



# Введение

Эта книга — лучший подарок современной девчонке. Она поможет найти ответы на многие вопросы.

Ты узнаешь, что значит вести здоровый образ жизни, а также как заботиться о своём здоровье девочке-подростку. Поймёшь, есть ли постыдные эмоции (например, грусть, злость, зависть) и нужно ли с ними бороться. Изучишь хорошие манеры от А до Я. Будешь в курсе, как вести себя в кино, театре, музее, организовывать праздники и общаться по телефону. Разберёшься в нюансах моды и хитростях макияжа. Научишься готовить простые, но безумно вкусные блюда. Раскроешь секреты успеха и сориентируешься в правилах безопасности в Интернете. Проверить полученные знания ты сможешь с помощью интересных тестов.

Вместе с главными героинями Настей и Аней ты будешь думать и рассуждать, узнавать что-то новое и вдохновляться примерами потрясающих женщин, читать интересные факты, знакомиться с полезной информацией, выполнять тематические тесты.

В этой книге нет слов нравоучений или скучных назиданий. Ведь её цель не в том, чтобы переделать тебя, а в том, чтобы помочь тебе понять, как справиться со всеми трудностями, возникающими в процессе взросления.

Приятного чтения!



# Здоровое питание

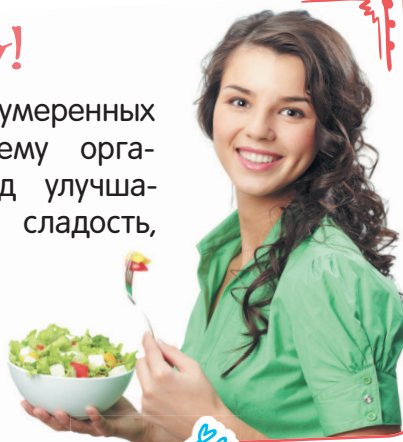
— Расскажи мне о здоровом питании. Ты наверняка уже подробно разобралась в этой теме.



— Я очень старалась это сделать! Речь же идёт о моём здоровье. Правильно подобранный рацион играет в этом не последнюю роль.

## Соблюдай меру!

Практически любой продукт в умеренных количествах приносит пользу твоему организму. Например, тёмный шоколад улучшает настроение: организм, получив сладость, начинает вырабатывать гормоны радости. Но если ежедневно съедать по несколько шоколадок, могут появиться проблемы с кожей.

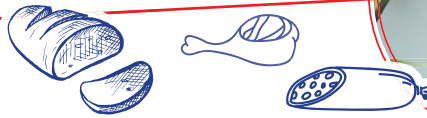


## Полезное разнообразие

Твой рацион должен быть разнообразным. Обязательно включи в ежедневное меню фрукты, овощи, орехи. Старайся несколько раз в неделю употреблять рыбу, бобовые, цельнозерновые продукты, оливковое масло.

## Отвлекаться нельзя

Когда ты ешь и одновременно смотришь видео, читаешь книгу или переписываешься с друзьями, твой мозг не сосредотачивается на процессе еды. Из-за этого он не посылает сигнала организму о насыщении. Это приводит к перееданию и ожирению.



## Лишний кусочек

«Съешь ещё одну котлету, бабушка же старалась!», «Ты не встанешь из-за стола, пока не доешь всё, что есть на тарелке!». Знакомые фразы? Взрослые часто произносят их, думая, что действуют в интересах ребёнка. Но они оказывают медвежью услугу. Ты, даже будучи сытой, вынуждена заставлять себя есть. Если такое происходит ежедневно, то формируются неправильные пищевые привычки. Ты перестаёшь понимать, сколько еды тебе необходимо для насыщения.



## Как бороться?

Ребёнку бывает сложно противостоять взрослым. Но это необходимо учиться делать. Попробуй объяснить бабушке, что твоя любовь к ней никак не зависит от количества съеденных котлет. Говори вежливо, но твёрдо, что ты сыта и больше есть не будешь. Если тебе накладывают еду на тарелку, контролируй её количество. Лучше взять меньшую порцию и потом положить добавку, если ты не насытишься.

## Чем плох фастфуд?

В переводе с английского языка fast food означает «быстрая еда». К ней относят шаурму, картофель фри, хот-доги, сухие перекусы (сухарики, чипсы, снеки), сверхпереработанные продукты быстрого приготовления («быстрые» супы, вермишель, пюре). Ещё одно название подобной пищи — junk food («нездоровая еда»). Её опасность заключается в том, что в подобных продуктах много соли, сахара и специй практически при отсутствии пищевых волокон, витаминов, полезных веществ и микроэлементов. За один приём пищи в кафе быстрого питания легко можно получить суточную норму калорий.



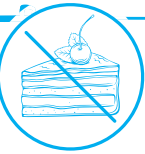
## Почему вскоре после потребления фастфуда снова хочется есть?

Например, ты съела большой сэндвич, закусила наггетсами, запила всё сладкой газировкой, а на десерт заказала мороженое... Но проходит совсем немного времени, и ты чувствуешь, что вновь не прочь перекусить. В чём же дело? В низкой биологической ценности фастфуда. В нём нет питательных веществ, которые нужны для получения организмом длительной энергии. Поэтому говорят, что в фастфуде пустые калории. Они помогают набрать лишние килограммы, но не дают чувства насыщения на длительное время.



## Не ленись завтракать

Часто школьники между вариантами полноценно позавтракать и поспать на полчаса дольше выбирают последнее. И напрасно! К моменту пробуждения твой организм был без еды как минимум 8 часов, и ему нужно подкрепиться. Иначе это негативно скажется на твоём внимании и концентрации. Пропустив завтрак, ты можешь начать переедать во время обеда или перекусывать печеньем, конфетами, сухариками. Такая привычка приводит к набору избыточного веса.



## После 6 часов вечера рот на замок?

Есть миф, будто ни в коем случае нельзя есть после 6 часов вечера. Сейчас диетологи его опровергают. Нельзя ложиться спать на голодный желудок. Но наедаться на ночь тоже не стоит — желудку надо время на то, чтобы переварить пищу.



## Совет эксперта



Обрати внимание на то, чем ты перекусываешь, когда находишься дома. Пьёшь чай с печеньем? Берёшь конфеты из вазы? Делашь бутерброды? Всё это не очень здорово. Поговори с родителями, как сделать перекусы более полезными. Для этого необходимо поставить на видные места тарелки не со сладостями, а с фруктами, сухофруктами, орехами.

# Что значит вести здоровый образ жизни?

— Я постоянно слышу о том, как важно вести здоровый образ жизни. Но что это значит? Не есть фастфуд?



— Здоровый образ жизни — это не только питание. Хотя, конечно, оно играет важную роль.

## Движение — жизнь!

Спортивные тренировки благотворно влияют на работу всех жизненно важных органов: кости и связки становятся прочнее, сердце — выносливее, лёгкие насыщаются кислородом, а мозг начинает лучше работать. Во время тренировки в организме вырабатываются эндорфины. Благодаря этому снижается уровень тревожности, нервного напряжения. А ещё во время занятий спортом вырабатываются гормоны хорошего настроения — дофамин и окситоцин. Так что если ты грустишь — смело отправляйся на тренировку. Это поможет тебе поднять настроение и перезагрузить мозг.



## Музыку потычи!

Учёные считают, что уровень шума более 85 дБ при продолжительном воздействии негативно сказывается на здоровье человека. Существует термин «скрытая потеря слуха». С этим нередко сталкиваются любители громкой музыки. В спокойной обстановке человеку со скрытой потерей слуха комфортно, а в помещении, где шумно, ему сложно распознать различные звуки из-за того, что некоторые волокна слуховых нервов повреждены. Поэтому слушай любимую музыку на средней или низкой громкости.



Моё здоровье



## Сигналы твоего тела

Своевременно посещай врачей и выполняй все их предписания. Если тебя что-то беспокоит, не медли и обратись за медицинской консультацией. Помни о том, что любую болезнь проще вылечить на ранних стадиях. И обязательно раз в год проходи профилактические осмотры у окулиста, стоматолога и гинеколога.





## Контроль эмоциональных нагрузок

Вряд ли у кого-то в мире получается полностью исключить волнения и переживания из жизни. Однако стоит подумать, как именно ты можешь сделать свои будни более спокойными. Например, ты часто переживаешь из-за того, что не успеваешь выполнить все запланированные дела. Значит, пора пересмотреть свой ежедневник: планируй меньше дел, чтобы в конце дня не терзаться муками совести. Или, предположим, ты постоянно ссорись со своим другом и всё общение с ним приносит тебе лишь негатив. Может быть, не стоит часто с ним контактировать?



## Забота о зрении

Чтобы сохранить зрение, старайся не пользоваться часто гаджетами. Если человек долго смотрит в экран (чем меньше экран, тем больше напрягаются глаза), то он сталкивается с астигматизмом — синдромом уставших глаз. Симптомы астигматизма: резь в глазах, слезотечение, повышенная утомляемость, частая головная боль. Если у тебя появился хотя бы один из этих симптомов, немедленно отложи телефон в сторону и дай глазам отдохнуть. Офтальмологи отмечают, что данное расстройство зрения может предшествовать более серьёзным офтальмологическим заболеваниям.



## Баю-баю, засыпаю...

Недостаток сна может крайне негативно сказываться на здоровье. Результаты исследований доказывают, что люди, которые постоянно не высыпаются, имеют больший риск развития диабета, повышенного давления, заболеваний сердечно-сосудистой системы и ожирения. Недосып приводит к снижению иммунитета. Школьникам в возрасте до 13 лет рекомендуется спать 10—12 ч. Чем больше информации получает человек, тем больше сна ему требуется для её усвоения, а когда мы видим сны, активизируется процесс записи долговременной памяти. Подросткам 14—17 лет необходимо спать 8—9 ч.



## Совет эксперта



Переписываешься с подругами в социальных сетях, пока лежишь в кровати, а потом полночи не можешь уснуть? Это неудивительно. Во-первых, яркий свет экрана не даёт организму вырабатывать гормон сна — мелатонин. Во-вторых, когда ты читаешь сообщения и отвечаешь на них, пишешь комментарии, думаешь, поставить лайк под фотографией или нет, то стимулируешь мозг. Когда мозг перегружен, ему сложно отключиться. Поэтому, если хочешь быстро уснуть, устраивай цифровой детокс каждый вечер — минимум за полтора часа до того, как планируешь лечь в постель, откажись от всех электронных устройств (телефона, планшета, ноутбука, телевизора).

# Тренировка

— Я уже три недели ежедневно делаю зарядку! Кстати, она действительно помогает проснуться. Теперь по утрам я чувствую себя намного бодрее и веселее.



— Классно! Расскажи, какие упражнения ты делаешь.

## Время для спорта

Если ты только что плотно позавтракала, тренировку лучше отложить. Выполнять упражнения, когда живот сводит от голода, тоже не самая прекрасная идея. Ты будешь думать не о тренировке, а о том, чтобы поскорее поесть. От таких занятий больше вреда, чем пользы.



## Секрет успеха

Важна не столько продолжительность зарядки или сложность выполняемых упражнений, сколько регулярность тренировок. Лучше выполнять простой комплекс по 10—15 мин ежедневно, чем сложную часовую тренировку раз в месяц. Не забудь после зарядки принять освежающий душ.



# Тренировка для тебя



1

## Ходьба на месте

Простое, но очень полезное упражнение. Поставь ноги на ширине плеч, руки вытяни вдоль туловища. На месте шагом марш! Продолжай ходьбу в течение 1—5 мин. Чтобы было веселее заниматься, включи музыку.

2

## «Мельница»

Встань прямо, поставь ноги шире уровня плеч. Наклонись вперёд (важно: спина должна быть прямой). Разверни корпус так, чтобы одна рука была направлена в пол и находилась перпендикулярно ему. Вторая рука под таким же углом должна быть направлена вверх. Готова? Двигайся так, чтобы руки раз за разом менялись местами: правая была снизу, а стала сверху, и наоборот.



## Повороты шеи

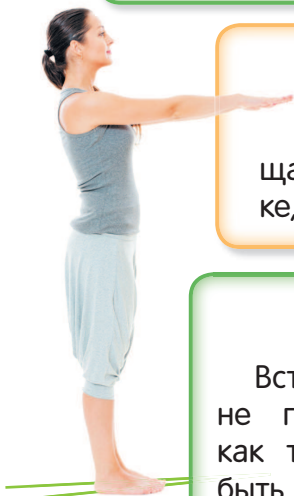
Встань прямо. Начни медленно вращать головой: сначала по часовой стрелке, затем — против. Повтори 10—15 раз.

3

## Приседания

Встань прямо, поставь ноги на ширине плеч. Медленно приседай так низко, как только сможешь. Важно: спина должна быть прямой. Не отрывай пятки от пола! Сделай 15—20 приседаний.

4



5

## «Велосипед»

Ляг на пол (можешь использовать коврик для йоги). Руки уведи под затылок, ноги согни в коленях. Вытяни левую ногу вперёд, правую подтяни к груди, одновременно приподнимая левое плечо и начиная тянуться локтем к правому колену. Задержишься на 1—2 с, затем перемени сторону. Выполняй упражнение 1—5 мин.



## «Кошка»

Это упражнение невероятно полезно для спины, укрепляет мышцы шеи и поясницы, хорошо действует на позвоночник. Плюс успокаивает нервы — «кошка» пришла в фитнес из йоги. Встань на четвереньки. На вдохе прогнись в пояснице, тяни копчик вверх, а грудь — вперёд. На выдохе медленно округли поясницу. На вдохе вернись в исходное положение. Повтори 10—15 раз. Все движения должны быть медленными и плавными. Следи за дыханием — оно должно быть ровным.



7

## Растянься-потянься!

Сядь на пол и максимально широко разведи ноги. Постарайся наклониться как можно ниже вперёд, затем поочередно к левой и правой ноге. Спина должна быть ровной. Сделай 10—15 наклонов к каждой ноге и к центру.



8

## Наклоны

Встань, расставив ноги на ширине плеч. Поставь руки на пояс. Медленно наклонись вправо (спина прямая, потяни левую руку вверх и вправо), затем влево. Сделай по 15—20 наклонов в каждую сторону.



Моё здоровье

9

## Полумостик

Ляг на спину. Согни ноги в коленях, подтяни их к плечам. На вдохе медленно подними таз вверх. Задержись в таком положении на несколько секунд. Затем так же плавно опусти таз. Повтори 15—20 раз.



## Планка

Ляг на пол животом вниз. Прими упор лёжа на прямых руках. Кисти рук должны находиться прямо под плечами. Упрись носками в пол. Держи спину прямо, а голову поднятой. Для новичка простоять в планке 20 с — отличный результат.

10



## Совет эксперта

Если тебе кажется, что какие-то упражнения ты выполняешь уже легко, можешь взять гантели (например, утяжелить упражнение «мельница»). Выбери гантели весом от 200 до 500 г.

# Правила гигиены

— Аня, у меня очень деликатная проблема. В последнее время мне кажется, что от меня пахнет потом.



— Ничего страшного! Это всё из-за гормонов подросткового возраста. Не забывай о правилах гигиены, и всё будет в порядке!



## Душ и дезодорант

Подросткам необходимо принимать душ ежедневно. Школьники часто ведут активный образ жизни: занимаются спортом на физкультуре, играют в подвижные игры. Также из-за гормональной перестройки организма пот у подростков может иметь более выраженный запах. Ориентируйся на свои ощущения: если ты чувствуешь, что сильно вспотела, можно принять душ несколько раз в день.

На ночь после душа не стоит наносить на тело дезодорант. Он блокирует потовые железы. Важно давать возможность своему телу отдохнуть от такого воздействия хотя бы ночью. Наноси дезодорант утром и обязательно смывай его вечером.



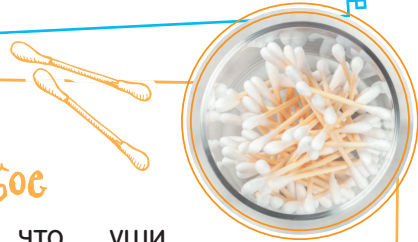


## Стирка одежды

Одежда очень хорошо впитывает пот. Поэтому не забывай отправлять вещи в стирку после 2—3 использований, особенно если речь идёт об одежде, которую ты носишь каждый день.

## Уши стоить оставить в покое

Многие ошибочно считают, что уши необходимо регулярно чистить: в лучшем случае с помощью ватных палочек, в худшем — используя любые подручные средства. Если ты поступаешь так же, избавься от этой вредной привычки. Чистя ухо ватной палочкой, ты только стимулируешь более активное выделение ушной серы. Если вдруг ушной серы скопилось слишком много и слух ухудшился, необходимо обратиться к врачу.



## Запах от ног

Бывает, ты пришла в гости, сняла обувь и вдруг поняла, что от твоих ног идёт неприятный запах. Как этого избежать? Во-первых, тщательно мыть ноги и регулярно менять носки или колготки. Во-вторых, следить за состоянием обуви. Нередко случается, что туфли или кроссовки прохудились и начали пропускать влагу во время дождя.





## Интимная гигиена

Когда у тебя нет менструации, следует подмываться 1—2 раза в день (во время менструации — чаще). Сначала обмой душем промежность, затем бёдра и лишь потом область заднего прохода. Направляя струю спереди назад, чтобы не занести бактерии из анального отверстия во влагалище. Не используй для интимной гигиены мочалку, а также мыло или гель для душа. Никакая интимная косметика тоже не нужна — тёплой проточной воды вполне достаточно.

## Ежедневные прокладки

Нижнее бельё необходимо менять ежедневно. Лучше использовать обычные хлопковые трусики. Ежедневные прокладки могут выручить в ситуации, когда ты длительное время не имеешь возможности подмыться полноценно, например если дольше суток едешь в поезде или автобусе.



## Чистые руки и телефон

Руки нужно мыть после прихода с улицы, перед приёмом пищи, после посещения туалета. Но есть один нюанс, который сводит практически на нет все старания. Отправляясь в туалет, ты берёшь с собой мобильный телефон? Если да, то делать это категорически нельзя! Инфекционисты бьют тревогу: гаджеты и уборная — несовместимые вещи.



## Депиляция и эпиляция

Во время депиляции не затрагивается фолликул (корень) волоса. Так происходит, если удалять волосы бритвой или специальным кремом. При эпиляции волос убирают вместе с фолликулом. Эпиляция воском и шугаринг — довольно болезненные процедуры.



## Стоит ли избавляться от волос на теле?

Это решать только тебе. Если ты считаешь, что волосы в области подмышек и на ногах тебе не нужны, можешь от них избавиться. Однако помни, что ты не обязана это делать. Наличие волос в подмышках или паху никак не влияет на чистоту твоего тела. Она зависит от того, насколько часто ты принимаешь душ.



### Совет эксперта

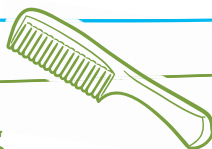
Тщательно ухаживать за кожей лица нужно начинать уже в подростковом возрасте. Если у тебя нет особых проблем с кожей, то уход будет довольно простым. Утром достаточно умыться водой (если после воды из крана у тебя появляется ощущение сухости, стянутости, то можно использовать минеральную или питьевую воду). Вечером используй пенку для умывания — она поможет бережно очистить кожу.

# Как ухаживать за волосами?

— Я хочу сделать тебе комплимент: твои волосы выглядят просто роскошно!



— Спасибо! Разобраться с уходом за волосами мне помогла мама.



## Ты и волос

- \* Нормальные волосы редко спутываются, отличаются эластичностью, радуют здоровым блеском. Такие волосы смотрятся свежими даже спустя 3—4 дня после мытья.
- \* Жирные — из-за большого количества кожного жира волосы этого типа быстро начинают выглядеть грязными.
- \* Сухие — тусклые, жёсткие, могут обламываться по длине. На сухой коже головы часто появляется перхоть. Таким волосам необходимо дополнительное питание и увлажнение.

## Что влияет на твои волосы?

В подростковом возрасте происходит перестройка организма, гормональный фон может меняться. Есть и другие факторы, которые влияют на состояние волос. Например, летом они обычно начинают быстрее жирнеть из-за того, что на улице жарко и ты потеешь.



## Правила ухода

Перед тем как мыть голову, обязательно расчеши волосы. Когда намыливаешь голову шампунем, аккуратно массируй кожу — это улучшает кровообращение и стимулирует рост волос. Обрати внимание: вода для мытья волос не должна быть слишком горячей или холодной. После мытья осторожно промокни волосы полотенцем. Расчёсывать мокрые волосы не рекомендуется! Для густых объёмных волос возьми расчёску с зубцами разной длины. Если волосы жирнятся у корней, используй расчёску из натурального дерева. Если волосы волнистые, приобрети гребень с редкими зубцами или массажную расчёску с мягкой щетиной.



### Совет эксперта

Регулярно посещай парикмахера, чтобы состригать секущиеся кончики и сохранять форму причёски. Благодаря этому волосы будут выглядеть ухоженными.