

Fashion girl

Cum să fii o fată la modă

Traducere din limba italiană: Sorin Curț



INTRODUCERE



„Perfecțiunea nu există”, se spune. Poate că nu e adevărat, poate că există, dar cu siguranță este relativă! Cu siguranță, urmărirea ei prin copierea a tot ceea ce fac cele mai populare fete te va determina doar să fii plăcătoare și lipsită de imaginație.

În schimb, este important să-ți urmezi natura, stilul tău personal și punctul tău de vedere. Începe de la tine însăși! Numai în acest fel vei deveni „fata perfectă”, dar perfectă doar pentru tine! Inspiră-te de la cea care ai vrea să fii și începe prin a-ți îngriji și a iubi fața și corpul tău, deoarece acestea sunt unice!

După stabilirea unei rutine de îngrijire a pielii, vei putea să te dedici machiajului și să te joci cu culorile care îți oferă cel mai mult! **Treci apoi la analiza garderobei tale: nu gândi că nimic nu mai este bun, există multe haine care pot fi reevaluate, iar dacă te bate gândul să-ți reinnoiești garderoba, învață să faci „shopping conștient”!** Când îți vei găsi propriul stil, cu siguranță îi vei rămâne fidelă pentru o lungă perioadă de timp! **Cu toate acestea, machiajul și îmbrăcămintea sunt doar complementul unui corp armonios, tonifiat și sănătos.** Este imposibil, de fapt, să ignori exercițiile fizice și o dietă sănătoasă! Încearcă să-ți găsești timp pentru a nu le neglijă, până la atingerea echilibrului personal și a unei stime de sine solide. Astfel vei fi pregătită să-i cucerești și pe ceilalți!

Lectură plăcută!

CUPRINS



1 ÎNGRIJIREA CORPULUI

• Corpu	16
■ FĂ SINGURĂ! Rețetele bunicii	24
• Fața	26
■ O zi la SPA	28
■ TEST. Știi să ai grijă de pielea ta?	34
• Manichiura și pedichiura	42
• Cum mă depilez?	50
• Părul	58
■ TEST. Ce fel de păr ai?	68
■ TUTORIAL. Caută tunsoarea perfectă pentru fața ta	70
■ TUTORIAL. Întinde-ți sau ondulează-ți părul (placa de păr și ondulatorul)	72

2 CREEAZĂ-ȚI MACHIAJUL

• Echipamente	76
■ Fă singură (DIY). Cum să organizezi o stație de machiaj într-un spațiu mic?	80
■ TUTORIAL. Rețete pentru machiaj de zi și de seară	82

• Fond de ten, pudră & Co.	86
• Machiajul ochilor	90
• Buzele	96
■ TEST. Care este machiajul tău perfect?	100
• Cunoști parfumurile?	102
■ TEST. Ce parfum îți se potrivește?	106
• Lacul de unghii	108
• 10 reguli pentru un machiaj perfect!	113
• Expirarea produselor	116

3 CREEAZĂ-ȚI PROPRIUL STIL

• Garderoba	120
■ TEST. Cum îți organizezi garderoba?	128
• Creații Do It Yourself!	130



■ TEST. Din ce perioadă a modei faci parte?	138
• Accesoriiile	140
■ Fă singură (DIY). Cum să-ți creezi propriile bijuterii personalizate!	146
• Pantofii și ciorapii	148
■ TEST. Care este adevărul tău stil?	152
• Moda low cost	154
■ TEST. Ce geantă ţi se potrivește?	158
• Reguli pentru un stil perfect!	160
■ APROFUNDĂRI & SFATURI Organizează o petrecere swap pentru a-ți reînnoi garderoba cu costuri zero!	162



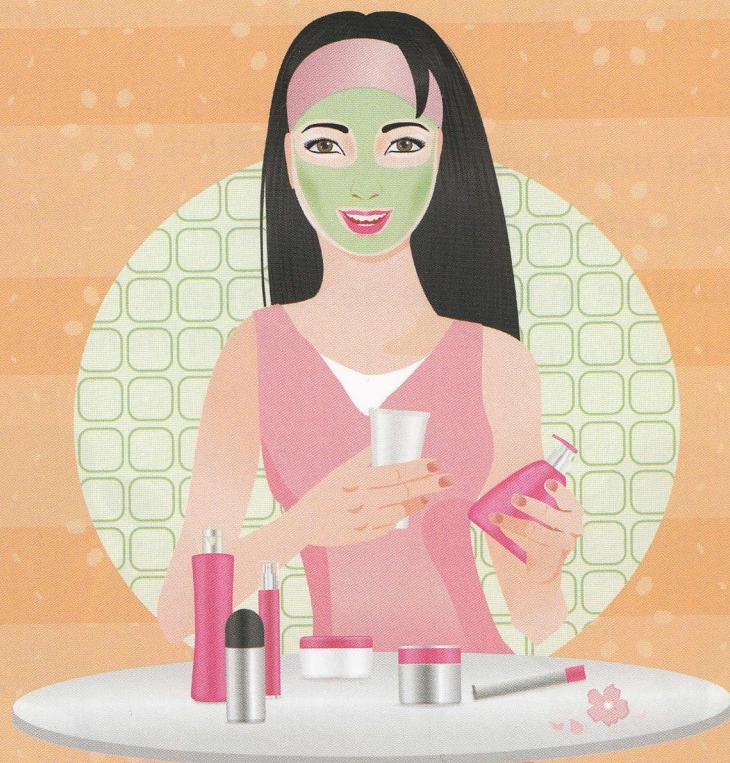
4 CUM SĂ FII O FĂTĂ ÎN FORMĂ

• Să faci sport!	166
■ APROFUNDĂRI & SFATURI Ținuta pentru fitness.	172
• Pilates și yoga	174
■ TEST. Care este cel mai potrivit sport pentru tine?	178
• Pentru o alimentație sănătoasă	182
■ TEST. Știi să mănânci echilibrat?	186
• Să dormi bine	188

S adolescenta TRENDY

• Cât de sociabilă sunt?	194
■ APROFUNDĂRI & SFATURI	
Stima de sine: să te placi cu propriile calități și defecte!	198
• Organizarea unui cocteil acasă	200
• Petrecerea perfectă de ziua de naștere!	206
• Bunele maniere în rețelele de socializare	212
■ TEST. Ești o fată educată?	216
■ Index analitic	218





Îngrijirea FEȚEI și CORPULUI constituie primii doi pași de realizat pentru a ne simți bine cu noi înșine. La ce folosesc machiajele excelente dacă avem o piele în stare proastă? Încearcă să-i identifichi caracteristicile și să îneveți să-i acorzi toate îngrijirile și tratamentele necesare, deoarece, chiar dacă natura ne oferă o piele perfectă, sarcina noastră este să o întreținem!

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

ÎNGRIJIREA **CORPULUI**



CORPUL

PRIETENI ȘI DUȘMANI AI PIELII

O piele frumoasă este un dar al naturii, dar există o serie de factori de promovat sau de evitat pentru a o păstra mai bine.

Aceștia sunt **PRIETENII IMPORTANȚI:**



Vitamina C

purifică organismul de toxine și face ca pielea să devină mai luminoasă și mai compactă.

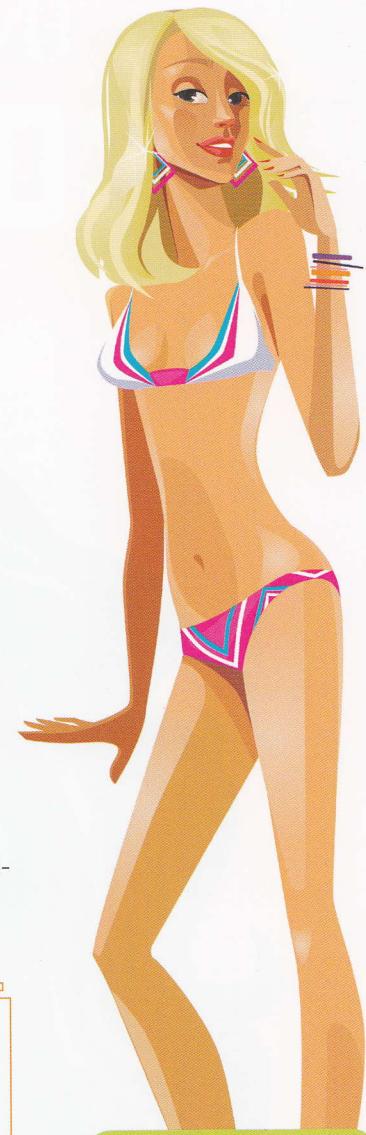
1. Alimentația corectă

Ceea ce mâncăm determină sănătatea noastră și, de asemenea, calitatea aspectului și a pielii noastre.

Fructele, dar mai ales toate citricele, având efect antioxidant și bogate în vitamina C, contracarează îmbătrânirea și relaxarea pielii.

Pentru a avea o piele frumoasă, luminoasă și sănătoasă, **este esențial să bem multă apă**, cel puțin un litru și jumătate pe zi: **apa purifică organismul**, face pielea elastică și hidratată, acționând ca un exfoliant „intern”.

Esențial este aportul de vitamine, cum ar fi vitaminele A și C, conținute în legume, fructe și în pește.



CURĂȚĂ în profunzime pielea, îndepărând toată murdăria acumulată: numai o **IGIENĂ ZILNICĂ** poate asigura un rezultat bun!

2. Exercițiile fizice

Activitatea fizică nu îmbunătățește doar fizicul, ajutându-te să te menții în formă, ci are **efecte benefice și asupra pielii**, deoarece **mișcarea determină organismul să solicite mai mult oxigen**, care este distribuit în tot corpul și ajunge la piele, îmbunătățind-o.

PRINCIPALII DUȘMANI:

1. Fumatul

Fumatul are **efekte nocive** asupra întregului organism, iar aceste efecte sunt vizibile și din exterior: dinții devin mai galbeni, ai o înfățișare stinsă, cu tendințe spre gri și porii închiși. Primul secret pentru o piele sănătoasă este chiar cel de a nu fuma!

2. Alcoolul

Același lucru este valabil și pentru alcool, care nu este dăunător numai pentru organism, ci deteriorează și aspectul pielii.

3. Soarele

Un bronz frumos ne face plăcere tuturor, dar e bine să știi că **razele UVA și UVB sunt foarte dăunătoare** pentru pielea ta, că o îmbătrânesc prematur și o supun la deteriorări grave. Apără-te de soare cu o cremă de protecție adecvată.



Oxigenează-ți
pielea în -
fiecare zi cu
15 minute
de activitate
fizică!

Bea
1,5 litri de
apă pe zi.

MIȘCAREA FACE BINE!

Exercițiile fizice sunt benefice și pentru piele, deoarece **ÎMBUNĂTĂȚEȘC CIRCULAȚIA**.



Când faci sport, evită machiajul, iar dacă te antrenzi în aer liber în timpul zilei, pune-ji o **CREMĂ SOLARĂ** cu factor de protecție de cel puțin 30.

ȘI HIDRATAREA CORPULUI

Primul pas pentru a avea o piele curată, netedă și uniformă este cel de a efectua periodic o exfoliere: îndepărtarea celulelor moarte ale pielii, ceea ce nu numai că o va îmbunătăți, ci **chiar va absorbi mai bine produsele pe care le utilizezi în fiecare zi**, cum ar fi **crema hidratantă**, în timp ce circulația săngelui va fi stimulată.

În plus față de aceste aspecte, exfolierea pielii te ajută să o menții mereu Tânără, **încurajând reînnoirea celulară**.



lată CELE MAI IMPORTANTE METODE:

Exfolierea este un tratament care ar trebui să se facă o dată pe săptămână; poți cere un exfoliant profesional unui salon de înfrumusețare, dar există și **alte metode, existente în comerț sau de pregătit acasă, mai ieftine**.

Aplică exfoliantul pe pielea umedă și masează cu mișcări circulare lente.

EXFOLIANT CU KIWI

DE CE AI NEVOIE?

- 4 kiwi
- sare grunjoasă
- ulei de măslini extravirgin
- suc de lămâie

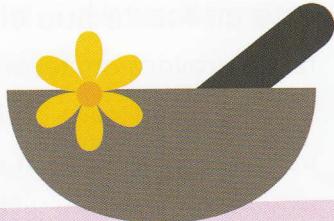
PROCEDURĂ

Se mixează fructele de kiwi; se adaugă o lingură de sare grunjoasă, o lingură de ulei de măslini extravirgin și sucul de lămâie. Apoi, se amestecă bine.



În comerț poți găsi diverse produse, cum ar fi **săpunuri de corp, exfoliente, bureți și mănuși din păr de cal.**

lată câteva **METODE SIMPLE DE REALIZAT ACASĂ** pentru exfolierea pielii:



La duș

1 La duș, **freacă-ți** corpul cu o **mănușă din lufă** (nu pe față, atenție!) sau, imediat ce ai ieșit, **masează pielea** umedă cu o perie din fibre naturale, folosind mișcări circulare și fără să apeși prea tare.

Sare sau zahăr!

2 Cumpără un exfoliant pe bază de o **substanță naturală**, cum ar fi sarea sau zahărul, și masează corpul atunci când ești la duș sau în cadă. Mai întâi **te speli cu săpun și te clătești**, pentru a permite pielii să se hidrateze mai bine, **apoi se trece la exfoliant**.

Cu granulație mare...

3 Pentru zonele cu pielea groasă și aspră a corpului, cum ar fi coate și genunchi, sunt indicate exfoliente cu granulație mare, **cum ar fi sărurile marine și termale**, dar pentru pielea delicată și sensibilă este cel mai bine să folosim produse cu granulație fină, exfoliant sub formă de **cremă sau gel** cu acțiune exfoliantă mai redusă.

CE SE FACE DUPĂ EXFOLIERE

După exfoliere, **al doilea pas fundamental este hidratarea**.

Substanțele hidratante refac bariera pielii, o hrănesc în profunzime și reconstituie stratul superficial al pielii; pentru aceste funcții sunt perfecte uleiurile



Vegetale naturale, cum ar fi cel de migdale, care este un foarte bun elasticizant pentru corp, fără a provoca onctuozitate.

În cazul în care pielea ta este foarte uscată, uleiul nu va fi absorbit foarte

ușor și, prin urmare, este mai bine să încerci cu creme pe bază de ulei sau cu ceramide.

După ce ai făcut duș și ai întins pe corp o cremă hidratantă, poți trece la DEODORANT, care poate fi sub formă de stick (substanță solidă sau lichidă) sau spray, ori poți să dai pe corp cu puțin talc, care va face pielea uscată și ușor parfumată.



Ca și corpul, și fața trebuie **rehidratată** după un exfoliant!

PIELE FOARTE DESCHISĂ

PIELE DESCHISĂ



PIELE ÎNCHISĂ LA CULOARE

BRONZAREA: CUM SE OBȚINE CULOAREA PERFECTĂ ÎNTR-UN MOD SĂNĂTOS!

Pielea noastră poate avea mai multe nuanțe, poate să fie **foarte deschisă, aurie sau închisă**, iar vara tuturor le place să se bronzeze și să obțină o culoare frumoasă; cel mai important lucru este să se facă în mod corect.

Amintește-ți
întotdeauna
de crema
solără!

Aceștia sunt **PRIMII PAȘI**:

Cu siguranță, este mai bine să nu forțezi bronzarea, acceptând și apreci-



Respect pentru oameni și cărți

în **tenul inițial**, indiferent ce culoare ar avea, **ca fiind special și unic!** Te vezi prea **albă?** Tine cont de faptul că pielea deschisă este foarte elegantă și delicată, demnă de o adevărată prințesă! **Nu te gândi la această caracteristică ca fiind un defect.**

• Ai pielea de culoare mai închisă?

Fii fericită, te vei putea descoperi fără să-ți faci probleme legate de arsurile solare și să porți culori vii, care vor ieși foarte bine în evidență îmbrăcate pe tine.

Când **vine primăvara, poți deja să începi să te bronzezi puțin**, bronz care oferă, fără îndoială, multe beneficii, **cum ar fi aportul de vitamina D și întărirea oaselor**, dar care în ultimul timp a devenit tot mai agresiv.

Înainte de a te expune la soare, trebuie să cunoști măsurile de precauție necesare pentru a te colora evitând arsurile solare.

Nu toate avem același fototip, adică aceeași capacitate a pielii de a se bronza, iar cunoșterea acestuia este importantă pentru a ști cum să ne protejăm.

Există **ȘASE FOTOTIPURI** determinate în funcție de ten, culoarea părului, prezența pistriilor, capacitatea de bronzare.

FOTOTIPUL I Este specific persoanelor **roșcate, cu pielea foarte delicată, deschisă la culoare**, care se arde mereu și nu se bronzează niciodată, cu numeroși pistrii.



Când te expui pentru primele dăți, începe întotdeauna cu un factor de protecție mare: 50, dacă ai pielea deschisă; 30, dacă e închisă; **se poate micșora** apoi, pe măsură ce te colorezi.