



Violeta Babić

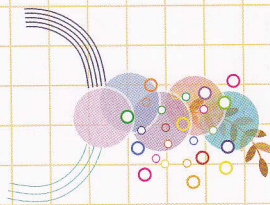
CARTEA
PUȘTOAICELOR



Ilustrații:
Ana Grigorjev

Traducere din sârbă:
Octavia Nedelcu

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

Tinuta corectă 59

Celulita 61

Gura 62

Periajul dentar 62

Cum se curăță dinții cu ața 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

Încrețirea părului 123

„Sifonarea” părului 124

Coafuri 125

Care este forma feței tale 125

Părul scurt 127

Părul lung 128

HRANA SĂNĂTOASĂ ASIGU- RĂ UN CORP SĂNĂTOS 135

Frumușețea 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

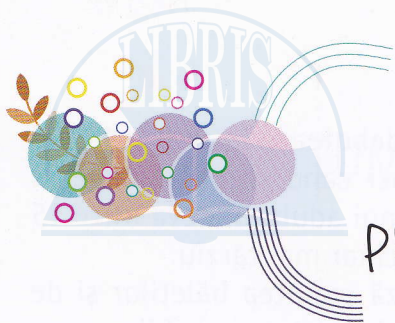
Fitness, antrenamente, sport 158

Dacă faci sport... 161

În călătorie 162

Lista de lucruri necesare 162

DESPRE AUTOARE 164

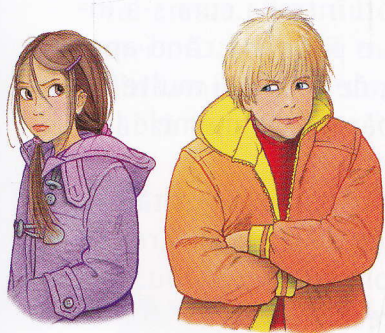


CE ESTE PUBERTATEA

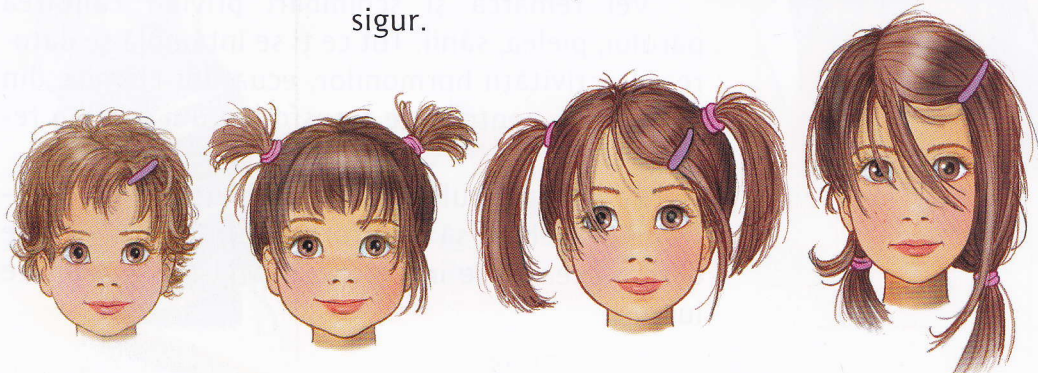


Toată lumea trebuie să intre în pubertate și evident, să iasă din această perioadă, la fel ca și tine. Pubertatea este un proces al schimbărilor ce se întâmplă într-un timp relativ scurt și care duc la transformarea copilului într-o persoană adultă.

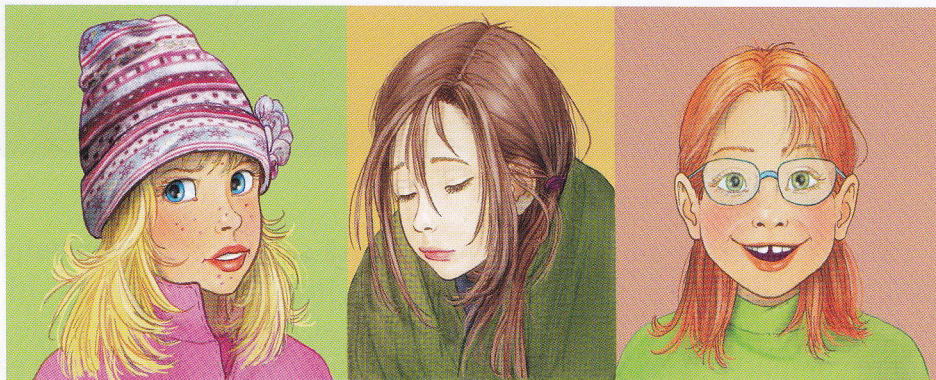
Astfel, din fetița mamei și a lui tata devii o persoană care dorește să fie independentă. Brusc încep să te plictisească părinții, ca de altfel, și profesorii. Vorbești non-stop cu prietenele la telefon. Peste noapte totul începe să fie mult mai important decât învățatul și școala, ba chiar și băieții 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.



PĂSTRÂND IGIENA PERSONALĂ, ÎȚI PĂSTREZI PE JUMĂTATE SĂNĂTATEA



PIELEA

Pielea este organul cel mai întins al corpului omenesc, cu o suprafață de aproape doi metri pătrați, care îndeplinește multe funcții complexe și importante.

Funcții:

- **de protecție**

împiedică lezarea organelor interne, pierderea apei și participă la reglarea temperaturii corporale

- **de organ de simț**

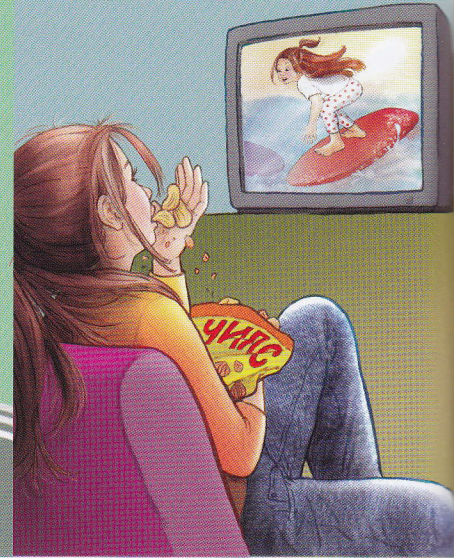
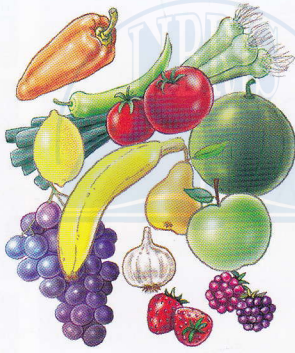
prin piele putem simți durerea, frigul, căldura și atingerile

- **de reflectare**

pe piele se vede totul: alimentația nesănătoasă, boala, dar și fericirea, sănătatea și chiar dragostea

- **de rezervor**

apa, grăsimile și materiile hrănitoare sunt reținute în diferite straturi ale pielii ca rezervă pentru înlocuirea celulelor moarte ale pielii; suprafața pielii se regenerează în totalitate în fiecare lună.



Starea generală a pielii – normală, grasă sau uscată, piele cu pori normali sau dilatați – se moștenește. Poți însă contribui tu însăși la menținerea unui aspect frumos și sănătos al pielii. Totul depinde de cum te porți cu ea, dacă o îngrijești, respectiv, dacă ții cont de ea – înainte de toate din interior.

Cum să ai o piele sănătoasă

Alimentație sănătoasă

Pentru a avea o piele netedă și frumoasă, este foarte important să te hrănești corect și sănătos. În concluzie, pentru tenul tău ai nevoie în mod obligatoriu de: multe vitamine din fructe și legume și o cantitate suficientă de apă, precum și de cereale (vezi capitolul *Hrana sănătoasă asigură un corp sănătos*, pag. 135). Este la fel de importantă și o digestie bună. Între o digestie defectuoasă și o piele neaspectuoasă este o legătură strânsă. Corpul nostru trebuie într-un fel să scape de toxine, pe care le elimină prin piele cu ajutorul glandelor sudoripare. În piele există și glanda sebacee, care secretă grăsimea pentru a o proteja. Dacă aceste glande se astupă, porii se închid și te poți trezi cu coșuri.



Mișcarea

Fetele care fac multă mișcare sau fac sport au mușchi mai fermi și o piele mai întinsă decât cele care stau în fața televizorului și ronțăie chipsuri. Tot ceea ce pune în mișcare circulația sângelui este folositor și pentru piele. Chiar și transpirația (care este inevitabilă când faci mișcare) curăță pielea în profunzime și contribuie la aspectul frumos al acesteia.

Relaxarea

Nervozitatea, indispoziția, teama, furia și stresul se reflectă foarte bine pe pielea ta. Toate deteriorările pielii au, în general, cauze interne. O bună dispoziție nu poate fi planificată, dar ar trebui să te străduiești să-ți oferi clipe de relaxare și liniște. Fii optimistă, râzi cu poftă și buna dispoziție va fi ca o a doua natură!

Somnul

Fiecare dintre noi ne simțim mai bine după un somn bun, iar unii cercetători consideră că celulele pielii se regenerează conform unui grafic de timp bine stabilit. Regenerarea pielii începe la ora cinci după-amiază. Continuă seara și noaptea și durează până la ora cinci dimineața. De aceea se presupune că somnul te ajută să ai un ten frumos.



SPĂLATUL MĂINILOR

Crezi sau nu – cel mai bun mod de a-ți menține sănătatea este să te speli regulat pe mâini!



Fă-o însă obligatoriu:

înainte de masă sau când pregătești mâncarea

după ce te întorci de la școală, magazin, dintr-un mijloc de transport în comun

înanite și după ce folosești WC-ul

după ce te joci cu câinele, pisica, hamsterul ori alt animal de companie

după ce ai pus mâna pe carnea crudă (microorganismele de pe carnea crudă sunt foarte periculoase!)

după ce te întorci de la joacă (chiar și după jocurile video)

după ce ai pus mâna pe bani

după ce ai tușit, ai strănutat sau ți-ai șters nasul

- LIBRIS
1. Udă-ți mâinile cu apă caldă și freacă-le cu săpun, sau, și mai bine, cu săpun lichid dintr-o sticlută cu pompă.
 2. Oprește robinetul în timp ce-ți freci mâinile. Nu vei irosi inutil în felul acesta apa.
 3. Freacă-ți palmele, încheieturile și zonele dintre degete cât numeri până la 20. Apoi clătește-le bine cu apă caldă de la robinet.
 4. Șterge-ți mâinile cu un prosop uscat sau cu șervete de hârtie.

