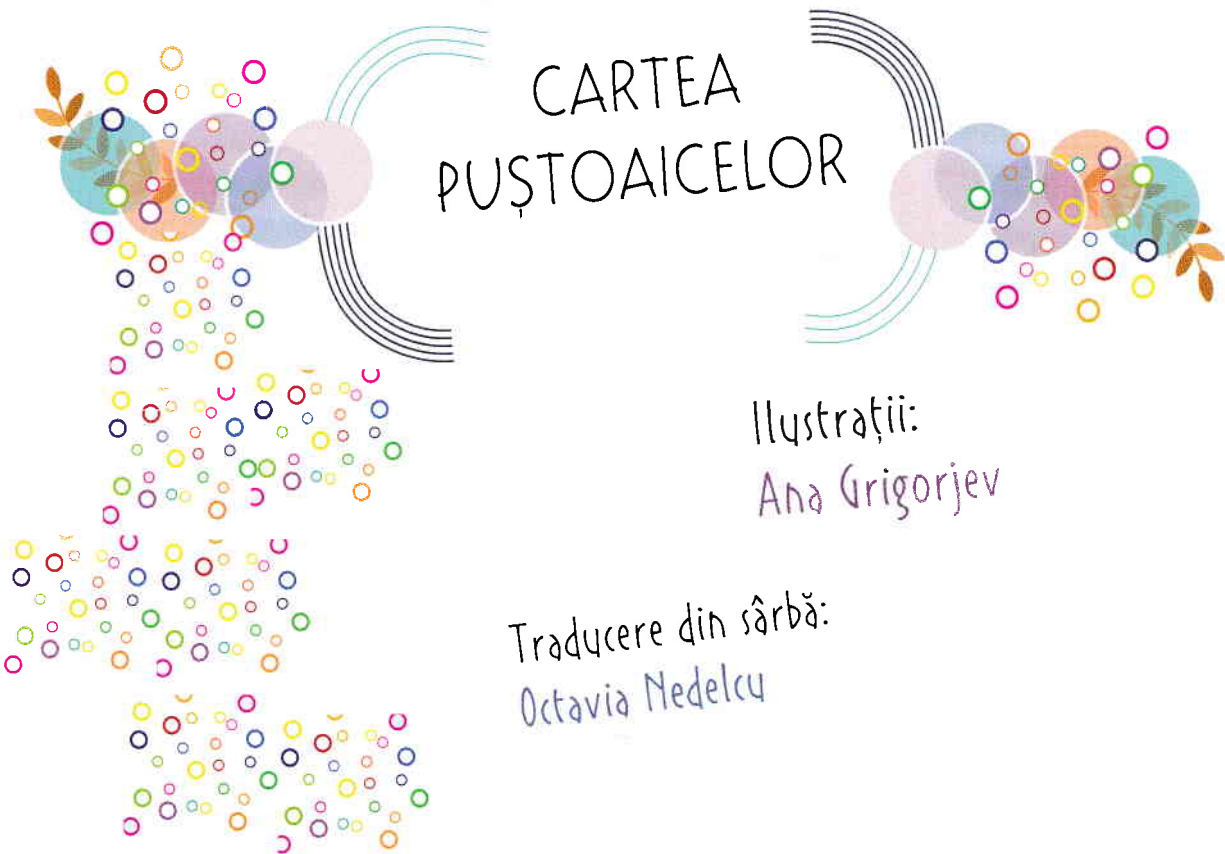


Violeta Babić

CARTEA PUȘTOAICELOR

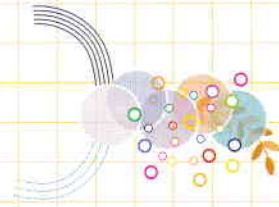
Ilustrații:
Ana Grigorjev

Traducere din sârbă:
Octavia Nedelcu



LIBRIS | We know books

CUPRINS



DRAGA MEA PUȘTOAICĂ 9

CE ESTE PUBERTATEA 11

Cum se dezvoltă sânii 13

Între bustieră și sutien cu sau fără „push-up” 15

Menstruația 19

Absorbantele igienice 21

Cum să-ți schimbi absorbantul când ești la școală 25

Tampoanele igienice 26

Calendarul menstrual 26

Ce înseamnă SPM? 28

PĂSTRÂND IGIENA PERSONALĂ, ÎȚI PĂSTREZI PE JUMĂTATE SĂNĂTATEA 31

Pielea 31

Cum să ai o piele sănătoasă 32

Spălatul mâinilor 34

Spălatul, baia, dușul 36

Transpirația 39

Hidratarea pielii 41

ÎNGRIJIREA CORPULUI 43

Picioarele 43

Depilarea 46

Pedichiura 53

Măinile 54

Protejează-ți mâinile! 54

Unghiile 55

Ca să nu-ți mai rozi unghiile... 55

Manichiura 57

Corpul 59

Ținuta corectă 59

celulita 61

Gura 62

Periajul dentar 62

Cum se curăță dinții cu ata dentară 65

Aparate dentare 66

Urechile 67

Cum ne îngrijim urechile 67

Găuri pentru cercei 68

Fața 70

Tipurile de ten 70

Determină tu singură ce tip de ten ai 73

Curățarea tenului 74

Creme cosmetice 77

Ce e de făcut când ai coșuri 78

Reguli de bază 80

Punctele negre 81

Ochii 82

La oftalmolog 82

Alegerea ochelarilor 83

Lentilele de contact 84

Ochelarii de soare 84

MACHIAJUL PENTRU ÎNCEPĂTOARE 87

Cu cât mai puțin, cu atât mai bine 87

Pensatul sprâncenelor 88

Fondul de ten 91

Corectorul 95

Mai important decât machiajul 96

Fardul de ochi 97

Culorile care ți se potrivesc 98

Cum arată fardurile 101

Mascara (rimelul) 104

Fardul de obraz 106

Luciul și rujul de buze 108

Culorile care ți se potrivesc 108

TOTUL DESPRE PĂR 111

Tipurile de păr 111

Spălatul părului 114

Tunsoarea 116

Coafatul 119

Accesorii pentru coafare 119

Îndreptarea părului și montarea bigudiurilor 121

Bucle mari 122

Încrêțirea părului 123

„Sifonarea” părului 124

Coafuri 125

Care este forma feței tale 125

Părul scurt 127

Părul lung 128

HRANA SĂNĂTOASĂ ASIGURĂ UN CORP SĂNĂTOS 135

Frumusețea interioară 135

Albuminele- construiesc 135

Carbohidrații- fortifică 136

Grăsimile - deseori sunt în exces 139

Vitaminele și mineralele 140

Apa 143

Vitaminele 146

Mineralele 150

CUM SĂ-ȚI PETRECI TIMPUL LIBER 155

Vară, mare, soare 155

Zăpadă, soare și schi 158

Fitness, antrenamente, sport 158

Dacă faci sport... 161

În călătorie 162

Lista de lucruri necesare 162

DESPRE AUTOARE 164

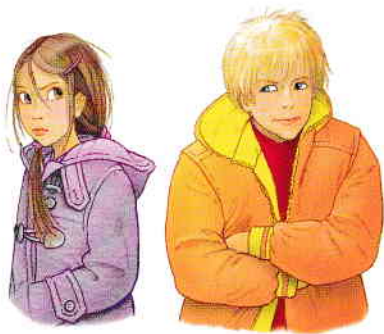
CE ESTE PUBERTATEA

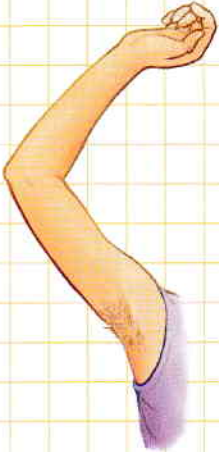


Toată lumea trebuie să intre în pubertate și evident, să iasă din această perioadă, la fel ca și tine. Pubertatea este un proces al schimbărilor ce se întâmplă într-un timp relativ scurt și care duc la transformarea copilului într-o persoană adultă.

Astfel, din fetița mamei și a lui tata devii o persoană care dorește să fie independentă. Brusc încep să te plictisească părinții, ca de altfel, și profesorii. Vorbești non-stop cu prietenele la telefon. Peste noapte totul începe să fie mult mai important decât învățatul și școala, ba chiar și băieții încep să te intereseze. Te privești în oglindă și în locul obrăjorilor bucălați, vezi o față ovală (cu câte un coș ici-colo). Odată cu aceste schimbări nu-ți mai convine să fii legată de părinți, pentru că începi să te consideri o persoană independentă și matură. Pe de altă parte însă, nu te poți descurca deloc cu ceea ce ți se întâmplă...

Orice s-ar spune – te schimbi încet, dar sigur.





La fete, pubertatea debutează între 8 și 13 ani și se încheie doar atunci când corpul ajunge la înălțimea și greutatea unui adult, undeva între 15 și 17 ani, în alte cazuri, chiar mai târziu.

Fetele se maturizează înaintea băieților și de aceea la ele transformările sunt mai vizibile.

Iată, deci, ce se întâmplă la pubertate:

- crești rapid în înălțime
- începe să-ți crească părul de sub braț
- apare părul pubian fin la început, care se închide cu timpul la culoare și se îndesește
- îți cresc sânii
- șoldurile ți se lățesc
- apare menstruația
- devii conștientă de sexualitatea ta.

Procesul tău de creștere este, probabil, similar cu cel al părinților tăi și-i poți întreba cum s-a întâmplat la ei. De asemenea, e perioada când apare prima menstruație la fete, de cele mai multe ori la aceeași vârstă la care a apărut și la mamele lor. Poți vorbi despre asta cu mama ta.

La pubertate nu toate părțile corpului tău se dezvoltă în același ritm, așa că ți se poate părea că ai mâinile prea lungi în raport cu corpul tău. Dar asta nu trebuie să te îngrijoreze!

Vei remarca și schimbări privind calitatea părului, pielea, sânii. Tot ce ți se întâmplă se datorează activității hormonilor, ecuațiilor chimice din corpul tău, pentru a te transforma din copil în femeie.

Ca să nu te tulbure atât de mult aceste transformări, trebuie să te informezi. Întreabă. Citește despre ceea ce te interesează. Află cât mai multe lucruri.

CUM SE DEZVOLTĂ SÂNII

Pe la vârsta de 9-12 ani vei observa că încep să-ți crească sânii. Zona din jurul sfârcului, areola mamară începe să „înmugurească” și uneori se poate să te și doară puțin. Nu te speria! Acest lucru este cât se poate de normal și se întâmplă oricărei fete. Uneori se poate întâmpla ca unul dintre sânii să se dezvolte înaintea celuilalt, ceea ce, de asemenea, nu trebuie să te îngrijoreze. Curând lucrurile se vor aranja, deși este posibil ca sânii să nu aibă în final aceeași formă și nici să fie identici.

Nu se poate ști cât de mari îți vor fi sânii după ce vei crește. Asta nu înseamnă că vor fi la fel ca ai mamei ori ai surorii tale. Dar, dacă majoritatea femeilor din familia ta au sânii mici, sunt șanse mai mari ca și ai tăi să fie mici.

