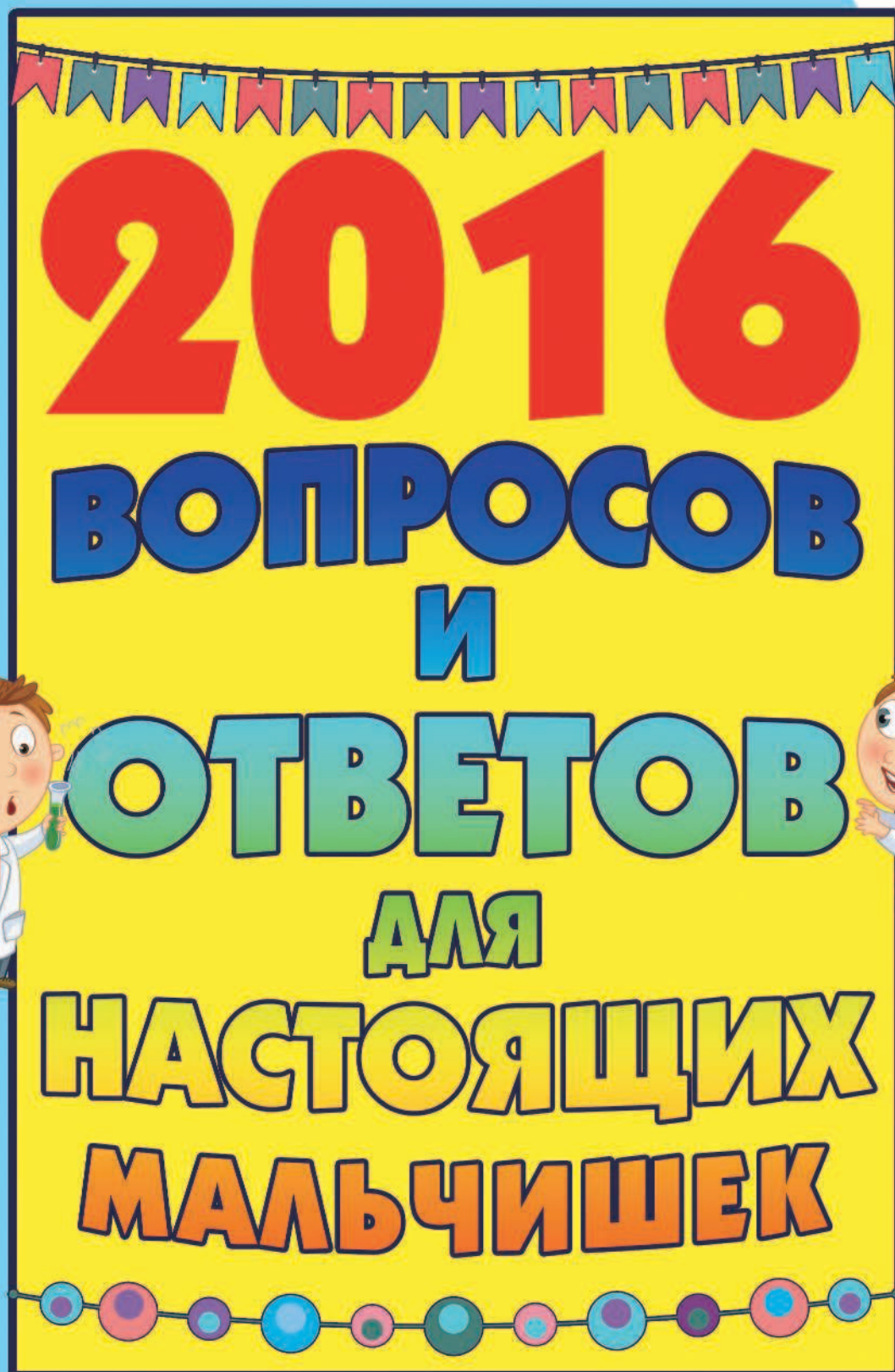


Л. Д. Вайткене, Д. В. Кошевар, А. Г. Мерников



Издательство АСТ  
Москва

УДК 087.5  
ББК 92  
В14

*Серия «2016 самых-самых» основана в 2015 году*

- Вайткене, Любовь Дмитриевна.**  
В14      2016 вопросов и ответов для настоящих мальчишек / Л. Д. Вайткене, Д. В. Кошевар, А. Г. Мерников. — Москва : Издательство АСТ, 2015. — 240 с. : ил. — (2016 самых-самых).

ISBN 978-5-17-092094-5.

Наверняка ты, как и любой мальчишка-подросток, мечтаешь знать ответы на все вопросы, чтобы при случае блеснуть своей эрудицией, привлечь внимание девчонок и вызвать зависть друзей. В этой книге ты найдешь всё, что нужно знать настоящему мальчишке. Так ли полезно завтракать? Как нарастить мышечную массу без вреда для здоровья? Нужно ли парням ухаживать за кожей? Что делать при ожоге, обморожении или укусе клеща? Как не ошибиться с размером при выборе одежды? В чем разница между дрелью и шуруповертом? Как общаться с друзьями, чтобы не поссориться? Как «обломать» хвостуна? Как приготовить изысканный деликатес? И если ты пока не знаешь, как вести себя с девушкой, как завязывать галстук, как не вырасти «маменькиным сынком» или что-то еще, — эта книга выручит тебя в любой ситуации. Знать всё, конечно, невозможно, но быть в курсе самого интересного — вполне реально!

УДК 087.5

ББК 92

ISBN 978-5-17-092094-5

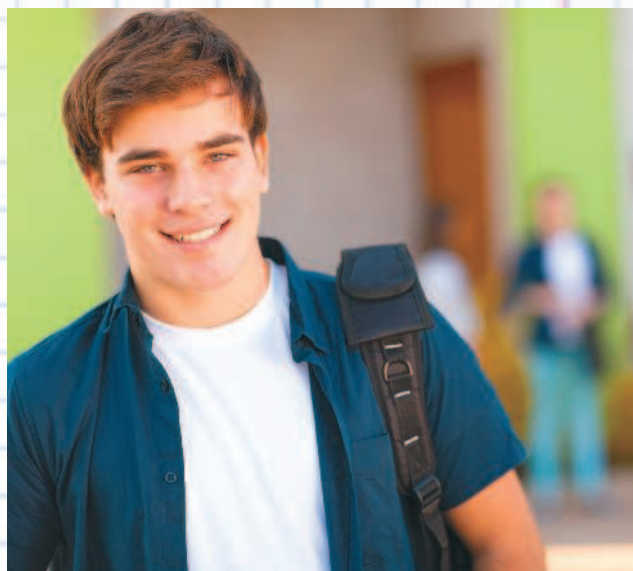
© Оформление, обложка, иллюстрации  
ООО «Интеджер», 2015.

Дизайн обложки Резько И. В.

© ООО «Издательство АСТ», 2015

# Оглавление

<b>МОДА И СТИЛЬ — ЭТО ВАЖНО</b>	
<b>НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ДЕВОЧЕК! .....</b>	<b>11</b>
Твой гардероб .....	12
Что такое базовый гардероб? .....	12
Что есть в шкафу у каждого праня? ....	12
Какие вещи сделают твой образ стильным? .....	13
Как выбрать классическую рубашку? .....	14
Какой должна быть рубашка на каждый день? .....	14
Как не ошибиться с размером рубашки? .....	15
Галстук — скучно или модно? .....	15
На что обращать внимание, покупая галстук? .....	16
Как выбрать идеальные джинсы? .....	17
Как разобраться в размерах джинсов? .....	18
Как различаются джинсы по посадке? .....	18
Какими бывают джинсы по крою? .....	18
Какими бывают ремни? .....	20
Как правильно подобрать ремень по размеру? .....	21
Дресс-код, или что надеть в школу .....	22
Что такое дресс-код? .....	22
Каким должен быть школьный костюм? .....	22
Что нельзя надевать в школу? .....	23
Что нужно знать про носки? .....	24
Какого цвета должны быть носки? .....	25
<b>УХОД ЗА СОБОЙ —</b>	
<b>ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ</b>	
<b>ПОДРОСТОК .....</b>	<b>27</b>
Твое лицо .....	28
Как определить свой тип кожи? .....	28
Какие признаки у нормальной кожи? .....	28
В чем особенность сухой кожи? .....	29
Как выглядит жирная кожа? .....	29
Как правильно ухаживать за лицом? ....	29
Как выбрать подходящие средства для ухода за кожей лица? .....	30
Что нужно нормальной коже? .....	30
Как ухаживать за сухой кожей? .....	30



Чем очищать жирную кожу? .....	31
В чем сложность ухода за комбинированной кожей? .....	31
В чем заключается ежедневный уход за лицом? .....	32
Что такое эксфолиация? .....	33
Как правильно использовать скраб? .....	34
Для чего парню увлажняющий крем? .....	34
Как бриться, чтобы лицо было идеально гладким? .....	35
Уход за волосами .....	36
Можно ли мыть волосы каждый день? .....	36
Какими средствами для волос нужно обязательно пользоваться? .....	36
Как правильно пользоваться кондиционером? .....	37
Можно ли ежедневно пользоваться средствами для фиксации волос? .....	37
Как сушить волосы полотенцем после мытья? .....	38
Как защитить волосы в бассейне? .....	38
В чем особенность мытья жирных волос? .....	39
Какие косметические средства нужно взять с собой в дорогу? .....	40

<b>СПОРТ — ЗАНЯТИЕ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МАЛЬЧИШЕК</b> .....	43
Место спорта в жизни мужчины .....	44
Почему нужно заниматься спортом? .....	44
Как выбрать подходящий вид спорта? .....	44
Какие изменения произойдут в твоей жизни, если ты начнешь заниматься спортом? .....	45
Как правильно тренироваться? .....	46
Какую пользу принесут тебе регулярные тренировки? .....	46
Подходящие виды спорта для мальчиков .....	47
В чем особенность командных видов спорта? .....	47
Кому подходит плавание? .....	48
Что включает в себя легкая атлетика? .....	48
Что даст тебе легкая атлетика? .....	49
Какая разница между спортивными гимнастикой и акробатикой? .....	49
В чем особенность фигурного катания? .....	50
Почему большой теннис — спорт не для всех? .....	50
Чем опасен большой теннис? .....	51
На какие виды подразделяется конный спорт? .....	52



Из чего состоит лыжный спорт? .....	53
Если нет времени на тренировки .....	54
Простая ходьба — в чем смысл? .....	54
Лифт или лестница — что выбрать? .....	55
Какие физические нагрузки больше других порадуют твоих родителей? .....	55
Домашний спортзал .....	56
Обязательно ли тренироваться в спортзале? .....	56
Как накачать мышцы без вреда для здоровья? .....	56
Как правильно выполнять упражнения? .....	57
Не любишь спорт — займись танцами! .....	60
Как танцы могут заменить спорт? .....	60
Какие танцы самые зажигательные? .....	60
Какой энергичный танец не требует пары? .....	61
В каком танце мужчина — главный? .....	61

<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЭТО ВАЖНО ДЛЯ НАСТОЯЩЕГО И БУДУЩЕГО</b> .....	63
Правила здорового образа жизни .....	64
Что такое здоровый образ жизни? .....	64
Почему многие избегают физической активности? .....	65
Почему регулярные физические упражнения так необходимы? .....	65
Как сделать завтрак полезной привычкой? .....	66
Из-за чего сладкая газировка так вредна? .....	66
Зачем пить простую воду? .....	66
Как приучить себя есть полезные овощи и фрукты? .....	67
Сколько раз в день нужно есть? .....	68
Чем перекусить в школе? .....	68
Чем полезны кисломолочные продукты? .....	68
Как отказаться от вредных привычек .....	69
К чему приводит курение? .....	69
Какие опасные заболевания может вызвать курение? .....	70

<i>К чему приведет одна банка пива раз в неделю?</i> .....	71
<i>Как страдают от алкоголя сердце и мозг?</i> .....	72
<i>Какое заболевание, связанное с употреблением алкоголя, самое распространенное?</i> .....	73
<i>Почему молодые люди пробуют наркотики?</i> .....	73
<i>В кого превращают наркотики нормального человека?</i> .....	74
<i>Какие наркотики считаются законными?</i> .....	74
<i>Какая она — зависимость XXI века?</i> .....	75
<i>Как проявляется интернет-зависимость?</i> .....	76
<i>Каковы последствия зависимости от интернета?</i> .....	76
<i>Почему мы заводим вредные привычки?</i> .....	77
<i>Как избавиться от вредных привычек?</i> .....	78
<b>Как оставаться мужчиной в критических ситуациях</b> .....	80
<i>Что такое обморок?</i> .....	80
<i>Как помочь человеку в предобморочном состоянии?</i> .....	80
<i>Каковы признаки сердечного приступа?</i> .....	81
<i>Что делать при возникновении сердечного приступа?</i> .....	81
<i>Как спасти подавившегося от удушья?</i> .....	82
<i>Что делать, если на твоих глазах кого-то ударило током?</i> .....	82
<i>Как проявляется солнечный удар?</i> .....	84
<i>Как помочь, если в знойный летний день кому-то стало плохо?</i> .....	84
<i>Какими бывают ожоги?</i> .....	85
<i>Как облегчить боль от ожога?</i> .....	85
<i>Из-за чего происходит обморожение?</i> .....	85
<i>Как определить степень обморожения?</i> .....	86
<i>Что делать при обморожении в первую очередь?</i> .....	86
<i>Как избежать обморожения?</i> .....	86
<i>Как классифицируются укусы животных?</i> .....	87
<i>Что делать при укусах?</i> .....	87



<i>Что из себя представляют клещи?</i> .....	88
<i>В чем кроется опасность клещей?</i> .....	88
<i>Что делать, если тебя укусил клещ?</i> .....	89
<i>Как защититься от укусов клещей?</i> .....	89
<b>ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ — ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ЖИЗНИ</b> .....	91
<i>Твоя семья</i> .....	92
<i>Кто виноват в разладе с родителями?</i> .....	92
<i>С чего начать перемирие?</i> .....	93
<i>Что тебе придется изменить в себе?</i> .....	93
<i>А что, если провести выходные не с друзьями, а с семьей?</i> .....	94
<i>Почему парень вырастает «маменькиным сыночком»?</i> .....	94
<i>Как распознать «маменькиного сынка»?</i> .....	95
<i>Что подразумевается под гиперопекой?</i> .....	96
<i>Как умерить родительскую опеку?</i> .....	96
<i>Почему родители проявляют чрезмерную заботу?</i> .....	97
<i>В чем причины конфликтов с родителями?</i> .....	98
<i>Что делать, если назревает ссора?</i> .....	98
<i>Как обсуждать конфликт, чтобы снова не разругаться?</i> .....	99
<b>Школьное окружение</b> .....	100
<i>Почему мы дружим?</i> .....	100
<i>Как сохранить дружбу на долгие годы?</i> .....	101
<i>Какими бывают любимчики учителей?</i> .....	103
<i>Что делать, если в твоем классе появились «клоуны»?</i> .....	103

<i>Стоит ли помогать одноклассникам, не обремененным интеллектом? .....</i>	103
<i>Как вести себя с тихонями и замкнутыми ребятами? .....</i>	104
<i>Как «обломать» хвостуна? .....</i>	104
<i>Почему одноклассники бывают жестокими? .....</i>	105
<i>Как прекратить издевательства? .....</i>	106
<i>Как ответить на оскорбление? .....</i>	106
<i>Как настроиться на хорошее? .....</i>	106
<i>Как относиться к учителю, который тебе не нравится? .....</i>	108
<i>Что делать, если у вас с учителем недопонимание? .....</i>	109

## **ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ —**

<b>ЭТО ИЗМЕНИТ ТВОЮ ЖИЗНЬ.....</b>	111
<i>Что нужно знать о девочках .....</i>	112
<i>В чем главная разница между мальчиками и девочками? .....</i>	112
<i>Как распознать девушку-модницу? .....</i>	112
<i>Что тебе дадут отношения с бездельницей? .....</i>	113
<i>Чем опасны отношения с перфекционисткой? .....</i>	114
<i>Как завоевать «заучку»? .....</i>	114
<i>Нужна ли тебе «мамочка»? .....</i>	115
<i>Очень женственная девушка — не слишком ли для тебя? .....</i>	116
<i>Почему любительница приключений может быстро надоест? .....</i>	116
<i>Легко ли быть с амбициозной девушкой? .....</i>	117
<i>Как вести себя с закомплексованной девушкой? .....</i>	118



<i>Как долго ты протянешь с ревнивицей? .....</i>	118
<i>Как выглядит идеальная девушка? .....</i>	119
<i>Какие мальчики нравятся девочкам? .....</i>	120
<i>Как вести себя с девушкой? .....</i>	121
<i>Как понять девочек? .....</i>	122
<i>Как стать настоящим джентльменом и поразить девушку идеальными манерами? .....</i>	122
<i>Первое свидание .....</i>	124
<i>Как подготовиться к свиданию? .....</i>	124
<i>Чего хочет девушка на первом свидании? .....</i>	125
<i>В чем сложность первого свидания? .....</i>	126
<i>Как «оживить» свидание и сделать его веселым и приятным? .....</i>	126
<i>Как сделать комплимент любимой? .....</i>	127
<i>О чем говорить на свидании? .....</i>	128
<i>Как не испортить первое свидание? .....</i>	129
<i>Как организовать необычное свидание? .....</i>	130
<i>О чем нельзя говорить ни в коем случае? .....</i>	132
<i>Какое поведение отталкивает девушку? .....</i>	132
<i>Каким тебя ожидает увидеть девушка? .....</i>	133
<i>Какой способ поднять девушке настроение самый эффективный? .....</i>	134
<i>Как узнать, почему девушка грустит? .....</i>	134
<i>Как заставить девушку улыбаться? .....</i>	134
<i>Почему она игнорирует твои звонки и сообщения? .....</i>	135
<i>Что подарить девушке? .....</i>	137
<i>Какой подарок девушке — универсальный? .....</i>	137
<i>Какой подарок удивит любимую? .....</i>	138
<i>Что подарить, если ты не очень хорошо знаешь девушку? .....</i>	139

<b>КАК ВСЕ УСТРОЕНО И ПОЧЕМУ РАБОТАЕТ? .....</b>	141
<i>От колеса к автомобилю .....</i>	142
<i>Когда и зачем было изобретено колесо? .....</i>	142
<i>Как развивался транспорт на колесах? .....</i>	143

Когда и для какой цели придумали подвеску? .....	144
Как устроена автомобильная подвеска? .....	145
Кто и когда изобрел автомобиль? .....	145
Чем автомобиль отличается от конного экипажа? .....	145
Как устроен автомобиль? .....	146
Зачем нужны рама и кузов? .....	146
Как руль управляет автомобилем? .....	147
Почему автомобиль едет по дороге? .....	148
Кто следит за температурой двигателя? .....	148
Почему двигатель внутреннего сгорания так называется? .....	148
Как работает бензиновый двигатель? .....	150
Чем отличается дизельный двигатель от бензинового? .....	151
Зачем автомобилю тормоза? .....	152
Какая сила помогает работать тормозной системе? .....	152
Какие у автомобиля тормоза? .....	153
Как устроен дисковый тормоз? .....	153
Коробка передач — что это? .....	154
Как устроена коробка передач? .....	154
Как выбрать правильную скорость? .....	155
Для чего автомобилю сцепление? .....	155
Транспорт на колесах .....	156
Какими были первые автобусы? .....	156
Где и когда был выпущен первый автобус с бензиновым двигателем? .....	156
Как водитель управляет автобусом? .....	156
Каким был первый троллейбус? .....	158
Что заставляет троллейбус двигаться? .....	158
Какие у троллейбусов плюсы и минусы? .....	159
Как «питается» троллейбус? .....	160
Зачем троллейбусу «рога»? .....	161
Рельсовый транспорт .....	162
Как устроен трамвай? .....	162
Какое электрооборудование установлено в трамвае? .....	162
Как выглядят трамвайные рельсы? .....	162



Как едет паровоз? .....	164
Когда появилась первая «железка» в России? .....	164
Какие поезда самые быстрые? .....	166
Как устроен тепловоз? .....	166
Что за машина — электровоз? .....	166
Какой вид транспорта самый комфортабельный? .....	168
Зачем поезду метро автоматическое управление? .....	168
Как устроен вагон метрополитена? .....	168
Водный транспорт .....	170
Какой водный транспорт был первым? .....	170
Какими были первые в мире суда? .....	170
Почему корабль не тонет? .....	170
Как выглядели древнегреческие галеры? .....	171
Почему пароход движется? .....	172
Где построили первый теплоход? .....	172
Какие суда называют кораблями мечты и почему? .....	173
Какие бывают яхты? .....	173
Воздушный транспорт .....	174
Как устроен самолет? .....	174
Что заставляет самолет взлететь? .....	175
Из чего состоит крыло самолета? .....	176
Есть ли в самолете руль и педали? .....	177
Кто в самолете следит за горизонтом? .....	177
Что такое автопилот и для чего он нужен? .....	178
Какой самолет может садиться на воду? .....	178
Как появился вертолет? .....	180
Как могут располагаться винты вертолета? .....	180
Почему вертолет летит? .....	180

Каким был первый воздушный шар? .....	182
Как устроен воздушный шар? .....	182
В чем секрет полета воздушного шара? .....	183
Что такое шарльер? .....	183
Техника и измерительные приборы .....	184
Из чего состоит электрическая зубная щетка? .....	184
Можно ли почистить зубы ультразвуком? .....	184
Что называют измерительными приборами? .....	185
Как термометр измеряет температуру? .....	185
Зачем придумали электронные термометры? .....	186
Как люди учились измерять время? .....	186
Насколько точны кварцевые часы? .....	187
По какому принципу работают электронные часы? .....	187
Как работает GPS-приемник? .....	188
Можно ли с помощью пружины измерить вес? .....	188
Как устроены электронные весы? .....	189
Домашние помощники .....	190
Из чего состоит электродрель? .....	190
Можно ли просверлить отверстие в бетоне? .....	191
Как устроен кухонный комбайн? .....	192
Каким был предок кухонного комбайна? .....	192



Как комбайн готовит еду? .....	193
Как устроена микроволновая печь? .....	194
Почему СВЧ-печь разогревает пищу? .....	194
Зачем холодильнику компрессор? .....	196
Как холодильник отбирает тепло? .....	197
В чем особенности современных холодильников? .....	197
Когда появились первые посудомоечные машины? .....	198
Что внутри посудомоечной машины? .....	198
Каким образом автомат моет посуду? .....	198
Почему мыть посуду в машине эффективнее? .....	199
Что представляет собой стиральная машина? .....	200
Как происходит процесс стирки? .....	200
Что умеет стиральная машина? .....	201
Как подразделяют современные стиральные машины? .....	201
Когда появились привычные нам пылесосы? .....	202
Что происходит внутри пылесоса, когда он включен? .....	202
Какой пылесос способен даже мыть полы? .....	203
Какой прибор делает воздух в квартире оптимальным? .....	204
Как устроен кондиционер? .....	204
Как, отдав тепло, получить холод? .....	204
Почему кондиционер разделен на две части? .....	205
Что следует знать о компьютерах? .....	206
Предки компьютеров: что они собой представляли? .....	206
Каков компьютер изнутри? .....	206
Какая у компьютера память? .....	206
Что является «сердцем» компьютера? .....	207
С помощью чего процессор считает и командует? .....	208
По какому принципу работает память компьютера? .....	208
Как клавиатура посылает сигналы компьютеру? .....	209
Как работает компьютерная мышь? .....	210
Какое устройство отвечает за изображение? .....	210

Что представляет собой видеокарта? .....	210
Зачем монитору жидкие кристаллы? .....	211
Какими бывают принтеры? .....	212
Как печатает лазер? .....	213

## **ХОЗЯИН В ДОМЕ — ЧТО ДОЛЖЕН УМЕТЬ КАЖДЫЙ МАЛЬЧИШКА.....**

Инструменты, которыми должен уметь пользоваться каждый мужчина.....	216
Каким должен быть молоток? .....	216
Какими бывают отвертки?.....	216
Чем измерять длину удобнее всего? .....	217
Какие гаечные ключи тебе необходимы? .....	217
Зачем нужен уровень? .....	217
В чем разница между дрелью и шуруповертом? .....	218
Бытовая техника.....	219
Как постирать вещи, не испортив их? .....	219
Как разобраться в режимах стиральной машины? .....	219
Какие существуют пылесосы? .....	220
В чем особенность уборки с пылесосом? .....	220
Как погладить рубашку? .....	221
Простые рецепты	
для микроволновой печи .....	222
Какая посуда подходит для микроволновой печи? .....	222
Как приготовить горячий бутерброд с ветчиной и сыром? .....	223
Как приготовить горячий бутерброд с сыром и зеленью? .....	223
Как приготовить омлет с помидорами в чашке или формочке? .....	224
Как приготовить картофельное пюре? .....	224
Как приготовить филе белой рыбы с овощами? .....	224
Как приготовить куриную запеканку? .....	225
Ланч на скорую руку .....	226
Как приготовить рулет с ветчиной и овощами? .....	226
Как приготовить лаваш с зеленью и сыром? .....	226



Макароны.....	227
Как правильно варить макароны? .....	227
Как приготовить салат с макаронами? .....	227

## **ХОББИ И УВЛЕЧЕНИЯ — ЭТО ИНТЕРЕСНО.....**

Активный отдых.....	230
Как здорово провести время на природе? .....	230
Какой рюкзак подходит для похода? .....	231
Что надеть и обуть в поход? .....	231
Какую еду нужно взять с собой? .....	232
Что должно быть в походной аптечке? .....	232
Почему рыбалка — это интересно и полезно? .....	233
Что должен знать и уметь начинающий рыбак? .....	234
Из чего состоит рыболовная снасть? .....	234
Как вести себя на рыбалке? .....	235
Какую наживку выбрать? .....	235
Коллекционирование .....	236
Что подразумевает коллекционирование? .....	236
Как определиться с предметом коллекционирования? .....	236
Как собрать восхитительную коллекцию? .....	237
Кто такие меломаны? .....	237
Кто такие филателисты? .....	238
Как называют коллекционеров денег? .....	238
Как начать коллекционировать деньги? .....	238
Что дает увлечение фотографией? .....	239



**Мода**

**И СТИЛЬ —**

**ЭТО ВАЖНО**

**НЕ ТОЛЬКО**

**ДЛЯ ДЕВОЧЕК!**

# Твой гардероб

## Что такое базовый гардероб?

Базовый гардероб — это набор универсальных вещей, отвечающих определенным требованиям: взаимозаменяемости, гармоничности и сочетаемости по цветовой гамме. Если ты научишься создавать комплекты из хорошо подходящих друг другу предметов гардероба, ты всегда будешь модно и стильно выглядеть.

Основу твоего гардероба должны составлять повседневные вещи: джинсы, шорты, футболки с рукавами разной длины, джемперы и свитеры.



## Что есть в шкафу у каждого парня?

Пара идеально сидящих джинсов классического покроя — обязательный элемент гардероба. Как правило, джинсы носятся гораздо чаще, чем любые другие брюки, поэтому они должны быть качественными. Желательно иметь несколько пар джинсов разных цветов и моделей.

В теплые летние месяцы на смену джинсам приходят шорты. Выбор модели, ткани и цвета зависит от твоих предпочтений и мест, куда ты их планируешь носить.

Удобные трикотажные вещи (джемперы, свитеры, кардиганы) — также неотъемлемая часть твоего гардероба. Свитеры с V-образным вырезом носятся поверх рубашки или футболки поло, свитер с круглым вырезом носят с классической рубашкой или обычной футболкой, в то время как кардиган можно носить с чем угодно: любой рубашкой или футболкой.

## Какие вещи сделают твой образ стильным?

Обязательно разнообразь свой гардероб вещами, которые хоть что-то смогут рассказать о твоей личности. Сделать это довольно просто: это может быть футболка с изображением любимой музыкальной группы, толстовка или байка с логотипом определенной спортивной команды.

Футболки может быть довольно много и разных цветов, в том числе и белые футболки, которые надеваются под рубашку. Футболка поло и классические джинсы — вполне серьезный образ.



Рубашки в клетку спортивного покроя не утрачивают своей актуальности в течение десятилетий. Они носятся с любой повседневной одеждой: джинсами, шортами, брюками в стиле «милитари». Разнообразие расцветок и размеров клетки удовлетворит вкус даже самого привередливого модника. Как правило, такие рубашки не заправляют, а носят навыпуск.

Немаловажным атрибутом гардероба является обувь. У тебя должно быть несколько



пар комфортной сезонной обуви: кеды или кроссовки, туфли, ботинки, сандалии и мокасины.



## Как выбрать классическую рубашку?

Классическая рубашка — это застегивающаяся на все пуговицы мужская сорочка с воротником, длинными рукавами и манжетами. Шьется она, как правило, из хлопковых тканей консервативных цветов: белого или голубого. Любые отклонения кроя, длины рукава, формы воротника, цвета, фактуры ткани в корне меняют назначение рубашки.

Классическая рубашка относится к деловому стилю одежды. Такую сорочку всегда носят с костюмом и галстуком. Она несколько длиннее, чем другие виды рубашек, так как всегда заправляется в брюки, причем наличие пояса обязательно.

В деловом костюме манжета рубашки должна выглядывать из-под рукава не более чем на 2—2,5 см.



## Какой должна быть рубашка на каждый день?

Рубашка на каждый день — это рубашка, как правило, слегка приталенного силуэта. Длина спортивной рубашки — до середины бедра или короче. Повседневную рубашку можно носить по-разному: заправить в брюки или навыпуск. Выбор материалов и расцветок таких рубашек довольно большой: хлопок, фланель, деним; в крупную или мелкую клетку или полоску, с незамысловатым мелким узором.



## Как не ошибиться с размером рубашки?

Иногда на мужских рубашках можно увидеть размеры S (small/маленький), M (medium/средний) или L (large/большой). Не удивительно, что они не всегда хорошо сидят на фигуре. Чтобы купить идеальную рубашку, ты должен знать окружность своей шеи. Просто измерь и запиши или запомни. В правильно подобранном размере между шеей и внутренней стороной застегнутого воротника должны обязательно помещаться один или два пальца (по твоему усмотрению и комфорту). Застегнутый воротник ни в коем случае не должен сдавливать шею и стеснять движений при повороте головы.

Манжета рукава рубашки должна заканчиваться немного выше основания большого пальца. Манжеты должны быть настолько свободными, чтобы ты без проблем мог пользоваться часами.

Плечевой шов рубашки должен находиться строго по краю плеча. Если шов опущен, это означает, что рубашка тебе велика, если шов выше края плеча, то рубашка тебе явно мала.



## Галстук — скучно или модно?

Скорее всего, сейчас ты не являешься большим поклонником галстуков. Тем не менее, тебе все равно придется хоть иногда их носить, ведь официальный дресс-код мужчины подразумевает обязательное наличие галстука. Более того, именно галстук является модным аксессуаром мужской одежды, придает образу определенный акцент и законченный вид. Неправильно подобранный галстук может свести на нет все твои усилия по созданию делового образа.

