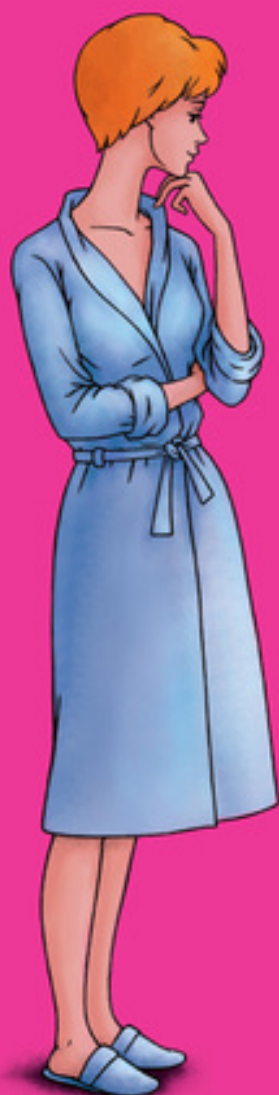


Решение
проблем
переходного
возраста

Шекотливые
темы

Сложные
жизненные
ситуации

**Валерия
ФАДЕЕВА**



КАК ГОВОРИТЬ С ДОЧКОЙ!

САМЫЕ СЛОЖНЫЕ ВОПРОСЫ

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ОТВЕТЫ

Самые важные книги мамы

Валерия Фадеева

**Как говорить с дочкой!
Самые сложные вопросы.
Самые важные ответы**

«Издательство АСТ»

2013

Фадеева В. В.

Как говорить с дочкой! Самые сложные вопросы. Самые важные ответы / В. В. Фадеева — «Издательство АСТ», 2013 — (Самые важные книги мамы)

Чем большей информацией о том, что с ней происходит, будет владеть ваша дочка-подросток, тем лучше она будет защищена от ошибок и неправильного понимания происходящего и тем увереннее в себе и счастливее она будет. Вопросы, которые задают подростки своим мамам, – трудные, и многие взрослые далеко не всегда находят ответы на них – кто-то в силу воспитания, а кто-то и в силу недостатка знаний. В этой книге вы найдете ответы на многие из самых насущных вопросов, которые может задать вам ваша взрослеющая дочка.

© Фадеева В. В., 2013

© Издательство АСТ, 2013

Содержание

От автора	5
Чудесные изменения во внешности	6
Почему я так быстро меняюсь?	6
Отчего я стала такой неуклюжей дылдой?	7
Нормальный ли у меня вес?	9
Почему я так быстро поправляюсь?	10
Полезные продукты	12
Вредные продукты	13
Почему меняется моя грудь?	14
Какая грудь самая красивая?	16
Мне уже пора носить бюстгальтер?	19
Каким должен быть твой бюстгальтер	19
Твой первый бюстгальтер	19
Бюстгальтер для 15–16-летней девушки	19
Как мне узнать размер бюстгальтера?	20
Полезные советы	21
Виды бюстгальтеров	21
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Валерия Фадеева

Как говорить с дочкой! Самые сложные вопросы. Самые важные ответы

От автора

Здравствуйте!

Как же вам повезло, что вы – мама замечательной дочки! Вам всегда есть о чем поговорить друг с другом, посекретничать – и есть чему порадоваться вместе.

Ваша девочка растет, ее тело и характер меняются, и день за днем, месяц за месяцем, год за годом у нее возникает все больше и больше вопросов, на которые она хочет получить от вас ответ. Среди них есть и такие, которые могут заставить вас смущаться, теряться или попросту поставить в тупик.

Подростковый возраст – непростое время, граница между детством и взрослой жизнью. В это ответственное время вам понадобится ваша любовь и материнская мудрость.

Зачастую милые, доверчивые и послушные малышки вдруг превращаются в скрытных, колючих, а подчас и просто неуправляемых девочек.

От таких перемен впору растеряться и по незнанию или небрежности утратить прежний контакт со своим ребенком. Потерять доверие подростка очень легко, и на то, чтобы его вернуть, может потребоваться уйма времени и сил. К тому же далеко не всегда возможно залечить эти детские обиды. Если доверие утрачено, то девочка отдаляется от мамы, которая страдает, наблюдая, как ее дочка совершает глупые ошибки, и не в состоянии ей помочь, так как любая ее помощь отвергается.

Чтобы этого не произошло, очень важно, чтобы ваша дочка доверяла вам и была уверена, что вы всегда ее поддержите и расскажете все, что она желает узнать. Чем большей информацией о том, что с ней происходит, она будет владеть, тем лучше она будет защищена от ошибок и неправильного понимания происходящего и тем увереннее в себе и счастливее она будет. Ведь, как известно, тот, кто предупрежден, тот вооружен.

Вопросы, которые задают подростки своим мамам, – трудные, и многие взрослые далеко не всегда находят ответы на них – кто-то в силу воспитания, а кто-то и в силу недостатка знаний.

В этой книге вы найдете ответы на многие из самых насущных вопросов, которые может задать вам ваша взрослеющая дочка.

Возможно, вы также почувствуете желание и сами начать разговор с ней на любую из данных тем тогда, когда посчитаете это нужным. Таким образом вы сохраните свой авторитет и доверие своей дочки, и ей не придется искать разъяснений у «опытных» подруг.

Я очень надеюсь, что моя книга поможет вам наладить со своей девочкой такие же доверительные и радостные отношения, какие сложились между мной и моей чудесной дочкой-подростком.

И еще... Если вам захочется меня о чем-нибудь спросить или поделиться со мной своими мыслями, радостями или тревогами, я буду этому очень рада.

Мой сайт: www.valerie-fadeeva.com.

Желаю вам обоим много радости, больших успехов и исполнения ваших заветных желаний! Будьте счастливы!

Ваша Валерия Фадеева

Чудесные изменения во внешности

Почему я так быстро меняюсь?

ЭТО ВАЖНО!

Половое созревание наступает у всех в разном возрасте. У большинства девочек оно начинается в 11 лет, и первый менструальный цикл бывает двумя годами позже – в 13 лет. Но довольно у многих девочек половое созревание начинается в 9 лет или 13 лет. И в очень редких случаях половое созревание девочек начинается уже в 7 лет или только в 15 лет.

ЭТО ВАЖНО!

Взрослая внешность – это далеко не все. Психическая зрелость наступает гораздо позже, годам к 18, а то и позже.

Твой возраст, в котором ты сейчас находишься, имеет несколько названий: подростковый, переходный, трудный, отроческий. Давай разбираться, почему. Подросток, как понятно из самого слова, – это «подрастающий человек».

Ты уже не ребенок, но еще и не взрослая. *Детство почти закончилось, а взрослая жизнь еще не началась. Ты как бы переходишь из одного состояния в другое.* Поэтому-то это время и называют переходным возрастом. Однако если учесть все изменения, происходящие в этом возрасте, правильнее было бы называть его периодом перемен. На Западе эту возрастную группу обозначают термином «тинейджер».

В твоем теле начались изменения, которые называются половым созреванием. Из девочки ты становишься взрослой девушкой, способной к продолжению рода.

Сначала у тебя, скорее всего, начнет расти грудь. Одновременно с этим будут появляться волосы на лобке. Правда, бывает, что половое созревание начинается со «скачка» роста. Потом появляются волосы в подмышках и на ногах. Твои волосы (на голове) становятся более жирными. Появляются угри на лице. Ты станешь сильнее потеть.

Твоя фигура будет меняться и все больше и больше становиться похожей на тело взрослой женщины: округлые плечи; ноги по отношению к телу более короткие, чем у мужчин; округлые широкие бедра; развитая грудь; большие ягодицы; жирок на животе и бедрах. Примерно через два года после начала роста груди у тебя появятся менструации (об этом см. Секреты больших девочек).

Ты начнешь видеть эротические сны, испытывать неизвестные приятные ощущения во время физической нагрузки, а также когда трогаешь себя. Появится желание читать романы и смотреть эротические фильмы. Не пугайся, все это нормальные явления.

Вообще развитие идет очень быстро, и к 15 годам практически любая девушка выглядит уже вполне сформировавшейся.

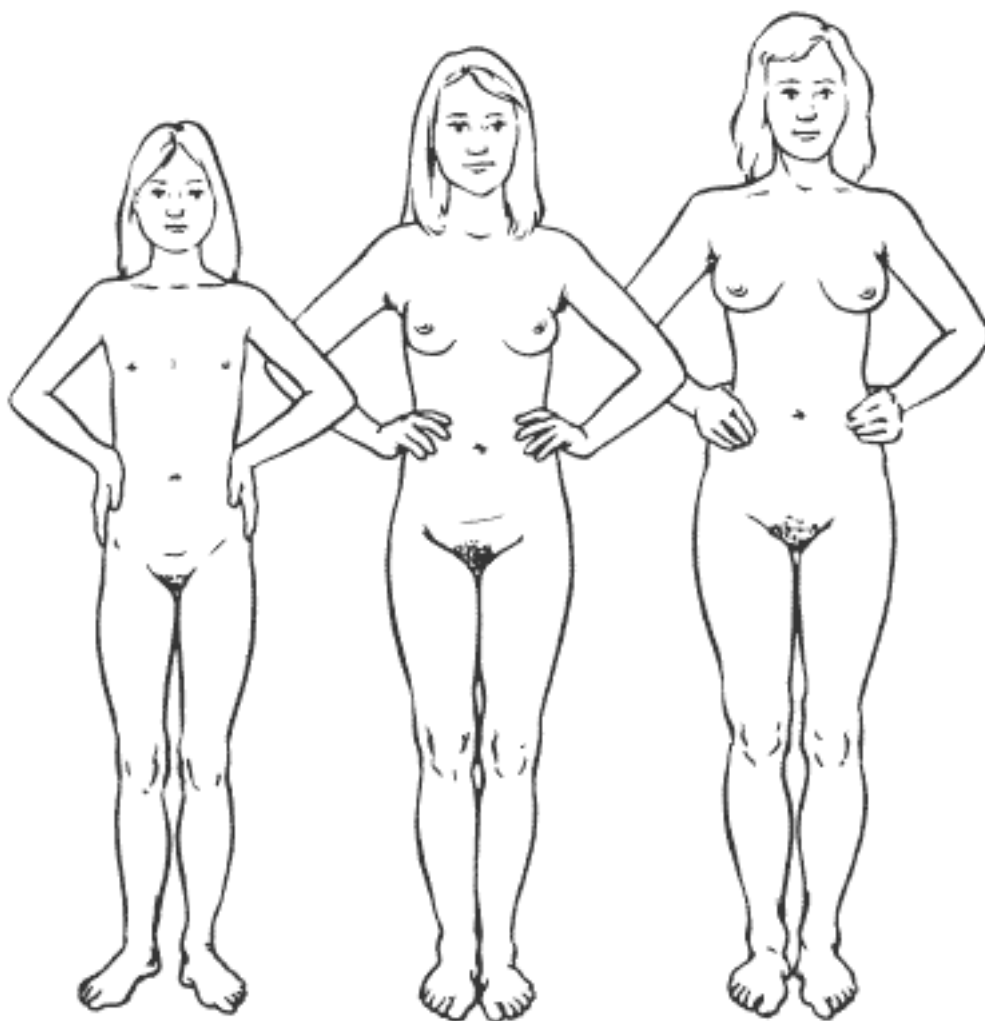
Отчего я стала такой неуклюжей дылдой?

ЭТО ВАЖНО!

Из-за стремительного роста могут возникать боли в спине, ногах и руках. Это так называемые боли роста.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Средний женский рост – 165–167 см. Девушки, чей рост 168–175 см, считаются высокими, а если их рост больше 176 см – очень высокими.



Так устроено природой: в переходный период за год ты сможешь подрастать на 7–10 см. Так что постоянное обновление гардероба тебе гарантировано (надеюсь, тебя это обрадует). После того как у тебя наступит первая менструация, рост замедлится, а к 17–18 годам совсем прекратится.

Твои кости растут с разной скоростью. Быстрее всего вырастают кости кистей и стоп, кости лицевого черепа, а в последнюю очередь – туловище. Поэтому одна нога может быть временно длиннее, чем другая, или одна рука больше, чем другая.

Кроме того, рост мышц отстает от роста костей. В свою очередь, развитие нервных окончаний и кровеносных сосудов не успевает за ростом мышц. Из-за этого ты можешь быть

неуклюжей. И тебе придется заново учиться управлять своим новым телом. Но не стоит расстраиваться, так как это явление – временное. После 15–16 лет подобные процессы в твоём организме нормализуются, и ты будешь двигаться плавно и очаровательно.

Существует ли идеальный рост? Наверное, нет. Дело в том, что при желании всегда можно найти недостатки в любом росте. Но ведь и достоинств в любом росте тоже предостаточно! Поэтому не стоит переживать по этому поводу. Полюби себя такой, какая ты есть. И научись правильно себя преподносить.

У мальчиков ускорение роста начинается позже. Так происходит потому, что половое созревание у них начинается примерно на два года позже, чем у девочек. Поэтому-то в один прекрасный день ты можешь стать даже выше всех мальчиков в классе! Если они дразнят тебя и называют «жирафом» или «каланчой», не обращай на это внимания, не сутулься, чтобы выглядеть немного ниже. Да и обзывать одноклассников-мальчишек «коротышками» и т. п. тоже не стоит, пройдет совсем немного времени, и они догонят и перегонят тебя.

Нормальный ли у меня вес?

ЭТО ВАЖНО!

В период между 13 и 16 годами девочки обычно прибавляют около 8–12 кг. Нельзя допускать превышения этой нормы, иначе склонность к полноте останется на долгие годы, и вес будет только нарастать.

Одновременно с увеличением роста увеличивается и вес тела (в среднем до 3–5 кг в год). Чтобы узнать свой вес, тебе нужно его измерить. Желательно делать это с утра натощак и после посещения туалета. На тебе должно быть как можно меньше одежды. Да, и не забудь снять обувь, перед тем как встать на весы.

Чтобы понять, есть ли у тебя избыток веса, вычисли свой индекс массы тела (ИМТ): раздели вес в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат. Например, твой вес 50 килограммов, а рост – 155 сантиметров, т. е. 1,55 метра. И для того чтобы вычислить свой ИМТ, тебе нужно $50:1,55^2$, получается, что твой индекс равен 20,81.

**Нормальный индекс массы тела (ИМТ) для подростков до 15 лет – 16–20.
А для подростков старше 15 лет – 20–25.**

Можно оценить жировые отложения и «на глазок». Если у тебя видны контуры трех-четырех ребер по краю грудной клетки, с весом все в порядке. Если же ребер видно меньше – значит, жировых запасов у тебя больше, чем надо.

Если твой вес значительно превышает норму, то это уже болезнь – ожирение. Пугаться не нужно, но и оставлять все как есть тоже не стоит.

Чтобы сбросить вес, лучше всего сесть на подходящую для тебя диету и заняться спортом. Диета тебе необходима для уменьшения жировых отложений, а плавание в бассейне, езда на велосипеде, бег трусцой или утренняя гимнастика ускорят обмен веществ и приблизят твой вес к норме.

Почему я так быстро поправляюсь?

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Сейчас в моде фигура, как у куклы Барби. И чуть ли не каждая вторая девочка-подросток старается приблизиться к этому идеалу, сильно ограничивая или вообще отказывая себе в еде ради того, чтобы стать худой.

Но давай заглянем в Этимологический словарь, чтобы узнать происхождение слова «худой» (тощий). В нем слово «худой» расшифровывается как: «плохой, невзрачный, непрочный, слабый, малый, скудный». Как видишь, не так уж хорошо быть худой.



Садиться тебе на строгую диету не только бесполезно, но и вредно, так как диеты не только причиняют вред растущему организму, но и имеют так называемый «эффект йо-йо» (когда сброшенный вес за короткий срок возвращается с излишком).

Я не против того, чтобы ты следила за собой и не переедала, но строгое голодание опасно. Твоему растущему организму, чтобы правильно сформировываться и быть здоровым в будущем, необходимо достаточное количество питательных веществ. Резкая потеря веса может вызвать задержку полового развития или прекращение менструаций, потерю аппетита, сна, а

также другие симптомы психического заболевания, которое называется анорексия (сознательный отказ от пищи с целью похудеть и одновременная боязнь потолстеть).

Больные, страдающие анорексией, выглядят истощенными, их лицо приобретает землистый цвет, а кожа из-за недостатка витаминов и других питательных веществ постоянно шелушится. Они напоминают скелет, обтянутый кожей. И для некоторых девушек эта история заканчивается очень печально...

Булимия – это еще одно психическое расстройство, от которого стоит держаться подальше. Девушки, больные булимией, обычно чересчур озабочены едой: они постоянно говорят о весе, калориях и диетах и ужасно боятся поправиться. Но при этом у них примерно 2 раза в неделю, а то и чаще случаются приступы обжорства, когда они за раз могут съесть огромное количество высококалорийной пищи, не прожевывая и не чувствуя вкуса, после которых они чувствуют себя счастливыми.

К избыточному весу нужно относиться внимательно и вовремя избавляться от него, потому что ожирение не приводит ни к чему хорошему. Но делать это нужно грамотно. Если будешь соблюдать одну из этих подростковых диет, рассчитанных на 2–3 недели, ты сможешь похудеть на несколько килограммов.

Варианты диет можно применять по очереди, т. е. 1-й день – 1-й вариант, 2-й день – 2-й вариант и так далее. Они все рассчитаны так, чтобы организм получил все необходимые вещества.

Диета № 1

Завтрак:

Нежирный творог – 150 г с медом.

Одно вареное яйцо.

Стакан чая или молока.

Обед:

Овощной суп.

150 г куриного филе.

Полдник:

Томатный сок или любой другой овощной.

Тост с сыром и маслом.

Ужин:

Салат из зелени.

Запеченная нежирная рыба.

Диета № 2

Завтрак:

Гречневая каша с телятиной.

Стакан чая или молока.

Обед:

Запеченная нежирная рыба.

Салат из капусты и моркови.

Чай.

Полдник:

Бисквит и фрукты (кроме банана и винограда).

Ужин:

Йогурт.

Несладкая творожная запеканка.

Диета № 3

Завтрак:

2 тоста.

Отварное мясо.

2 помидора.

Чай.

Обед:

Постный борщ.

Яйцо вареное.

Запеченный картофель.

Салат из капусты.

Полдник:

Кефир (йогурт) с сухариками.

Ужин:

Куриное филе.

Чай зеленый.

Диета № 4

Завтрак:

Куриное филе.

Гречневая каша.

Стакан чая или молока.

Обед:

Гречневый суп с грибами.

2 яйца всмятку.

Томатный сок.

Полдник:

Фрукты.

Бисквит.

Ужин:

50 г твердого сыра.

Йогурт.

1 запеченная картофелина.

Полезные продукты

Черный или ржаной хлеб (вместо белого). Овощи: капуста, кабачки, морковь, огурцы, редис (а вот картофель и свеклу лучше отложить в сторону). Молочные продукты пониженной жирности: если творог – то 5 %, молоко – 1,5–2,5 %, сметана – 10 %, если сыры, то с низким или средним содержанием жиров. Постное мясо курицы, индейки, кролика, постная говядина, молодая баранина. Растительные масла (если захочется сливочного, то не больше 30 г в день). Несладкие фрукты и ягоды: яблоки, груши, сливы, смородина, черешня, вишня, в малых количествах клубника и малина. Очень полезны морепродукты – морская капуста, кальмары, морские гребешки, креветки.

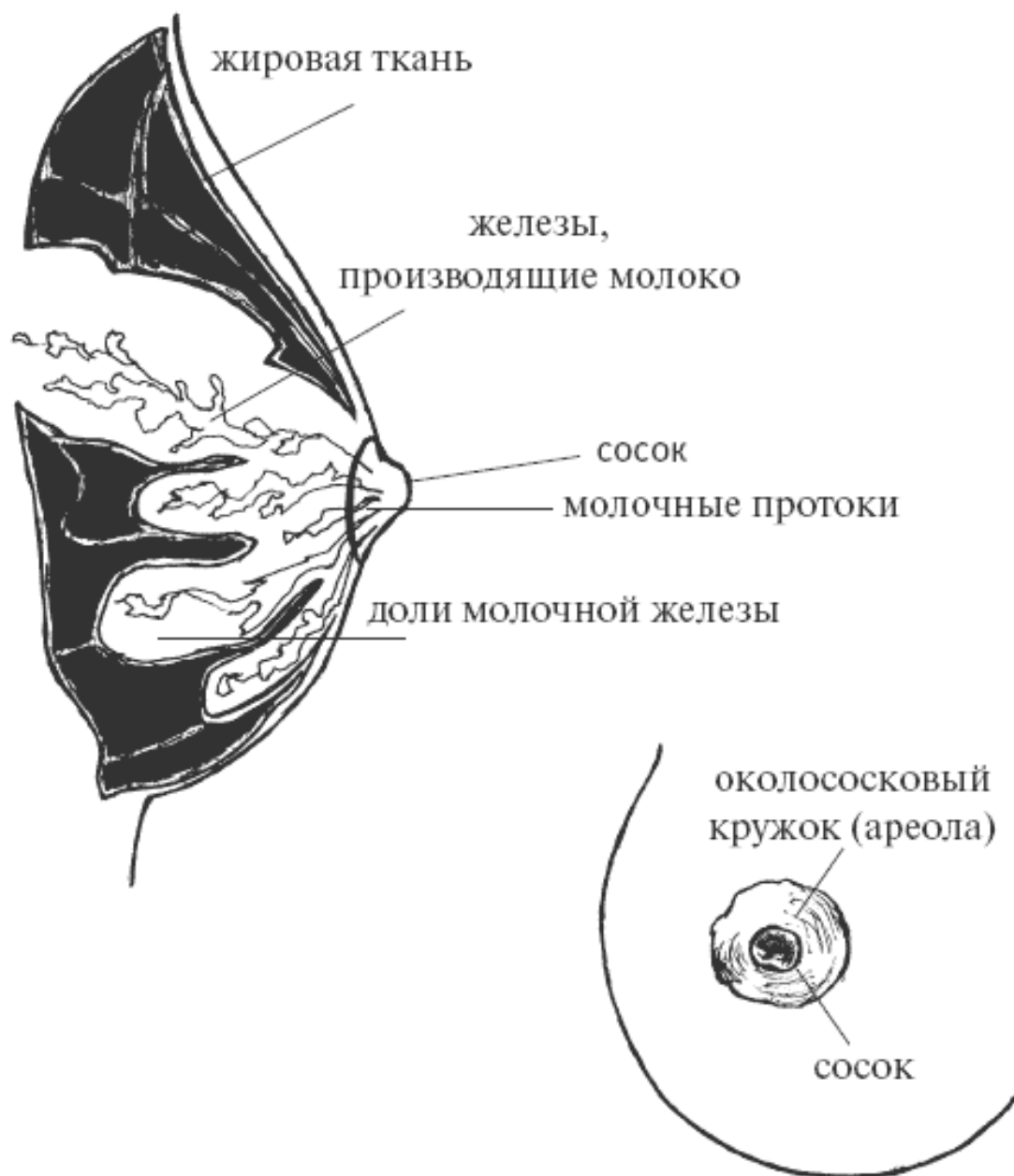
Вредные продукты

Как известно, врагов нужно знать в лицо!!! Знакомьтесь. Булочки, пирожки, конфеты, пирожные с жирным кремом, чипсы, гамбургеры, кока-кола и другие газированные напитки, сосиски и колбасы, особенно копченые (в них много жира), – все эти продукты наши враги в «борьбе» за стройность и нормальный вес.

Почему меняется моя грудь?

ЭТО ВАЖНО!

Случается, что одна грудь растет быстрее другой или из сосков что-то выделяется и грудь зудит и побаливает. Не беспокойся – это нормально.



Примерно с 10 лет (может быть, чуть раньше или позже) у тебя начнет расти грудь. Сначала ты увидишь, как увеличивается и немного выпячивается околососковый кружочек – ареола. Затем начнет расти вся грудь. Первый год или полтора она будет похожа на конус, а ближе

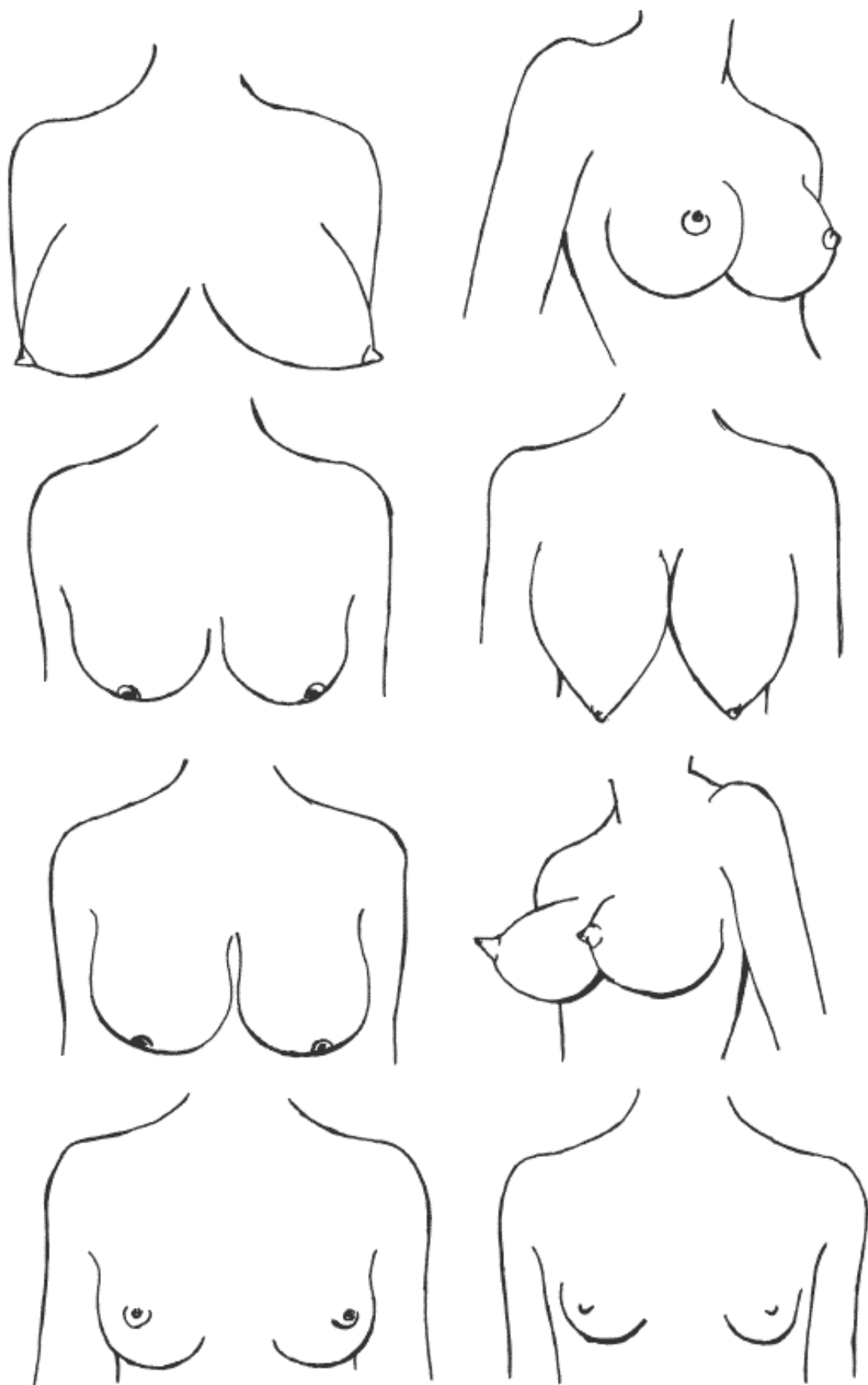
к началу месячных грудь станет более округлой. Ну а выглядеть, как у взрослой женщины, она будет примерно в 14–16 лет (а возможно, чуть позже).

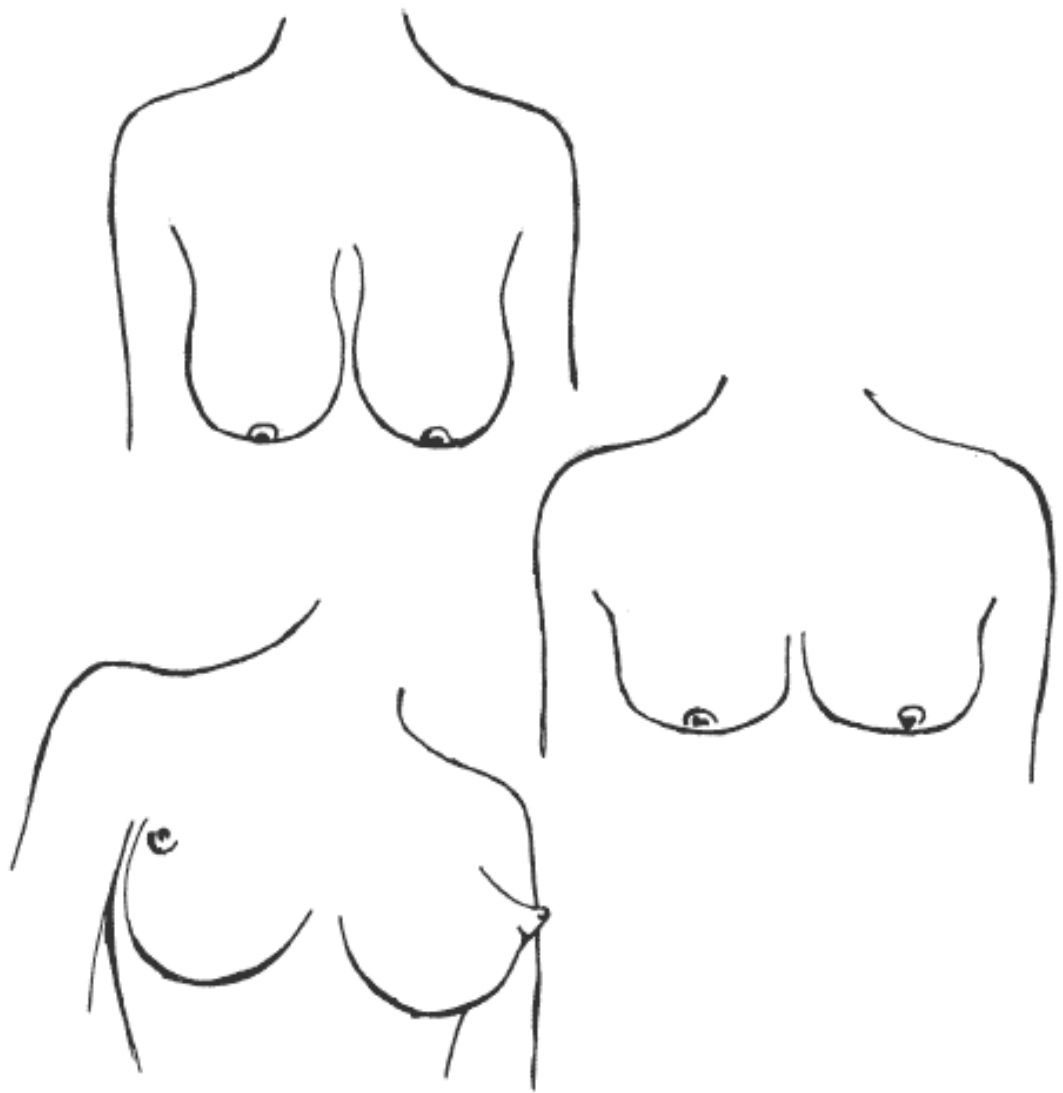
Женская грудь на языке медицины называется – молочные железы, которые, в свою очередь, определяются как парные железистые органы. Во время полового созревания в грудных железах начинают расти и увеличиваться в размерах железистые дольки (они похожи на соединенные дольки апельсина). В каждой железе находится 15–25 таких долек. Между ними находятся эластичные волокна соединительной ткани и жировые клетки, напоминающие подушечку, благодаря которым грудь обладает выпуклой формой.

От железистых долек к соску идут протоки. Это молочные ходы, которые на верхушке соска заканчиваются крошечными отверстиями – устьями. Во время беременности в железистых дольках вырабатывается молозиво, а после родов – молоко, которое благодаря молочным протокам подходит к соску. Когда женщина дает ребенку грудь, он сосет сосок, из которого поступает молоко.

В центре каждой груди расположен сосок. У большинства девушек и женщин сосок имеет цилиндрическую или конусообразную форму, реже бывает плоским. Вокруг соска находится ареола. Цвет ареолы может быть красным, темно-бордовым, розовым. Цвет соска может быть любым – от светло-розового до темно-коричневого. Это зависит от общего количества пигмента в организме (цвета кожи, волос, глаз).

Какая грудь самая красивая?





Твоя грудь, как и всех других девушек и женщин, имеет СВОЙ размер и СВОЮ форму. Для чего я тебе это говорю? Для того чтобы ты знала, что у всех у нас (девушек и женщин) грудь разная. И отличается она не только формой и размером, но и цветом и величиной сосков и ареол.

Однако не стоит на этом заикливаться, поскольку ни один из этих параметров не определяет, красивая у тебя грудь или нет. Более того, таких параметров вообще нет. Любая грудь на этих картинках, хоть большая, хоть маленькая, хоть вытянутая, хоть приплюснутая, красива по-своему. И об этом никогда не стоит забывать.

Мне уже пора носить бюстгальтер?

ЭТО ВАЖНО!

Начинать носить бюстгальтер постоянно стоит тогда, когда твоя грудь станет достаточно большой (то есть примерно с 15–16 лет). А до этого возраста желательно надевать бюстгальтер, и то не простой, а спортивный, только при занятиях спортом.

Каким должен быть твой бюстгальтер

Лучше, чтобы твой бюстгальтер был из натуральной ткани, например из микрофибры (это эластичное мягкое полотно, напоминающее натуральное), хлопка в сочетании с полиамидом, атласа или шелка. Синтетическое белье совсем не впитывает влагу и не «дышит», и пот будет раздражать нежную кожу груди.

Твой первый бюстгальтер

Если у тебя грудь только начала расти, ты можешь купить специальный «тренировочный» бюстгальтер – самый маленький размер. Лифчик на косточках тебе не нужен. Обрати внимание на хлопковый бюстгальтер, мягкий или на боковых косточках. Подходят также изделия из плотного трикотажа – нечто среднее между бюстгальтером и спортивным топом.

Бюстгальтер для 15–16-летней девушки

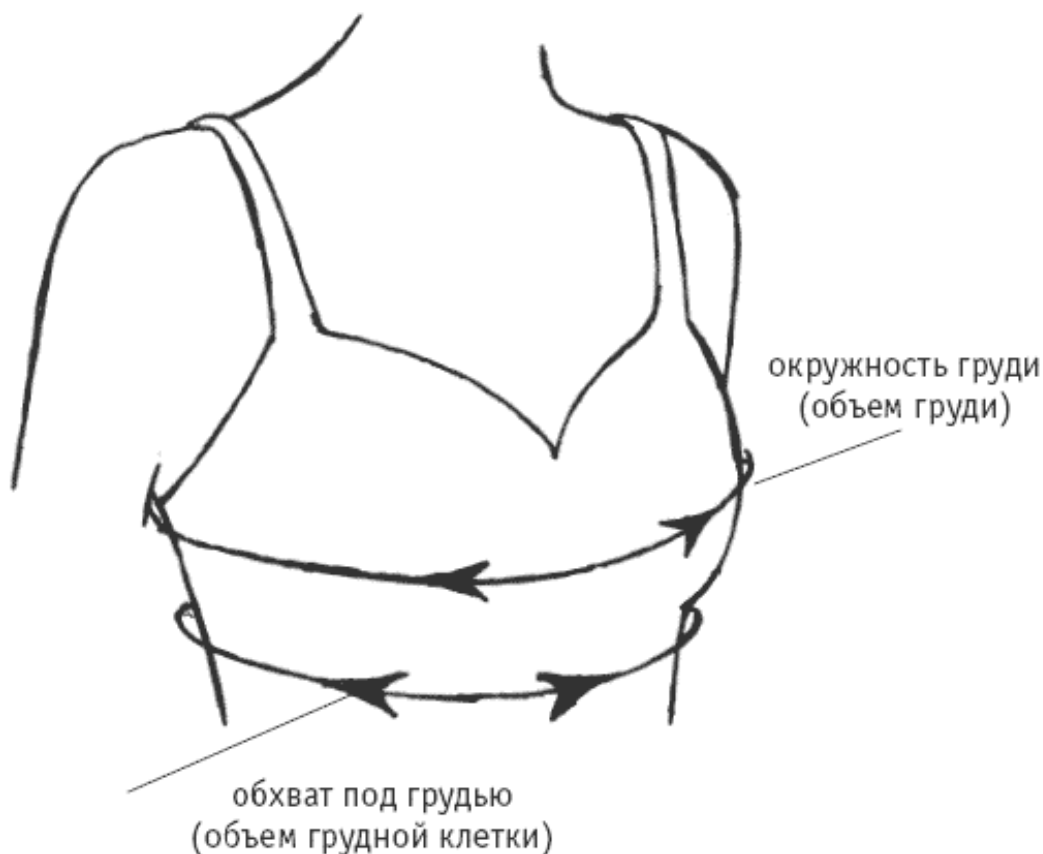
Для пышной груди уже нужны поддерживающие лифы. Не обязательно ограничивать себя и покупать все бюстгальтеры одной модели. Главное, чтобы тебе в них было комфортно!

В бюстгальтерах с косточками следи, чтобы они не впивались в тело. Если тебе хочется, чтобы грудь казалась больше, выбери лифчик с прокладками-вставками. Бюстгальтер без бретелек надевай как можно реже. Если ты «пампушка» и у тебя большая грудь, отдай предпочтение бюстгальтерам на широких бретельках, так как именно они позволяют равномерно распределить тяжесть, а не косточки, как принято считать.

Как мне узнать размер бюстгальтера?

ЭТО ВАЖНО!

Ты должна чувствовать себя в новом бюстгальтере комфортно. Если ты сомневаешься, выбери другую модель или размер.



Размер определяется двумя составляющими: обхватом под грудью (например, 70, 75, 80 см) и размером чашки (А, В, С, D).

Надень свой самый любимый и удобный бюстгальтер (если он у тебя уже есть), который, на твой взгляд, больше всего подходит тебе по размеру. Только это должен быть обычный бюстгальтер (без поролона или силикона и не push-up). Отрегулируй лямки и возьми сантиметровую ленту.

Выдохни, обхвати сантиметром грудную клетку (приложи сантиметровую ленту прямо под грудь так, чтобы она достаточно плотно прилегала к телу). Держи сантиметровую ленту строго параллельно полу (см. рисунок). Сантиметр натягивай потуже, иначе ты получишь неправильные цифры, как правило, с погрешностью на завышение. Итак, у нас есть первая цифра, запиши ее.

Теперь встань ровно и измерь окружность груди по самой выступающей точке (см. рисунок). Для этого приложи сантиметровую ленту строго горизонтально по окружности так, чтобы она прилегала свободно и не сдавливала грудь. Это вторая цифра.

И теперь, имея в своем арсенале две цифры, просто найди их в таблице, и ты узнаешь свой размер. Например, если обхват под грудью – 74 см, а окружность груди – 90 см, то твой размер бюстгальтера – 75 В.

Полезные советы

Как обращаться с бюстгальтером

● Бюстгальтер необходимо часто стирать, причем руками в теплой воде (не выше 60 °С) с мягким стиральным порошком. А если ты все-таки хочешь рискнуть и положишь его в стиральную машину, воспользуйся сетчатым мешочком. Да, и никогда не суши белье в стиральной машине!

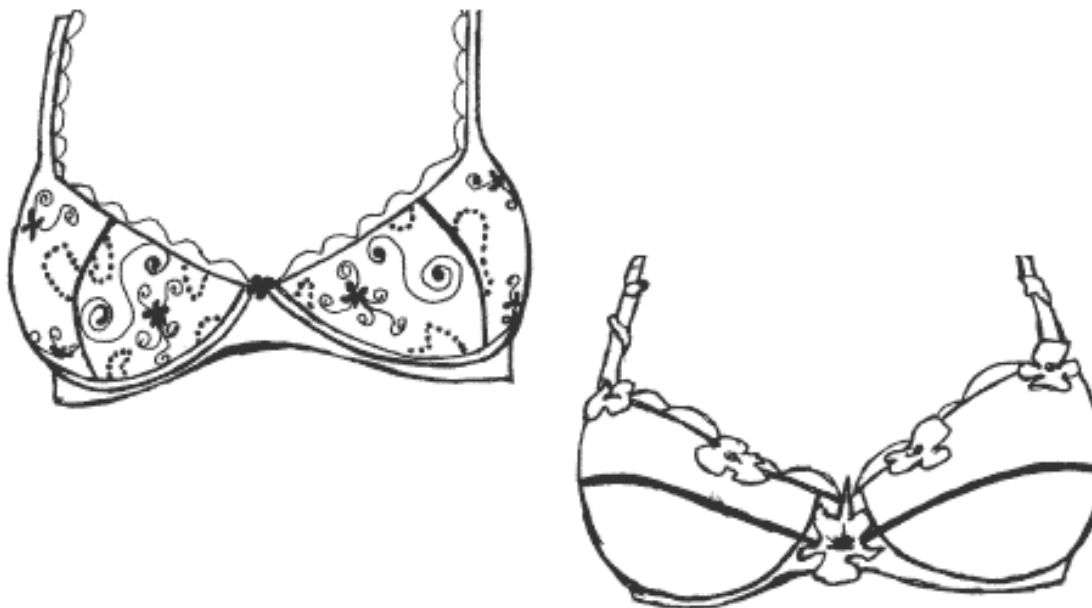
● Носи бюстгальтер не более 12 часов в сутки и снимай на ночь.

Обхват под грудью	Размер бюстгальтера	Окружность груди				Е	F
		A	B	C	D		
63–67	65	77–79	79–81	–	–	–	–
68–72	70	82–84	84–86	86–88	–	–	–
73–77	75	87–89	89–91	91–93	93–95	95–97	97–99
78–82	80	92–94	94–96	96–98	98–100	100–102	102–104
83–87	85	97–99	99–101	101–103	103–105	105–107	107–109
88–92	90	102–104	104–106	106–108	108–110	110–112	112–114
93–97	95	107–109	109–111	111–113	115–117	117–119	119–121
98–102	100	112–114	114–116	116–118	118–120	120–122	122–124
103–107	105	117–119	119–121	121–123	123–125	125–127	127–129
108–112	110	–	124–126	126–128	128–130	130–132	132–134
113–117	115	–	129–131	131–133	133–135	135–137	137–139
118–122	120	–	134–136	136–138	138–140	140–142	142–144
123–127	125	–	–		141		–

Виды бюстгальтеров

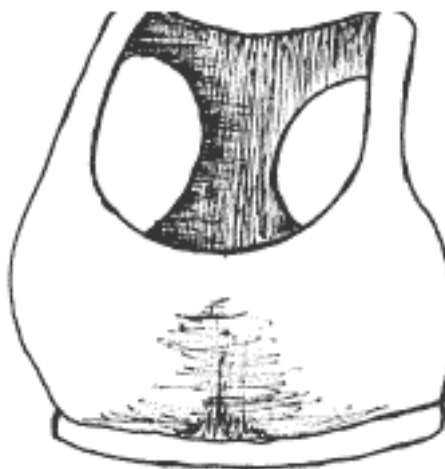
Бюстгальтер со швами.

Бюстгальтер с горизонтальным швом будет удобен для барышень с широкой грудью. С вертикальными швами – подходит девушкам и женщинам с узкой формой груди. Диагональный шов чаще всего используется в бюстгальтерах, приподнимающих отвисший бюст.



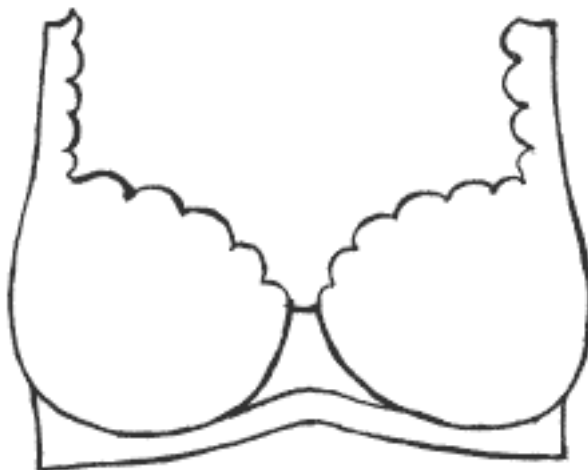
Бюстгалтеры со сверхплоскими швами.

Для тех, кто хочет надеть облегающую блузу или платье по фигуре.



Бесшовный бюстгалтер.

Название говорит само за себя, его можно смело надевать под обтягивающее платье или блузку.



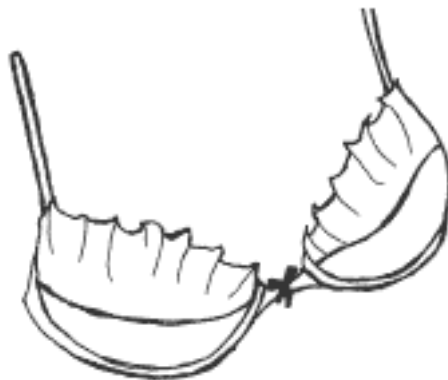
Бюстье.

Бюстье – бюстгальтер на косточках, на него можно смело надевать платье с глубоким декольте. Бюстье бывает только трех размеров: А, В и С.



Бюстгальтер на косточках.

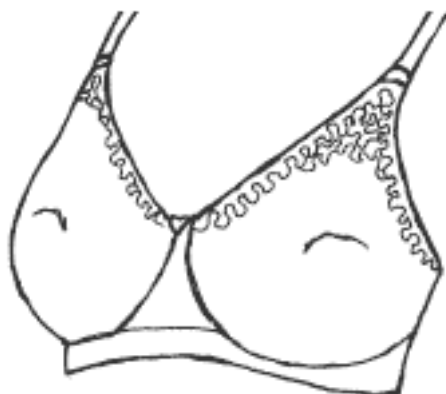
Подойдет под любую модель платья, кроме декольте.



Секонд скин.

Секонд скин или «вторая кожа», – полупрозрачный бюстгальтер «на косточках», он красиво смотрится под очень тонкими кофточками.

Полностью закрытый бюстгальтер. Только для закрытого на груди и спине платья с рукавами.



Демонстрирующий бюстгальтер. Встречается двух видов – «смелый вырез» и «балкончик» (у нас он известен как «анжелика»).



Бюстгальтер push-up – «вперед и наверх» (от англ. push-up – приподнять) – призван приподнять и выдвинуть бюст вперед.



Бюстгальтеры без лямок (бретелек). Рекомендуется носить женщинам с небольшим размером груди.



Бюстгальтеры с незаметными бретельками. Такой бюстгальтер можно надевать под самую открытую майку.



Невидимая особая клейкая лента телесного цвета. Может использоваться только женщинами, имеющими небольшой размер груди, и кроме того, эта лента одноразовая.



«Плавающие тесемки». Бретели на таком бюстгальтере отстегиваются и спереди, и сзади, что позволяет варьировать их расположение, открывая спину, грудь или плечи.

Спортивный бюстгальтер. Надежно «держит» грудь и обеспечивает ей поддержку. Например, для занятий йогой и танцами подойдет бюстгальтер с малой поддержкой, для силовых тренировок и бега – со средней, а для занятий единоборствами – с повышенной.

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.