

УДК 087.5
ББК 92
В14

Серия «Большая книга для девочек» основана в 2017 году

Вайткене, Любовь Дмитриевна.

В14 Большая книга тайн для девочек / Л. Д. Вайткене, Д. И. Гордиевич, Е. О. Хомич. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 159, [1] с. : ил. — (Большая книга для девочек).

ISBN 978-5-17-112745-9.

Современным девочкам, чтобы быть успешными и счастливыми, нужно столько всего знать и уметь. Эта книга предназначена для тех, кто готов учиться, действовать, задавать вопросы. Как укрепить здоровье и стать еще красивее? Как разобраться в себе, своих чувствах и отношениях с окружающими? Что надеть и какую сделать прическу? Как подготовиться к первому свиданию? Ответы вы найдете на этих страницах, а также прочитаете еще много интересного о здоровом образе жизни, моде, психологии сверстников, выборе собственного стиля и других девичьих секретах. Яркие иллюстрации дополнят подсказки и поднимут настроение.

Для младшего и среднего школьного возраста

**УДК 087.5
ББК 92**

ISBN 978-5-17-112745-9

© Оформление, обложка, иллюстрации
ООО «Интеджер», 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2018

© В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc.,
Shutterstock.com, 2017

© В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Dreamstime, Inc.,
Dreamstime.com, 2017



*Красота –
это не только
внешний вид!*



Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — это работа каждого человека, и тебя в том числе, над улучшением собственного здоровья.

Задумайся над тем, что твоё тело — это физическая оболочка, в которой тебе придётся находиться всю жизнь. И если ты злоупотребляешь вредными продуктами, мало двигаешься, то эта оболочка очень скоро придет в негодность. Внешне все может выглядеть не так уж и плохо, однако «картинка» на клеточном уровне не будет столь привлекательной.

Жизнь прекрасна! И нет сомнений, что ты не захочешь увязнуть в проблемах со здоровьем, которых вполне можно было бы избежать. Береги свое здоровье и заботься о нем сама!



Полезные советы

Ниже приведены некоторые советы по ведению здорового образа жизни. Многие из них могут показаться тебе весьма банальными, тем не менее воспользуйся ими и ты увидишь, насколько может преобразиться твоя жизнь. Внеси в нее положительные изменения, сделай ее радостной, насыщенной и интересной!



Здоровый образ жизни — это не просто сбалансированное питание и физическая активность, это и адекватное поведение, отсутствие вредных привычек, здоровый сон, хорошее настроение и привлекательный внешний вид.

1. Пей больше воды. Большинство из нас просто не пьет достаточного количества воды, хотя всем известно, что вода жизненно необходима для нормального функционирования всех органов и систем нашего организма.

Количество воды зависит от многих факторов: влажности, твоей физической активности, веса и т. д. В среднем принято считать, что в день необходимо выпивать 7—9 стаканов воды. Приучись всегда брать с собой бутылку воды.



2. Спи не менее 8 часов в сутки. Ты можешь этого не замечать, однако твой организм очень плохо реагирует на недостаток сна. Раздражительность, ворчливость, плохое настроение и неважное самочувствие — вот только некоторые симптомы постоянного недосыпания.

Более того, отсутствие полноценного сна способствует преждевременному старению клеток, а это не входит в твои ближайшие планы, не так ли? Именно поэтому не игнорируй ночной отдых и не надейся, что сможешь его компенсировать лежанием в кровати все выходные.





3. Двигайся! И не только несколько раз в неделю, а каждый день. Движение — это жизнь.

Начни с самого простого: прогуляйся пешком, воспользуйся лестницей вместо лифта, занимайся тем, что тебе нравится: танцами, плаванием, конным спортом — чем угодно. Главное — делай это регулярно!

4. Ешь больше фруктов и овощей. Они — кладезь витаминов и минералов. Постарайся ежедневно съесть несколько порций.



5. Исключи фастфуд и сладкие газированные напитки из ежедневного рациона. Избыточное количество жиров, сахара, консервантов и красителей — неизменные составляющие фастфуда. Конечно, от одного гамбургера в месяц ничего с твоим организмом не случится. Однако не стоит питаться этими продуктами постоянно.

Сладкие газированные напитки содержат огромное количество калорий. В одной стандартной баночке колы содержится до 12 чайных ложек сахара.



6. Приучи себя к полезным перекусам. Вместо пирожных, чипсов, конфет, булочек, шоколадных батончиков, печенья и т. д. ешь фрукты и сухофрукты, орехи и семечки, ягоды, зефир и мармелад, йогурты и зерновые хлебцы. Более того, все эти полезные продукты удобно брать с собой, да и перекусить можно в любом месте.



7. Научись готовить. Когда готовишь сама, ты можешь контролировать величину порций и все ингредиенты. Более того, умение хорошо готовить еще не помешало ни одной девушке.



8. Соблюдай правила здорового питания. Ограничь количество жареной и жирной пищи, сахара и соли, разнообразь свой рацион крупами и бобовыми, овощами и фруктами, нежирными сортами мяса и рыбой. Правильное питание — залог хорошего здоровья на долгие годы.





9. Избегай негативных эмоций. Перестань концентрироваться на проблемах и негативных эмоциях, таким образом ты лишаешь себя маленьких радостей повседневной жизни. Учись видеть хорошее во всем и радуйся жизни!



10. Окружи себя позитивными людьми. Душевное равновесие — важная составляющая здорового образа жизни. Не растрчивай себя на негатив, исходящий от других людей. Если ты заметила, что в твоём окружении слишком много недовольных, постоянно ворчащих и критикующих, постарайся сократить их количество.



11. Общайся с друзьями! Не замыкайся в собственном маленьком мире, чаще встречайся с друзьями. Активное и приятное общение — источник позитивных эмоций, которые способствуют улучшению настроения и состояния здоровья.



Физические нагрузки

В возрасте 12–16 лет твой организм претерпевает серьезные изменения: развитие мускулатуры, гормональная перестройка, увеличение веса и роста. Оттого-то именно в этот период и нужно со всей ответственностью относиться к собственному здоровью, в том числе выработать привычку регулярно заниматься физкультурой.



Только польза!

В чем же польза физической активности и постоянной физической нагрузки? Регулярные физические упражнения — это:

- ♥ здоровье сердечно-сосудистой системы. Если заниматься постоянно, сердце начинает работать гораздо эффективнее, оно становится сильнее и может перекачивать большее количество крови, и благодаря этому ты в состоянии справиться с дополнительными нагрузками;
- ♥ хорошая профилактика респираторных заболеваний. В результате постоянной физической нагрузки существенно увеличивается эффективность обмена кислорода и углекислого газа в легких, повышается работоспособность дыхательных мышц. Это означает, что люди, ведущие активный образ жизни, получают большее количество кислорода за 1 вдох;
- ♥ гибкость и подвижность суставов, улучшение состояния костей и мышц;
- ♥ выносливость, хорошая осанка и мышечный тонус;
- ♥ здоровый сон и отличное самочувствие.



С чего начать



1. Оцени свой уровень физической подготовки.

Если у тебя есть проблемы со здоровьем (например, хронические заболевания), обязательно проконсультируйся с врачом до начала каких-либо серьезных занятий. Возможно, он порекомендует какие-то определенные упражнения с учетом особенностей твоего организма.

Если ты никогда не занималась спортом и ведешь малоподвижный образ жизни, начни с малого. Например, не пользуйся лифтом, а поднимайся по лестнице; если ты едешь на общественном транспорте, выйди на 1—2 остановки раньше и пройди пешком. Это совсем не сложно, главное, не обманывать себя и не делать побряжек.



2. Выбери подходящие упражнения или вид спорта.

Выбор упражнений зависит от твоего возраста, уровня физической подготовки и образа жизни. Определись с целью занятий и только потом выбери те виды спорта или упражнения, которые помогут развить гибкость и выносливость, будут приносить удовольствие и которыми ты можешь заниматься в течение всего года.

Целью твоих занятий может быть, например, укрепление здоровья и улучшение общего самочувствия, похудение, набор веса, улучшение фигуры без изменения веса и т. д.



Как не потерять интерес к занятиям



Чтобы не потерять интерес к занятиям уже на первых тренировках, ставь перед собой реальные задачи, т. е. те, что тебе под силу. Вряд ли ты будешь бегать по утрам или вечерам в течение часа каждый день, если никогда не занималась спортом и постоянно пропускала уроки физкультуры. И наверняка абонемент в фитнес-клуб или бассейн на 3—4 посещения в неделю далек от реалий твоей жизни. Не ставь перед собой завышенные, непосильные, а главное — многочисленные задачи. Ведь физически невозможно одновременно ходить в бассейн и тренажерный зал, заниматься танцами, йогой и верховой ездой.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

- ♥ Не начинай с больших нагрузок, так как сильная мышечная боль может отбить желание заниматься дальше.
- ♥ Любое занятие начинай с разминки, а заканчивай заминкой.
- ♥ Не делай резких движений и рывков, береги суставы, мышцы и связки.
- ♥ Начинай выполнять все упражнения в медленном темпе, наращивай его постепенно.





Мотивация

Существуют разные способы мотивации. Однако наиболее действенными считаются следующие.


1. В разных местах своей комнаты или квартиры помести фотографии девушек с подтянутыми спортивными фигурами: так ты будешь видеть, к чему стремиться.

2. Можно поступить наоборот: если у тебя лишний вес и ты приняла решение похудеть, развесь на видных местах фотографии очень полных девушек. Глядя на такие фото, тебе вряд ли захочется съесть лишний кусок торта и набрать дополнительные килограммы.


4. Читай истории успеха других людей. Если кто-то смог добиться цели, почему ты не можешь сделать то же самое?

5. Сделай тренировку приятной! Занимайся тем, что тебе нравится, и получай удовольствие. нравятся танцы? Запишись на пластику, танец живота или аэробику! Нравится плавать? Купи абонемент в бассейн в группу по плаванию или аквааэробике. Любишь проводить время на свежем воздухе? Начни с пеших или велосипедных прогулок или бега.






Даже если тебе что-то не удастся, не отчаивайся и не отказывайся от своих начинаний! Главное, что ты продолжаешь идти к цели!



6. Найди единомышленников. Поделись своими планами с подругами, одноклассницами или соседками по дому. Возможно, кто-то из девочек захочет составить тебе компанию, а совместные тренировки — хороший стимул для достижения цели.



7. Купи абонемент в бассейн или тренажерный зал. Как правило, пропущенные занятия не компенсируются, и тебе вряд ли захочется выбрасывать деньги на ветер.

УЧИМСЯ БЕГАТЬ ПРАВИЛЬНО

- 1.** За несколько часов до бега рекомендуется принять легкую пищу. Если это не удалось, то перед самой тренировкой можно съесть банан.
- 2.** Перед началом беговой тренировки необходима растяжка. Это позволит уберечь мышцы от боли.
- 3.** Ни в коем случае не стартуй на максимальной скорости. Идеальный темп — чуть быстрее бега трусцой, но медленнее спринта.
- 4.** Во время бега нельзя широко расставлять локти в стороны, но и не следует плотно прижимать их к туловищу. Руки должны двигаться свободно, но не разболтанно.
- 5.** Бежать нужно спокойно, стараясь делать плавные, а не резкие движения.
- 6.** Во время занятий бегом очень важна концентрация. Главное, о чем следует думать, — правильные движения и дыхание.
- 7.** Не разговаривай во время бега — это сбивает дыхание.
- 8.** Примерно за 300 м до финиша можно ускориться.



Одежда и обувь для занятий

Одежда для занятий должна отвечать определенным требованиям: быть комфортной, т. е. не стеснять движений во время тренировок и не вызывать раздражение кожи швами, складками или застежками; кроме того, она должна быть прочной, эластичной, гигроскопичной, обладать достаточной теплопроводностью и воздухопроницаемостью. Главное требование к обуви — она должна плотно облегать ногу и хорошо поддерживать свод стопы. Верх — из легких синтетических материалов, подошва — с рифленным рисунком. И помни: занимаясь спортом, можно и нужно оставаться стильной и яркой!





Комплексы упражнений

Путь к тонкой талии

Тонкая талия, плоский подтянутый живот... Многие девушки только мечтают об этом. Между тем в этом нет ничего невозможного, и мечты можно превратить в реальность. Более того, если ты сейчас научишься хорошо прорабатывать пресс, с годами тебе будет гораздо проще сохранить тонкую талию.

Итак, включи эти упражнения в свое расписание занятий и выполняй их 3—4 раза в неделю — это поможет надолго сохранить пресс рельефным и сильным.



Боковые скручивания

Исходное положение: ляг на спину, согни ноги в коленях и напряги мышцы живота. Правую руку заведи за голову, а левую вытяни вдоль тела, удерживая ее на весу. Приподними корпус и потянься правым плечом к левому колену. Вернись в предыдущую позицию, затем выполни 10—12 повторов, потом поменяй сторону.

Сгибание и выпрямление ног

Исходное положение: ляг на спину, согнув колени и поставив ступни на пол. Руки разведи в стороны и положи на пол ладонями вниз. Втяни живот и подтяни колени к груди. Задержись в этом положении на два счета. Затем выпрями ноги вертикально вверх и вернись в исходную позицию. Повтори 10—12 раз.



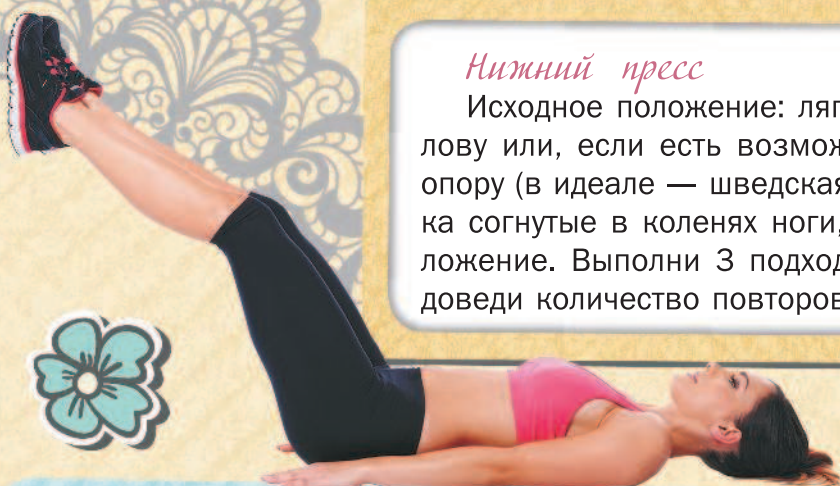
Верхний пресс

Исходное положение: ляг на спину, согнув колени и поставив ступни на пол. Руки положи как тебе удобно: скрести на груди, положи их вдоль туловища или помести ладони под головой. Оторви плечи и голову от пола, задержись в этом положении, затем вернись в исходное положение. Выполни 3 подхода по 20 повторов, постепенно доведи количество повторов до 30.



Нижний пресс

Исходное положение: ляг на спину, руки положи под голову или, если есть возможность, держись за какую-либо опору (в идеале — шведская стенка). Плавно подними слегка согнутые в коленях ноги, затем вернись в исходное положение. Выполни 3 подхода по 20 повторов, постепенно доведи количество повторов до 30.



ПРАВИЛА ТРЕНИРОВКИ

- ♥ Если ты решила тренироваться самостоятельно, составь план занятия, в который включи 2–3 упражнения для каждой части тела.
- ♥ Перед началом тренировки обязательно разогрей все мышцы: сделай 5–10-минутную разминку. Ее цель — подготовить все мышцы и суставы к дальнейшей нагрузке.
- ♥ Длительность тренировки не должна превышать 45–60 минут.
- ♥ 2–3 занятия в неделю будет достаточно для поддержания организма в тонусе и восстановления мышц.
- ♥ По окончании тренировки сделай заминку для восстановления пульса и снятия мышечного напряжения.

