

СТАНЬ Супер- девочкой

- * Истории
- * Тадания
- * Советы
- * Тесты



Валентина Геннадиевна Дмитриева

Стань супердевочкой

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6528208

Стань супердевочкой / В. Г. Дмитриева.: Астрель, Сова; Москва,

Санкт-Петербург; 2012

ISBN 978-5-271-40428-3

Аннотация

Каждая девочка, конечно же, хочет быть стильной, привлекательной, красивой, уверенной в себе. Ей хочется легко общаться, уметь подать себя, она стремится добиваться своих целей и управлять будущим. Обо всем этом подробно рассказано в нашей энциклопедии для девочек.

Содержание

Как стать супердевочкой?	4
Пятьдесят полезных советов для будущей супердевочки	7
Совет 1. Соблюдай режим дня	7
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Валентина Геннадьевна
Дмитриева
Стань супердевочкой
Как стать супердевочкой?**



Хочешь стать супердевочкой? Тогда давай разберемся – какая она? «Красивая», – скажешь ты. Да, но дело ведь не только во внешности, хотя, конечно же, супердевочка уме-

ет следить за собой. Она знает, какую выбрать одежду и как причесаться, чтобы хорошо выглядеть, следит за своей фигурой, ведет правильный образ жизни и, возможно, занимается спортом.

Супердевочка современна и хорошо развита – она понимает, что на одной привлекательной внешности далеко не уедешь. Для того чтобы людям было с тобой интересно, нужно много знать и уметь, читать книги и быть в курсе самых разных событий, а не только разбираться в тенденциях моды. Супердевочка знает, как вести себя в разных ситуациях, и умеет общаться как со сверстниками, так и со взрослыми людьми.

Конечно, возраст у тебя такой, что ты пока не можешь сказать: «Я хорошо разбираюсь в людях». Для этого нужен жизненный опыт, который, несомненно, придет к тебе с годами. Для начала попытайся разобраться в самой себе. Постарайся понять – какой у тебя характер, определи свои сильные и слабые стороны.

Мы хотим тебе немного помочь. Посоветуем, как научиться следить за собой и быть привлекательной, как справиться с отрицательными чертами твоего характера, стать общительной и нравиться мальчикам.

Специальные тесты помогут тебе лучше понять себя и окружающих, определить, какие черты характера помогают, а какие мешают стать настоящей супердевочкой.

А еще мы поместили в книгу гадания – просто чтобы раз-

влечь тебя и твоих подружек. Вам будет весело и интересно собраться вместе и погадать – кто из мальчиков в вас влюблен и что вас ждет в будущем. Конечно, к гаданиям не стоит относиться слишком серьезно – надо помнить, что это просто игра.

Пятьдесят полезных советов для будущей супердевушки

Совет 1. Соблюдай режим дня

Если ты действительно хочешь быть красивой девочкой – такой, чтобы все вокруг на тебя заглядывались, – начни с самого главного. Подумай о своем образе жизни: как у тебя проходит день, высыпaeшьcя ли ты, правильно ли питаeшьcя?

Совет 2. Хорошо высыпайся

Твой внешний вид во многом зависит от того, насколько хорошо ты высыпaeшьcя. Согласись, темные круги под глазами никого не красят, а они непременно появятся, если ты будeшь спать меньше положенного времени. Спать в твоём возрасте полагается 9–10 часов в сутки – не меньше! То есть ложиться спать желательно часов в десять вечера. И уж никак не позже одиннадцати! Поэтому не откладывай уроки на поздний вечер. Вернувшись из школы, отдохни часок, а потом приступай к выполнению домашнего задания.

Совет 3. Делай зарядку

О пользе утренней зарядки, наверное, говорить не стоит, ты и так прекрасно понимаешь, как важно с утра размяться и привести свое тело в тонус. Все упирается в силу воли. Есть ли она у тебя? Если ты сомневаешься на этот счет, то постараемся как-то ее развить и воспитать.



Во-первых, ты должна понимать, что утренняя зарядка – это не спортивная тренировка, и это само по себе значительно облегчает дело. Тебе потребуется совсем немного времени и не придется особенно надрываться. Утренняя зарядка не предназначена для серьезного наращивания мускулов или

значительного увеличения выносливости. Тебе просто надо разработать затекшие за ночь мышцы и поддержать их в тонусе.

Во-вторых, как говорится, привычка – второе счастье. И постепенно твое тело само привыкнет к несложным утренним упражнениям.

А потому самое главное – побороть лень, запретить себе всяческие отговорки и просто начать делать зарядку каждое утро.

Сказать легко, а приступить к действиям намного труднее. Вот **9 простых шагов**, которые непременно приведут тебя к успеху.

1. Твердо реши, что будешь делать зарядку в течение какого-то определенного времени – например, в течение месяца.

2. Выбери комплекс упражнений, который не будет тебя сильно напрягать с утра.

3. Возьми лист бумаги и четко сформулируй свою цель в настоящем времени, подробно и начиная со слова «Я». Например: «Цель: Я делаю комплекс упражнений каждое утро, начиная с такого-то по такое-то число включительно. Проснувшись, я сажусь на кровати, спускаю ноги на пол, встаю, делаю несколько шагов до середины комнаты и начинаю делать зарядку».

4. На том же листе напиши комплекс упражнений, который ты будешь выполнять.

5. Составь таблицу на каждый день и отмечай, что зарядка выполнена.

6. Придумай себе поощрение за достижение цели и запиши на том же листе.

7. Подпишись под своим обязательством. Полностью осознай ответственность, которую ты берешь на себя, ставя подпись. Ты должна держать свое слово, хотя бы для того, чтобы самой себя уважать.

8. Повесь этот лист на видном месте.

9. Перед сном, лежа в постели, представляй себе свое пробуждение, процесс выполнения зарядки и последующую отметку в таблице.



Согласись, все эти 9 шагов очень просты, однако они способны привести тебя к успеху. Благодаря им ты не только приведешь свое тело в тонус и станешь более активной и энергичной, но и обретишь уверенность в себе, в своих силах, словах и обещаниях. Постепенно сроки «контракта» можно будет увеличить, и по мере его выполнения будет расти твоя гордость за себя, уверенность в том, что ты способна выполнить любое дело, за которое берешься.

Совет 4. Займись аэробикой или шейпингом

Аэробика очень популярна во всем мире. А все дело в том, что это не только полезно, но и приятно. Кому ж не понравится выполнять под красивую музыку танцевальные упражнения? Можно и потанцевать вволю, и привести себя в отличную форму.

Занятия аэробикой очень полезны. Укрепляются легкие, сердечная мышца, костная система, повышается работоспособность. Аэробика помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами, сбросить лишние килограммы.

Не нужно истязать себя бесконечными занятиями – для достижения результатов 90 минут занятий аэробикой в неделю вполне достаточно.

Аэробика бывает:

- ✓ оздоровительная;
- ✓ прикладная;
- ✓ спортивная.

Тебе лучше всего записаться на оздоровительную аэробику. В ней есть несколько направлений.



Танцевальная аэробика. Укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишний вес.

Стен-аэробика. Служит для укрепления мышц и восстановления после травм колена.

Аква-аэробика (водная). Укрепляет тело, улучшает гибкость, растягивает мышцы и связки, сжигает лишние калории, успешно восстанавливает после травм.

Слайд-аэробика. Служит для укрепления основных мышц тела и похудения.

Памп-аэробика. Направлена на коррекцию фигуры и укрепление мышц.

Тай-Бо-аэробика. Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие.

Ки-Бо-аэробика. Развивает силу и выносливость, тренирует дыхательную систему, развивает гибкость и координацию, помогает сбросить лишний вес.

Бокс-аэробика и каратэ-аэробика. Направлена на то, чтобы фигура стала совершенной.

А-Бокс-аэробика. Способствует снятию стресса и раздражения. Развивает координацию, быстроту реакции, выносливость.

Кик-аэробика. Необходима для улучшения общей и силовой выносливости, ловкости и координации. Развивает силу и гибкость мышц.

Тай-Кик-аэробика. Способствует похудению.

Спиннинг или сайкл-рибок. Укрепляет мышцы рук и ног, ягодиц и живота. Позволяет сбросить лишние килограммы.

Резист-Бол. Помогает скорректировать фигуру, развивает координацию движений, гибкость. Способствует исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Предназначен и для детей, и для взрослых.

Треккинг-аэробика. Хороша для улучшения общего физического состояния организма. Улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Скорее всего, тебе понравятся первые три направления. Попробуй!

Шейпинг – это не просто занятия спортом. Это – определенный стиль жизни. Для того чтобы полноценно заниматься шейпингом, лучше записаться в тренажерный класс. Конечно, в крайнем случае ты можешь заниматься и дома, но специалисты считают, что самостоятельные занятия дают не такие высокие результаты.

Шейпинг – это не только выполнение физических упражнений с нагрузкой на определенные группы мышц. Это также система правильного питания и ведения здорового образа жизни. И если ты с самых юных лет хочешь начать заботиться о своем здоровье, то занятия шейпингом как раз для тебя.

Перед началом курса специалисты должны внимательно изучить особенности твоей фигуры и состояние здоровья. После этого они смогут сказать, подходят тебе эти занятия или нет. Сделав необходимые измерения, они занесут данные в компьютер, который выдаст идеальную модель твоего

тела – с учетом всех его особенностей. И когда ты увидишь, какой может стать твоя фигура через некоторое время, у тебя непременно возникнет желание стремиться к самосовершенствованию и достижению своей мечты. Тебе не придется подгонять свои пропорции под мировые стандарты! Ты останешься сама собой и будешь прекрасна.

Далее тебе предложат пройти тест на выносливость мышц. Это необходимо для того, чтобы увеличивать нагрузку не сразу, а постепенно. Тебе подберут подходящий именно для тебя комплекс упражнений.

Занятия обычно проходят в хорошо оборудованных классах, под видеокассету, на которой записаны упражнения для всех видов мышц.

В комплекс упражнений входят разминка, упражнения на растяжку и на расслабление. В ходе выполнения упражнений инструкторы будут давать тебе советы, которые помогут справиться с тем или иным движением для того, чтобы оно было выполнено с наибольшей отдачей. Они должны следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за физиологическими показателями – дыханием и пульсом. В зависимости от результатов они посоветуют сбавить или прибавить темп, закончить или продолжить тренировку. Каждое занятие длится один час.

Если ты решишь серьезно заниматься шейпингом, тебе придется распланировать свое время на несколько месяцев вперед так, чтобы всегда оставался час для шейпинг-класса.

Есть одно важное правило: в тот день, когда ты занимаешься шейпингом, нужно исключить высококалорийную и тяжелую пищу. И конечно, соблюдать режим питания следует не только в дни тренировок, но и в остальные дни.

Занятия шейпингом позволят тебе почувствовать себя самой привлекательной! Очень многие девочки благодаря шейпингу избавлялись от различных комплексов, связанных с лишним весом, неправильной осанкой, худобой и т. д.

Совет 5. Правильно питайся

Питаться нужно правильно – только тогда у тебя будут здоровый вид, хорошая, гладкая кожа, красивые волосы, крепкие зубы и ногти. Запас полезных веществ в твоём организме должен быть таким, чтобы ты не болела, была бодра, энергична и весела. Согласись, очень трудно пребывать в хорошем расположении духа, если постоянно испытываешь слабость и недостаток сил.

Твой ежедневный рацион должен включать в себя достаточное количество витаминов, белков, углеводов, растительных волокон, минеральных веществ и жиров. Иными словами, питание должно быть сбалансированным.



В твоём возрасте расход тепла и энергии происходит быстрее, чем у взрослых. Ведь ты постоянно растешь! И твоему организму приходится непрерывно трудиться, восполняя утраченные калории. Если взрослому человеку достаточно 40–42 калорий в сутки на 1 кг массы тела, то тебе и твоим ровесникам требуется 50–52 калории на каждый килограмм! То есть в сутки ты должна получать около 3000 калорий. А оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 1: 1: 4.

Иными словами, углеводов тебе требуется в 4 раза больше, чем белков и жиров.

Продукты, в которых содержатся белки

Животные белки содержатся в мясных продуктах, яйцах и молоке. Растительные – в картофеле, злаках, бобовых культурах. Кроме того, их можно получить, включив в рацион брынзу, творог, фасоль, грецкие и лесные орехи.

Внимание! Имей в виду, что соблюдение диеты, которая резко снижает поступление жиров, а также постоянное употребление только обезжиренных продуктов питания вредно для здоровья. Главное – не впадать в крайности.

Как избавиться от лишних жиров?

✓ Старайся избегать пищи, содержащей много насыщенных жиров, – жирного мяса, колбасных изделий, жирных молочных продуктов.

✓ Не употребляй подсолнечного, кукурузного, арахисового масла.

✓ Добавь к своему рациону оливковое, льняное, конопляное, соевое и горчичное масло.

✓ Старайся есть меньше жареной пищи.

✓ Не злоупотребляй сладким.

Продукты, в которых содержатся углеводы

Углеводы содержатся главным образом в зерновых продуктах, картофеле, фруктах, овощах, орехах, сладостях, меде, фруктах, ягодах, молоке и печени.

Продукты, в которых содержатся минеральные вещества

Железо содержится в гранатах, гречке и печени.

Калий – в моркови, яблоках, апельсинах, кураге, изюме,

картофеле в мундире, цельном молоке, петрушке.

Кальций – в молоке, сыре, твороге, хлебе, зелени, бобовых.

Фосфор – в сыре, молоке, мясе, рыбе.

Твой растущий организм очень нуждается в витаминах. Их недостаток неблагоприятно сказывается и на здоровье, и на внешнем виде.

Продукты, в которых содержатся витамины

Витамин А содержится в рыбе жирных пород (скумбрии, лососе), печени, сливочном масле, моркови, молоке, сыре, зелени, абрикосах, помидорах.

Витамин В₂ – в молоке, сыре, печени, мясе, яйцах, дрожжах, муке крупного помола.

Витамин В₃ – в говяжьих почках, дрожжах, рисовых отрубях.

Витамин С – в свежих фруктах и овощах.

Витамин D – в молочных продуктах, печени, большом количестве рыбы.

Витамин E – в молоке, печени, растительном масле, овощах, яйцах, рыбе, хлебе из муки грубого помола.

Совет 6. Не увлекайся диетами!

Если ты склонна к полноте, то тебе, конечно же, надо сле-

дить за своей фигурой. Однако помни, что диеты не столь безобидны, как кажется на первый взгляд. Мы уже говорили о том, насколько важны для твоего растущего организма белки, жиры и углеводы. Резко сократив их количество, ты можешь нанести серьезный ущерб своему здоровью.



Внимание! К диетам относись осторожно, а о голодании даже не думай! В подростковом возрасте оно просто недопустимо!

Диеты, представляющие наибольшую опасность

Монодиеты (диеты, основанные на каком-то одном продукте) могут спровоцировать углеводную недостаточность, нарушить водно-солевой или белковый баланс в организме, работу почек.

Краткосрочные диеты (построенные на уменьшении

количества получаемых калорий) приводят к тому, что организм привыкает жить на небольшом количестве питания. Если же потом вернуться к прежнему режиму питания, то организм все излишки калорий начинает откладывать в жир, про запас.

Голодание – исключает из рациона не только жиры, но и белки, столь необходимые для твоего роста. Побочные эффекты голодания – это анемия, понижение кровяного давления, нарушение сердечного ритма, снижение иммунитета. А если при голодании еще и пить мало жидкости, то можно получить интоксикацию организма.

Неконтролируемый прием мочегонных и слабительных средств может привести к развитию крайне тяжелых, опасных для жизни заболеваний – панкреатита, сердечной и почечной недостаточности.

✓ Отдавай предпочтение продуктам с наименьшим количеством калорий. Например, обезжиренному творогу, оливковому (а не сливочному) маслу.

✓ На гарнир ешь капусту, а не картофель и макароны.

✓ Вместо хлеба ешь сухари – лучше из темного хлеба, содержащего отруби. Но и сухарями старайся не увлекаться.

✓ Лучше ешь меньше, но чаще. Например, раз в 2–3 часа.

✓ Между приемами пищи не перекусывай булочками, печеньем и бутербродами.

✓ Не ешь сразу несколько блюд. На обед салата и супа

вполне достаточно.

✓ Тщательно пережевывай пищу – так быстрее насытишься.

✓ Не ешь перед самым сном. А если есть захочется так, что ты не сможешь заснуть, съешь какой-нибудь фрукт.

✓ Делай физические упражнения.

Если ты, наоборот, считаешь, что тебе не помешало бы поправиться, тебе надо не просто хорошо питаться, а есть определенные продукты. К ним относятся: мясо, рыба, хлеб, другие мучные изделия, сливочное масло, сметана, рис, картофель, конфеты, шоколад, желе, яичные желтки, грецкие и лесные орехи, фисташки и пр.

Больше отдыхай, спи, бывай на свежем воздухе. Выполняй физические упражнения, направленные на увеличение мышечной массы. Помогают занятия аэробикой, атлетической гимнастикой, шейпингом, фитнесом.

Совет 7. Воздержись от солярия

Загорелая кожа выглядит очень красиво – никто с этим не спорит. Однако увлекаться посещениями солярия (так же, как и злоупотреблять солнечными лучами) все же не стоит. А в твоём возрасте – и вовсе не надо. Рановато. До 18 лет настоятельно рекомендуем этого не делать.

Вообще, врачи утверждают, что загар в солярии, как и любой загар, вреден для здоровья. Ты наверняка слышала о том,

что чрезмерное воздействие УФ-лучей приводит к преждевременному старению кожи, а порой даже к развитию онкологических заболеваний.

Впрочем, ключевое слово тут – «чрезмерное». Ведь, нежась под солнечными лучами, мы получаем витамин D, необходимый нашему организму. И конечно, это занятие доставляет удовольствие и поднимает настроение. Однако для получения необходимой дозы витамина D достаточно просто совершать ежедневные прогулки.

Совет 8. Правильно загорай на пляже

До чего же приятно погреться летом на солнышке! И конечно, позагорать! Ни один солярий не доставит такого удовольствия. Однако и здесь нужно быть предельно аккуратной. Естественные солнечные лучи могут нанести не меньший вред, чем лампы солярия.

Загорать нужно или до 12 часов дня, или после 16, когда солнце печет не слишком интенсивно.



Обязательно нужно пользоваться солнцезащитными средствами. Они различаются по степени защиты кожи от ультрафиолетовых лучей спектра А (UVA) и В (UVB).

Препараты нужно выбирать в зависимости от естественной смуглости кожи:

✓ средства с SPF от 2 до 4 – если кожа у тебя смуглая от природы или уже загорелая;

✓ средства с SPF от 5 до 10 – если ты загораешь быстро и без ожогов, а также в том случае, если ты загораешь уже несколько дней;

✓ средства с SPF от 11 до 30 (высокая степень защиты) – если у тебя бледная или очень чувствительная кожа.

Самая надежная защита от вредных лучей – крем-фильтр для загара. Если на тюбике отмечено UVA – UVB, значит,

крем защищает от ультрафиолетовых лучей обоих типов.

Учти, что защитный состав начинает действовать не сразу. Чтобы избежать ожога, наноси крем на кожу за 20–30 минут до выхода на пляж.

Если в инструкции написано, что крем водостойкий, это еще не значит, что одного слоя крема хватает на целый пляжный день. Обновляй защиту после каждого купания.

Совет 9. Не сиди слишком долго за компьютером

Сегодня компьютеры стали неотъемлемой частью нашей жизни. Они имеются практически в каждом доме. Компьютер для нас – и источник нужной информации, и средство развлечения.



С одной стороны, это очень удобно. Информацию, которую раньше можно было получить, перелопатив десятки книг, теперь можно за две минуты извлечь из Интернета. Да и компьютерные игры бывают весьма увлекательными – с этим не поспоришь.

Однако за такое удобство и развлечение приходится платить, и речь сейчас идет не о ежемесячной оплате Интернета, а о здоровье. А это совсем не пустяк!

Никто не говорит, что от компьютера надо шарахаться как от чумы, но и проводить за ним чрезмерное количество времени тоже не стоит. Имей в виду, что от долгого сидения у

экрана портится не только зрение, но и позвоночник. Впрочем, поговорим об этом подробнее.

«Замершая поза» губительно сказывается на позвоночнике. А ведь он является нашим оплотом! От состояния позвоночника очень многое зависит, например, работа сердца, пищеварение и пр.

Если очень много времени проводить за компьютером, может начаться остеохондроз. Когда-то давно это заболевание постигало исключительно людей пожилого возраста, а сегодня оно омрачает жизнь детям и подросткам. И основными причинами этого недуга являются нарушение осанки и сидячий образ жизни.

Основные правила, позволяющие снизить нагрузку на позвоночник

- ✓ Всегда держи спину ровно.
- ✓ Старайся не поднимать тяжелых предметов.
- ✓ Даже не слишком тяжелый предмет поднимай с пола, присев, а не наклонившись.
- ✓ Снизь до минимума асимметричные нагрузки на позвоночник (носи рюкзак, а не сумку на одно плечо).
- ✓ Больше двигайся – пусть мышцы спины будут в тонусе.
- ✓ Старайся как можно чаще висеть на турнике.
- ✓ Занимайся плаванием.
- ✓ Следи за своим весом.
- ✓ Выполняй упражнения для спины, правильно дозируя

нагрузку.

✓ Проводи больше времени на свежем воздухе. Ежедневные пешие прогулки – залог здоровья твоего позвоночника.

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.