

OBSAH

ÚVOD	7
Jak tuto knihu číst	7
PÉČE O VZHLED	9
PÉČE O PLEŤ	9
Co může ovlivnit tvou pleť?	9
Typy pleti	10
Akné a co s ním...	10
PÉČE O TĚLO	11
Sprcha nebo koupel...	11
Holení, depilace, epilace	12
Jak bojovat s celulitidou	13
Opalování	14
PÉČE O RUCE	15
Rychlá a jednoduchá manikúra	15
PÉČE O NOHY	16
VŮNĚ	16
Pár rad, jak nejlépe vybrat tu správnou vůni	16
LÍČENÍ	17
Jak se vyznat v produktech dekorativní kosmetiky	17
Postup líčení	19
BARVY	23
Jak na nás působí barvy	23
VLASY	25
Jak o ně pečovat	25
Jaký zvolit účes	25
CO NA SEBE...	27
Jak najít svůj styl	27
Image	27
Jak zakrýt nelichotivé partie	28
Doplňky	30
Spodní prádlo	32
Módní trendy	32

ŽIVOTNÍ STYL: STRAVOVÁNÍ A POHYB 35

JAK JSEM NA TOM?	35
Je nadváha můj problém?	35

POHYB A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	38
Cesta k ideální postavě	38

CO MÁM JÍST?	45
Základní pravidla	45

MUSÍM DRŽET DIETU, JSEM TLUSTÁ!	56
Pohlčena jídlem	56
Alternativní stravování	57

MOJE TĚLO, MOJE HLAVA 59

TĚLESNÉ ZMĚNY	59
Tělo si dělá, co ho napadne	59

PUBERTA: ZMĚNY V TĚLE DÍVEK	60
Postup tělesných změn	60
Menstruace	61
Intimní hygiena	62
První podprsenka	64
Pohlavní orgány	65

PUBERTA: ZMĚNY V TĚLE CHLAPCŮ	68
Průběh dospívání u chlapců	68

MOJE HLAVA... ..	69
Bouřlivé období dospívání	70
Exkurze do tvé hlavy: Co je jinak?	77

VZTAHY, VZTAHY, VZTAHY 81

PARTNERSKÉ VZTAHY	81
Kamarádství nebo láska?	83
První lásky	84
Seznamování	84
Proč se nebát být sama	87
Jak se liší muži a ženy	87
Co se ještě musíme naučit?	89
Atraktivita	89
Sexuální chování	91
Když je něco trochu jinak	100





VZTAH K DRUHÝM	102
Proč lidé navazují vztahy	102
Jak lidé navazují vztahy	103
Dovednosti, které se ti budou hodit	104
VZTAH K SOBĚ	110
Jak se poznat	110
KDYŽ MÁŠ PROBLÉM...	125
PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY	125
Co jsou poruchy příjmu potravy?	125
Jak se léčí poruchy příjmu potravy?	132
Jak můžu pomoci kamarádce, která trpí některou z poruch příjmu potravy?	132
Co mám dělat, když jsem onemocněla poruchou příjmu potravy?	133
NÁVYKOVÉ LÁTKY	135
Proč a kdy dospívající sahají po návykových látkách	136
Druhy návykových látek	138
Patologické hráčství	142
Když jsou drogy nablízku...	143
ŠIKANOVÁNÍ, ŠPATNÉ VZTAHY VE TŘÍDĚ	145
Hlavní znaky šikanování	145
Co není šikanování	145
Oběti a útočníci	146
Jak řešit šikanování	148
ZÁVĚR	151



ÚVOD

Ahoj, tahle kniha je určena právě pro tebe: tedy slečnu ve věku 11 až 16 let. (Může si ji přečíst i osoba starší nebo jiného pohlaví, ale ať prosím vezme na vědomí, že autoři psali svá slova pro dívky této věkové skupiny.)

Snažili jsme se připravit knihu, která by byla průvodcem v období dospívání a třeba i rádcem v nejrůznějších situacích a obtížích. A co tu vlastně najdeš?

- ✦ Poradíme ti, jak vypadat co nejlépe!
- ✦ Podíváme se ti do talíře!
- ✦ Promluvíme si o pohybu a pořádně tě proženeme!
- ✦ Nezamlčíme ti nic o dospívání, proměně těla i duše!
- ✦ Zsvětíme tě do tajů nejrůznějších mezilidských vztahů! (Podíváme se na zoubek i sexualitě!)
- ✦ A promluvíme si otevřeně také o tom, co se může pokazit a jak z toho ven (poruchy příjmu potravy, drogy, šikana)!

Jak tuto knihu číst

Text je členěn do menších částí, aby ses v něm mohla snadno orientovat a mohla najít vždy to, co zrovna číst potřebuješ.

Základní text je rozšířen o poznámky, doplnění a související informace. Bývají uvedeny v rámečkích.

Na mnoha místech najdeš pod označením **!!!** praktické tipy, které můžeš vyzkoušet.

Je tu také spousta obrázků a fotografií.

Počítáme s tím, že něco třeba přeskočíš a k něčemu se zase budeš vracet, prostě tak, jak to pro tebe bude nejlepší.

Přejeme ti příjemné čtení!

