



GLAMOUR

Cartea PETELOR

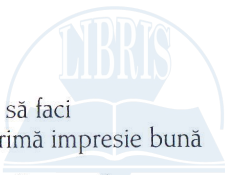


CUM SĂ

Strălucești

ÎN ORICE SITUAȚIE

CORINT JUNIOR



CUPRINS

| | | | |
|--|----|---|----|
| Cum să faci o primă impresie bună | 9 | Cum să oprești un taxi | 28 |
| Cum să accepți un compliment | 9 | Cum să faci ca hainele tale să miroasă frumos | 29 |
| Cum să cobori treptele | 10 | Cum să faci ceva special dintr-o simplă codiță | 30 |
| Cum să flatezi o prietenă | 11 | Cum să ai un somn liniștit | 32 |
| Cum să-ți personalizezi uniforma școlară fără ca profesorii să observe | 12 | Cum să te îmbăiezi precum Cleopatra | 34 |
| Cum să te hrănești ca să ai un ten frumos | 14 | Cum să faci o piruetă perfectă | 34 |
| Cum să-ți faci singură un gloss de buze | 15 | Cum să faci săpun pe sfoară | 36 |
| Cum să organizezi o prezentare de modă | 16 | Cum să ai gene de invidiat | 38 |
| Cum să ai cel mai strălucitor păr | 18 | Cum să-ți dai seama care e forma feței tale | 40 |
| Cum să-ți săruți prietena... în aer | 19 | Cum să ai ochi luminoși | 42 |
| Cum să-ți prepari singură spumantul de baie | 20 | Cum să organizezi o petrecere tematică | 43 |
| Cum să faci dintr-o simplă baie un moment de relaxare | 20 | Cum să-ți faci un talisman | 44 |
| Cum să-ți convingi prietena cea mai bună să-ți împrumute hainele ei | 22 | Cum să-ți faci o mască de față | 45 |
| Cum să-ți hidratezi rapid mâinile uscate | 23 | Cum să-i spui unei prietene că a făcut o eroare vestimentară | 46 |
| Cum să te machiezi | 24 | Cum să-ți personalizezi un tricou cu un marker pentru textile | 48 |
| Cum să scapi de coșuri | 25 | Cum să-i convingi pe oameni că ești o celebritate | 49 |
| Cum să faci să-ți strălucească trupul | 26 | Cum să transformi o pereche de blugi vechi într-o fustă nemaipomenită | 50 |
| | | Cum să-ți convingi părinții să te lase să-ți faci găuri în urechi | 51 |



| | | | |
|--|----|--|----|
| Cum să ai grijă de găurile proaspăt făcute în urechi | 52 | Cum să-ți creezi un stil personal | 70 |
| Cum să folosești șamponul și balsamul pentru păr | 53 | Cum să găsești cele mai grozave accesorii | 71 |
| Cum să obții călcăie catifelate în timp ce dormi | 55 | Cum să faci ca părul tău să nu fie afectat de clorul din piscină | 72 |
| Cum să lași să-ți crească unghii sănătoase și frumoase | 56 | Cum să ai cele mai frumoase picioare vara | 73 |
| Cum să-i convingi pe ceilalți că ai mâini de fotomodel | 58 | Cum să fii gazda perfectă a unei petreceri SPA | 73 |
| Cum să dai unghiilor tale forma potrivită mâinilor | 59 | Cum să-ți faci propria măsuță de toaletă | 76 |
| Cum să fii cea mai bună domnișoară de onoare | 60 | Cum să ieși din butoiul cu melancolie | 77 |
| Cum să pășești cu încredere | 61 | Cum să-i dai de cap părului încurcat | 79 |
| Cum să plângi la o nuntă | 62 | Cum să-ți împletești părul în spic de grâu | 80 |
| Cum să nu mai ai ochi umflați | 62 | Cum să-ți hidratezi buzele | 81 |
| Cum să te prefaci că ai pistruii | 63 | Cum să dovedești bune maniere | 82 |
| Cum să te dai jos cu grație dintr-o limuzină | 64 | Cum să comanzi mâncare într-un restaurant | 83 |
| Cum să-ți faci o curea din panglici | 66 | Cum să ai un zâmbet strălucitor | 84 |
| Cum să-ți cureți pământurile pentru machiaj | 67 | Cum să arăți superb fără cheltuială | 85 |
| Cum să obții în camera ta o atmosferă propice tenului | 68 | Cum să-ți faci singură o casetă de bijuterii | 86 |
| Cum să ai părul pe care ți-l dorești | 68 | Cum să-ți cureți cerneala de pe degete | 87 |
| Cum să-ți lași bretonul să crească | 69 | | |

| | | | |
|---|-----|--|-----|
| Cum să arăți (și să te simți) vioaie când ești obosită | 88 | Cum să dai impresia că știi să dansezi flamenco | 108 |
| Cum să-ți faci singură un masaj facial | 90 | Cum să mănânci spaghete ca o adevărată italiancă | 110 |
| Cum să-ți faci manichiură franțuzească | 90 | Cum să te îmbraci potrivit zodiei tale | 111 |
| Cum să arăți extraordinar într-o fotografie | 92 | Cum să mergi pe tocuri | 113 |
| Cum să ții un discurs de mulțumire | 93 | Cum să descoperi parfumul perfect | 114 |
| Cum să arăți bine în cizme de cauciuc | 94 | Cum să-ți faci un panou cu poze | 115 |
| Cum să acorzi un interviu | 95 | Cum să pari încredătoare în forțele tale când nu ești | 116 |
| Cum să faci un parfum de marcă proprie | 96 | Cum să pozezi | 118 |
| Cum să-ți usuci perfect părul cu föhnul | 97 | Cum să-ți pui în valoare culoarea ochilor | 119 |
| Cum să miroși înnebunitor | 98 | Cum să-ți împletești părul cu mărgeluțe | 120 |
| Cum să-ți vopsești un tricou | 100 | Cum să interpretezi forma rujului tău | 121 |
| Cum să-ți relaxezi picioarele obosite | 102 | Cum să ai grijă de pielea ta vara | 122 |
| Cum să faci o draperie pentru ușă | 102 | Cum să ai grijă de pielea ta iarna | 123 |
| Cum să mimezi cu succes o melodie | 104 | Cum să scapi de valurile de fani | 124 |
| Cum să fii vedeta unei petreceri | 105 | Cum să recâștigi controlul asupra părului care ți-a luat-o razna | 125 |
| Cum să faci o brățară-talisman din nasturi și mărgeluțe | 106 | Cum să alegi ochelarii de soare potriviți cu forma feței tale | 126 |
| Cum să arăți mai înaltă | 107 | Cum să fii o zeiță | 127 |
| Cum să-ți scrii prima autobiografie | 108 | | |

CUM SĂ MĂNÂNCI SPAGHETE CA O ADEVĂRATĂ ITALIANCĂ

Nu te mai chinui să-ți tai spaghetele sau să le faci rotocoale cu ajutorul lingurii — adevărații italieni nu au nevoie decât de o furculiță și de puțină pricepere.



1. Bagă dinții furculiței în farfuria cu spaghete și ia o cantitate mică. Ridic-o la o oarecare distanță de farfurie, ca s-o separe de restul spaghetelor și să le lași să cadă pe cele care nu s-au prins bine. Dacă ai luat prea multe, acum este momentul să scuturi ușor furculița, pentru ca surplusul de spaghete să cadă înapoi în farfurie.

2. Caută o parte a farfuriei în care nu este mâncare. Sprijină dinții furculiței în locul acela.
3. Răsuțește furculița de câteva ori, pentru a crea un rulou din spaghete.
4. Mișcă rapid încheietura și bagă spaghetele în gură. Bravo!



CUM SĂ TE ÎMBRACI POTRIVIT ZODIEI TALE

Se spune că fiecare semn zodiacal are propriul său stil vestimentar. Verifică obiectele potrivite zodiei tale și vezi dacă te regăsești.

BERBEC

Mereu dornică de a încerca noi lookuri, tu ești cea care stabilește trendul. Ai un radar extraordinar în ceea ce privește moda și știi dacă o anumită ținută va fi un adevărat succes sau o totală eroare. Culorile tale preferate sunt roșu și negru.

TAUR

Mai degrabă faci un chilipir și-ți iei din târg un pulover de cașmir retro, decât să cheltui aceiași bani pe un tricou ieftin de la tarabă. Îți plac nuanțele subtile de maro, kaki și crem.

GEMENI

Te plictisești dacă porți de prea multe ori aceeași ținută. Îți place să combini stilurile și adori materialele lucioase și colorate.

RAC

Îți plac hainele confortabile și feminine – puloverele moi și fustele vaporozăse. Preferi să te îmbraci în nuanțe de albastru-deschis și verde.

LEU

Porți orice obiect care poate transmite lumii un mesaj – de la bluze vaporozăse până la taioare cambrate. Îți plac: auriu, roșu, arămiu și portocaliu.

FECIOARĂ

Fecioara este cea mai dedicată zodie dintre toate – vei petrece foarte mult timp având grijă de hainele tale. Îți place să ai un look bine pus la punct și adori culorile naturale precum verde, gri și maro.



BALANȚĂ

Gustul tău în materie de vestimentație este extraordinar și preferi lookul clasic. Cu toate acestea, nu se știe cum, te descurci de fiecare dată să-ți creezi o ținută foarte modernă.

Optezi pentru albastru-aprins, roz-închis și negru.

SCORPION

Variezi între două extreme: uneori ești superelegantă, alteori ai o ținută simplă. Culorile tale preferate sunt negru și roșu.

SĂGETĂTOR

Adori hainele casual colorate, care îți oferă libertate de mișcare, și nu te interesează ce cred ceilalți despre tine. Preferi materialele moi, din fibre naturale, și nuanțele de mov, verde și albastru-închis.

CAPRICORN

Nu ești o snoabă care să se uite la etichetă. Atâta vreme cât îți place o ținută, nu dai atenție cât costă sau de la ce firmă este.

Foarte prudentă în privința culorilor, preferi nuanțele de gri-cărbune, maro și negru.

VĂRSĂTOR

Ești neconvențională în privința îmbrăcăminte și prietenele tale îți cer adesea părerea în legătură cu stilul care va fi la modă în curând. Faci destule experimente privind culorile, dar de fiecare dată te întorci la albastru.

PEȘTI

Nu te-ar deranja absolut deloc să-ți cumperi toate hainele dintr-un magazin second-hand, dar atunci când vrei să fii elegantă, poți arăta la fel de bine ca oricare dintre prietenele tale.

Culorile tale preferate sunt argintiu, mov și crem.

CUM SĂ MERGI PE TOCURI

Pantofii cu toc arată minunat când te duci la o petrecere sau la o nuntă, dar pot crea probleme când îi încalți pentru prima dată. Urmează acest ghid simplu și în curând vei fi capabilă să mergi ca o adevărată lady.

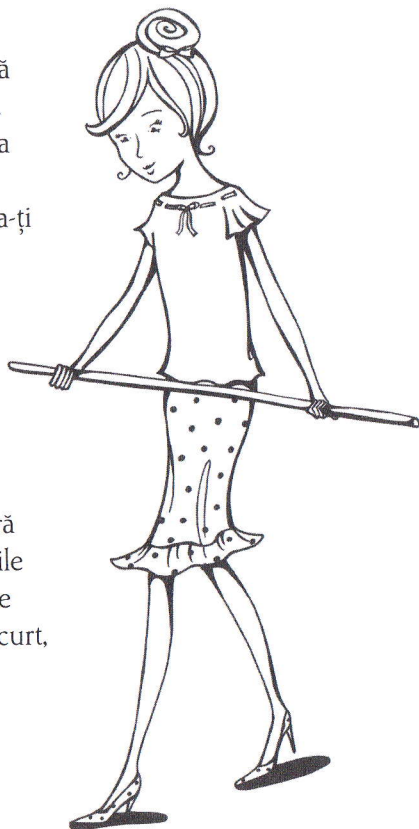
- Alege o pereche de pantofi cu tocul nu prea înalt sau cu talpă ortopedică (pe talpă, spațiul dintre toc și vârf este umplut), ca să poți exersa mai ușor mersul – nu-ți propune un țel prea înalt de la prima încercare.

- Găsește un loc potrivit în care să exersezi – unde ai de ce să te ții. Centrul tău de gravitație va fi ceva mai înalt decât de obicei, așa că flexează-ți ușor genunchii, pentru a-ți găsi stabilitatea.

- Ține-ți posteriorul tras în interior și balansează-te pe partea din față a picioarelor. Fă câțiva pași, plasând mai întâi fiecare toc înaintea vârfului pantofului.

- Dacă nu te simți gata să ieși afară pe tocuri, mai exersează câteva zile acasă. Nu te aventura pe distanțe lungi, încearcă mai întâi un drum scurt, până la colț și înapoi.

Un truc important: la-ți cu tine și o pereche de balerini, în caz că obosești.





CUM SĂ DESCOPERI PARFUMUL PERFECT

În magazine există mii de parfumuri, ceea ce înseamnă că este destul de dificil să faci o selecție, în așa fel încât să îl găsești pe acela care îți place și care se potrivește cu adevărat personalității tale.

ÎNVAȚĂ DIN GREȘELI

- Vizitează raionul de parfumuri al unui magazin sau, de preferință, al unei farmacii mai mari. Încearcă maximum trei – altminteri nasul tău nu va mai fi la fel de vigilent și toate vor începe să miroasă la fel.
- Înainte de a-l pulveriza, aruncă o privire asupra ingredientelor. Dacă ești mai suavă, s-ar putea să-ți placă parfumurile florale; dacă ești sportivă, aromele de citrice.
- Pulverizează foarte puțin pe interiorul încheieturii sau al cotului și așteaptă zece minute, pentru ca mirosul să se instaleze așa cum trebuie. Nu ar trebui să cumperi un parfum, chiar dacă îți place din prima clipă. După câteva ore, unele parfumuri pot mirosi diferit. Dacă îți place cum se simte pe piele chiar și mai târziu în timpul zilei, înseamnă că ai găsit ce-ți trebuie.

CUM SĂ-ȚI DAI CU PARFUM

Cel mai bun loc în care să-ți dai cu parfum este unul în care ți se simte pulsul – unde sângele este cel mai aproape de suprafața pielii. Aici sunt incluse tâmpilele, partea laterală a gâtului (nu în spatele urechii!), îndoitura cotului, interiorul încheieturii, partea din spate a genunchilor și partea din față a gleznelor. Unii parfumieri recomandă să-ți pulverizezi parfum pe părul proaspăt spălat, pentru a împrăști a aromă delicioasă atunci când îți întorci capul.