

Содержание

Введение	3
----------------	---

Моё здоровье

Здоровое питание	4
Что значит вести здоровый образ жизни?	8
Тренировка	12
Тренировка для тебя	13
Правила гигиены	16
Как ухаживать за волосами?	20
Уход за руками и ногтями	22
Секреты красивой улыбки	24
Как будет меняться твоё тело?	26
Менструация	30
Тест	34

О косметике и не только

Немного истории	36
Как ухаживать за кожей лица?	38
Опасность макияжа	42
Учимся правильно наносить косметику	44
Цветотип и макияж	48
Как выбрать духи?	52
Бьюти-тест	56

Хорошие манеры

В театре, кино, музее	58
Секреты гостеприимства	64
Ты в гостях	68
Как вести себя за столом?	72
Искусство выбирать подарки	78
Как дарить и принимать подарки?	82
Телефонный этикет	84
Тест	86

Кулинария

Секреты вкусных завтраков	88
Простые рецепты супов	94
Мясо и рыба	98
Гарниры	102
Самые аппетитные десерты	106
Настоящая итальянская пицца	114
Тест	118



Поговорим о моде

Стили в одежде.....	120
Как найти свой стиль?	128
Капсульный гардероб и как его собрать.....	132
Аксессуары.....	134
Как выбрать очки?.....	138
Мода и экология.....	142
Тест.....	148

Во Всемирной паутине

По секрету всему свету.....	150
Красивые фотографии.....	154
Ролик для социальных сетей....	160
Идеи для видеороликов.....	164
Нетикет.....	166
Стоит ли доверять онлайн-друзьям?.....	174
Тест.....	176

Твои эмоции

Как полюбить себя?.....	178
Злиться — это нормально?.....	182
Что делать с грустью?.....	188
Вредно ли завидовать?.....	192
Как реагировать на критику?...	196
Как справляться с тревогой и страхами?.....	202
Почему важно признавать свои ошибки?.....	208
Когда не надо себя винить?....	210
Обращение за помощью.....	216
Тест.....	220

Секреты успеха

Как ставить цели?.....	222
Как выработать привычку?.....	226
Как расширить кругозор?.....	230
Как тренировать память?.....	234
Учимся планировать.....	238
Тест.....	242

Известные Женщины

Майя Плисецкая.....	244
Валентина Терешкова.....	248
Мария Склодовская-Кюри.....	252
Софья Ковалевская.....	256
Коко Шанель.....	260
Маргарет Тэтчер.....	264
Тест.....	268

