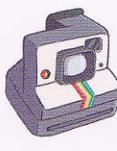




# Super GHIDUL FETELOR *creative* DE AZI



TEXT  
Aurore Meyer

ILUSTRATII  
Mytille Tournefeuille  
și Amandine



# CUPRINS



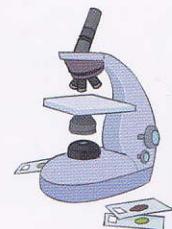
O cameră drăguță .....	p. 4
Brățări braziliene .....	p. 16
Fă-ți un slime .....	p. 32
Cutia cu secrete .....	p. 40
Ciucuri simpatici .....	p. 60
Bijuterii nebune, nebune, nebune .....	p. 72
Construiește un cort .....	p. 88
Capcana pentru vise .....	p. 94
Produse bio de frumusețe .....	p. 110



Simte-te bine în corpul tău .....	p. 8
Afișează-ți stilul .....	p. 22
Trucuri de frumusețe .....	p. 50
Operațiunea... curățenie! .....	p. 66
Trucuri pentru păr .....	p. 108

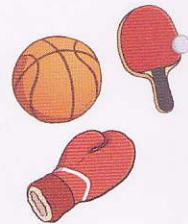


Misiunea aventura .....	p. 10
Misiunea de parfumier .....	p. 28
Misiunea stilista .....	p. 44
Misiunea gătitul .....	p. 62
Misiunea viitorul .....	p. 70
Misiunea confidențe .....	p. 86
Misiunea skateboard .....	p. 102
Misiunea olimpiade .....	p. 116



Un meniu 100% natural .....	p. 12
Burger party .....	p. 46
Un meniu 100% de speriat .....	p. 74
Tortul Curcubeu .....	p. 104

Cum să-mi fac prietene .....	p. 14
Cum să câștig bani de buzunar?.....	p. 24
Cum să fii de gașcă în recreație... și la ore! .....	p. 30
Cum să fii cea mai bună prietenă din lume? .....	p. 36
Ah, iubirea! .....	p. 56
Controlează-ți furia .....	p. 68
Ai încredere în tine! .....	p. 10



Jocuri pentru o seară în pijama .....	p. 18
Farse drăguțe pentru prietenele tale .....	p. 48
Cum să devii o spioană de șoc .....	p. 52
Fii un star!.....	p. 76
Jocuri și povești de speriat .....	p. 90
O petrecere (aproape) perfectă .....	p. 112



Provocări eco .....	p. 26
Provocare grădinărit .....	p. 38
Provocări de băieți... pentru fete! .....	p. 42
Provocare în familie:	
deconectează-te pentru a te reconecta.....	p. 64
Provocările anului.....	p. 82
Provocare științe .....	p. 92
Provocare sport .....	p. 96
Provocări cu tine însăși .....	p. 106
Vezi viața în roz .....	p. 118



8 lucruri pe care să le spui când ești o fată de top ..	p. 34
10 animale pe care să le iubești când ești	
o fată de top.....	p. 58
10 trucuri pentru a fi mereu binedispusă .....	p. 80
10 obiecte esențiale pe care să le ai când ești o fată de top..	p. 98



Respiră!.....	p. 35
Beneficiile masajului.....	p. 59
Relaxează-te înainte de teme .....	p. 99
Sfaturi zen .....	p. 120



# O CAMERĂ DRĂGUTĂ

Cu siguranță, îți petreci mult timp în camera ta, aşa că poate e momentul să-ți faci locușorul și mai atrăgător.

Cu puțin material, câteva idei și o doză bună de energie, creează-ți aici un coștișor numai al tău!



## O cutie cu de toate

În loc să-ți pui toate lucrurile clăie peste grămadă pe scaunul de la birou, sub pat sau pe jos, ia un coș pentru rufe, un coșuleț sau o valiză și aşază acolo toate obiectele pe care nu mai ai timp să le pui în ordine. Așteaptă weekendul și profită pentru a face ordine în lucruri. Uite așa, poți începe săptămâna cu dreptul!



## Pentru creioane



Toate creioanele frumoase și pixurile multicolore merită un borcan pe măsura lor. Ia o cutie de conserve goală, curățată și fără margini tăioase: Dacă marginile tot taie, le poți șlefui cu șmirghel și poți lipi o bandă adezivă pentru a te proteja împotriva unei eventuale răniri. Lipește de jur-împrejur, autocolante, mărgele,



dantela sau bucăți vechi de material, ca o peticire... Si magia e gata!





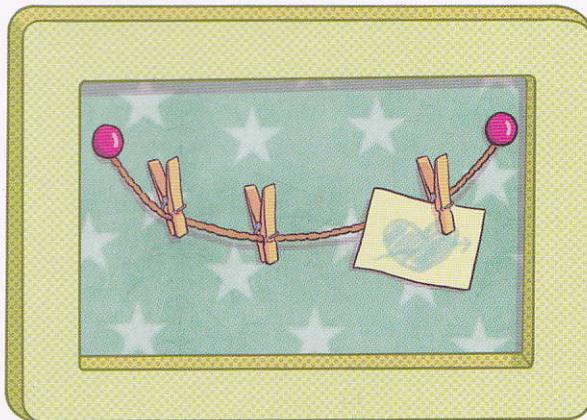
## Ascunzători superhaioase

Dacă ai o soră mai mică, și ea are tendința să-și bage nasul peste tot, îți trebuie niște ascunzători! Îți poți face mai întâi cutia cu secrete de la pagina 40. Apoi, uită-te bine prin cameră și identifică cele mai

ferite colțuri: ascunde un obiect lipindu-l sub pat cu scotch, pregătește o cutie pe care scrii „Matematică” și pune acolo ce vrei să ascunzi (sunt puține şanse ca sora ta să cotrobăie în cutia pentru matematică)!



Ca să te asiguri că nu ai uitat nimic,  
fă-ți o ramă memo.



### AI NEVOIE DE:

- ★ O ramă veche
- ★ O foaie de hârtie de mărimea ramei
- ★ Lipici
- ★ Scotch decorativ
- ★ O sfoară
- ★ 2 piuneze
- ★ Minicârlige de rufe

1



Scoate imaginea din rama veche și înlocuiește-o lipind o hârtie frumoasă.



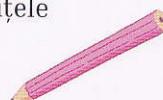
2

Acoperă interiorul ramei cu scotch.



### TRUC

Mai poti refolosi o scândură veche pe care să o revopsești cu vopsea colorată. În acest caz, este suficient să îți prinzi notițele cu magneti.



3

Lipește sfoara cu ajutorul piunezelor și fixează cârligile pe sfoară.



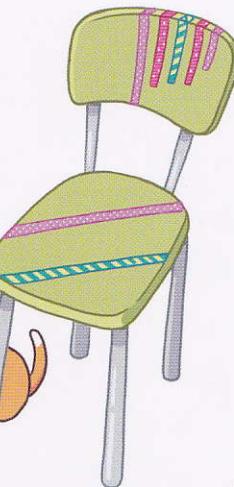
Dă-le un aspect nou scaunului și biroului vechi, sau cam prea albe, cu bandă autoizolantă sau cu vopsea argintie, pentru un efect de star. Adaugă borcanele pentru creioane pe care le-ai obținut din recipiente vechi de vopsea sau din cutii de conservă decorate. Nu uita de coșul de gunoi de la birou (un coș de gunoi mic sau un paner pot fi de ajutor) ca să nu fii nevoită să îngrămădești hârtiile vechi în spațiul tău de lucru!



## Depozitare



Acum, că totul e gata, încearcă să-ți păstrezi camera frumoasă. Pentru asta, poți pune lucrurile în ordine pe rând, sau contra cronometru, dând drumul la o muzică dinamică pentru a face ordine cât mai repede!



## Decorațiuni



Cu permisiunea părinților, bineînțeles, pune-ți postere pe pereti, fotografii-suvenir, oglinzi drăguțe sau mici accesorii. Întreabă-ți părinții dacă poți schimba husa pilotei, a pernelor și perdelele. Iar camera cea nouă e toată a ta!



# \* Simte-te bine în corpul tău \*

Prea slabă, prea dolofană, prea mică,  
sau cu genunchii îndreptați spre  
exterior... Nimeni nu e perfect!



## Ai grija de corpul tău



Pentru „o minte sănătoasă într-un corp sănătos“, ca să nu fie necesar să îți pui o mie de întrebări despre greutatea ta, supraveghează-ți alimentația. Să ai un aspect plăcut și un ten proaspăt tine și de ceea ce mănânci și bei. Nu începe diete, indiferent de natura lor. Chiar dacă scapi de câteva kilograme, ai toate şansele să le pui la loc imediat și răsti să te îmbolnăvești.

♪ Nu te înfometă, dar fii rezonabilă: dacă ai mâncat un burger cu cartofi prăjiți la prânz, compensează seara cu o supă sau cu legume. Totul constă în echilibrul pe o zi, chiar și o săptămână. Așa că, în primul rând, nu sări peste mese! Niciodată nu măcar peste micul dejun, sub pretextul că ești în întârziere...

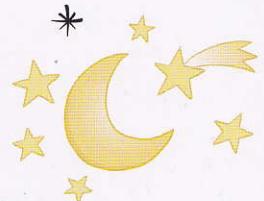
♪ Asculta-ți corpul și mănâncă după pofta inimii, dar asculta-l și când îți spune „stop“.

Din acest motiv, trebuie să mesteci încet, și nu să devorezi mâncarea în fața televizorului sau a calculatorului. Altfel, nu te vei simți sătulă (nu vei ști când ai mâncat suficient).





## Nani, puiul doarme

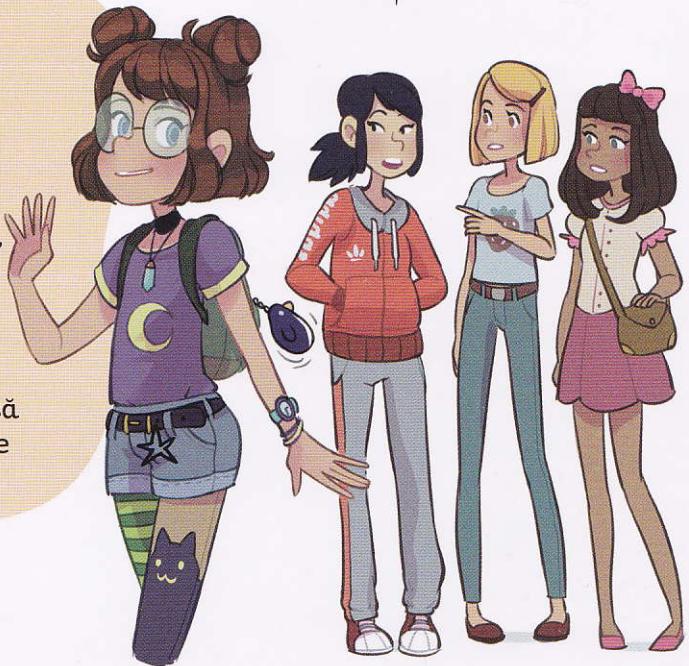


Aproape 40% dintre copii suferă la un moment dat de tulburări de somn, cum ar fi faptul că adorm greu sau că se trezesc de mai multe ori pe noapte. Așa că pentru a-ți crea condiții optime, evită statul în fața ecranelor și sportul înainte de a merge la culcare și preferă să citești o carte bună!



## Rămâi tu însăși

E grozav să fii la modă, dar important este să-ți păstrezi personalitatea. Ai grijă de tine și de aspectul tău: e important, căci să fii frumoasă, e bine pentru moral! Învață să te iubești așa cum ești: o fată este considerată mai frumoasă atunci când are încredere în ea și nu când stă încruntată.



# MISIUNEA AVENTURA

Respect pentru oameni și sărtăci

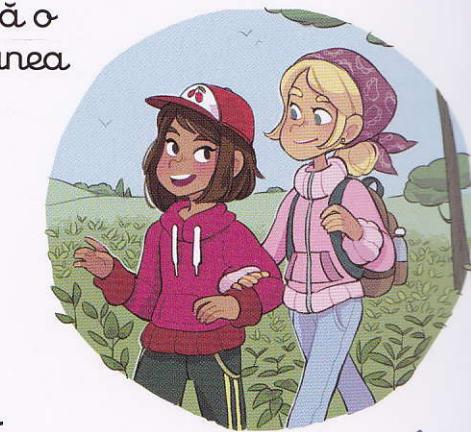
În două e mai bine, aşa că roagă o prietenă să te însoțească în misiunea ta... și trăiti împreună aventura!

## Ce provocare?



Înainte de a porni la drum, alege-ți provocarea pe care vrei să o realizezi. Iată câteva idei:

- creează-ți propriul traseu Hebert (echilibru, sărituri, alergare etc.);
- învinge-ți frica de râme;
- stai o oră în grădină când se înserează;
- construiește obiecte din bucăți mici de lemn;
- găsește cât mai mulți melci;
- caută plante pentru a face un ierbar;
- curăță o plajă de toate resturile abandonate;
- găsește un izvor.



## Nu uita de:

- apă
- o gustare mică
- niște teniși rezistenți
- sfoară sau funie
- o lanternă de buzunar; știi când pleci, dar nu știi când te întorci!
- un telefon mobil, în caz de probleme...

„Singuri mergem mai repede, dar împreună ajungem mai departe.”

Proverb african





## Respect

O aventurieră adevărată respectă natura și animalele. Și mai ales, șterge-ți toate urmele: nu lăsa resturi și focul aprins în urma ta... Nimeni nu trebuie să-și dea seama că ai trecut pe acolo.



## Amelia Earhart

*Chiar dacă numele ei poate că nu îți spune nimic, Amelia Earhart a fost un as al aviației.*



**S**-a născut în 1897 în Kansas în Statele Unite și, la 23 de ani, după ce a zburat prima dată și devenit pasionată de avioane. Hotărâse să ia lecții de pilotaj. O adevărată aventurieră, Amelia a fost prima femeie care a traversat singură Atlanticul pilotând un avion, în 1932. Dar această aventură nu i-a fost de ajuns și a luat hotărârea de a face în 1937 ocolul Pământului (tot cu avionul), urmând linia Ecuatorului, împreună cu Frederick Noonan, un navigator american. Se crede că Amelia ar fi dispărut în urma prăbușirii avionului, la 2 iulie 1937, pe o insuliță din Pacific.

