

LIBRIS

de sfaturi de la

Little  
*Mademoiselle*

*Sau cum să fii o fată perfectă!*

*sau pe-acolo!*

Texte de Jean-François Patarin

Ilustrații de *Mademoiselle*

Traducere din limba franceză  
de Valentin Vidu



## CAPITOLUL ÎNTÂI

### SFATURI DE MODĂ LITTLE MADEMOISELLE

- Lexiconul fashion Little Mademoiselle ..... p. 12
- Obligatoriu... Esențialul în dressing! ..... p. 14
- Little Mademoiselle spune nu... pașilor greșiți în fashion! ..... p. 16
- Fiecare fată cu jeansii ei ..... p. 15
- Do it yourself: 2 idei pentru a reface un top ..... p. 18
- Little Mademoiselle îți dezvăluie T-shirturile sale ..... p. 19
- Tendința rock ..... p. 20
- Tendința hippie și c ..... p. 21
- Tendința preppy ..... p. 22
- Tendința boyish ..... p. 23
- SOS: pete și mici complicații ..... p. 24
- O geantă? Da, dar pe care o iau?! ..... p. 25
- Fură de la bunica ..... p. 26
- Dress code 1: O seară cu fetele ..... p. 27
- Dress code 2: Întâlnire de dragoste ..... p. 28
- Dress code 3: Leșire la picnic ..... p. 29
- Valiza Little Mademoiselle! Misiune imposibilă? ..... p. 30
- Fashion victim... sau nu! ..... p. 31
- S.O.S.: Nu mai am cu ce să mă mai îmbrac! ..... p. 32
- Do it yourself: Ședință de reciclare ..... p. 33
- Evidențe: Little Mademoiselle nu se plictisește niciodată de piesele de bază ..... p. 34
- Color clash! ..... p. 37
- Test: Ești o shoes addict? ..... p. 39
- Și cu asta ce să-mi pun? ..... p. 42
- Pas fashion greșit BIS! ..... p. 43
- Cumpără inteligent ..... p. 44



## CAPITOLUL AL DOILEA

### SFATURI DE FRUMUȘETE LITTLE MADEMOISELLE

- Ritualul Little Mademoiselle pentru o „piele frumoasă” ..... p. 41
- Planingul meu de frumusețe ..... p. 44
- Atelierul de măști Little Mademoiselle ..... p. 50
- Să nu-ți confunzi niciodată inamicul/inamica ..... p. 52
- Machiaj, episodul nr. 1: Fondul de ten ..... p. 54
- Machiaj, episodul nr. 1 bis: Evită greșelile ..... p. 55
- Machiaj, episodul nr. 2: Ochii ..... p. 56
- Machiaj, episodul nr. 3: Gura ..... p. 58
- Pași greșiți în beauty ..... p. 59
- Arta de a-ți da cu oja ori ba ..... p. 60
- Manichiura în 5 pași! ..... p. 61
- Tendința boyish/hippy și c ..... p. 62
- Tendința rock/preppy ..... p. 62
- Și cu sprâncenele cum rămâne? ..... p. 63
- Cum să-i spui „adio” ... cu stil ..... p. 64
- În trusa de machiaj Little Mademoiselle se află ..... p. 65
- Și-n trusa ta ce se găsește? ..... p. 66
- S.O.S., păr în pericol! ..... p. 67
- Eșarfa în 4 tendințe ..... p. 68
- Do it yourself: Poțiuni pentru o „coamă frumoasă” ..... p. 69
- Un păr, o perie ..... p. 70
- Un nou cap ..... p. 71
- Îndrăznește o culoare ..... p. 72
- Exclusiv! Little Mademoiselle a creat pentru tine ..... p. 73
- Ce picior! ..... p. 74
- Toleranță zero față de păr! 5 tehnici cu lupa ..... p. 76
- Obligatoriu... de nelipsit în „beauty” ..... p. 77
- Sport pentru o față de bebeluș ..... p. 78
- SOS, ochi umflați ..... p. 79
- Un strop de parfum ..... p. 80
- ..... p. 81



CAPITOLUL AL TREILEA  
SFACTURI LITTLE MADEMOISELLE DESPRE CUM SĂ  
TE MENȚII ÎN FORMĂ

- Pauza de relaxare..... p. 84
- O, nu, nu e nimic în neregulă!..... p. 85
- Exclusiv: Regimul Țesătură ..... p. 86
- Costum de baie pe măsură: Șic on the beach..... p. 88
- Ronțăie sănătos!..... p. 89
- Cum să dai jos 5 kilograme și câteva grame..... p. 90
- Diete: Adevărat sau fals?..... p. 92
- H<sub>2</sub>O de la hidratează-te!..... p. 93
- Această pagină îți aparține!..... p. 94
- Ușurează-ți farfuria..... p. 96
- Regim sport ..... p. 97
- Obiectiv talie subțire..... p. 98
- Mademoiselle Biscuit ..... p. 99
- Misiunea abdomen plat ..... p. 100
- Fese tari ca piatra..... p. 101
- Detox de-o zi..... p. 102
- ... Detox mereu ..... p. 103
- Cum să mănânci cinci fructe și cinci legume  
la fast-food..... p. 104
- Bucătărie beauty ..... p. 105
- „Veggie” sau carnivoră? ..... p. 106
- Anchetă: eticheta..... p. 108
- E bio... dar ce e? ..... p. 110
- Epuizatăăăă!..... p. 111
- Yoga: Salutul soarelui ..... p. 112
- Smile!..... p. 114
- Micile trucuri anti-bolnăvioară Little Bunica ..... p. 115
- Un pic de reflexologie..... p. 116

- Și tu?

└

- Tot nimic.

└

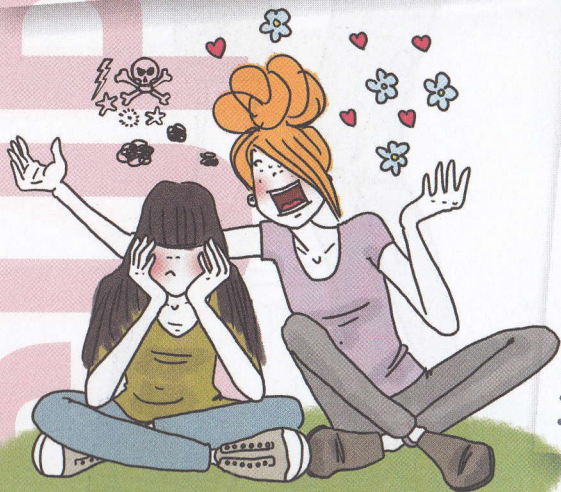


## CAPITOLUL AL PATRULEA SFATURI PSIHO LITTLE MADEMOISELLE

- No stress! ..... p. 120
- Panică! Trebuie să vorbesc în public..... p. 121
- Little test: Companie bună sau rea?..... p. 122
- În pană de încredere? Explorează-ți talentele!..... p. 123
- Hai, fetele! Sfaturi Little Mademoiselle pentru a-ți reveni după un eșec ..... p. 124
- Ești solidară sau solitară? ..... p. 125
- Vai, nu îndrăznesc! ..... p. 126
- Educă-ți părinții ..... p. 127
- Little Mademoiselle Irma ..... p. 128
- „Oprește-teee!” ..... p. 131
- Ești girly sau boyish? ..... p. 132
- Planurile „Porumbița” Little Mademoiselle..... p. 134
- Self-control! Ca să nu te mai trădeze mâinile..... p. 135
- Ești tigroaică sau mai degrabă căprioară?? ..... p. 136
- Melancolie ..... p. 138
- Coué spune ea acolo? ..... p. 139
- Addict or not addict?..... p. 140
- 5 motive bune pentru a rezista tentației de a fuma ..... p. 141
- Fruntea sus! ..... p. 142
- Cine sunt ..... p. 143
- Stăpânirea emoțiilor..... p. 144
- Ajutor, tata/mama se recăsătorește! ..... p. 145
- Noua mea familie ..... p. 146
- Ești o mincioasă în serie?..... p. 147
- Atitudine pozitivă ..... p. 148

## CAPITOLUL AL CINCILEA SFATURI LITTLE MADEMOISELLE ÎN DRAGOSTE ȘI PRIETENIE

- Piticot: Într-o bună zi, Făt-Frumosul meu va veni ..... p. 152
- Fișă tehnică: Făt-Frumos ..... p. 154
- Treci pe celălalt trotuar ..... p. 155
- Pe el! ..... p. 156
- Prima întâlnire: planuri proaste, de evitat ..... p. 157
- Dress code pentru a seduce ..... p. 158
- Operațiunea cina romantică ..... p. 160
- Bucătăria love ..... p. 161
- Cum să-ți atingi scopul ..... p. 162
- Prima întâlnire: lucrurile absolut necesare ..... p. 164
- Singură? Ei, și ce! ..... p. 165
- 4 idei preconceptuate despre băieți ..... p. 166
- Îl iubesc pentru că..... p. 167
- 4 idei preconceptuate despre fete ..... p. 168
- Instrucțiuni de utilizare pentru băieți ..... p. 169
- Prieten... pe viață? ..... p. 170
- Când un băiat îți spune... ..... p. 172
- Cum să-i spui adio? ..... p. 173
- 5 explicații supercredibile pentru o despărțire ..... p. 174
- Suferință din dragoste: soluții greșite ..... p. 176
- „M-a părăsit”: patru sfaturi despre cum să-ți revii ..... p. 177
- Bilanțul meu „self esteem” ..... p. 178
- Cel mai bun prieten al meu e îndrăgostit de mine? ..... p. 180
- Tipul meu sau prietenele mele: dilema ..... p. 181
- Gașca Little Mademoiselle ..... p. 182
- Nume de cod: O.P.N. Operațiunea Prietene Noi! ..... p. 183
- Între prietene, totul este permis... sau aproape totul! ..... p. 184
- My best friend: cum s-o recunoști! ..... p. 185
- 5 trădări de neiertat între prietene ..... p. 186
- Este, oare, rezonabil? ..... p. 187
- Cei mai frumoși ani ai noștri ..... p. 188
- „Hei, sunt aici!” ..... p. 189
- Diplomă pentru cea mai bună prietenă ..... p. 189



## CAPITOLUL AL ȘASELEA SFATURI PRACTICE LITTLE MADEMOISELLE

• Miss cheltuitoarea .....	p. 192
• Zgârcită? Nu, econoamă! .....	p. 193
• Voluntară: oferă din timpul tău .....	p. 194
• Un locșor de muncă! .....	p. 195
• La volan, fata mea! Permisul de conducere .....	p. 196
• Întotdeauna punctuală! .....	p. 197
• Bunele maniere nr. 1: O masă bine pusă! .....	p. 198
• Bunele maniere nr. 2: Arta primirii .....	p. 200
• Bunele maniere nr. 3: După dumneavoastră, domnișoară .....	p. 201
• Bune maniere nr. 4: Vorbirea aleasă .....	p. 202
• Deco. Reinventează lookul camerei .....	p. 204
• Do it yourself: Deco .....	p. 205
• Atitudini green .....	p. 206
• Gesturi eco .....	p. 207
• Piața Little Mademoiselle a celor patru anotimpuri .....	p. 208
• Meniu de primăvară .....	p. 210
• Meniu de vară .....	p. 212
• Meniu de toamnă .....	p. 214
• Meniu de iarnă .....	p. 216
• SOS, frigider gol! .....	p. 218
• Deco: O masă de sărbătoare .....	p. 219
• Deco: O cină romantică .....	p. 220
• Ca un băiat... Episodul nr. 1 .....	p. 221
• Ca un băiat... Episodul nr. 2: Unsoare și mecanică .....	p. 222
• Ca un băiat... Episodul nr. 3: Sporturi extreme .....	p. 223
• Ca un băiat... Episodul nr. 4: Meciul de fotbal .....	p. 224
• Macho girl .....	p. 225
• Aer! Cum să-ți triezi lucrurile .....	p. 226
• O cameră (aproape!) glanț .....	p. 228
• Adio tutu-uri zdrențuite .....	p. 229
• Camera mea, teritoriul meu .....	p. 230
• Little Bricolaj .....	p. 232
• Foc! Câtă apă! Hoțul! .....	p. 233
• Ajutor, mi-a dispărut geanta! .....	p. 234
• Înainte de marea plecare... ..	p. 235
• Destinațiile mele de vis .....	p. 236
• Adio, pământ natal! .....	p. 237
• Destinație Camping. Ușoară ca aerul! .....	p. 238
• Minighid de conversație român-englez .....	p. 239
• Minighid de conversație român-spaniol .....	p. 240
• 4 sfaturi pentru a suporta o călătorie cu avionul .....	p. 241
• Cum să călătorești lejer... sau cam așa ceva .....	p. 242
• Ce fel de turistă ești? .....	p. 243
• Utilizarea corectă a internetului .....	p. 245
• 1, 2... 18... Majoră! .....	p. 246
• „Ce voi face mai târziu?” .....	p. 247
• Ce pot să citesc? .....	p. 248
• Little Mademoiselle a devorat .....	p. 249
• Test: Un pic de cultură G .....	p. 250



# Obligatoriu...

LITTLE MADEMOISELLE  
IȘI DEZVĂLUIE  
LUCRURILE ESENȚIALE  
DIN DRESSINGUL EI.

**Mica rochie neagră**, trebuie să ai una, chiar mai multe (nemaivăzută, nemaîntâlnită, întotdeauna elegantă, dar niciodată aceeași). Alege simplitatea. Își este suficientă sieși.

**Cămașa albă** ridică nivelul unei ținute un pic prea casual. Astfel, poți s-o porți cu niște slims, un sacou și sneakers!

**Perfecto** este un fel de haină a uniformei moderne, trebuie să fie cea de-a doua piele, care merge la fel de bine cu o rochie sau cu jeanși, cu tocuri sau fără etc.

**Slimul gri** merge cu orice, ca un adevărat cameleon. Neutru, se împacă la fel de bine și cu clasicul, și cu sofisticatul. În fine, dacă îți convine forma, bineînțeles; dacă nu, adaptezi.

**Boots rock** cu care spargi o ținută prea clasică; poți să le porți cu slimul gri sau cu mica rochie neagră.

Bonus:  
Combină  
piesele și obții  
o multime  
de lookuri!



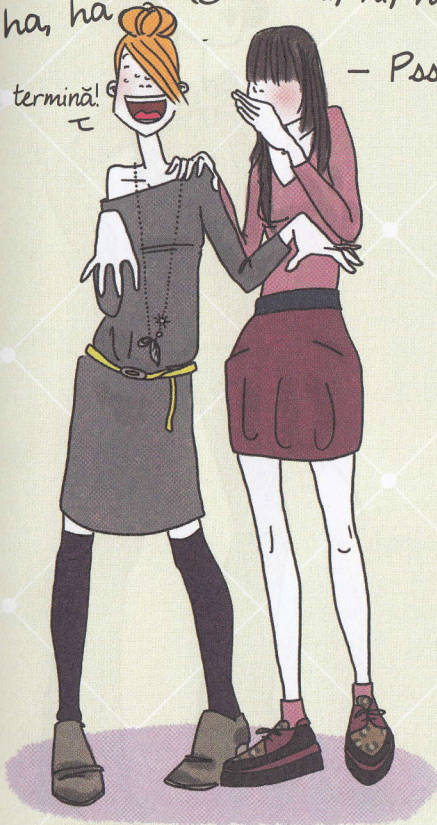
# Little Mademoiselle spune nu... pașilor greșiți în fashion!

- MDR - LOL

Ha, ha, ha - XD - Hi, hi, hi

Mmm, termină!

- Psst



♥ **Cu josu-n sus./Nu lăsa dedesubturile la vedere.** Șnur, bretele de sutien (chiar și transparente), elasticele chiloșilor care se reliefează sub pantalonii mulați... Să nu văd nimic din toate astea!

♥ **No logo.** Evită să te transformi în panoul publicitar ambulant al mărcilor: ai grijă să nu porți mai multe haine și accesorii cu logouri în același timp.

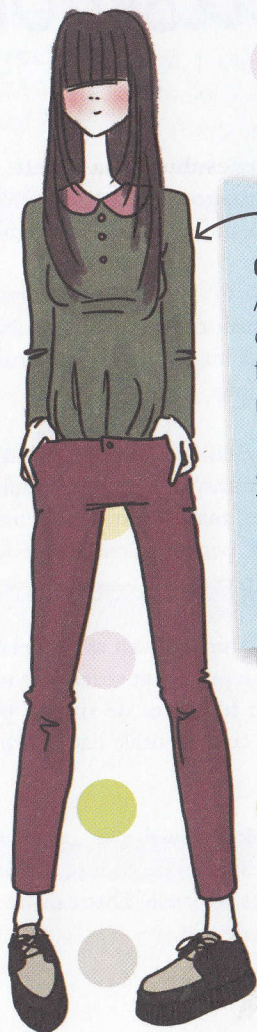
♥ **Look total.** Imprimeuri, culori, materiale... Atenție la supradoză! O regulă bună de urmat: poartă cel mult trei culori odată. Motivele florale, animal-printul sau imitația de piele se folosesc cu măsură, pentru a scoate în evidență silueta sau, dacă ai curaj, peste piese basic.

♥ **Too much!** Fustă mini + T-shirt decoltat sau supermulat + ruj roșu + tocuri... Stop! Ce e prea mult strică. Trebuie să știi să dozezi ceea ce dezvălui: fie partea de sus, fie partea de jos. Și nu te juca prea mult cu accesoriile dacă porți deja ceva sexy.

♥ **Prea mult look strică lookul.** Nu fi prea „academică” în modă! Trebuie să știi să te eliberezi de coduri, de lookuri oferite de-a gata prin mai toate revistele. Distrează-te și fii creativă adăugând propria notă de stil!

# FIECARE FATĂ CU JEANȘII EI

Visezi să-ți găsești Jeanșii, cei care te vor face frumoasă, cei de care să nu te desparți de dimineața până seara. În funcție de forma corpului, Little Mademoiselle îți va ghida pașii în alegerea acestei piese de bază.



## Coapse înguste și piept mic.

Adoptă lungimea șapte optimi, care-ți descoperă gleznele frumoase. Picioare goale în niște derbys, balerini sau pantofi cu toc... feminitate asigurată! Combină-i cu un T-shirt rock, o eșarfă leopard sau înflorată. Și hopa! Arată bine, garantat.



**Plinuță?** Poartă pantaloni evazați și fii o hippie șic. Mai degrabă cu o pălărie cu boruri largi și moi și cu o bluză decât cu un turban și sandale Birkenstock... Vei vedea.





### Ai puțină burtică?

Talia înaltă va fi prietena ta. De ce să nu porți blugi drepecți, cu bretele boyish? Sau unii evazați, cu o bluză largă?

**Ești subțire.** Pentru tine, jeansi slim! Alungesc silueta și se potrivesc atât cu balerini, cât și cu tocure. Și fii îndrăzneată cu culorile: proaspete vara, bordo sau bleumarin iarna. Decizi partea rock cu o geantă.



## SFATURI DE TOP

În general, **fereste-te de talia joasă**: în acest caz, nu se iartă nici cel mai mic colăcel.

Nu uita, de asemenea, de **vechii tăi blugi drepecți**. Dacă sunt un pic clasici, se potrivesc pentru oricine și arată ultrafeminin cu balerini. Da, da!

Te-ai săturat de jeansii care atârână pe tine ca pe gard? **Împrospătează-le aspectul cu niște manșete!**

Pentru a părea mai slabă fără să ții regim, **alege denimul brut**. Stofa lui groasă acoperă ca o teacă, iar culoarea sa, închisă, rafinează silueta.