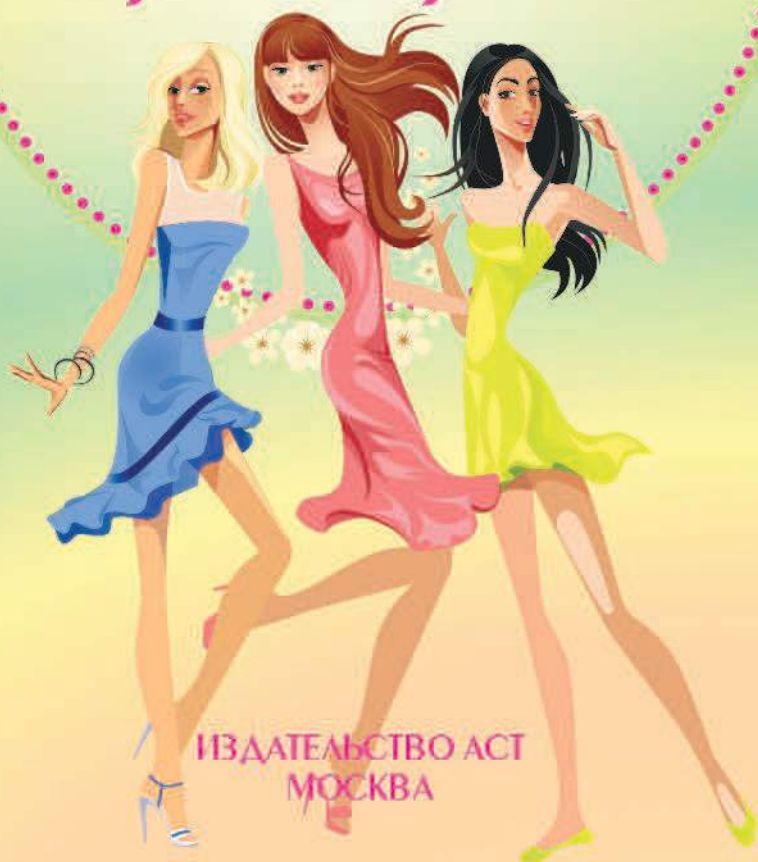


Е. О. ХОМИЧ

ДЕВОЧКИ
НА
100%
Секреты красоты



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 087.5:646/647
ББК 37.279
X76

Серия «Девочки на 100%» основана в 2015 году

Хомич, Елена Олеговна.

X76 Девочки на 100%. Секреты красоты / Е. О. Хомич. — Москва :
Издательство АСТ, 2015. — 192 с. : ил. — (Девочки на 100%).

ISBN 978-5-17-091460-9.

С каждым днем у девочек-подростков всё сильнее и сильнее возникает желание постигнуть тайны красоты! Скорее всего, и ты не исключение. Но как же это сделать, если рядом нет косметолога, визажиста, дизайнера или спортивного инструктора? Да и мама не всегда может поделиться с тобой секретами привлекательности, стройной фигуры и стильного образа. Всё просто — тебе на помощь придет эта книга, в которой содержится настоящая коллекция удивительных секретов красоты! Как незаметно «замаскировать» изъяны на коже? Как правильно сочетать цвета в гардеробе? Как в кратчайшие сроки избавиться от лишних килограммов? Как ухаживать за ногтями в домашних условиях? Какой вид депиляции самый эффективный? Как оригинально украсить свое тело и выделиться из толпы?

Можно прочесть книгу полностью, а можно остановиться на том, что интересно в данный момент: структура издания позволяет легко найти необходимую информацию. Эта книга станет тебе хорошей подругой, она пошагово покажет упражнения на различные группы мышц, расскажет об уходе за лицом с любым типом кожи, научит качественно делать маникюр и педикюр, подскажет, как выглядеть модно при любой погоде, — то есть раскроет все секреты красоты и обворожительности.

УДК 087.5:646/647
ББК 37.279

© Оформление, обложка, иллюстрации
ООО «Интеджер», 2015.
Дизайн обложки Резько И. В.

ISBN 978-5-17-091460-9

© ООО «Издательство АСТ», 2015

Оглавление



Фитнес..... 6

Популярные виды фитнеса..... 8

Упражнения на разные группы мышц..... 16

Йога..... 33

Позы (асаны) для начинающих..... 34

Как украсить свое тело? 42

Пирсинг..... 42

Менди, или мехенди..... 50

Хрустальная татуировка..... 51

Боди-арт..... 52

Татуировки..... 53





Маникюр..... 78

Виды маникюра..... 86

Средства для нейл-дизайна..... 92

Проблемы с ногтями и способы их устранения..... 100

Красивые ножки в любое время года..... 103

Педикюр по всем правилам..... 104

Депиляция или эпиляция — что выбрать? 112





Уход за лицом..... 116

Нормальная кожа.....	119
Жирная кожа.....	124
Сухая кожа.....	128
Комбинированная, или смешанная, кожа.....	132
Чувствительная кожа.....	134
Искусство макияжа.....	138

Мода..... 164

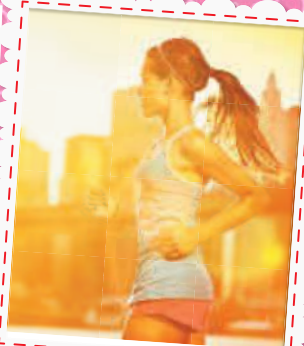
Что надеть?.....	165
Стили одежды — какой куда?.....	168
Что с чем сочетать?.....	180
Цветовые решения.....	186



Фитнес

Если ты мечтаешь о стройной привлекательной фигуре или хочешь просто поддерживать свое тело в тонусе, фитнес — то, что тебе нужно! Он не только способствует сжиганию жиров, но и развивает координацию движений, вырабатывает скорость, делает осанку более выразительной, а связкам и мышцам прибавляет пластичности.

Благодаря регулярным тренировкам вместе с лишними килограммами от тебя уйдут и твои комплексы.



Выполняя различные упражнения, ты исправишь все недостатки своей фигуры. Руки станут более рельефными, попа — упругой, ножки — стройными и изящными, а твою талию начнут называть «осиной».

Как же будет приятно любоваться собой перед зеркалом, чувствовать себя уверенно и раскрепощенно!





Учеными доказано, что интенсивные занятия фитнесом избавляют от стресса, отлично снимают напряжение и даже лечат от депрессий.



Популярные виды фитнеса

Аэробика

Такой тип физической нагрузки, как аэробика, представляет собой комплекс ритмичных упражнений, сопровождаемых активной музыкой: бег, прыжки, ходьба.

Аэробика улучшает сердечно-сосудистую деятельность и циркуляцию крови в организме.



Калланетика

Особый комплекс статичных упражнений на сокращение и растяжение глубоко расположенных мышц, позволяющий тренировать и совершенствовать все части тела — спину, живот, руки, плечи, ноги, ягодицы, бедра.

Калланетику можно назвать и медленной гимнастикой, при занятиях которой участвует вся мускулатура.



Степ-аэробика

Это самый простой и эффективный стиль аэробики с использованием степ-платформы — оборудования, при помощи которого создаются уникальные упражнения и красивые хореографические композиции.

Тренировки на степ-платформе очень интенсивны, поэтому требуют хорошей выносливости.



Зумба

Представляет собой популярную во всем мире танцевальную фитнес-программу, основанную на зажигательной латиноамериканской музыке.

Движения зумбы дают отличную фитнес-нагрузку и наполняют энергией.



Танцевальная аэробика

Это специально разработанная программа, основанная на хореографических движениях в быстром темпе. Тренировки проходят под музыку, соответствующую определенному стилю танца.

Для занятий такой аэробикой нет необходимости в использовании тренажеров.

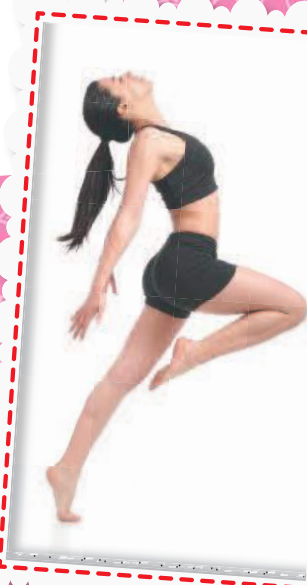
Основные стили танцевальной аэробики:

- латинская аэробика;
- джаз-аэробика;
- фанк-аэробика;
- хип-хоп-аэробика;
- Rock-n-Roll-аэробика.

Тай-бо

Этот эффективный и достаточно молодой вид фитнеса уже успел набрать огромную популярность среди девушек.

Тай-бо отличается от других методик тем, что сочетает в себе и аэробику, и восточные единоборства. Так что при помощи тай-бо ты не только оздоровишь свой организм, но и освоишь приемы рукопашного боя. А уметь себя защитить — это важно.



Слайд-аэробика

Желающие быстро избавиться от жировых отложений в области бедер и ягодиц выбирают именно такой вид аэробики. Занятия проходят весьма необычно — на слайде — специальной доске со скользящей поверхностью. Упражнения напоминают имитацию телодвижений лыжника, фигуриста, конькобежца и других спортсменов.

Слайд-аэробика достаточно травмоопасна. И если у тебя есть проблемы с коленями либо с позвоночником, то перед тренировками обязательно проконсультируйся с врачом.



Пилатес

На сегодняшний день пилатес очень моден и популярен. Эта методика фитнеса подразумевает под собой правильное грудное дыхание, плавность и мягкость движений, сосредоточенность и концентрацию, развитие гибкости, силы, координации.

Все движения гармонично дополняют друг друга: спина, пресс, ноги тренируются в едином комплексе.



Данная система физических упражнений названа в честь своего основателя и разработчика — Джозефа Хуберта Пилатеса.

Силовая аэробика

Тренировки в достаточно интенсивном темпе с использованием мини-штанги направлены на увеличение мышечной массы тела.

Силовая аэробика эффективно помогает в борьбе с целлюлитом. Упражнения укрепляют сосуды, тренируют сердце, помогают усиленно снабжать тело кислородом и выводить токсины.



Занятия с фитболом

Очень полезный вид физической нагрузки, при котором комплекс упражнений выполняется с большим упругим мячом.

Занятия улучшают координацию движений, исправляют осанку и развивают гибкость.



При занятиях с фитболом снижается нагрузка на нижние конечности, поэтому тренироваться разрешается даже при повреждении коленных или голеностопных суставов, а также при избыточном весе.

Кардио-аэробика

Особенность такой аэробики заключается в тренировке сердечной мышцы и дыхательной системы. Упражнения выполняются в быстром темпе, желательно по 45—60 минут 2—3 раза в неделю.

На занятиях ты не станешь истощаться физически, а будешь только худеть! Удивительно, не так ли?!



Бодифлекс

Уникальная методика фитнеса, благодаря которой ты сможешь избавиться от лишних килограммов в кратчайшие сроки!

Секретик такого стремительного похудения — в сочетании растяжки мышц и дыхательной гимнастики. При правильном дыхании кислород сам помогает сжигать жир. И при этом особых ограничений в питании придерживаться не нужно.

Акваэробика

Комплекс упражнений выполняется в бассейне. Пока ты преодолеваешь мощное сопротивление воды, все группы мышц эффективно укрепляются. При этом вода поддерживает твоё тело, благодаря чему травму получить практически невозможно.

Тренировки доступны не только для умелых пловцов, но и для тех, кто никогда не плавал.



Стретчинг

Представляет собой систему упражнений на растяжку связок и мышц, на развитие пластичности и гибкости тела, на снятие напряжения мышц и стресса.

Занятия стретчингом — успокаивающие и расслабляющие — очень гармоничны и эстетичны.

