

Дорогие девочки!

Эта книга — для вас!

Здесь вы найдёте 100 самых важных и проверенных советов, которые пригодятся каждой девочке.

— Как самостоятельно разобраться во множестве мелочей?

— Как ухаживать за собой и своей одеждой?

— Как сделать красивую причёску и выбрать подходящий к случаю наряд?

— Как правильно убираться и избавиться от любых пятен?

— Как вкусно готовить?

— Как позаботиться о своем здоровье?

— Как организовать и весело отпраздновать любой праздник?

— Что такое хорошие манеры?

Об этом и многом другом вы узнаете из этой книги.

Вас ждут 100 пошагово проиллюстрированных инструкций на все случаи жизни!

Книга состоит из 5 больших разделов:

1. Дом и досуг.
2. Красота и здоровье.
3. О вкусной и здоровой пище.
4. Общение и этикет.
5. Подарки и творчество.

В ней вы найдёте всё самое нужное:

- советы, проверенные временем;
- простые пошаговые инструкции;
- понятные и наглядные объяснения.

А главное — каждый проект можно сделать без помощи взрослых.

Желаю вам удачи!

Будьте красивы и счастливы!



Красота и здоровье

- #1 Зарядка — залог красоты и здоровья
- #2 Гимнастика для глаз
- #3 Медитация и дыхание
- #4 Тип фигуры
- #5 Базовый гардероб
- #6 Капсула: сочетаем одежду
- #7 Как выбрать платье
- #8 Тип лица и очки
- #9 Украшения и аксессуары
- #10 Ухаживаем за телом
- #11 Массаж лица
- #12 Макияж
- #13 Ухаживаем за кожей рук
- #14 Делаем маникюр
- #15 Ухаживаем за волосами
- #16 Простые причёски
- #17 Духи и ароматы
- #18 Выбираем бюстгальтер
- #19 Выбираем трусики
- #20 Красиво повязываем платок
- #21 Первая медицинская помощь
- #22 Телефоны экстренных служб

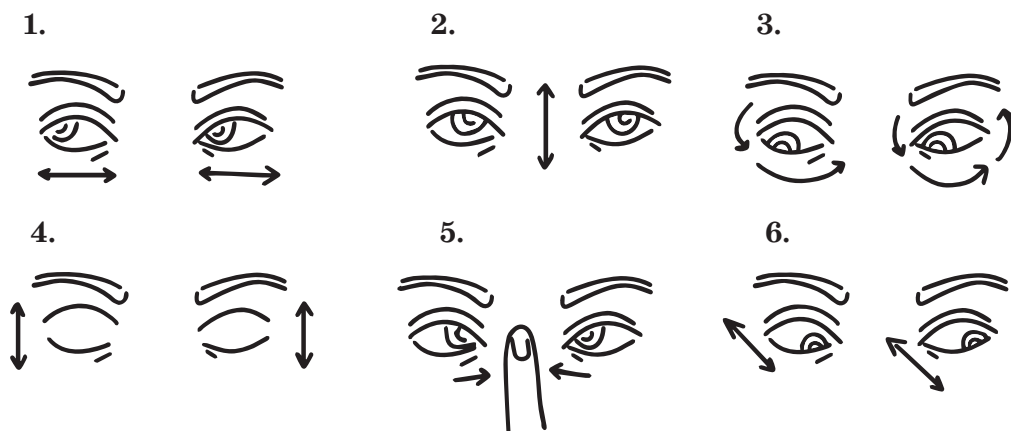
#1 Варяжка — залог красоты и здоровья

Удели ей 10 минут с утра! Выполни эти простые упражнения:



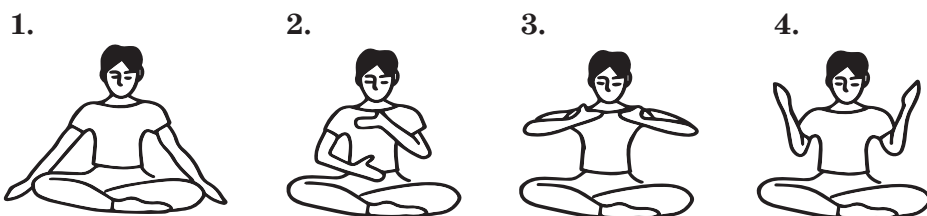
#2 Гимнастика для глаз

Выполняй эти простые упражнения 3 раза в день по 5 минут, чтобы помочь своим глазам отдохнуть и расслабиться!



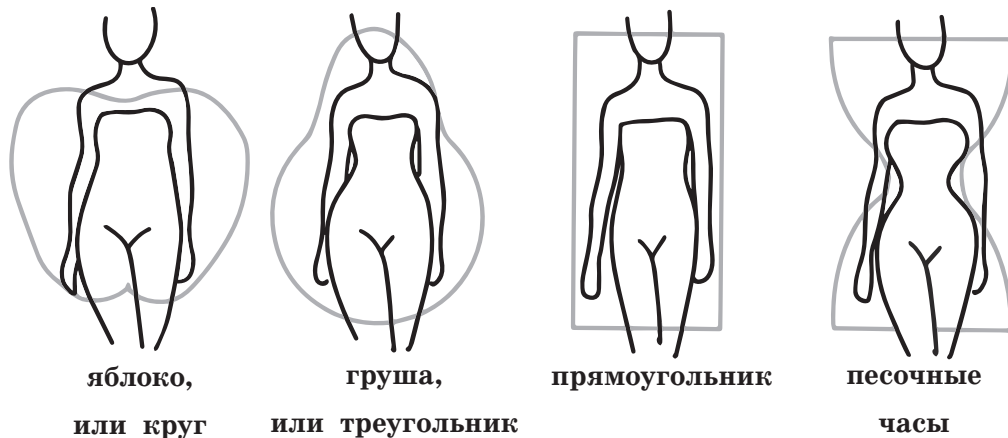
#3 Медитация и дыхание

1. Сядь в удобную позу. Спина прямая.
2. Положи левую руку на грудь, а правую — на живот.
3. Подними локти вверх, чтобы расправить лёгкие.
4. Подними руки вверх и выдохни.



#4 Тип фигуры

Определи свой тип фигуры. С возрастом он может меняться! Знания о типе фигуры помогут тебе подчёркивать свои достоинства и скрывать недостатки.



яблоко,
или круг

груша,
или треугольник

прямоугольник

песочные
часы