращала внимание на великолепную грацию африканских женщин, которые носят на головах огромные кувшины с водой. Доказано, что подобные шествования с небольшим грузом на голове делают движения более пластичными. Попробуй и ты походить с каким-нибудь грузом на голове. Конечно, не с любимой маминной вазой. Вполне подойдет какая-нибудь увесистая книга. Даже если ты и не удержишь ее с непривычки на голове, ничего страшного не случится. Выполняя такое упражнение, следи, чтобы плечи были расправленными, а живот немного втянут. На полу разложи препятствия, например книги небольшого размера.

Возможно, сначала тебе будет неудобно вышагивать по комнате подобным образом. Ведь, удерживая талмуд на голове, ты не сможешь ее опустить и рассматривать, что там делается под ногами. Но этого и не потребуется. Оказывается, все и так прекрасно видно. Кроме того, если научишься ходить с прямой спиной и красиво приподнятой головой, у тебя появится тот самый загадочный взгляд из-под ресниц.

Шаги с небольшим грузом на голове – великолепное средство для поддержания правильной осанки. Старайся почаще делать это упражнение. Постепенно твое тело привыкнет к такому положению и походка станет легкой и изящной.

Есть и другие упражнения, корректирующие и формирующие осанку. Например, вернувшись домой из школы, устрой своему позвоночнику небольшой отдых. Для этого ты можешь просто повисеть на турнике или выполнить несложные упражнения.

## Упражнение 1.

Расправь плечи и слегка прогни спину. Руки поставь на пояс. Повернись вправо и сделай несколько пружинистых наклонов. Затем то же самое проделай, повернувшись в другую сторону.

## Упражнение 2.

Встань так, чтобы тело образовывало дугу. Для этого нужно опереться ладонями в пол. Ноги можно поставить на носочки. Голову опусти, чтобы затылок был направлен к полу. После этого начинай медленно выгибать спину, опуская корпус к полу. Теперь дуга выгнется в обратную сторону. Бедра к полу не прижимай. Держи тело на вытянутых руках. Голову немного запрокинь назад. Задержи тело в этом положении на несколько секунд. Затем снова вернись в исходное положение.

### **Упражнение 3.**

Встань, опершись на ладони. Тело должно образовывать дугу, как во втором упражнении. Теперь просто походи по комнате. Колени и локти при этом можно немного сгибать.

За состоянием позвоночника нужно следить не только тогда, когда сидишь. Даже стоя можно так искривиться и сутулиться, что твой силуэт будет напоминать знак вопроса. Старайся стоять с прямой спиной и расправленными плечами. Сначала тебе будет нелегко, но очень скоро привыкнешь, и правильное положение позвоночника станет для тебя нормальным.

## **СЛАБЫЕ МЫШЦЫ СПИНЫ И УПРАЖНЕНИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ**

Предположим, ты учла все наши пожелания и будешь стараться сидеть прямо, не сутулясь, не будешь читать, лежа в постели. Но, стараясь следить за правильной осанкой, ты вдруг обнаруживаешь, что практически не можешь двигаться в таком положении. Ты держишь спину прямо 5—10 минут, затем тебе снова хочется расслабиться, то есть согнуться в привычную дугу. Это происходит потому, что у тебя слишком слабые мышцы. Комплекс упражнений, который мы предлагаем, укрепит твою спину и поможет держать позвоночник в правильном положении, не даст ему искривиться.

Прежде чем приступать к упражнениям, нужно как следует растянуть позвоночник. Для этого встань спиной к стене, подними руки вверх и, медленно вдыхая, начинай подниматься на носочки. Потянись как следует. Мысленно попытайся дотянуться до предмета, который находится очень высоко. Выдыхай также медленно и опускай руки. Повтори эти движения несколько раз.

### **Упражнение 1.**

Прижмись спиной к стене. Расправь плечи. Теперь отступи на один шаг от стены, но плечи не опускай. Поднимись на цыпочки и пройди по комнате. При ходьбе следи, чтобы спина была прямой.

### **Упражнение 2.**

Выполняя это упражнение, делай наклоны вперед. Руки положи на пояс, ноги поставь на ширину плеч. Выполняй наклоны вперед. При этом следи, чтобы спина была прямой. Повтори наклоны 12 раз.

### **Упражнение 3.**

Сядь на пол. Руки положи за голову. Ноги немного расставь. Выгнув немного спину, выполни 5—7 наклонов вперед.

#### Упражнение 4.

Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Поворачивай корпус сначала в одну сторону, затем – в другую. Выполнив по 10 поворотов в каждую сторону, приступай к следующему упражнению.

#### Упражнение 5.

Встань на четвереньки, опершись ладонями об пол. Запрокинь голову немного назад и прогни спину. Задержись в этом положении на несколько секунд. После этого медленно опускай голову вниз, а спину выгибай так, чтобы образовалась дуга. Повтори упражнение 12 раз.

#### Упражнение 6.

Ляг на живот. Руки согни в локтях и поставь ладони рядом с плечами. Лбом прижмись к полу. Медленно запрокидывай голову назад. Одновременно начинай приподниматься, опираясь на ладони и медленно выпрямляя руки. Таким образом бедра окажутся плотно прижатыми к полу, а верхняя часть корпуса будет приподнята.

Задержавшись немного в таком положении, начинай медленно возвращаться в исходное положение. Повтори упражнение 6—7 раз.

#### Упражнение 7.

Если ты умеешь делать «березку», это замечательно, потому что это упражнение полезно не только для позвоночника, но и для всех внутренних органов. Перед его выполнением позвоночник нужно немного размять. Ляг на спину и, поднимая ноги под прямым углом, коснись пальцами ног пола возле головы. После такой своеобразной растяжки можно делать «березку».

Подтяни колени к голове, затем, подперев ладонями поясницу, поднимай ноги вверх. Старайся, чтобы при этом спина была абсолютно прямая.

Если хочешь иметь прямую спинку, почаще виси на турнике. Конечно, это вовсе не обязательно делать на улице или спортивных площадках, хотя в этом и нет ничего предосудительного. Повисеть можно и дома. Например, на шведской лесенке или перекладине, которую можно с легкостью соорудить вместе с папой.

Плохая осанка особенно заметна, если ты носишь обувь на каблук, не умея этого делать. В этом случае верхняя часть корпуса наклоняется вперед, силуэт делается смешным, а походка – пошатывающейся. Обувь с каблучком приобретай лишь в том случае, если полностью уверена в своей осанке.

У девочек твоего возраста может быть целая куча разных комплексов. Если ты не уверена в себе до такой степени, что хочется сжаться или исчезнуть вовсе, походка будет примерно такой, словно ты идешь на полусогнутых ногах. Если твоим грациозным движениям мешают комплексы, немедленно объявляй им войну.

Кстати, комплексы чаще всего совершенно необоснованны. Например, что плохого в том, что ты высокого роста? Ведь это просто замечательно. То, что ты высокая, лишь подчеркнет твою природную грацию.

А как быть полным девочкам? Ведь лишний вес делает походку грузной, а о грации вообще нет и речи! Ничего подобного, уверяем. Лишние килограммы совсем не мешают двигаться пластично и грациозно. Ведь можно быть и совсем худенькой девочкой, но двигаться

неуклюже и угловато. Поэтому, прежде чем бороться с лишним весом, подумай, действительно ли эти килограммы тебе не нужны. Возможно, именно в них и кроется твое очарование. А вот заняться спортом или выполнять специальные упражнения, чтобы сделать свое тело гибким и пластичным, ни в коем случае не помешает.

Ходить легко и красиво может научиться любая девочка. И приступать к занятиям нужно уже сейчас. Но, отрабатывая легкие и непринужденные шаги, знай, что если ты совсем не дружишь со спортом, вряд ли удастся добиться успеха. У людей с ослабленной мускулатурой, как правило, вялая, некрасивая походка.

Значит, нужно заняться состоянием своих мышц и фигурой. Хорошо тренированные мышцы сделают походку мягкой, легкой и в то же время упругой и уверенной. Попробуй провести небольшой эксперимент. Утром, встав с постели, не потянувшись и не размявшись, пройди по комнате. Будет замечательно, если при этом ты наблюдаешь за своим отражением в зеркале. Твоя походка будет вялой, шаркающей.

Затем обрати внимание на то, как ты ходишь после выполнения упражнений. Когда твои мышцы разогреются, походка станет более мягкой и плавной. После этого простого эксперимента можно сделать вывод, что без спорта не добиться великолепных результатов.

## **ПЛАВАНИЕ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КРАСИВОЙ ФИГУРЫ**

Приобрести кошачью грацию может помочь плавание. Многие совершенно ошибочно думают, что все пловцы – это люди с могучим торсом и огромными руками, похожими на весла, и девушке это совершенно ни к чему. Позволь переубедить тебя. Вода – идеальное средство для тренировки мышц. И плавание вовсе не означает, что после него или серии упражнений в воде у тебя обязательно начнут развиваться могучие плечи. Напротив, вода сделает фигуру точеной, а мышцы – эластичными и гибкими.

В воде меньше чувствуется усталость, а вот выполнять упражнения будет несколько тяжелее, потому что во время движений придется преодолевать еще и сопротивление воды.

Если нет возможности ходить в плавательный бассейн, старайся больше плавать летом, тогда к осени ты увидишь, как окрепли твои мышцы и выровнялась осанка.

Кстати, упражнения для ног и мышц спины, которые особенно важны для формирования правильной осанки, можно выполнять даже в ванной.

### **Упражнение 1.**

Выполнять это упражнение можно сидя или лежа. Расположись в ванне поудобнее. Руками можно придерживать за бортики. Вытяни ноги как можно сильнее, затем потяни носки на себя. После этого снова вытягивай носки ног в противоположную от себя сторону. При этом будет напрягаться икроножная мышца. Когда выполнишь упражнение, эту мышцу нужно немного помассировать. Выполни упражнение 30 раз.

### **Упражнение 2.**

Это упражнение выполняется почти так же, как первое. Только носки нужно вытягивать попеременно. Сначала вытяни носок правой ноги. Носок левой ноги при этом тяни на себя. После упражнения икроножную мышцу тоже нужно немного помассировать.

### **Упражнение 3.**

Сядь в ванной поудобнее. Руками придерживайся за бортики. Как можно медленнее поднимай ногу и снова опускай ее. Повтори движение не менее 20 раз. Потом повтори то же самое другой ногой.

### **Упражнение 4.**

Сядь на середину ванны. Ноги должны быть полусогнуты в коленях. Руки заведи за голову или держи их на весу перед собой. Теперь, действуя только мышцами пресса, поднимай и опускай корпус. При этом необязательно сильно опускаться или, наоборот, прижиматься к коленям. Достаточно небольшого напряжения мышц. Повтори 20 раз.

### **Упражнение 5.**

Осторожно перевернись на живот и удерживай верхнюю часть корпуса на вытянутых руках. Это исходное положение. Медленно начинай сгибать локти, постепенно прижимая их к телу. При этом спина должна принять более ровное положение. Когда корпус поднимается, спина должна прогибаться. Прогнувшись, запрокинь голову немного назад. Это упражнение очень эффективно для коррекции осанки. Выполнять его нужно осторожно и не торопясь. Повтори 10 раз.

Разучи все комплексы упражнений и старайся выполнять регулярно. Но не рассчитывай на быстрый результат. Ведь на то, чтобы испортить осанку, у тебя ушел не один год. Поэтому не думай, что, позанимавшись недельку, ты будешь вышагивать по школьному коридору, как Николь Кидман по красной ковровой дорожке. Будь готова и к тому, что сначала от занятий у тебя заболят мышцы. Такой вариант очень даже возможен, если ты не занимаешься спортом и мышцы слабые.

Легкость и изящество походки зависят от многих причин. Чтобы научиться ходить легко и непринужденно, понадобятся время, желание и стремление стать по-настоящему красивой. Ведь красота – это не только правильность черт, а еще и манера двигаться, грация, стройность и, конечно, легкая походка.

## Глава 4

### ДА ИЛИ НЕТ КОСМЕТИКЕ

Ах, как хочется быть красивой! Наверное, ты довольно много времени проводишь перед зеркалом, правда? Как хочется стать такой же, как та супермодель, фотографию которой ты специально вырезала из модного журнала!

### ДАВАЙ РАЗБЕРЕМСЯ ВМЕСТЕ, ЗАЧЕМ ЖЕНЩИНЫ ПОЛЬЗУЮТСЯ КОСМЕТИКОЙ

*Ты нередко сравниваешь себя с этой моделью и частенько думаешь, что ей невероятно повезло: она красивая, она – девушка с обложки. «Куда мне до нее? – думаешь ты. – Она такая..., а я...»*

*А может быть, твои мечты и не простираются так далеко. Твой идеал это Ленка, королева двора восемнадцати лет от роду, чья красота заставляет замирать сердца всех парней, среди которых, возможно, есть один, который тебе очень нравится, и внутренне ты давно мечтаешь записать его в ряды своих поклонников... Ну и что из того, что он такой взрослый? Тебе тоже уже тринадцать лет!*

*Возможно, у тебя и другие мечты. Сосед по парте обращает на тебя явно меньше внимания, чем хотелось бы. Как же сделать, чтобы он, наконец, стал тебя замечать не только тогда, когда просит ручку (увы, шариковую, а не твою собственную!) или тетрадь с упражнением по русскому, чтобы списать?*

*Что ты решишь во всех трех случаях? Скорее всего, полагаем, придешь к одному крайне опасному для себя выводу: надо краситься!*

*Долго себя убеждать, конечно, не придется. Вон, Ленка какие стрелки на глазах рисует! Да и губная помада тоже не слабая. Вот, наверное, почему за ней все мало—мальски стоящие мальчишки хвостом бегают!*

*И начинаешь потихоньку, чтобы не заметили, подбираться к маминной косметике. Та-ак! Пудры побольше (прочитала, что от этого кожа кажется очень ровной и красивой, а ты как раз на щеке обнаружила небольшой прыщик, который непоправимо портит внешность). Теперь тени поярче: синие какие-нибудь или ярко—зеленые (надо же, чтобы все увидели, какие у тебя красивые глаза!). Дальше – румяна во всю щеку и как можно ярче (румянец всегда украшает). Ну и, конечно, ярко—красная губная помада. А как же без нее? Разве можно обойтись без того, чтобы не подкрасить слегка свои губки?*

*Что-то, кажется, забыла... Ну конечно, тушь для ресниц! Один—два взмаха кисточкой – и ресницы становятся угольно—черными. Впопыхах (уже пора бежать в школу) ты пару раз попадаешь мимо, благодаря чему глаза еще более подчеркиваются темными пятнами (так, что кажется, что будто явный недоброжелатель поставил тебе синяки, причем под оба глаза).*

*Вот теперь ты выглядишь вполне эффектно, на твой взгляд. Последний оценивающий осмотр в зеркале: можно и идти. Сумку через плечо и – вперед!*

*По дороге замечаешь, что на тебя внимательно смотрят все проходящие мимо, даже, кажется, оборачиваются вслед. Это переполняет твое маленькое женское сердечко гордостью: вот теперь ты выглядишь на все сто: всем так нравится на тебя смотреть!*

*В школе ты тоже в центре внимания. А как же иначе? Никто из одноклассниц еще не решился на такой смелый поступок (ну, тебе-то смелости и решительности не занимать!). Кроме того, читая модные журналы, ты попутно выучила некоторые слова, которые так*

*классно звучат, и теперь с важным видом говоришь всем и каждому, что «макияж выполнен в стиле авангард», не понимая толком, что это значит.*

*Все девчонки перешептываются, мальчишки провожают долгими взглядами. Тебе это приятно (ты же не видишь, что в этих взглядах сквозит недоумение), и ты твердо решаешь про себя, что завтра еще и ногти наклеишь черным лаком! И вообще: что все они понимают в косметике!*

*Однако если бы ты могла слышать, что говорят девчонки, то и дело поглядывая на тебя и подталкивая друг друга локтями, поняла бы, что их шепот – это вовсе не знак восхищения!*

*– Ну и раскрасилась!*

*– Не говори: уродство какое-то!..*

*– Губы-то как намазала: прямо вампир!*

*– А тушь-то, вся под глазами...*

*А мальчишки тоже смеиваются втихомолку и над тобой, и над соседом по парте (вот не повезло-то ему – с такой сидеть!). В довершение всего, придя домой, ты застаешь маму, которая чуть ли не падает в обморок, когда замечает, в каком виде явилась ее дочь. А увидев, что ты сделала с ее косметикой (в пылу творческого вдохновения)... Что тут продолжать? Не будем.*

Подумай, не напоминал ли твой макияж самую что ни на есть боевую раскраску индейского вождя? И стоило ли вообще тратить столько усилий, чтобы тебя потом осмеяли?

Если подобное с тобой уже случилось, не спеши расстраиваться (что ты, наверное, и сделала, прочитав об этом невеселом случае), а попробуй разобраться, почему потерпела неудачу. Вот и давай обсудим, как правильно пользоваться косметикой и нужна ли она тебе вообще.

Для чего женщины вообще пользуются косметикой? Разберемся вместе, хочешь?

Знай, что у твоей мамы и у других взрослых женщин нет такой, как у тебя, свежей и молодой кожи. Говорят (и совершенно справедливо), что здоровая и красивая кожа – это половина красоты. Вдумайся в эти слова: целая половина!

К сожалению, время идет вперед, и в итоге обнаруживается, что кожа у женщины перестает быть такой красивой, какой была в совсем юном возрасте. Вот тогда-то женщина и начинает краситься. Как правило, делает она это, чтобы скрыть какие-то недостатки. Может быть, она курит (чего мы тебе, кстати, не советуем делать!) и замечательный цвет лица, которым ты можешь похвастаться, делает с помощью той самой пудры, которую ты, не подумав, наложила таким толстым слоем, что твое лицо стало напоминать диковинную маску?

А синие тени, которые ты так щедро наложила на веки! Разве твои глаза не выглядят достаточно выразительными и без них? Ручаемся, они у тебя очень красивы и так ярко блестят, когда ты смеешься или бываешь чем-то заинтересованной!

И наконец, нужна ли тебе яркая губная помада, которой ты так щедро раскрасила (по-другому не скажешь!) свои губы?

В общем, подумай, что лучше: естественные краски лица, которыми тебя наделила природа, или косметика, годящаяся только для взрослых женщин, которым гораздо больше лет, чем тебе?

Тебе кажется, что авторы этой книги – этикие зануды, как твоя мама, все время твердят, что «это нельзя», «то нельзя», и не хотят понять, что тебе очень хочется стать красивой! Одним словом, тоска.

Поверь: мы все понимаем! Желание быть красивой, конечно, вполне естественно. А кто не хочет быть красивой и привлекать всеобщие взгляды? Только, прежде чем пользоваться косметикой, надо разобраться, для чего она нужна. Возможно (и это, кстати, скорее всего), в результате размышлений ты придешь к выводу, что самым лучшим будет сказать твердое и решительное «нет» косметике!

## ТВОЯ ПЕРВАЯ КОСМЕТИКА

Косметика косметике рознь. Спорим, до сих пор ты считаешь, что косметика – это пудра, тени, румяна, тушь для ресниц и губная помада? Все далеко не так. Вообще, косметика бывает декоративной (все то, что мы сейчас перечислили). В твоём возрасте пользоваться ей в больших количествах не рекомендуется. Но есть еще и косметика гигиеническая, пользоваться которой можешь уже сейчас, конечно, в меру. Вот о ней и поговорим.

Например, замечала ли ты, что зимой кожа на губах начинает трескаться? Губы обветриваются, краснеют, начинают болеть, воспаляются. Словом, с тобой происходит то же самое, что и с любимым человеком, который рискнул выйти на мороз, не позаботившись о защите губ от холодного ветра.

А между тем, если будешь следить за губами, скорее всего, тебе и не потребуется декоративная губная помада.

Зачем, если губы и так выглядят, как «кораллы»? И наоборот: если ради праздника, дискотеки, например, ты все же решишь слегка подкраситься, нездоровый вид обветренных губ не позволит тебе воспользоваться губной помадой, потому что в этом случае все следы обветренности еще больше будут заметны.

Так что посоветуйся с мамой, и, скорее всего, она приобретет тебе гигиеническую губную помаду. Если тебе не приходилось пользоваться ею, послушай, что это такое.

Никакого нового оттенка твоим губам гигиеническая помада не придаст. Но это еще не значит, что ее не стоит покупать. Совсем наоборот. Применяя ее, ты ухаживаешь за своими губами. Дело в том, что, смазывая губы гигиенической помадой (ее еще называют гигиеническим карандашом), ты защищаешь их от холодного ветра, и они останутся красивыми в любой ситуации. Кроме того, такой карандаш придаст губам совершенно естественный блеск. Думаем, он тебе понравится.

Кстати, не думай, что гигиеническая губная помада нужна только девочкам твоего возраста. Вполне взрослые женщины применяют ее довольно часто, так как губы в любом возрасте нуждаются в защите.

Последни за собой повнимательней. Нет ли у тебя привычки облизывать или покусывать губы? Если да, прояви силу воли, чтобы избавиться от нее. Это очень вредно для губ: так они намного быстрее и сильнее повреждаются, а это, конечно, неприятно.

Кстати, если тебе уже исполнилось десять лет, пора завести свою первую косметичку, в которую ты можешь складывать все необходимые принадлежности по уходу за внешностью. Эту косметичку ты можешь брать с собой в школу. Согласись, иметь косметичку гораздо удобнее, чем рыться в сумке в поисках расчески (а потом обнаружить, что она каким-то образом угодила между страницами учебника по русскому)!

Итак, что же должно лежать в твоей косметичке?

1. Расческа – ведь подправить прическу никогда не мешает: волосы должны лежать красиво и быть тщательно расчесанными, иначе внешний вид будет безнадежно испорчен, а этого ты, конечно, не хочешь (прическа «утро в курятнике» уже давно не в моде).

2. Гигиеническая губная помада – губы всегда требуют заботы.

3. Чистый носовой платок (подчеркиваем: чистый, а не такой, от вида которого можно упасть в обморок!).

4. Пилочка для ногтей и маникюрные ножнички (не забывай следить за ногтями: есть лак на них или нет, не так уж и важно по сравнению с тем, что они должны быть всегда чистыми и аккуратно подпиленными, хотя, конечно, делать маникюр на уроке не рекомендуем).

5. Можешь также добавить в нее вещи, к косметике и гигиене не имеющие никакого отношения: например, иголку и нитки.

Благодаря этим нехитрым принадлежностям будешь выглядеть опрятно, а это очень важно: кто, скажи, захочет дружить с мисс Неряхой?

А теперь давай поговорим о коже. В погоне за красотой ты опять совершаешь «вражеские вылазки» в выдвижной ящик тумбочки, где хранятся мази и кремы. Ты мечтаешь все испробовать на своей коже. Не спеши. Эти средства по уходу явно предназначены не для твоего возраста, а значит, и не для твоей юной кожи.

Так что будь, пожалуйста, осторожней и помни, что далеко не все, что годится для мамы, подойдет и тебе. Это вовсе не так. Многие кремы содержат вещества, помогающие справиться с различными недостатками, например со слишком сухой и шелушащейся кожей. Впрочем, шелушащаяся кожа в твоём возрасте встречается довольно редко, обычно в случае, если ты слишком рьяно подставляешь свой хорошенький носик под лучи солнца, загорая на пляже. В связи с этим учти: если собираешься долгое время провести на пляже, обязательно захвати с собой крем от загара, причем чем светлее твоя кожа, тем выше должен быть уровень защиты крема. После каждого купания крем лучше намазать заново. Если забыла крем, то дома смажь все тело увлажняющим гелем или молочком.

Вообще, какие серьезные проблемы с кожей могут быть в твоём возрасте? Ну разве только, если тебе уже двенадцать или тринадцать лет, прыщики и угри (в том случае, если ты решила, что лучшее средство по борьбе с ними – это их тотальное выдавливание!). Предупреждаем, что выдавливать прыщики ни в коем случае не надо: так можно спровоцировать ускоренное старение твоего прелестного личика! Надо пользоваться специальными средствами, предназначенными именно для тебя, и они помогут в беде. Это гели для умывания, специальные мази и лосьоны. И, что самое главное, они предназначены специально для твоего возраста.

А еще, если тебе уже тринадцать лет и начался переходный возраст, возможно, изредка надо делать и пилинг. Но это только в том случае, если заметила, что на носу выступают черные точки и кожа неприятно блестит. Пилинг – это глубокая очистка кожи, которая делается с помощью специальных средств. Например, есть специальный крем для очистки, который называется скраб.

Пользоваться им довольно просто. После умывания нанеси на чистую кожу лица немного скраба и в течение минуты втирай его в кожу, а затем смой теплой водой. При этом, конечно, надо учитывать свой возраст: далеко не все средства тебе подойдут. И еще: пилинг делают не чаще, чем раз в неделю, иначе можешь повредить кожу.

## **В ПОГОНЕ ЗА КРАСОТОЙ ЛИЦА И ПРАВИЛА НАНЕСЕНИЯ МАКИЯЖА**

Знаешь, нам кажется, если ты будешь соблюдать все эти нехитрые правила, этого будет достаточно, чтобы выглядеть красивой. Кстати, информация на заметку. Очень многим мальчикам нравятся девчонки такие, как они есть, – без всякой косметики, конечно, в случае, если у них кожа хорошая. Так что макияж вовсе необязателен.

Но есть такие ситуации, когда чуть-чуть подкраситься так хочется! Вот, например, дискотека. Ты просто замечательно танцуешь, и так хочется выделиться!

А может, твой друг (в конце концов, есть же в классе или во дворе мальчик, который тебе нравится) приглашает тебя на прогулку или в кино? Так хочется выглядеть красивой. Вот и давай познакомимся с некоторыми правилами пользования декоративной косметикой.

Скажем сразу: экстремальные цвета вроде ярко—красного или резко—синего не для тебя. Конечно, есть такие направления в моде, когда предпочитают именно такие цвета, но главная тенденция в моде на макияж – это естественность. Запомни, это ПРАВИЛО ПЕРВОЕ, которое поможет тебе правильно разобраться со всеми сложностями в пользовании декоративной косметикой.

Затем ПРАВИЛО ВТОРОЕ: прежде чем покупать косметические средства, все равно какие (блеск для губ, тени или румяна), посоветуйся с мамой. Хотя тебе уже десять—тринадцать лет и ты начинаешь подумывать, что твоя мама отстает от жизни в плане тинейджерской моды, все-таки посоветоваться с ней не помешает, ведь как-никак, а косметикой она пользуется давно: ты же делаешь в этом направлении первые шаги, постарайся, чтобы они не были неудачными.

Во-вторых, со стороны, как известно, виднее. Так что, если мама потребует, чтобы ты смыла с лица весь макияж, подумай: может быть, ей не стоит возражать, лучше воспользуйся ее помощью. Уж кто-кто, а мама знает, чем отличается настоящий макияж от боевой раскраски индейского вождя, что, может быть, ты еще не до конца уяснила.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: прежде чем обратиться к декоративной косметике, подумай хорошенько: так ли она нужна?

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ: выбирая косметику, помни, что главное в этом выборе связано с твоим возрастом. Тебе повезло в том смысле, что в настоящее время многие фирмы выпускают специальные серии декоративной косметики для юных. Это является самым, пожалуй, подходящим вариантом, если ты все-таки решила чуть-чуть ею воспользоваться.

Например, в последнее время в продаже есть цветные гигиенические помады. Это значит, что ты ухаживаешь за своими губами и в то же время придаешь им легкий, ненавязчивый и абсолютно естественный оттенок.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ: выбирая косметику, руководствуйся не только возрастом, но и своими цветами. Что мы хотим сказать?

Подойди к зеркалу, но не для того, чтобы побыстрее «сделать себе лицо», а чтобы внимательно его изучить. Какая у тебя внешность? Светлые или темные волосы? Какого цвета глаза: голубые, серые, холодно—зеленые, карие? А цвет кожи? У одних он более светлый, у других – теплый, персиковый, у третьих и вовсе смуглый.

Именно это, а не то, что модно, надо учитывать в первую очередь. То, что идет, например, жгучей брюнетке с карими глазами, вовсе не пойдет девчонке со светлыми волосами и голубыми глазами. Так что взгляни в зеркало и подумай, к какому типу ты принадлежишь.

И наконец, ПРАВИЛО ШЕСТОЕ. Макияж должен зависеть от ситуации, для которой ты и собираешься чистить перышки. Одно дело – школа, а другое – дискотека. Если в первом случае скромность и естественность превыше всего (хотя бы потому, что каждая вторая учительница непременно отреагирует на такой «раскрас» и вызовет к доске отвечать), то, собираясь на дискотеку, можно позволить и более смелый вариант, хотя чересчур смелые эксперименты и здесь не будут уместны.

## **ЧТО ТЫ ЗА ДЕВУШКА: ЗИМА, ВЕСНА, ЛЕТО ИЛИ ОСЕНЬ**

А теперь, когда ты познакомилась с правилами, давай подробнее остановимся на том, какие цвета косметики подойдут тебе в будущем, когда станешь чуть постарше. Кажется, американские косметологи впервые вывели формулу, что каждая женщина обязательно соответствует одному из типов, названных определенным временем года.

Это значит, что тебя можно назвать «девочка—зима», «девочка—весна», а также «лето» или «осень». Каждый такой тип – определенное сочетание цвета кожи, глаз, волос.

Как мы уже говорили, от естественных цветов зависит и цветовая гамма макияжа. Давай же попробуем определить, к какому типу ты относишься.

Цветовые типы делятся на две группы: «персик» или «роза», или, иными словами, «теплый» или «холодный».

Как это определить? Сядь перед зеркалом и поочередно приложи к своему лицу небольшие кусочки ткани персикового и розового цвета. Обязательное условие: делать это надо днем

(потому что электрический свет значительно искажает оттенки), при этом дневной свет должен падать равномерно (тень только помешает сделать правильный выбор своего цвета).

Итак, если больше идет розовый, то ты – «роза» (холодный), а если твой цвет – персиковый, ты – «персик» (теплый).

Пока все понятно? Тогда продолжаем. После того как удалось определить, к какой группе тонов – теплых или холодных – принадлежит твоя кожа, попробуй еще точнее определить свой тип. Подумай, к какому времени года ты относишься.

Это сделать, пожалуй, сложнее. Например, цвет глаз у тебя в зависимости от ситуации меняется. Ты заметила, что когда ты, например, разъярена (довел тебя все же сосед по парте!), они становятся ярко—зелеными, а когда замечтаешься – серыми. Да, тем, у кого карие глаза, явно проще жить!

А волосы? Ну что про них скажешь? Русые, и все тут! А все же попробуй определить, чего в них больше: пепельного, рыжего, золотистого или черного? Взгляни на себя как бы со стороны.

Ну а цвет кожи? Ну, это тебе не под силу, скажешь ты. У всех у нас цвет кожи одинаковый. А вот и нет. Ну-ка, взглядишь в своих подружек. У Иры кожа совсем светлая, у Наташи какого-то теплого цвета, а Маринка и вовсе смуглая! Так что определить вполне можно.

А теперь сверь свои результаты с теми четырьмя типами, которые мы здесь приводим.

### **«ВЕСНА» («персик»)**

Это значит, что у тебя абрикосового оттенка кожа, серые или тепло—зеленые (зеленые с золотистым оттенком) глаза. А еще у тебя золотистые волосы. Каждую весну твое лицо усевивают солнечные пятнышки – веснушки, благодаря которым ты становишься еще привлекательнее. И не думай замазывать и скрывать их под позаимствованным у мамы тональным кремом или пудрой: зачем портить свою кожу и лишать себя замечательного украшения, данного тебе самой природой? Но уж если ты твердо решила с ними покончить – борись!

А еще тебе нелегко загорать, несмотря на все твои старания, ты так и не приобретаешь этот роскошный шоколадный загар, которым все лето щеголяет твоя лучшая подруга. Ох, как ты ей завидуешь! А зря! Помни, ей зато не подойдут такие цвета в косметике, как желтый, лимонно—зеленый (тени), абрикосовый, персиковый (румяна), коралловый (губная помада).

Твои цвета – это цвета весны: самые жизнерадостные и светлые. А еще тебе вполне подойдут в макияже шоколадные и кофейные оттенки.

### **«ОСЕНЬ» («персик»)**

Это самый теплый тип. Наверняка у тебя смугловатая кожа и темные глаза. А еще волосы каштанового цвета с золотистым оттенком. Золотистый загар для тебя – не проблема.

Так что, если ты принадлежишь к этому типу, используй самые теплые тона в макияже: цвет ржавчины или томатно—красный (губная помада), оливково—зеленый или хаки (тени).

Черный, ярко—синий и любые оттенки розового тебе не подойдут, запомни это. Так что никакой розовой губной помады и синих теней!

### **«ЛЕТО» («роза»)**

Ты блондинка (возможен и другой вариант – твои волосы пепельно—русые). У тебя очень светлая кожа и голубые, серые или холодные зеленые глаза. Карие глаза у девчонок такого типа бывают очень редко.

Тебе очень пойдут розовые оттенки в макияже (тени и губная помада), а также бледно—голубой цвет. Светло—серый тоже не помешает.

### «ЗИМА» («роза»)

Поздравляем: ты очень яркая личность! Когда исполнится лет семнадцать—восемнадцать, своей внешностью ты будешь привлекать внимание, пожалуй, всех окружающих. У тебя темные (или зеленые) глаза, смуглая (или, наоборот, очень светлая) кожа и темные волосы (от темно—каштановых до иссиня—черных). Так что, когда повзрослеешь, тебе подойдут просто сумасшедшие цвета: красный, черный, пронзительно—синий.

А теперь скажем и еще одну важную вещь. Все эти пояснения мы дали тебе «авансом», можешь считать, на будущее, а пока тебе применять на практике советы, пожалуй, рано.

Ну посуди сама: если тебе десять и ты учишься в третьем классе, макияж просто неуместен. А если тебе уже тринадцать, к этому времени, скорее всего, выглядишь не самым лучшим образом: наступает тот возраст, когда из девчонки ты постепенно превращаешься в девушку, которая буквально через три года начнет очаровывать всех и вся. Но сам процесс этого превращения доставляет много хлопот и проблем. Так что макияж только подчеркнет твои недостатки (например, неровную кожу, какой она часто становится в этом возрасте).

Понятно, конечно, что ты хочешь стать классной девчонкой и королевой двора, но достигается это на самом деле (откроем тебе такой секрет) не косметикой (да еще и по принципу — как можно больше), а, например, умением общаться и правильно вести себя.

Но все-таки бывают ситуации, когда твое желание навести красоту становится просто непреодолимым, и равнодушно пройти мимо витрины магазина, в которой выставлена самая разная косметика, или мимо маминой коробочки с румянами не хватает духу.

Вот и давай разберемся, когда же все-таки можно чуть-чуть (!) подкраситься, а когда этого не нужно делать. И кстати, запомни, что освещение оказывает огромное влияние на то, как смотрится косметика на лице, и если дома красная помада выглядит хорошо, то на улице, при естественном освещении, кожа будет выглядеть бледнее, а помада, наоборот — ярко и вызывающе. При искусственном освещении недостатки кожи и макияжа часто бывают незаметны, поэтому лучше краситься у окна, чтобы все подметить и вовремя исправить.

Итак, ты собираешься В ШКОЛУ. Вспомни, что школа — это место, где получают знания, а не подиум для супермоделей.

Так что естественность — самый подходящий вид для нее.

Никаких толстых слоев пудры, взятой напрокат у мамы! Опрятный вид без намека на всякую косметику сделает тебя достаточно привлекательной в глазах окружающих. Наштукатуренная девчонка твоего возраста вряд ли кому понравится.

Так что единственное, что советуем,— использование содержимого твоей косметички, о котором мы уже говорили. Никаких румян или теней! Вообще пока про них забудь. А вот гигиенический карандаш иметь надо. Кстати, он вполне способен тебя украсить, ведь, подчеркивая природный цвет твоих губ, он добавляет им немного естественного блеска. И, как мы уже говорили, он прекрасно защитит губы от холода и ветра.

У тебя есть друг, который пригласил на прогулку или в кино? Поверь: ему будет гораздо приятнее видеть тебя естественной. А своим «тщательно продуманным макияжем» ты можешь просто напугать его. Это, как мы понимаем, вовсе не входит в твои планы. Так что не лучше ли будет ограничиться своей естественной красотой?

Впрочем, если у тебя есть цветная гигиеническая губная помада или светлый блеск для губ, можешь ими воспользоваться. В этом случае ни помада, ни блеск не повредят.

А что делать, если ты собираешься на вечеринку или на дискотеку? Вот здесь, пожалуй, позволь себе немного изменить внешность с помощью простых (и немногих!) средств декоративной косметики. Конечно, если мама не против.

Дискотека – это случай особый! Хотя и в этом случае три слоя пудры не нужны. Собираясь на дискотеку, помни, что там ты должна чувствовать себя непринужденно и свободно, выглядеть задорно и озорно, но в то же время, конечно, не вызывать смеха у окружающих.

Сделай оригинальную прическу. Несколько прядей можешь окрасить в другой цвет с помощью туши для волос (не путай: не для ресниц!). Такая тушь хороша тем, что окрашивает прядки в самые неожиданные цвета (вплоть до голубого или фиолетового), оживляя прическу, и легко удаляется с помощью обычной расчески. Конечно, в школу в таком виде лучше не ходить, а на дискотеку – запросто.

А теперь займись лицом. Тщательно умойся (только не горячей водой с мылом, ведь от этого кожа может пересушиться и выглядеть не самым лучшим образом). Можешь сделать и пилинг (как это делать, мы уже говорили).

Пожалуй, чуть-чуть пудры не повредит, но только если блестит нос. Если же есть прыщички, которые, как ты считаешь, портят внешность (хотя на самом деле они могут быть практически незаметны), воспользуйся маскирующим карандашом, который поможет тебе спрятать эти недостатки.

Конечно, хочется, чтобы в этот вечер твои глаза выглядели особенно выразительно. Так что, пожалуй, немного туши ради праздника не повредит. Наносить ее надо очень осторожно, легкими взмахами. Но только не вздумай ненароком потереть глаза, когда где-то посередине двадцать третьего танца ты начнешь уставать. Конечно, твои глаза в этой ситуации, может, и станут выразительнее, но не в том плане, как хочется.

Что касается теней, в твоем возрасте они не нужны. Ты опять начинаешь жаловаться, что мы тебя совсем не понимаем? Да нет же, понимаем, но дело в том, что кожа на веках очень нежная и тонкая и, пользуясь тенями, ты раньше времени пересушишь ее, появятся мелкие морщинки, которые не украсят тебя.

А вот губная помада, которой ты хочешь воспользоваться ради праздника, пожалуй, не повредит (если ты, конечно, не будешь пользоваться ею каждый день). Но запомни, кричаще яркие цвета тебя не украсят. Так что никаких помад типа черного кофе или красного перца! Лучше всего подойдет нежно—розовая или бежевая помада (прежде чем выбрать нужный оттенок, посоветуйся с мамой и сверься со своим типом). Но сначала обведи губы контурным карандашом, который должен быть в тон помаде или чуть темнее. Следи за тем, чтобы помада была нанесена ровно и не слишком жирно.

Вот, пожалуй, и все, что можешь себе позволить. Ты огорчена? Поверь: не стоит. Специально для твоего возраста существуют средства украшения, которые совершенно недоступны старшим, ведь с ними они будут выглядеть смешно, тогда как ты – замечательно и озорно.

Вот ты и познакомилась с некоторыми правилами использования косметики. Надеемся, ты поняла, что в твоем возрасте самое главное – это твоя природная, естественная красота! И украшать себя с помощью каких-то дополнительных средств вовсе не нужно: еще успеешь. Вообще, запомни, твой возраст – самый хороший и очаровательный: ты совсем юная, у тебя свежие природные краски и нежная кожа, чему, поверь нашему опыту, очень завидуют взрослые женщины. Так что можешь этим гордиться.

А предмет своей особой гордости – красивую кожу и замечательные природные цвета – не надо прятать за слоями косметики, которая в твоём юном возрасте просто навредит.

Так что не гляди с тоской на фотографии супермоделей: у них нет того, что есть у тебя. И сделай правильный выбор: скажи «нет» косметике и «ура» естественной красоте!

## Часть II ДЛЯ ВАС, ЮНЫЕ ЛЕДИ

### Глава 5 ТВОЙ ГАРДЕРОБ

#### КАК ТЫ СЕБЯ ВИДИШЬ ПРИ ВЫБОРЕ ОДЕЖДЫ?

Что отличает настоящую леди от обыкновенных людей? Умение правильно одеваться. Сама посуди, насколько важно всегда хорошо выглядеть: и в школе, и в библиотеке, и на прогулке, и на вечеринке, и на дискотеке, и в театре! А что это значит? Прежде всего, то, что одета ты будешь всегда со вкусом и, как говорят, к месту. Например, на дискотеку не явишься в строгом костюме, а в школу – в супервызывающей одежде.

Вот и давай подумаем, как правильно подобрать одежду для своего гардероба. Конечно, это целое искусство, и на первых порах придется нелегко, ведь опыт и вкус вырабатываются со временем. Но тебе уже исполнилось десять лет, так что самое время учиться этому.

Начнем разговор с выяснения, что значит хорошо одеться. Предлагаем несколько ситуаций, которые помогут разобраться в этом. Внимательно прочитай их и подумай, можно ли назвать твоих сверстниц, о которых и пойдет речь, красиво одетыми. Но сначала почитай нашу очередную историю.

*В одной компании, чисто девчончьей, было очень модно одеваться неформально. Девочки, наслушавшись отрывков фраз старших сестёр и братьев, подкрепив свои знания просмотром выступлений современных эстрадных исполнителей, старательно разрезали мамыны шифоновые юбки и блузки и, прикрываясь выражением «handmade», давали волю своей фантазии. Когда они выходили на торжественные прогулки, у прохожих создавалось впечатление, что это или какая-то детская художественная самодеятельность, или съёмка скрытой камерой. Непонятно, почему это происходило, почти все были из нормальных, среднеобеспеченных семей. Все, начиная от родителей, заканчивая соседями, открыто смеялись над такими чудачествами. Но, несмотря на насмешки окружающих, они отстаивали своё право одеваться непонятно во что. Через несколько лет, сейчас, все из них пришли к нормальному восприятию действительности и, хоть и носят эксклюзивные вещи, не выглядят больше так потешно. О чём это говорит, думаешь ты? О том, что от гардероба зависит не только твоё самонастроение, но и складывается мнение других людей. О тебе. И это важно в любом возрасте и для всех слоёв населения.*

*На вопросы, где же её странные одежды и что всё это значило, одна из девочек, Елена, ответила: «Жаль, что мы не читали таких книг, как ваша. Ведь тогда мы понимали бы, что нужно думать, как и во что одеваться, не изобретали нечто непонятное, чтобы выделиться. Мы просто хотели выглядеть стильно, а что это такое, нам никто доходчиво не объяснил. Листали журналы и шили, кто на что горазд. Нет, мы и раньше понимали, что одеваемся не слишком красиво, но считали, что самовыражение важнее. А теперь пришло понимание, что женщина должна быть одета со вкусом. Так что хочу посоветовать девчонкам: прислушайтесь к советам, они помогают!»*

## СИТУАЦИЯ ПЕРВАЯ

Как ты поступаешь обычно, если хочешь обновить свой гардероб? Приглядываешься к своим подругам, конечно! Вон Катя какую кофточку купила: ярко—красную, усыпанную золотистыми блестками! Ты сразу понимаешь, что хочешь точно такую же, и быстро убеждаешь себя, что эта вещь создана именно для тебя! Пусть мама твердит, что красный тебе совершенно не к лицу: родители всегда отстают от жизни и не хотят понимать единственную дочь. И, в конце концов, что они знают о моде!

Ты пристаешь к родителям снова и снова, упрощаешь их, закатываешь сцены, пока, наконец, желанный предмет гардероба не оказывается в твоих руках. Счастливая, ты решаешь надеть кофточку на следующий же день, когда пойдешь в школу...

Но что это? В классе подружки заявляют, что от такого прикида у них рябит в глазах, и советуют больше его не носить. И, кроме того, заявляют, что на Катке такая же кофточка сидит намного лучше.

Ты расстраиваешься? Не то слово! Рвешь и мечешь! Попавшая в немилость одежда летит в угол комнаты, и когда вечером с работы приходят родители, ты кричишь им, это они виноваты, потому что не сказали, что кофточка тебе не идет. В глубине души ты знаешь, что не права, но ведь надо же свалить вину хоть на кого-нибудь!

## СИТУАЦИЯ ВТОРАЯ

Ты уже взрослый человек (как-никак, тебе уже десять лет, а то и больше!), и поэтому уверена, что уже давно пора носить взрослую одежду и обувь. Ты часто открываешь платяной шкаф и с завистью глядишь на мамин строгий черный костюм и не можешь равнодушно пройти мимо ее туфель с восьмисантиметровым каблуком. Вот бы их надеть!

## СИТУАЦИЯ ТРЕТЬЯ

Ты часто листаешь журналы мод и уверена, что превосходно разбираешься во всех ее направлениях. Но мода, как известно даже самому малому ребенку, изменчива. Вот почему сегодня ты выпрашиваешь новую блузку, завтра еще одну блузку, послезавтра водолазку, потом новую юбку, хотя всего этого у тебя вполне достаточно. Но обилие вещей тебя не убеждает.

К настоящему времени твой гардероб состоит из:

- пяти брюк;
- восьми блузок;
- восемнадцати топиков;
- семи юбок (из них четыре – черные прямые);
- шести водолазок.

Ну и так далее. Продолжать, думаем, не стоит. Скажем одно: весь твой гардероб занимает два огромных шкафа. Каждое утро, когда открываешь его, у тебя разбегаются глаза, и ты просто не знаешь, что сегодня надеть! И все равно недовольна, ведь мода-то продолжает меняться (твои регулярные просмотры журналов мод доказывают это).

## СИТУАЦИЯ ЧЕТВЕРТАЯ

Ты убеждена, что на улице должна привлекать всеобщее внимание своей оригинальной одеждой. Вот почему ты надеваешь:

- футболку с надписью «ангел на 99 %»;
- длинную шифоновую юбку;
- джинсовую бейсболку;
- лаковые туфли—лодочки на высоком каблуке;
- носки.

Честное слово, девчонку в таком наряде мы видели сами!

Хочешь – верь, хочешь – не верь! Но что было, то было! Искренне надеемся, что, представив себе эту девчонку, ты подумала, ее наряд – верх безвкусицы.

## СИТУАЦИЯ ПЯТАЯ

Ты считаешь, что одеваться надо, как все, ничем не отличаясь от других. Правильно: зачем выставляться? Самое главное – это скромность! Только серое, черное и никаких украшений!

Если чувствуешь, что какая-то ситуация из вышеописанных с тобой уже была (или только назревает), то, пожалуй, тебе стоит пересмотреть свои взгляды на моду и на свое понимание красивой одежды.

Вот и давай поговорим об этом. Думаем, как следует разобравшись в вопросах одежды, ты получишь ответы на многие интересующие тебя вопросы.

Итак, тот самый красный джемпер с блестками. Что показывает эта ситуация? Прежде всего то, что одеваться правильно ты не умеешь. Во-первых, ты выбрала новую вещь только потому, что она показалась тебе красивой. А на себя ты ее не примерила. Просто захотела ни в чем не уступать подруге.

Во-вторых, что самое главное, ты совершенно не подумала, что такая яркая кофта совершенно неуместна в школе, взяв пример с подруги, которая тоже этого не понимает.

**ЗАПОМНИ:** любая одежда должна быть к месту. Давай подумаем, где ты чаще всего бываешь?

Конечно, прежде всего, в школе. Какая одежда лучше всего подходит для занятий? Надо учитывать саму школьную обстановку. Наверняка, приходя в школу, ты настраиваешься на серьезный лад. Ты, конечно, помнишь о том, что в школу приходишь за новыми знаниями, а не похвастаться новой одеждой. Не возражаем, и это приятно, но все же школа – это не зал показа мод, и экстравагантная одежда в ней ни к чему.

Так что лучшее, что можно носить, – скромную и удобную одежду, не впадая и в противоположную крайность – не будь серой мышкой! Элегантно и красиво выглядеть в любой ситуации – это то, к чему надо стремиться, если хочешь стать настоящей леди. Костюм или юбка и неброский джемпер и жакет, скромное, но изящное платье – такая одежда уместна в школе.

В библиотеке тоже не рекомендуем щеголять в экстравагантных нарядах. Ты пришла выбрать книгу или посидеть в читальном зале? Последи за тем, чтобы одежда была в первую очередь удобной. Скорее всего, придется довольно долго пробыть в читальном зале, так что оденься с расчетом, чтобы одежда, по возможности, не измялась, ведь в ней еще предстоит идти домой.

В то же время библиотека – не школа (хотя и не дискотека, конечно), и ты вполне можешь позволить себе выглядеть свободно и непринужденно. Обычные брючки (джинсы) и водолазка или свитер будут очень уместны.

Прогулка – еще одна ситуация, хотя они бывают разные.

Одно дело, если с утра ты выгуливаешь своего верного четвероногого друга, и другое, если на прогулку приглашает твой друг – тот самый мальчик, который очень нравится.

Конечно, красиво и опрятно одеваться надо в любой ситуации и в любом возрасте, но в то же время надо учитывать ситуации. Если для прогулки с собакой можно надеть что-нибудь удобное и теплое, но совсем простое, то вот ради друга можно и принарядиться.

## ВЫБОР ОДЕЖДЫ И ТВОЕГО СТИЛЯ

Конечно, при выборе одежды просто необходимо учитывать время года, а также конкретную ситуацию. В одном случае твои ошибки могут оказаться лишь досадными промахами, а в других – бестактностью и даже оскорблением. Чтобы избежать подобных ошибок, давай поговорим о них.

1. Допустим, твоя любимая подруга заболела. Не дай Бог, конечно, но дело дошло до того, что ей пришлось лечь в больницу. Ты, побуждаемая добрыми чувствами, решила ее навестить и с этой целью надела самый свой яркий наряд: пусть подруга видит, какое у тебя сегодня хорошее настроение. На самом деле так поступать нельзя: в больничных условиях твой яркий наряд неуместен. Лучше одеться скромно.

2. Лучшая подруга пригласила тебя на свой день рождения. Ты прекрасно знаешь, что она живет в семье со средним достатком, но несмотря на это, надеваешь самую дорогую одежду: пусть, мол, знает наших! Разве это тактично с твоей стороны? Если не уверена в ответе, попробуй поставить себя на место подруги, и сразу поймешь, насколько неуместен твой броский наряд.

3. Ты собираешься в театр. Какую одежду выберешь? Действительно, это как раз тот случай, когда одеться надо нарядно. Но представь себе, некоторые почему-то полагают, что все равно куда идти: потертые джинсы или, что еще хуже, спортивные брюки и кроссовки вполне уместны везде. Разве это так? Надеемся, теперь ты сможешь избежать многих ошибок в выборе одежды. А еще – ведь тебе пока не так уж много лет и опыта маловато – в выборе одежды посоветуйся с мамой.

Не исключено, что ты и мама, которая покупает тебе вещи, разойдетесь во взглядах на то, что, как и когда следует носить. Возможно, тебе придется даже немного с ней поспорить, но не так, как мы представляли это в наших ситуациях! Никаких скандалов или сцен! Ты уже взрослый человек. Спокойно объясни, почему тебе больше нравится ярко—синий, а не серый, или почему тебе нужны джинсы, а не скромная юбка в складочку.

Например, говоря о предполагаемом новом дискотечном наряде, так и начни: «Понимаешь, мама, когда я танцую, одежда не должна стеснять движений...» И вопрос будет улажен без всякой войны!

Но, говоря о разных видах одежды, мы ни слова не сказали о том, как одеваться еще в одном месте, где ты бываешь чаще всего. Ты уже догадалась, о чем идет речь? Да, о домашней одежде. Можешь удивиться: зачем специально говорить о домашней одежде, ведь дома тебя никто, кроме родителей, не видит. Думаешь, этого вполне достаточно, чтобы дома не следить за собой только потому, что находиться дома и на людях – разные вещи?

Как ты неправа! Красиво и опрятно одетой надо быть в любой ситуации, в любой обстановке. Так зачем же делать исключение для дома? Подумай, что ты носишь дома – домашнюю одежду или «спецодежду для Золушки», то есть, иными словами, донашиваешь старые вещи?

А еще спроси себя: всегда ли твоя домашняя одежда так же опрятна, как и та, в которой ты показываешься в школе или на дискотеке? Если нет, значит надо серьезно поработать над собой.

Домашняя одежда должна быть обязательно. Кто-то предпочитает халатик, а можно надевать дома легкие брючки или шорты и футболки? Главное, чтобы выглядела привлекательно, и чтобы в этой одежде было удобно делать уроки, выполнять работу по хозяйству и отдыхать.

Давай сделаем вывод, какая же одежда тебе все-таки нужна.

Итак, гардероб любой девочки должен состоять из:

- повседневной одежды (в ней можно ходить в школу и на улицу гулять);
- парадной одежды (благо, торжественных и праздничных случаев в твоей жизни бывает и будет еще немало);
- домашней одежды (без комментариев);
- нарядной одежды (модной и стильной, в которой очень хорошо танцуется в любом клубе).

Раз мы стали говорить об одежде, остановимся и на той, которая нужна в любой ситуации и без которой не обойтись. Речь идет о нижнем белье. Прежде всего следи за тем, чтобы оно всегда было чистым и свежим. Есть и некоторые правила, когда и какое белье надо надевать.

Во-первых, под светлую одежду (тем более, слегка просвечивающую, как, скажем, твоя выходная блузка) ни в коем случае не надевай черное или цветное белье. Постарайся подбирать белье под цвет одежды.

Во-вторых, какое бы красивое белье ни было, нельзя допускать, чтобы оно выглядывало из-под одежды. Иногда этого добиться сложно, например, сложно спрятать бретельку от бюстгалтера под бретелькой от топа. Помни, что в этом случае вид у тебя будет немного «хулиганский» и тщательно обдумывай, в какой ситуации так можно одеться, а в какой – ни в коем случае.

Обращать внимание на нижнее белье надо обязательно. И если уж ты решила стать настоящей леди, так будь ею полностью и во всех ситуациях – и в школе, и дома, и сверху, и снизу.

Помнишь, во второй ситуации наша героиня хочет в выборе одежды полностью ориентироваться на маму. В общем-то это правильно, ведь кто, если не мама, купит именно ту одежду, которая тебе идет? Но в то же время между тобой и мамой есть одна очень существенная разница – возраст.

**ЗАПОМНИ:** твоя одежда должна соответствовать твоему возрасту. Твои очаровательные десять—тринадцать лет и мамыны тридцать—тридцать пять (хотя она и выглядит значительно моложе) – совсем не одно и то же.

Вряд ли ты увидишь, чтобы мама надевала ту самую коротенькую джинсовую юбочку, как у тебя, правда? Так вот, и тебе не стоит приглядываться к ее строгому платью! Для каждого возраста есть своя одежда и своя мода, учти это на будущее. Желание одеваться так же, как мама, выглядит почти настолько же нелепо, как если бы твоя годовалая сестренка носила похожую на твою (только меньшего размера) одежду. Правда, смешно? Вот и ты не торопись побыстрее выглядеть как взрослая. Не спеши: всему свое время.

А теперь очень важный вопрос: сколько же вообще одежды необходимо? Конечно, в твоём возрасте многое за тебя решает мама, чем ты, понятное дело, бываешь недовольна (но нет худа без добра: поучись у мамы тому, как выбирать одежду), но помни, совершенно ненужную тебе вещь она не купит.

Если бы тебе дали волю, не получилось бы все точно так, как описано в третьей ситуации? Понимаем, хочется всегда быть красивой. Но напрасно ты думаешь, что для этого необходимо множество вещей. И если подруги время от времени покупают себе что-то новенькое, не спеши подражать им. Постарайся понять: чтобы выглядеть хорошо, вовсе необязательно доводить дело до того, чтобы все шкафы в квартире оказались забиты доверху исключительно твоими вещами.

Во-первых, ты симпатичная девчонка и природную красоту не сможет заменить никакая, даже самая модная и элегантная одежда (хотя, не спорим, она способна тебя украсить).

Помнишь эпиграф к повести А. С. Пушкина «Барышня—крестьянка»? Если нет, напоминаем: «Во всех ты, душенька, нарядах хороша!» Так что сундуки, полные добра, тебе, в общем-то, не нужны.

Во-вторых, огромный плюс любого гардероба состоит в том, что он складывается из разных дополняющих друг друга вещей. Конечно, состоял бы гардероб только из платьев, каждый раз пришлось бы надевать новое (в смысле другое). Впрочем, так было не очень давно: утреннее платье, вечернее, бальное, домашнее, для верховой езды и еще многие другие.

Но это уже прошлое. А сейчас? Обладая вкусом, ты вполне сможешь из одних брючек и двух—трех свитеров, водолазок или блузок создать несколько превосходных ансамблей на каждый день. Одна и та же простая блузка может выглядеть совершенно очаровательно и, что важно, каждый раз по-новому в сочетании с юбкой, брюками или под жакетом. Благодаря этому каждый день ты сможешь выглядеть очень мило, не закупая одежду большими партиями (или, точнее, не выпрашивая постоянно новые вещи у родителей).

Правда, чтобы выглядеть привлекательно, необходимо одно очень важное умение: правильно совмещать элементы одежды. Вот и подошло время поговорить об этом.

Возможно, ты еще не слышала о таком слове, как стиль, а между тем именно он диктует, как совмещать

Когда мы говорим «стиль в одежде», подразумеваем, что определенное единство черт должно присутствовать в каждом твоём ансамбле (то есть в сочетании элементов одежды). Вряд ли, например, блузка с изысканной вышивкой будет хорошо смотреться со спортивным трико.

Но стиль – это еще и характер. Если ты, например, смелая, упорная и порой даже упрямая, вряд ли тебе пойдет романтическая блузка, украшенная вышивкой или жабо.

А если ты скромная и застенчивая, значит вряд ли будешь чувствовать себя удобно, скажем, в ярко—красной куртке—косухе со множеством молний и в брюках из ткани под змеиную кожу.

Так что давай разберемся, какие стили бывают вообще, а ты попробуй выяснить, что ближе твоему внутреннему миру.

Самыми, пожалуй, распространенными на сегодняшний день стилями являются классический, романтический, гламурный и спортивный.

Допустим, о тебе можно сказать, что для своего возраста ты довольно степенная и уравновешенная особа, любишь читать классические романы, ходить в театр или оперу. Возможно, ты посещаешь музыкальную школу и Иоганна Себастьяна Баха предпочтешь любому современному направлению в музыке. Если это так, тебе скорее всего подойдет классический стиль. Прямая юбка, черные брюки прямого покроя и жакет наверняка самые любимые элементы твоего гардероба. Однако в твоём возрасте скорее всего привлекательными будут другие стили.

Например, ты мечтательна. Твои мечты – это целый красочный и удивительный мир! Наверняка в классе время от времени поглядываешь на мальчика, который очень нравится, и не смеешь подойти и заговорить с ним, а потом вдруг быстро и незаметно вкладываешь между страницами его учебника по физике записку со словами: «Я тебя люблю. Н. В.»

А еще ты, наверное, тайком от всех ведешь дневник, в который записываешь не незначительные события («встала, поела, пошла в школу»), а мысли, которыми даже с лучшей подружкой не делишься, и никому, кроме дневника, твои тайны неизвестны.

Природа – это тот мир, где ты чувствуешь себя лучше всего. Шепот листьев или туман, окутавший утренний город, скажут тебе, пожалуй, больше, чем страница книги, в которой все написано черным по белому.

Скорее всего, тебе подойдет романтический стиль. В душе ты чувствуешь себя прекрасной принцессой, и это сказывается на внешнем облике. Ты безумно любишь красивые струящиеся платья, блузки с романтическими оборочками, заколки в виде бантов. Кроссовкам ты бесспорно предпочтешь изящные туфельки на небольших каблучках. Вот только бы мама поняла это и не покупала еще один спортивный костюм!

А может быть, ты пристально следишь за модой, не пропускаешь ни одного фэшн—показа по телевизору и все карманные деньги тратишь на покупку глянцевого журнала? Ты выискиваешь уникальные вещицы, ты всегда стильно одета и ни одна другая девочка не может даже близко повторить твой образ. Симпатичные джинсы, топы, модные свитера и блузки – вот основные элементы твоего гардероба.

Ты наверняка очень любишь ходить по клубам и другим местам, где тусуется молодежь. Если так, то твой стиль – гламурный.

Возможно, ты совсем другая: совершенно не похожая на образ, который мы нарисовали. Ты очень смелая, всегда добиваешься своего, даже если иной раз это дается нелегко. А еще любишь смотреть олимпийские игры, фильмы с восточными единоборствами и бегаешь по утрам. Зарядка для тебя – дело святое.

В таком случае тебя скорее всего можно назвать поклонницей спортивного стиля. Олимпийки, кроссовки, брюки спортивного покроя и свободные куртки предпочитаешь всему остальному.

Конечно, стилей одежды намного больше, чем мы сказали. Например, есть стили – милитари, байкерский, сафари, трэш, кантри, унисекс и многие другие. Однако основными считаются описанные нами выше.

Кстати, стиль унисекс среди твоих сверстников пользуется большой популярностью. Он универсальный, то есть одежду, относящуюся к нему, может носить как девочка, так и мальчик. Действительно, какая разница, кто будет носить свитер, джинсы или водолазку? Мальчик в таком ансамбле будет выглядеть мужественно, а ты, как маленькая представительница женского пола, женственно и привлекательно.

А теперь несколько правил о правильном подборе одежды, соответствующей твоему стилю.

**ЗАПОМНИ:** идя с мамой в магазин за очередным предметом гардероба, подумай заранее, что тебе необходимо. Конечно, особо увлекаться не стоит: любая одежда должна быть не только модной, но и практичной, так что вечернее платье понадобится тебе не раньше, чем ты получишь приглашение на большую вечеринку или свадьбу.

Подумай: если ты мечтательный человек, стоит ли присматривать для себя куртку со множеством металлических клепок и молний? Не надо ее покупать только потому, что сегодня она модна, раз она не соответствует твоему внутреннему миру.

И наоборот, каждодневная пробежка и соревнования по футболу вряд ли сочетаются с романтической блузкой. Не забывай о своем внутреннем мире, покупая очередной предмет гардероба. Поверь: какой бы ни была на сегодняшний день мода, в ней всегда найдется место для одежды, соответствующей твоей романтической душе или, наоборот, смелому и напористому характеру.

Конечно, лучше обговорить свой предполагаемый выбор с мамой еще перед походом в магазин, иначе получится не очень красивая сцена: мама ведет тебя к вешалкам с блузками, украшенными изящной вышивкой, и лаковым туфелькам, а ты тянешь ее совершенно в противоположную сторону – к олимпийкам и кроссовкам.

Только решив все между собой (ведь в твоём возрасте мама, естественно, помогает тебе выбирать одежду), можете идти в магазин за тем, что сообща задумали.

А теперь пойми еще одну вещь: следи, чтобы элементы твоей одежды сочетались между собой. Обычно многие девочки твоего возраста делают одну и ту же ошибку, пытаясь совместить, например, романтическую блузку с джинсовой курткой, а спортивную майку – с шелковой юбкой с оборками.

Классический пример безвкусицы – портрет той самой девчонки, которую мы описали в четвертой ситуации, ни в коем случае не бери это описание в качестве образца для подражания.

Обычно принято, чтобы вся одежда выдерживалась в одном стиле. Например, шелковую блузку с оборочками сочетай с юбкой с мягкими складками или годе (то есть юбкой особого покроя, постепенно расширяющейся книзу) и изящными туфельками—лодочками или босоножками (учти, кстати, что в твоём возрасте высокие каблуки вредны). Джинсовая куртка и брюки, которые ты так любишь надевать, отправляясь на прогулку, отлично сочетаются с кроссовками, а строгая прямая юбка с жакетом.

Однако твои сверстники – хитрый и находчивый народ, не желающий походить на других, считает, что всякие там оборки носят только совсем маленькие девчонки, которым в пору играть в песочек, а прямые юбки с туфлями на каблуках – мамы, учительницы или библиотекарки. «А мы, – думаете, наверное, ты и твои сверстники, – взрослые и независимые люди и сами выбираем, что надеть».

И идет в ход фантазия, которой, как водится, у тебя хоть отбавляй. Со строгой прямой юбкой длиной чуть выше колен надеваешь просторный блузон с капюшоном, а на ноги – носки (желательно белые) и кроссовки или ботинки. И, что самое главное, это смотрится потрясающе! Или, например, со строгим костюмом ты надеваешь ботиночки на шнуровке: смотрится замечательно и ноги не устают от каблуков.

А как замечательно выглядят топики в сочетании с блузками! То, что не позволено взрослым, вполне нормально для подростков, поэтому черный топик ты можешь надеть под блузку (только не слишком романтическую, а скорее строгую), а можешь и поверх чего-нибудь обтягивающего: блузки или водолазки. Но надо знать, куда можно явиться в подобном наряде. Вряд ли в нем будешь стоять у доски, решая труднейший пример! А на дискотеке такой наряд может быть вполне уместен.

Конечно, ты знаешь поговорку: «Из-под пятницы суббота видна», в применении к тебе она означает, что сегодня ты одета небрежно, но в случае со строго продуманной многослойностью эта поговорка себя явно не оправдывает. Так что возьми на заметку этот секрет, и твой гардероб значительно увеличится благодаря тому, что ты сможешь совмещать разные элементы одежды.

Конечно, во всем надо знать меру. Между задорным и в то же время стильным и абсолютной безвкусицей есть грань, которую не надо переступать.

Это же правило относится и к цветам одежды. Сначала важно определить, какие цвета тебе к лицу. О цветовых типах мы уже говорили в главе «Естественность в моде», так что свои цвета ты сможешь определить. Например, если у тебя светлая кожа, голубые глаза и золотистые волосы, вряд ли ярко—зеленый будет самым подходящим для тебя, а вот голубой или розовый подойдут в самый раз.

Впрочем, есть два цвета, которые, как считают, идут всем. Речь идет о белом и черном. Но представляешь, как скучно носить всю жизнь только белое и черное, черное и белое! А именно такую одежду тебе придется носить в случае, если так и не научишься определять свои цвета. А ведь даже в том, как носить одежду того или иного цвета, есть свои правила.

Кстати, универсальный черный цвет идет одним больше, а другим меньше. Если у тебя, например, смуглая кожа, темные глаза и каштановые волосы с золотистым оттенком (правда, такой тип встречается не так уж и часто), черный тебе не будет к лицу, скорее он сделает тебя старше своего возраста, а это, поверь, вовсе не нужно. Даже если идеалом элегантности и красоты для тебя является мама, пытаться сравняться с ней по возрасту вовсе не стоит! Всему свое время.

Одеться в белое также можно не всем. Те, например, у кого черные волосы, карие глаза и смуглая кожа (девчонка «зима»), справедливо считают, что такой цвет слишком подчеркивает их природные краски, составляя с ними несколько неприятный контраст, делающий смуглолицых особ несколько старше, чем им хотелось бы.

Раздумывая, какого цвета одежду выбрать, попробуй подобрать ее под цвет своих глаз. В конце концов не зря говорят, что глаза – это зеркало души. Так почему бы не показать и не подчеркнуть, насколько эта душа красива?

Если ты еще не читала книгу «Унесенные ветром», что, конечно, вполне вероятно, значит не знаешь, каким принципом руководствовалась главная героиня Скарлетт о'Хара, выбирая материал для своих платьев. А между тем принцип этот прост: цвет платья должен гармонировать с цветом глаз. У нашей героини были изумрудно—зеленые глаза, так что яблочно—зеленый, темно—зеленый и травяной зеленый цвета одежды заставляли еще ярче блестеть эти красивые и загадочные глаза. Впрочем, внешность ее была весьма колоритна: черные волосы, зеленые, как мы уже сказали, глаза и светлая кожа.

Но и этим принципом руководствоваться надо очень осторожно: если у тебя, например, очень светлая кожа, волосы и глаза, зеленый цвет может и не подойти, ведь он несколько бледнит кожу.

**ЗАПОМНИ:** мода меняется и, конечно, меняются и модные цвета. Так, например, сегодня может быть модным красный цвет, а завтра – синий, сегодня—шоколадно—коричневый, а завтра – розовый. Но это еще не значит, что немедленно надо купить что-нибудь ярко—красное или коричневое, хотя эти цвета тебе не идут.

И не стоит расстраиваться. Тебе не идет красный, зато к лицу нежно—сиреневый или розовый, они великолепно подчеркивают твои пепельные волосы и светлую матовую кожу. А между тем твоя подруга в одежде подобного цвета может выглядеть дурнушкой или же просто—напросто безвкусно одетой.

Мода, за которой хочется угнаться любой девчонке, изменчива: сегодня в моде любимый тобой красный, а завтра нелюбимый синий. И вообще: в любой моде можно найти цвета, которые тебе подойдут, и наоборот.

При выборе одежды надо следить не только за цветом, но и за рисунком ткани. Например, если ты довольно полненькая, вряд ли тебе подойдут наряды с абстрактным рисунком, потому что такой рисунок полнит. Так что не косись завистливо на свою высокую худенькую подругу, которая любит надевать на дискотеку умопомрачительный асимметричный топ с геометрическим узором! Зато блузка в продольную полоску не подойдет ей так, как тебе: она-то в ней будет напоминать спичку, а тебе в самый раз. Вот так!

Обязательно учитывай особенности своей фигуры. Если ты полноватая, то короткая в обтяжку или слишком пышная со сборками юбка, широкий пояс, твою полноту только подчеркнут. При невысоком росте от платьев с крупным рисунком и поперечными полосками нужно обязательно отказаться: была невысокой, а будешь казаться приземистой, запомни! А что делать, если рост высокий? Не носи одежду с продольными полосками: она тебя не украсит, а наоборот зрительно увеличит рост. Выбирай наряды, которые визуально разделят твою фигуру на две части: контрастные по цвету джинсы и топ, или юбка на бедрах и короткий свитер.

Не стоит носить то, что тебе совершенно не идет, руководствуясь модой. А между тем очень многие совершают подобные ошибки.

Когда в нашей стране появилась мода на мини—юбки, сначала их надевали, как водится, те, кому они идут. Но новая мода так понравилась нашим женщинам, что такие юбки захотели носить все. Вот и получалось, что и худенькие, и полные, и высокие, и невысокие, и с хорошей фигурой, и с недостатками сложения надевали мини. И многие женщины с помощью этого предмета гардероба просто—напросто подчеркнули свои недостатки. Стоило ли так делать, спрашивается?

Конечно, то, о чем мы рассказываем,— далеко не все хитрости, касающиеся правильного выбора одежды, но для начала вполне достаточно и этих знаний. А вообще все тебе подскажет зеркало, только почаще останавливайся около него, и не для того, чтобы поиграть в супермо-

дель, а внимательно рассмотреть достоинства и недостатки (у кого их нет, этих недостатков?) своей фигуры и подумать, какие цвета, фасоны подойдут.

Мы хотим рассказать тебе одну реальную историю.

*Жила была девочка Оля, двенадцать лет она радовала родителей своим послушанием, учителя в школе не могли на неё нарадоваться: тихая, трудолюбивая, особо не выделяющаяся и умная. Но в год тринадцатилетия знакомые стали замечать, что она всё больше замыкается в себе. Редко выходит гулять, много времени проводит наедине с книгами и компьютером. «Учится нормально, не перечит, не капризничает», – успокаивала себя мама и радовалась, покупая дочери вещи на свой вкус. И та носила их. В свои тринадцать была больше похожа на двадцатилетнюю особу с детским лицом. Так продолжалось до весны, и однажды её папа обратил на неё своё внимание и увидел уменьшенную копию своей жены. А в глазах слёзы.*

*– Почему ты плачешь? – спросил он у своей дочери.*

*– Не знаю, папа, настроения нет.*

*– А почему не приглашаешь подруг? Я давно не слышал в доме громкую музыку и смех.*

*– Ничего я не хочу, – ответила девочка, – всё надоело.*

*В этот момент папа понял, что его дочь уже выросла и нуждается в признании своего мнения. А ещё он вспомнил, что настроение женщины можно поднять походом по магазинам.*

*– Детка моя, разве ты серая мышка? Подумай над этим!*

*Всю ночь Оля не спала, а под утро подошла к окну и раздвинула шторы. Утренний город только начинал просыпаться, все его краски были серыми и скучными. «Как моё настроение», – подумала Оля. И тут она поняла, что может всё изменить, и это сделать очень просто.*

*– Я знаю, чего хочу, папа! – воскликнула она, влетев в комнату к родителям, – Я хочу, что бы всё вокруг стало ярким!*

*В понедельник у одноклассников открылись рты от удивления, когда в класс впорхнула девочка, на которой всё, начиная от ботинок, заканчивая прядками на голове, было оранжевым. И что самое интересное, хоть цвет был не очень ярким, показалось, что в класс заглянуло солнышко.*

*– Привет всем! – бойко поздоровалось это солнечное существо и задорно улыбнулось.*

*– Да это Оля!*

*– Оля, что с тобой?*

*Сыпались со всех сторон вопросы.*

*– Я нашла себя, – отвечала она, уверенно встряхивая затейливыми хвостиками. С тех пор она круто изменилась. Её уверенность в себе сопровождала её до окончания школы, она стала душой компании и видной фигурой в классе. Сейчас она модельер и с удовольствием придумывает одежду для тинэйджеров.*

Мораль истории такова: не стоит быть в сильной зависимости от кого-то, выбирая одежду. Так теряется твоё самовыражение, твоё «я». Кто ты, подумай. Серая мышь или солнечный зайчик, строгая любительница правды или задорная хохотушка? Вещи, которые тебя окружают, должны приносить удовольствие, а не быть обузой.

Быть собой и выразить это внешне – вот первый шаг в построении собственного стиля. Он очень важен в любом возрасте: не напоминать серую мышку и не одеваться, как все, а подчеркивать свою природную миловидность и обаяние. Конечно, девочка, в которой веселье и радость просто бьют через край, будет заметна даже в сером. И к тому же мы вовсе не желаем критиковать серый цвет: он многим идет. Но все-таки так важно не походить на других, а подчеркивать свою индивидуальность!

Что же это значит? В принципе, об этом мы уже довольно много рассказали. Теперь давай обобщим все сказанное.

1. Выбирай одежду, которая соответствует твоему собственному внутреннему миру. Какая ты? Романтичная и мечтательная или озорная и подвижная? Вот с этого и начинай. И ни в коем случае не наступай на горло собственной песне: не покупай то, что твоим настроениям и характеру не соответствует.

Исключения из этого правила, разумеется, есть. Так, например, спортивный костюм пригодится и тем, кто обожает заниматься спортом, и тем, кто больше любит помечтать или почитать книгу, ведь занятия физкультурой в школе проводятся для всех независимо от характера.

2. Подойди к зеркалу и внимательно всмотришься в свое отражение. Зачем это нужно? Для того чтобы оценить себя как бы со стороны. Какая ты: высокая или не очень, полная (пухленькая) или нет. Какого оттенка у тебя кожа (белая, розоватая, смуглая), какого цвета волосы и глаза. Все подскажет обычное зеркало. Учитывая эти внешние черты, ты и можешь выбирать стиль.

3. Пойми, наконец, что ты очень милая, красивая и обаятельная. И перестань, пожалуйста, сравнивать себя с Катей, Ирой или Наташей, которые, как тебе кажется, намного красивее тебя. Научись понимать, что ты – это ты, а они – это они, и в выборе одежды не надо равняться на своих подруг, которые, хотя и поверяют тебе свои секреты, но все же внешне, конечно, во многом отличаются от тебя.

4. Подумай, какие цвета будут тебе к лицу, а какие – нет. Помни, что выбор цвета одежды во многом зависит от времени года хотя бы потому, что летом твоя кожа темнеет от загара, и то, что зимой тебе не пойдет (например, золотисто—коричневые тона), летом еще больше подчеркнет твою природную красоту.

А вообще вырежи из журналов разноцветные квадратики или приложи к себе кусочки ткани, и сразу поймешь, какие цвета тебе идут, а какие выбирать не следует.

Если уж говорить о времени года, значит одеваться всегда надо по сезону. В противном случае ты просто—напросто рискуешь заболеть. А рисковать своим здоровьем ради моды не стоит. Тепло одеваться зимой, конечно, необходимо, и если на лето у тебя припасена совершенно очаровательная блузка, оставь ее до него и не спеши похвастаться ею перед подругами – надеть в школу зимой!

5. Попробуй смелые сочетания в одежде. Например, легкий блузон с капюшоном и строгую юбку. Помни, что в выборе одежды смелость вполне допускается, но только в том случае, если она не граничит с безвкусицей.

6. Целый воз самой разной одежды тебе вовсе не нужен. Обычный шарфик, красиво повязанный на шее, способен украсить даже самый скромный наряд. Хотя и в этом надо знать чувство меры: множество бантов, блесток, клепок и украшений еще не значат, что ты одета со вкусом.

7. Создавай по-настоящему свой собственный стиль. Ни в коем случае не надо слепо кого-то копировать. Среди тех вещей, которые модны, выбирай только то, что идет именно тебе, а не твоей подруге, которую ты решила скопировать. Не стремись одеться, как все, а оденься так, как идет только тебе.

8. Самое, пожалуй, главное – всегда будь требовательна к себе. Это значит, что ты должна быть всегда аккуратно и опрятно одета. Сама подумай, какое впечатление произведешь на окружающих, если будешь одета, скажем, в красивую блузку, рукав которой, однако, разлезется по шву? Вряд ли сама себе понравишься. Вот и последи за тем, чтобы всегда хорошо и опрятно выглядеть.

И ни в коем случае не успокаивай себя, что пятно на юбке, как тебе кажется, совсем маленькое и незаметное. Ты-то, может быть, так и думаешь (или, вернее, стараешься думать), а те, кто тебя окружает, прекрасно видят это пятно. Вряд ли при этом они обращают внимание,

что твой костюм прекрасно на тебе сидит, или что этот цвет тебе к лицу. Непременно бросится в глаза именно это пятно.

Да и оторванные пуговицы наносят сильный удар по твоей репутации юной леди, так что лучше носи с собой нитки и иголку в косметичке.

Тебе, конечно, понятно, какой вывод стоит сделать из всего, что ты узнала? Надо следить за своим гардеробом. Уж если считаешь себя достаточно взрослой, чтобы выбирать себе одежду, то изволь сама и заботиться о ее чистоте. Не становись живой иллюстрацией к пословице «Голосиста пташка, да грязна рубашка».

Сама увидишь, насколько приятно утром надеть на себя заранее выстиранную и отглаженную одежду. Уверены; благодаря этому весь день у тебя будет хорошее настроение, если только его не испортит твой сосед по парте, который слишком назойливо будет просить у тебя твою тетрадь по русскому языку с коварной целью списать все домашние упражнения до единого.

Вот, пожалуй, из всех этих составляющих и складывается твой собственный стиль. Теперь ты, наверное, понимаешь, что твоя одежда говорит о многом. Например, о твоём такте, душевных свойствах, характере. Надеемся, прочитав эту главу, ты поймешь многие ошибки, которые, возможно, совершала в выборе одежды. Или же избежишь их, что, конечно, еще лучше.

Стиль – это твоя манера носить одежду, манера выбирать её, вкус при выборе новых вещей или комбинировании старых. Если ты не видишь причины, по которой нельзя надеть строгий костюм и кеды или почему невозможно выглядеть прилично в театре с пакетом вместо сумочки, стоит полистать журналы мод. Конечно, скопировать одежду моделей невозможно из-за дороговизны. Но зато можно понять, что и с чем носят, и так ты сможешь понять, чего хочешь.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.