

как  
мама  
Супер  
Мама для  
девчонок

•РОСМЭН•

Юлия Кураева

**Как стать супер.  
Только для девчонок**

«РОСМЭН»

**Кураева Ю. Г.**

Как стать супер. Только для девчонок / Ю. Г. Кураева —  
«РОСМЭН»,

ISBN 978-5-353-03060-7

Перед вами – интересный путеводитель по жизни, который поможет девчонкам справиться со многими серьезными проблемами, стать спокойнее и увереннее в себе. Здесь есть самые волнительные вопросы переходного возраста, мода, макияж и маникюр, популярные виды спорта, секреты общения с мальчишками, кулинарные рецепты, советы о том, что делать в экстремальных ситуациях, как побороть неуверенность в себе, как устроить лучшую в мире вечеринку, тесты, гороскопы... Всего и не перечислить! Словом, эта книга – верный друг девчонок!

ISBN 978-5-353-03060-7

© Кураева Ю. Г.  
© РОСМЭН

## Содержание

Раздел первый	7
Кто ты? Давай знакомиться!	7
Что происходит?	8
Главные виновники суматохи	8
Я – девушка	8
Стоит запомнить	8
Как будто трансформер	9
Грудь	9
Волосы	9
Потоотделение	9
Ветер перемен	10
Друзья	10
Родители	10
На носу неприятности	12
Враг номер один	12
Борьба не на жизнь, а на смерть	12
Новая ты	13
Они взрослые, а я как ребенок!	13
Раздел второй	14
Типы внешности	14
Секрет косметолога	14
К КАКИМ ТИПАМ ВНЕШНОСТИ ОТНОСЯТСЯ ЗНАМЕНИТОСТИ?	14
Тест: «Весна или лето?»	15
Глаза	15
Волосы	15
Кожа	15
Весна	15
Лето	15
Осень	15
Зима	16
Мода	17
Все должно быть к месту	17
Если лицо не идеально...	18
Какое у меня лицо?	18
Овал лица	18
Типы кожи	19
Нормальная кожа	19
Сухая кожа	19
Жирная кожа	19
Комбинированная кожа	19
Чувствительная кожа	19
Маски для лица	21
Как подготовить кожу	21
Делаем маску	21
Из натуральных продуктов	21

Макияж	22
Губная помада	22
Тени для век	22
Тушь	22
Средства для снятия макияжа	22
Чудо-ручки	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

## Юлия Кураева

### Как стать супер. Только для девчонок

Прежде чем читать эту книгу, пройди небольшой тест. Просто ответь на вопросы «да» или «нет», а потом посмотри полученный результат.

Итак, хотела бы ты...

- Быть одной из самых привлекательных девчонок на свете?
- Иметь много друзей?
- Устраивать классные вечеринки?
- Узнать больше о моде, макияже и маникюре?
- Нравиться мальчишкам?
- Избавиться от страхов и неуверенности в себе?
- Уметь за себя постоять?
- Не волноваться перед контрольной?
- Разрешать конфликты в семье, в школе, с друзьями?
- Узнать о разных профессиях?
- Научиться готовить вкусные блюда?
- Воспитать родителей (чтобы они больше тебе разрешали)?
- За каждое «да» ты получаешь 5 баллов! А теперь посчитай очки.

От 45 до 60 баллов. Прекрасный результат! Ты действительно хочешь стать супер-пупер во всем, и у тебя есть все шансы. Эта книга именно для тебя! Скорее переверни страницу и начинай читать.

От 25 до 45 баллов. Молодец! Ты на верном пути, поэтому тебе непременно нужно прочесть эту книгу. Дерзай! Не пожалеешь. Тебя ждут увлекательные темы, написанные специально для девчонок.

От 0 до 25 баллов. Результат просто поразительный! Пускай тебя почти (или совсем) не волнуют перечисленные вопросы, эта книга все равно для тебя! Ведь здесь ты найдешь много другой, не менее ценной информации.

Тест – это, конечно, шутка. Ну а в любой шутке, как известно, есть доля истины (особенно что касается полезной информации – тут ее хоть отбавляй).

К сожалению, в книге нет советов о том, как левой пяткой почесать правое ухо или сделать сенсационное научное открытие. Но все же надеемся, что пара-тройка рекомендаций о том, как избавиться от прыщей, с лихвой возместят такую потерю.

Между прочим, ты узнаешь о загадках характера, о моде и стиле и о том, чего не стоит делать на первом свидании.

Ты также поближе познакомишься с модными видами спорта: скейтбордингом, катанием на роликах, велосипеде и коньках, овладеешь секретами общения с разными людьми, определишь, какая прическа тебе идет.

А кроме всего прочего, научишься украшать комнату к вечеринке, запоминать все на свете и правильно реагировать на насмешки.

Словом, в твоих руках – универсальная энциклопедия полезных знаний, из которой ты узнаешь множество практических советов о самых разных областях жизни.

P. S. Гороскопы, тесты и гадания прилагаются.

## **Раздел первый**

### **Волшебное превращение**

#### **Кто ты? Давай знакомиться!**

Все как будто сошли с ума и твердят о переходном возрасте. Тебе больше разрешают, чем раньше, но и требовать почему-то тоже стали больше. Теперь ты – подросток. Ты меняешься не только внешне, но и внутренне; изменяются твои ощущения, восприятие мира. Подростками принято называть твоих ровесников от одиннадцати до семнадцати лет. Но изменения в твоём организме начинаются раньше. Именно в это время все, что с тобой происходит, вызывает много разных чувств, а ты еще не умеешь их сдерживать, значит, ты более уязвима.

Девочки раньше своих одноклассников-мальчишек вступают в переходный возраст и обычно раньше становятся взрослыми. Из-за этого тебе тоже придется поволноваться, но вообще-то твой возраст очень интересный и тебя ждет много волшебных открытий и превращений. Радуйся им.

Подростки – уникальное явление. Переходный возраст бывает только у людей! Детеныши всех остальных животных сразу становятся взрослыми, минуя эту стадию. Не хотелось бы и тебе так же вступить во взрослую жизнь?

## Что происходит?

Переходный возраст девочек продолжается примерно от восьми до восемнадцати лет. В 9–10 лет у тебя начинают расти кости; бедра становятся шире, соски набухают, увеличиваясь в размере. В 10–11 лет грудь увеличивается, начинают расти волосы в подмышечных впадинах и на лобке. В 11–12 лет у тебя растут наружные и внутренние половые органы. В 12–13 лет соски покрываются темноватым пигментом, грудь увеличивается еще больше, начинается менструация. В 13–14 лет, а иногда и раньше появляются прыщи, меняется голос. К 17–18 годам твой рост замедляется, потому что скелет уже сформировался.

## Главные виновники суматохи

Изменения в твоём теле происходят из-за гормонов – биологически активных веществ. Они вырабатываются разными органами человека. Именно благодаря этим веществам части нашего тела растут пропорционально, а мы с возрастом меняемся и развиваемся. Гормоны оказывают очень большое влияние на жизнь людей. Например, из-за избытка гормона роста некоторые люди становятся гигантами, а из-за его недостатка – карликами.

Организм подростков начинает вырабатывать половые гормоны. В результате у девочек появляется менструация.

## Я – девушка

У тебя началась менструация – это сигнал о готовности организма к зачатию ребенка, то есть ты теперь – девушка. Обычно первая менструация происходит в 12–13 лет. Хотя она может начаться и в 10–11 лет и в 14–15. Это зависит от твоего образа жизни и характера питания, от болезней и самое главное – от наследственности. Слишком раннее появление менструации (до 9 лет) или слишком позднее дают понять о нарушении здоровья.

Не паникуй, если менструация идет нерегулярно. Потребуется полтора-два года, прежде чем окончательно установится твой менструальный цикл.

## Стоит запомнить

Если ты серьезно занимаешься спортом и постоянно испытываешь сильные физические нагрузки, то месячные могут начаться позже, чем у других девочек в твоём классе. А у тех, кто более полный, месячные наступают раньше.

Менструальным циклом называют время с первого дня прошлой менструации до первого дня следующей менструации. В среднем он составляет 28 дней, но иногда может быть всего 21 день или целых 35 дней. Когда ты нервничаешь, переутомляешься, болеешь или переезжаешь в место с другим климатом (например, отправляешься к морю), менструальный цикл нередко сбивается.

Во время менструации нельзя переохлаждаться. Лучше не заниматься физкультурой. Да ты и сама почувствуешь, что физическая нагрузка в такие дни лишняя. Используй гигиенические прокладки и носи с собой запасную, а вот на тампоны тебе должен дать «добро» врач. Хорошо было бы (если цикл у тебя уже установился) завести календарик, где ты будешь ежемесячно отмечать начало и конец менструации.

## Как будто трансформер

В 10–11 лет происходит скачок роста. Сначала начинают быстро расти кисти рук и стопы, а затем и другие части тела. Из-за этого ты можешь казаться себе в какие-то моменты щуплой, длинноногой и нескладной. В 16–17 лет большинство девочек достигают своего максимального роста.

Обычно в твоём возрасте сильно увеличивается вес. Примерно через два года он должен прийти в норму. Не стоит нервничать из-за этой полноты. К тому же все люди разные. У них разное строение костей и предрасположенность к одному или другому типу внешности.

### Грудь

Еще до начала менструации твоя грудь начинает увеличиваться. На это тоже оказывают влияние гормоны. Молочные железы постепенно развиваются. Организм готовится к тому, что когда-нибудь ты станешь мамой и будешь грудью кормить ребенка.

Девчонки часто переживают из-за того, что груди у них разного размера. Действительно, они нередко растут с разной скоростью. Но расстраиваться не стоит. Это совершенно нормальное явление. К 16–17 годам они станут примерно одинаковыми.

### Волосы

Они начинают расти там, где их раньше не было: под мышками и на лобке. Обычно они темные и выются даже у девочек с прямыми волосами. Часто темнеют волосы на руках и ногах, а у некоторых и на верхней губе. Иногда волоски появляются на груди и на середине живота ниже пупка.

Все это может тебе не нравиться, казаться некрасивым. Скорее всего, ты даже попытаешься избавиться от них. Каким способом (бритвой ли, восковыми полосками или специальным кремом) – тебе решать. Только помни, что через какое-то время волосы вырастут снова и будут жестче, чем раньше.

Между прочим, наши далекие предки были куда меньше нас ростом. Например, твоему соседу по парте придется в пору доспехи взрослого рыцаря, который жил восемьсот лет назад.

### Потоотделение

В подростковом возрасте девчонки и мальчишки начинают больше потеть, и у пота появляется неприятный запах. Зачем он вообще нужен, если доставляет нам столько неудобств?

А ты замечала, когда ты обычно потеешь? Например, когда жарко, или если ты занимаешься физкультурой и вообще энергично двигаешься, или сильно волнуешься. В такие моменты температура тела повышается, а организм, чтобы не случилось перегрева, охлаждает себя, выделяя пот.

Так что потоотделение нам абсолютно необходимо. А чтобы не было неприятного запаха, люди пользуются дезодорантом.

## Ветер перемен

У тебя часто и резко меняется настроение? То ты смеешься без всякой причины, то злишься на всех вокруг, а порой слезы ни с того ни с сего сами наворачиваются на глаза... Тебе хочется больше свободы и самостоятельности? Ты раздражаешься по пустякам? Сейчас тебе хочется одного, а через минуту совершенно противоположного? Все вокруг словно сговорились и настроены против тебя?

## Друзья

Твои закадычные подруги, с которыми, казалось, вы будете дружить всю жизнь, вдруг резко изменились. Ведут они себя уже не так, как раньше, у них появились какие-то тайны, да и общаться с ними стало гораздо сложнее. Ты ничего не понимаешь: как же так? Что случилось? Может быть, в этом есть и твоя вина?

Ничьей вины тут нет. Просто люди с возрастом меняются. У них возникают новые интересы, каждый выбирает свою собственную дорогу в жизни.

Если друзья не принимают тебя в свою новую компанию, не расстраивайся. Конечно, очень обидно, что так случилось, но такое бывает со всеми. А главное, это проверка для твоих друзей. Настоящие они или нет, стоят они того, чтобы им доверять.

Возможно, ты часто робеешь, знай, что многие мальчишки и девочки, какими бы они смелыми и дерзкими ни казались на вид, чувствуют себя точно так же. Свою неуверенность в себе они маскируют под беспечность, напористостью и даже хамством.

## Родители

Наверное, даже если у тебя самые замечательные в мире родители, ссоры и недопонимания у вас все-таки были. Но сейчас особенно часто возникают все новые и новые конфликты. Они привыкли считать тебя маленькой девочкой и никак не хотят понять, что ты уже самостоятельная.

Они стараются уберечь тебя от неверных решений, страшных ошибок и желают тебе только добра. Попробуй поговорить с ними. Они очень волнуются! Старайся не выходить из себя, не кричать и не раздражаться. Представь, что ты на очень важных официальных переговорах и тебе нужно во что бы то ни стало договориться.

Что происходит?

Когда ты взрослеешь, перестраивается не только твой организм, но и психика. Слишком много новой информации, необычные ощущения, ситуации, с которыми ты не знаешь, как справляться. От всего этого мозг просто закипает!

Свой путь в жизни найти совсем непросто. Легче следовать за другими. К сожалению, часто никто не знает, как поступить правильно. Твои родители надеются, что ты будешь делать все по их усмотрению, а твои приятели могут враждебно относиться к тебе, если ты поступаешь не так, как все. В любом случае привыкай бороться (в первую очередь с собой) и отстаивать свою точку зрения.

А ты действительно хочешь идти своим путем? Ведь тогда тебе придется преодолеть не только сопротивление окружающих (друзей, родителей, конкурентов), но и свои внутренние страхи, комплексы, лень.

Любому человеку важно, как его оценивают со стороны, и хочется, чтобы эта оценка была высокой. Поэтому люди часто начинают комплексовать из-за того, что, как им кажется, они не такие, как все. Страхи и комплексы бывают у всех, но их можно преодолеть. Саму ситуацию

не всегда получается изменить, но кем ты выйдешь из нее – победителем или побежденным, зависит от тебя и от твоей внутренней самооценки.

## На носу неприятности

Раньше ты и думать не думала, что у тебя есть какие-то там сальные железы. Но теперь, когда они начали портить тебе жизнь, волей неволей пришлось узнать об их существовании.

Итак, теперь ты в курсе, что они вырабатывают жир, который тонкой пленкой покрывает кожу. Зачем они это делают? Чтобы защитить кожу от пересыхания, обветривания и других вредных вещей. Но жир закупоривает поры. На них появляется темная сальная пробка, или по-другому черный угорь. Не очень-то красиво, правда?

## Враг номер один

Итак, как появляются прыщи? В пору проникают бактерии, сальная железа воспаляется, возникает раздражение и покраснение, наливается прыщ.

Чаще всего прыщи вскакивают на лице, особенно на лбу, вокруг носа и на подбородке, но могут появиться также на груди и на спине.

Мало того что они нарывают! Они, как назло, выбирают самые видные места: лоб, щеки, кончик носа. Пусть бы были там, где их никто не видит. Тогда можно было бы и боль потерпеть, и смириться с тем, что они вообще существуют. И почему-то они любят появляться в день вечеринки или первого свидания.

## Борьба не на жизнь, а на смерть

Конечно, вряд ли эти слова утешат тебя, но и прыщи когда-нибудь проходят, особенно если начать с ними войну по всем правилам.

Шпионская маскировка с помощью маминого тонального крема – не самый лучший способ борьбы. Косметика может вызвать еще большее раздражение на коже, и ты сделаешь себе только хуже.

Не выдавливай прыщ грязными руками: можешь занести инфекцию, и он раздуется еще больше. Вообще будь осторожна: кожа на лице очень чувствительная.

В магазинах и аптеках продаются специальные мыла, кремы, лосьоны и тоники, которые помогут тебе справиться с прыщами. Посоветуйся с продавцами-консультантами или с фармацевтом. Они покажут тебе нужные средства и расскажут, как ими пользоваться. Но перед тем как их покупать или тем более наносить на кожу лица, внимательно прочитай инструкцию. Там могут быть противопоказания. Если противопоказаний слишком много, подумай, стоит ли пробовать это средство и не навредит ли оно тебе.

Но допустим, ты уже купила новый лосьон и хочешь его немедленно опробовать. Не торопись. Вначале нанеси немного лосьона на внутреннюю сторону локтевого сгиба и подожди не меньше десяти минут. В этом месте кожа очень нежная. Она быстро покажет, есть ли у тебя аллергия на новое косметическое средство. Никаких раздражений нет? Смело используй лосьон. Появился зуд и небольшое покраснение? Значит, лосьон тебе не подходит.

Если прыщей слишком много, обратись к дерматологу или косметологу. Существуют косметические процедуры, которые очищают кожу лица, снимают раздражение и уменьшают риск возникновения прыщей.

## **Новая ты**

От самых первых изменений в твоём теле и до начала менструации может пройти до трех с половиной лет. Но еще несколько лет потребуется на то, чтобы ты стала взрослой, ведь даже если физически ты очень развита, то вряд ли готова к большой ответственности, в первую очередь за себя.

На протяжении всего этого периода у тебя будут возникать новые неожиданные чувства и ощущения. Ты изменишься и умственно, и физически, а это нелегко. Тем не менее не переживай: ты останешься самой собой, только будешь чуточку взрослее.

## **Они взрослые, а я как ребенок!**

Ты и твои подруги наверняка ровесницы. Но это вовсе не означает, что вы будете взрослеть одновременно. Одна из вас может физически развиваться быстрее, чем другая. Ничего страшного здесь нет, однако вам будет нелегко понять друг друга.

К сожалению, твой организм не может развиваться так быстро, как ты этого хочешь. Но не расстраивайся: когда-нибудь ты все равно станешь взрослой (хотя, возможно, что именно тогда тебе захочется вновь быть ребенком).

## **Раздел второй**

### **Современная, красивая и стильная**

#### **Типы внешности**

Каждый день ты задаешь себе вопросы: идет ли мне этот цвет? Хорошо ли сочетается кофточка с юбкой? Какое из моих украшений больше подходит к новому наряду?

#### **Секрет косметолога**

Определить, какие цвета тебе стоит носить, а какие нет, очень легко. Надо только узнать, какой у тебя тип внешности: весна, лето, осень или зима. Это поможет тебе выглядеть гармонично и стильно и привлекать к себе внимание.

Впервые идею сезонных типов использовал в своей работе американский бизнесмен Макс Фактор, основатель всемирно известной косметической компании. Он предположил, что к определенной внешности человека подойдут определенные цвета макияжа. Макс Фактор получил ошеломляющий успех. К нему потянулись звезды Голливуда, потому что правильный макияж выгодно подчеркивал их достоинства и скрывал недостатки.

#### **К КАКИМ ТИПАМ ВНЕШНОСТИ ОТНОСЯТСЯ ЗНАМЕНОСТИ?**

ВЕСНА: Ким Бесинджер, Анна Курникова, Джерри Халливел  
ЛЕТО: Кэмерон Диаз, Лив Тайлер, Мила Йовович  
ОСЕНЬ: Пенелопа Круз, Джулия Робертс, Энди МакДауэлл  
ЗИМА: Синди Кроуфорд, Анджелина Джоли, Наталья Орейро  
На кого из них ты похожа?

## Тест: «Весна или лето?»

Посмотри на себя в зеркало. Какие у тебя глаза и волосы? Какого цвета кожа?

### Глаза

- а) Серо-зеленые, желто-зеленые.
- б) Серо-голубые, серые, синие.
- в) Темно-серые, светло-карие, карие.
- г) Темно-карие, зеленые, зеленовато-карие.

### Волосы

- а) Светлые, с желтоватым отливом.
- б) Светлые или темные, с холодным пепельным отливом.
- в) Каштановые, рыжие, с теплым отливом.
- г) Черные, темно-коричневые, с холодным отливом.

### Кожа

- а) Светлая, с бежевато-розовым оттенком.
- б) Светлая, с холодным оттенком.
- в) Светлая или темная, с оливковым оттенком. Возможны веснушки.
- г) Очень светлая или смуглая, но с холодноватым оттенком.

Итак, подведем итоги. Какой вариант ты выбирала чаще всего: а, б, в или г?

а – весна; б – лето; в – осень; г – зима.

### Весна

Тебе подойдут теплые, светлые цвета: желтый, розовый, абрикосовый, золотисто-бежевый, желто-зеленый. Не стоит носить одежду в холодной цветовой гамме. Черно-белые сочетания тебе также не идут.

### Лето

Между прочим, летний тип – самый распространенный во всей Европе. Ты можешь смешивать теплые и холодные оттенки в одежде. Твои цвета – серовато-голубые, серовато-сиреневые, вообще самые разные оттенки серого и голубого, синий, нежно-розовый, малиновый, лимонно-желтый. А вот черный тебе не подходит. Яркие, кричащие краски тоже не для тебя.

### Осень

Ты будешь отлично смотреться в одежде теплых цветов. Золотистый, теплые оттенки коричневого, сливовый, фиолетовый, оливковый, яркий оранжевый, абрикосовый, красный – то, что нужно. Но тебе лучше избегать холодных цветов: они делают твое лицо унылым и бледным. Не подойдут тебе и едко-розовый, черный и чисто-белый.

## **Зима**

Тебе, как никакому другому типу, очень идут черный и белый цвета. Чисто-белый, серебристый, ярко-желтый, ярко-синий, изумрудный, ярко-розовый, насыщенный фиолетовый, темно-коричневый – вот твоя цветовая гамма. А одежду оранжевого, желто-зеленого цвета, теплых оттенков коричневого и всех пастельных оттенков тебе носить не стоит.

## **Мода**

Если ты мечтаешь стильно выглядеть, не обязательно покупать сотую кофточку только из-за того, что на ней модный лейбл.

Подумай, а с чем ты будешь ее носить? Хочешь выглядеть стильно – составь себе такой гардероб, в котором вещи будут сочетаться друг с другом, подходить твоему возрасту и фигуре. Даже если сейчас в моде юбки-бочонки и все твои подружки щеголяют в них, не спеши покупать такую же. Посмотри, не испортит ли тебя эта одежда.

### **Все должно быть к месту**

Одеваться нужно по сезону. Летом в сапогах ты запаришься, и от ног, наверное, будет не очень хорошо пахнуть. А зимой в короткой юбке и тонких колготках легко простудиться. Ты можешь даже серьезно заболеть и попасть в больницу.

Выбирая, какой наряд надеть, подумай о том, куда ты сегодня идешь. Девушка в коротком топе и шортах выглядит нелепо у школьной доски, а для прогулки такая одежда вполне подойдет. То, как ты выглядишь, сказывается на отношении к тебе окружающих. Отправляясь в неподходящем наряде на экзамены, на первое свидание или устраиваться на работу, подумай о том, что это может создать о тебе неприятное впечатление. Если твоя цель – добиться успеха, тебе придется подбирать подходящий к месту стиль одежды.

Есть вещи, которые долгое время не выходят из моды, хотя какие-то детали в них меняются. Вот, например, джинсы. Они хорошо сочетаются с любой майкой или футболкой, но также подходят к нарядной блузке.

## Если лицо не идеально...

Есть несколько основных овалов лица: правильный овал, продолговатый, квадратный, круглый, треугольный, овал «сердечком» и овал «алмаз».

«А для чего нужно все это знать?» – спросишь ты. Да для того, чтобы правильно подобрать прическу и макияж. Ты сможешь выгодно подчеркнуть черты лица, скорректировать недостатки. Например, у тебя квадратный подбородок (и это тебе не нравится), но с помощью хорошей прически и маленьких хитростей макияжа ты легко «придашь» ему другую форму.

## Какое у меня лицо?

Собери волосы в хвост на затылке. Если у тебя вьющиеся непослушные волосы, постарайся заколоть их или уложить с помощью геля так, чтобы контуры лица были четко видны. Можешь кусочком мыла обвести свое отражение в зеркале. Затем условно раздели лицо на три части сначала по вертикали, а потом по горизонтали.

### **Вертикально лицо делится:**

- 1) от линии роста волос до переносицы;
- 2) от переносицы до кончика носа;
- 3) от кончика носа до подбородка.

### **А горизонтально:**

- 1) от линии роста волос до зрачка правого глаза;
- 2) от зрачка правого глаза до зрачка левого глаза;
- 3) от зрачка левого глаза до линии роста волос.

## Овал лица

*Овальный (его еще называют классическим):* ширина лица составляет  $s$  его длины.

*Круглый:* ширина и длина лица примерно одинаковы.

*Квадратный:* черты лица резкие, ширина лба, скул и подбородка примерно одинаковая.

*Прямоугольный (продолговатый):* длина лица больше ширины, подбородок широкий.

*Овал «сердечком»:* лоб и скулы широкие, но постепенно к подбородку лицо сужается.

*Овал «треугольник»:* широкий подбородок и узкий лоб.

*Овал «алмаз»:* лоб узкий, а скулы широкие, и к подбородку лицо вновь постепенно сужается.

Редко у кого лицо бывает идеально, но это не повод для страданий. Иногда маленький недостаток становится той изюминкой, которая украшает человека и делает его облик запоминающимся. Тебе нужно только научиться подчеркивать свои достоинства и скрывать мелкие недостатки.

## **Типы кожи**

Твоя кожа может быть нормальной, сухой, жирной или комбинированной. Скорее всего, сейчас она у тебя жирная или комбинированная. Чтобы определить тип кожи, умой лицо, подожди минут 10–15 и приложи к нему чистую белую салфетку.

значит, кожа нормальная. Вообще нет никаких следов? Похоже, что кожа у тебя сухая. На салфетке есть неравномерные жирные следы? В таком случае кожа жирная. Ты видишь жирные следы только в некоторых местах? Твоя кожа комбинированная. С возрастом тип кожи меняется.

### **Нормальная кожа**

У обладательниц этого типа кожи почти нет угрей и прыщей, поры не сужены и не расширены, кожного жира выделяется не слишком много, но достаточно для того, чтобы предохранять кожу от пересыхания. Она не требует особого ухода.

### **Сухая кожа**

У твоей кожи сужены поры, и она выделяет недостаточное количество кожного сала. Чуть что – она шелушится и краснеет. Сплошное наказание!

Тебе стоит пользоваться скрабами, которые помогают глубоко очистить кожу лица, а также увлажняющими средствами.

### **Жирная кожа**

Сальные железы работают очень интенсивно, в результате выделяется слишком много кожного жира. Тебе понадобятся косметические средства, нормализующие секрецию желез и сужающие поры. Лучше пользоваться лечебной косметикой, которая продается в аптеках, и проконсультироваться с дерматологом.

### **Комбинированная кожа**

Чаще всего при таком типе кожа лба, носа и подбородка жирная, а на щеках кожа сухая или нормальная. Значит, в твоей косметичке должны быть средства как для жирной, так и для сухой кожи. И наносить их нужно на соответствующие участки лица.

### **Чувствительная кожа**

Неважно, какой у тебя тип кожи. В любом случае она может быть чувствительной. Это значит, что на ней появляется раздражение на косметические средства, материалы (синтетика, шерсть) и многое-многое другое.

Прежде чем наносить новое средство на лицо, намажь им маленький участок кожи (например, на локтевом сгибе) и подожди минут десять. Если появится раздражение, значит, средство тебе не подходит.

Люди со светлой кожей очень плохо загорают, и им легко обгореть. «Но так хочется иметь модный загар!» – скажешь ты. Тогда ешь каждый день морковку, заправленную сметаной или подсолнечным маслом. Каротин,

который содержится в ней, помогает коже лучше загорать. Но помни, что наш организм усваивает его только вместе с жирами (маслом и сметаной).

## Маски для лица

Чтобы твоя кожа всегда оставалась красивой, ею стоит заняться уже сейчас. Маски для лица – самый лучший способ. Они не только помогут очистить кожу и со временем избавиться от прыщей, но и придадут ей красивый свежий вид.

### Как подготовить кожу

Для начала нужно очистить лицо от грязи, кожного жира, которые накопились на ней за день. Возьми специальный очищающий крем или молочко, а если у тебя жирная кожа, вымой лицо теплой водой с мылом.

Ты когда-нибудь дышала над паром? Вскипяти воду, налей в кастрюлю или большую широкую кружку, добавь капельку масла эвкалипта или мяту для аромата, наклонись (но не очень низко, иначе можешь обжечься) над кастрюлей и накрой голову полотенцем. Поставь будильник минут на 7–10. Глубоко вдыхай пар носом и выдыхай ртом. Это хорошая процедура и для кожи, и для легких. После нее не вытирай лицо, а слегка промокни его мягким полотенцем.

Маски не только улучшают кожу лица, но и защищают людей от злых духов. Так, по крайней мере, думают многие африканцы. Они верят, что если закрыть маской лицо, то злой дух не узнает человека, а значит, не сможет ему навредить.

### Делаем маску

Теперь, когда кожа чистая и поры расширены, пришла пора приступить к самой главной процедуре. Купив готовую маску в магазине, обязательно прочитай инструкцию. Там тоже имеются противопоказания. Не стоит экспериментировать с косметическими средствами, если на лице есть ранки и царапины: ты рискуешь вызвать сильное раздражение. Действуй по инструкции. Нанося маску, не затрагивай участок кожи вокруг глаз. Возьми кусочки ватки, смочи их в заварке, положи на веки, а сама удобно устройся на диване и расслабься на некоторое время (но смотри не усни!).

Маску нужно держать на лице столько, сколько сказано в инструкции, не больше. Затем смой ее водой и в течение нескольких часов не наноси больше на кожу лица никаких косметических средств, кроме увлажняющего крема.

### Из натуральных продуктов

Существует много рецептов масок из овощей и фруктов. Все натуральные продукты, конечно, очень полезны, но они по-разному воздействуют на кожу. Баклажаны, кабачки, виноград, клубника, малина и яблоки увлажняют, бананы и персики разглаживают и смягчают ее, а лимон, брусника, черника и смородина сужают поры.

Древние египтяне, в том числе и Клеопатра, делали лечебные маски для кожи лица из глины! Этот материал врачи использовали также для заживления ран. Но брали они не обычную глину, а белую.

## **Макияж**

Макияж может как скрыть, так и подчеркнуть твои недостатки. Он очень красиво смотрится, если сделан правильно и к месту, но это не всегда удается.

Считается, что дневной макияж не должен быть виден на лице, а вот вечерний может быть очень ярким. Подумай, какие цвета подходят именно тебе, но помни, что постоянное использование декоративной косметики портит твою кожу. Тебе стоит пользоваться специальными сериями, которые выпускаются для девочек твоего возраста.

## **Губная помада**

Она должна не только украшать, но и ухаживать за твоими губами. Есть специальная гигиеническая помада, которая не содержит красителей. Ты можешь пользоваться ею в холодную погоду, когда твои губы становятся сухими и могут потрескаться. Кроме того, она очень приятно пахнет. Сейчас можно выбрать помаду с фруктовыми ароматами: бананом, вишней, апельсином, клубникой, малиной...

## **Тени для век**

Они бывают сухие, жидкие и в виде карандашей. Правильно подобранные тени выделяют глаза и привлекают к ним внимание. Их нужно наносить ровным слоем и слегка растушевывать. Самые стойкие – это жидкие тени, но наносить их нужно очень быстро, потому что они почти сразу высыхают.

Цвет макияжа зависит от освещения. Одни и те же краски выглядят по-разному солнечным днем на улице и в помещении. Поэтому не стоит краситься там, где света явно недостаточно, например в ванной. Обычно выбирают такое место, где лицо будет хорошо освещено.

## **Тушь**

Чтобы придать глазам выразительность, вовсе не обязательно пользоваться тенями. Для этого прекрасно подойдет тушь, черная или цветная. Качественная тушь не оставляет комочков, хорошо ложится на ресницы.

Девушки, которые подкрашивают глаза, помнят о том, что в течение дня их нельзя тереть руками. Иначе тени размажутся и тушь потечет, а это так некрасиво!

## **Средства для снятия макияжа**

Перед сном нужно обязательно снимать макияж. Если этого не делать, то вскоре косметика будет вызывать раздражение на коже. Те, кто пользуется косметикой, покупают специальные средства для снятия макияжа.

Очень важно!

Косметика может вызывать аллергию! Если ты заметишь, что кожа раздражена, а глаза слезятся, немедленно смой все водой. Не используй средства, на которые у тебя уже однажды была аллергия. Покупай только специальную косметику для девочек твоего возраста.

## **Чудо-ручки**

Окрашивание ногтей – очень увлекательное занятие. Проявив чуточку терпения, ты быстро освоишься с этим делом. Но ухаживать за ногтями нужно не от случая к случаю, а постоянно, только тогда они будут выглядеть красивыми и ухоженными.

Ломкие и слоющиеся ногти говорят о том, что тебе, скорее всего, не хватает железа или витаминов. Старайся есть больше фруктов и зеленых овощей.

## **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.