





Ещё совсем недавно ты была малышкой, плакала по ночам и делала первые шаги. Мы помним, как ты впервые улыбнулась, как впервые разбила коленку и долго плакала. Каждое воспоминание теплом разливается в душе.

Но ты уже совсем большая и впереди тебя ждёт много интересных и ярких событий. Каждый день ты будешь открывать что-то новое, получать опыт и учиться. Конечно, не обойдётся без ошибок, но это совершенно нормально. Ошибаясь, мы приобретаем опыт, который в дальнейшем помогает нам решать сложные проблемы и делать важный выбор.


Читай эту книгу, анализируй, позволь фантазии разыграться, заполняй странички-дневники, советуйся с друзьями. Если захочешь попробовать что-то новое (например, приготовить блюдо или вырастить необычный цветок), обращай к нам за советом.

Всё же мы очень переживаем за тебя и хотим максимально помочь преодолеть трудности. Именно поэтому мы дарим тебе эту книгу. Здесь собраны самые важные советы, которые облегчат жизнь и понимание многих вещей. Ты всегда можешь обратиться к нам с вопросом и получить ответ.

С любовью, мама и бабушка

# КАК БЫТЬ КРАСИВОЙ





Каждая девочка хочет быть стильной и красивой. Для этого придётся узнать много нового! Ведь на самом деле самые стильные девочки не те, кто покупают дорогую одежду и пользуются духами. Это девочки, которые правильно питаются, следят за здоровьем, умеют подбирать наряды и аксессуары. Это кажется сложным и почти невозможным. Но ты умница, поэтому обязательно разберёшься. Следуй подсказкам из этого раздела — и у тебя обязательно всё получится!



### Королевская осанка

У супердевички, конечно же, должна быть красивая фигура. Твоя фигура ещё только формируется, поэтому тебе совершенно не нужно переживать из-за всяких мелочей. Если у тебя сейчас имеется парочка лишних килограммов или, напротив, слегка не хватает «аппетитности», то совершенно необязательно, что так будет и дальше.

Тебе ни в коем случае нельзя истязать себя диетами. Однако подействовать тому, чтобы фигура развивалась в желаемом направлении, ты всё-таки можешь. Как ты думаешь, что такое «красивая фигура»? Это прежде всего красивая осанка — расправленные плечи и прямая спина. А у тебя правильная осанка? Давай-ка проверим.

Встань перед зеркалом и внимательно посмотри на себя — сначала спереди, а затем сбоку. Ровные ли у тебя плечи? Если они выдвинуты вперёд, а голова наклонена вниз, поступи следующим образом. Представь себе пружину, которая тянет тебя за макушку к потолку. Представила? А теперь обрати внимание, как выпрямляется твоя спина.

Постарайся встать ровно на обе ноги, приподнять грудную клетку, развернуть плечи и слегка напрячь мышцы живота. Грудь немного приподними и выдвини вперёд — чувствуешь, как расслабились твои плечи? Не надо стоять по стойке «смирно». Стой спокойно и прямо, подтянув живот немного вверх и внутрь. Прислонись спиной к стене, пятки примерно на 7 см от стены.



Голова и плечи должны касаться стены. Если у тебя правильная осанка, ты сможешь просунуть руки, между стеной и спиной, в области талии. Следи за коленями! Они должны быть выпрямлены настолько, чтобы ты стояла прямо.

Попробуй сделать следующее. Прислонись спиной к стене, напряги мышцы живота и подними руки над головой, не давая спине отодвинуться от стены. Где бы ты ни была и что бы ни делала, твоё тело должно занимать правильное положение.

Если ты выпрямишь спину и не будешь сутулиться, твоя фигура будет казаться более стройной. Кроме того, так тебе будет легче дышать, ты будешь прекрасно себя чувствовать. А ещё ты будешь производить впечатление девушки, уверенной в себе и в своей привлекательности.

Что для этого надо? Конечно же, делать упражнения!



# Как быть красивой

## Четырёхнедельная программа для красивой осанки

### Упражнение 1

Ляг на спину. Ноги согни и слегка разведи в стороны. Ступни прижми к полу, руки согни в локтях. Сядь рывком, коснись грудью бёдер. Вернись в исходное положение и сделай то же упражнение наоборот — несколько раз прогни спину вверх в грудном отделе, опираясь на локти и сжимая пальцы в кулаки. Голову слегка запрокинь. Выполни оба упражнения 5 раз, в медленном темпе, без остановки.

### Упражнение 3

Встань на четвереньки. Ноги слегка раздвинь, а руки немного согни в локтях. В этом положении попеременно выпрямляй и выгибай спину как кошка. Твои движения должны быть ритмичными и равномерными. В промежутках между движениями старайся не поднимать голову — она должна находиться на одной линии с позвоночником. Повтори упражнение 10 раз.

### Упражнение 2

Встань прямо. Опустит руки и сведи за спиной, пальцы соедини в «замок». Отведи руки назад, прогнись, попружинь. Повтори упражнение 8–10 раз.

### Упражнение 4

Встань прямо. Ноги слегка расставь, а руки сведи сзади в «замок». Резко наклони голову вперёд, стараясь коснуться подбородком основания шеи. Оставайся в таком положении 3–5 секунд. Не меняя положения, откинь голову как можно дальше назад и задержись в этой позе 3–5 секунд. Затем вернись в исходное положение и повтори эти упражнения несколько раз.

### Упражнение 5

Сядь на пол. Ноги выпрями, а руки поставь сзади. Подними таз, голову откинь назад, прогнись и оставайся в такой позе 3–5 секунд. Затем вернись в исходное положение. Выполни упражнение 8 раз.

### Упражнение 7

Ляг на живот и зафиксируй стопы (например, упрись в стенку). Руки вытяни вперёд. На вдохе приподними голову, плечи и прямые руки от пола. Выдохни и вернись в исходное положение. Выполни упражнение 8–10 раз.

### Упражнение 6

Ляг на живот, руки согни в локтях. Кисти должны быть повернуты вниз и располагаться параллельно плечам. Выпрями руки, приподнимая верхнюю часть корпуса, прогибая позвоночник и слегка запрокидывая голову назад. Задержишься в этом положении 3 секунды, а затем опустишься в исходное положение. Повтори упражнение 8 раз.

### Упражнение 8

Встань на колени, обопрись об пол руками, расставив их на ширине плеч. Руки и бёдра должны быть расположены под прямым углом к туловищу. Колени слегка расставь. Вдохни и подними правую руку вперёд и вверх, одновременно отводя левую прямую ногу назад и вверх. Вернись в исходное положение. Потом то же самое проделай левой рукой и правой ногой. Повтори упражнение 8–10 раз.





## Ровные плечи

У супердевички не только спина, но и плечи должны быть безупречны. Для этого нужно разработать дельтовидную мышцу, которая находится в области задней части плечевого сустава. Именно она отвечает за красивую спину.

Тебе потребуются гантели и большой мяч. Гантели не должны быть тяжёлыми! Во-первых, ты ещё девочка, и, как ты помнишь, тебе вредно поднимать тяжести. А во-вторых, упражнение само по себе не слишком простое, и не надо его ещё усложнять. Заключается оно в подъёмах рук в стороны с гантелями. Упражнение выполняется на мяче. Кстати, мяч поможет тебе развить чувство равновесия.

Исходное положение — сидя на мяче. Для лучшего равновесия поставь ноги чуть шире плеч, стопы параллельны друг другу, ноги согнуты в коленях под углом  $90^\circ$ . Наклонись вперёд. Спина и живот при этом должны быть напряжены, руки с гантелями опущены вниз (в локтях сохранён небольшой угол). На выдохе разведи руки в стороны, стараясь при этом сохранить руки немного согнутыми в локтях.

### Правильная тренировка

- В начале своего спортивного пути не тренируйся каждый день. Хороший вариант 2–3 занятия в неделю.
- Не игнорируй разминку. Разогревая мышцы, связки и суставы, ты готовишь организм к предстоящей нагрузке.
- Между едой и тренировкой перерыв должен быть не менее двух часов.
- Заканчивай тренировку растяжкой.



### Сон и здоровье

Если ты действительно хочешь быть красивой девочкой — начни с самого главного: проанализируй свой распорядок дня. Подумай о своём образе жизни: как у тебя проходит день, высыпaeшь ли ты?

Попробуй честно ответить: ты просыпaeшьcя отдохнувшей и полной сил? А что, если тебе сложно проснуться утром и ты чувствуешь слабость? Накапливается усталость и недосыпание. А значит — позаботься о хорошем ночном отдыхе.

Твой внешний вид также во многом зависит от того, насколько хорошо ты высыпaeшьcя. Согласись, тёмные круги под глазами никого не красят, — а они непременно появятся, если ты будешь спать меньше положенного времени. Спать в твоём возрасте полагается 10–12 часов в сутки — не меньше! Это очень важно, потому что во сне твой организм восстанавливается.

Ложиться спать желательно часов в десять вечера. И уж никак не позже одиннадцати! Даже если твои подружки продолжают переговариваться в чатах до поздней ночи, не следуй их примеру. И не откладывай уроки на поздний вечер. Вернувшись из школы, отдохни часок, а потом приступай к выполнению домашнего задания.

Да, в выходные так хочется подольше понежиться под тёплым одеялом, подремать с утра ещё часок-другой — и всё-таки старайся придерживаться правильного режима дня. Просыпайся в одно и то же время — как на протяжении учебной недели, так и в свободные дни!

### Совы и жаворонки

«Жаворонки» способны встать чуть свет и тут же приняться за работу. «Совы» любят поспать подольше, а потом ещё какое-то время поваляться в постели. Зато к вечеру они полны сил и энергии, а вот «жаворонки» к этому времени уже чувствуют себя довольно усталыми и не прочь пожелать всем спокойной ночи.

Если ты по натуре «жаворонок», то тебе не составит труда лечь пораньше и тут же заснуть. А вот если ты «сова», то тебе обязательно нужно организовать своё время так, чтобы не засиживаться допоздна.

### Начни утро с зарядки

**9 простых шагов**, которые непременно приведут тебя к успеху!

- 1.** Твёрдо реши, что будешь делать зарядку в течение какого-то определённого времени — напримерт месяц.
- 2.** Выбери комплекс упражнений, который не будет тебя сильно напрягать с утра.
- 3.** Чётко сформулируй свою цель, подробно опиши её, используя местоимения «я» и глаголы настоящего времени.
- 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 берёшь на себя, ставя подпись. Ты должна держать своё слово, хотя бы для того, чтобы самой себя уважать.



8. Повесь этот лист на видном месте.

9. Перед сном, лёжа в постели, представляй себе своё 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 приведёшь своё тело в тонус и станешь более активной и энергичной, но и обретёшь уверенность в себе, в своих силах, словах и обещаниях.

### Если трудно заснуть...

- Выпей перед сном тёплого молока с мёдом. Если ты не любишь молоко, выпей ромашковый чай.
- Взбей и расправь постель.
- Заберись под одеяло и немного почитай на ночь.
- Закрой глаза и подумай о чём-нибудь приятном.

