



# Введение

Эта книга — лучший подарок современной девчонке. Она поможет найти ответы на многие вопросы.

Ты узнаешь, что значит вести здоровый образ жизни, а также как заботиться о своём здоровье девочке-подростку. Поймёшь, есть ли постыдные эмоции (например, грусть, злость, зависть) и нужно ли с ними бороться. Изучишь хорошие манеры от а до я. Будешь в курсе, как вести себя в кино, театре, музее, организовывать праздники и общаться по телефону. Разберёшься в нюансах моды и хитростях макияжа. Научишься готовить простые, но безумно вкусные блюда. Раскроешь секреты успеха и сориентируешься в правилах безопасности в Интернете. Проверить полученные знания ты сможешь с помощью интересных тестов.

Вместе с главными героинями Настей и Аней ты будешь думать и рассуждать, узнавать что-то новое и вдохновляться примерами потрясающих женщин, читать интересные факты, знакомиться с полезной информацией, выполнять тематические тесты.

В этой книге нет слов нравоучений или скучных назиданий. Ведь её цель не в том, чтобы переделать тебя, а в том, чтобы помочь тебе понять, как справиться со всеми трудностями, возникающими в процессе взросления.

Приятного чтения!



# МОЁ ЗДОРОВЬЕ

## Здоровое питание

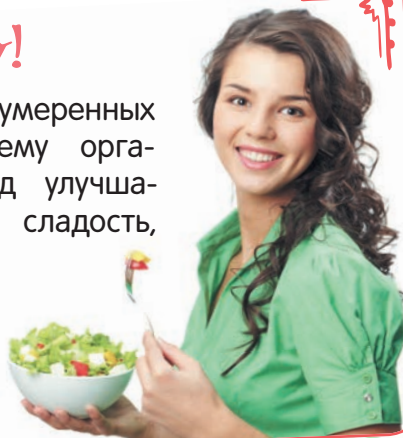
— Расскажи мне о здоровом питании. Ты наверняка уже подробно разобралась в этой теме.



— Я очень старалась это сделать! Речь же идёт о моём здоровье. Правильно подобранный рацион играет в этом не последнюю роль.

### Соблюдай меру!

Практически любой продукт в умеренных количествах приносит пользу твоему организму. Например, тёмный шоколад улучшает настроение: организм, получив сладость, начинает вырабатывать гормоны радости. Но если ежедневно съедать по несколько шоколадок, могут появиться проблемы с кожей.



### Полезное разнообразие

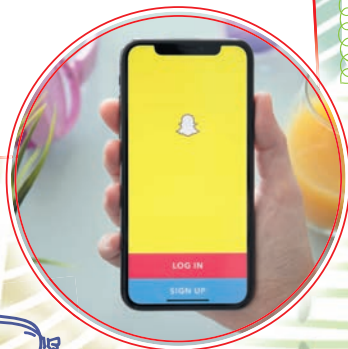
Твой рацион должен быть разнообразным. Обязательно включи в ежедневное меню фрукты, овощи, орехи. Старайся несколько раз в неделю употреблять рыбу, бобовые, цельнозерновые продукты, оливковое масло.





## Отвлекаться нельзя

Когда ты ешь и одновременно смотришь видео, читаешь книгу или переписываешься с друзьями, твой мозг не сосредотачивается на процессе еды. Из-за этого он не посылает сигнал организму о насыщении. Это приводит к перееданию и ожирению.



## Лишний кусочек

«Съешь ещё одну котлету, бабушка же старалась!», «Ты не встанешь из-за стола, пока не доешь всё, что есть на тарелке!». Знакомые фразы? Взрослые часто произносят их, думая, что действуют в интересах ребёнка. Но они оказывают медвежью услугу. Ты, даже будучи сытой, вынуждена заставлять себя есть. Если такое происходит ежедневно, то формируются неправильные пищевые привычки. Ты перестаёшь понимать, сколько еды тебе необходимо для насыщения.



## Как бороться?

Ребёнку бывает сложно противостоять взрослым. Но это необходимо учиться делать. Попробуй объяснить бабушке, что твоя любовь к ней никак не зависит от количества съеденных котлет. Говори вежливо, но твёрдо, что ты сыта и больше есть не будешь. Если тебе накладывают еду на тарелку, контролируй её количество. Лучше взять меньшую порцию и потом положить добавку, если ты не насытишься.

## Чем плох фастфуд?

В переводе с английского языка fast food означает «быстрая еда». К ней относят шаурму, картофель фри, хот-доги, сухие перекусы (сухарики, чипсы, снеки), сверхпереработанные продукты быстрого приготовления («быстрые» супы, вермишель, пюре). Ещё одно название подобной пищи — junk food («нездоровая еда»). Её опасность заключается в том, что в подобных продуктах много соли, сахара и специй практически при отсутствии пищевых волокон, витаминов, полезных веществ и микроэлементов. За один приём пищи в кафе быстрого питания легко можно получить суточную норму калорий.



## Почему вскоре после фастфуда снова хочется есть?

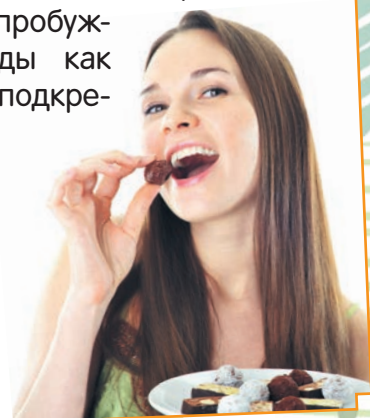
Например, ты съела большой сэндвич, закусила наггетсами, запила всё сладкой газировкой, а на десерт заказала мороженое... Но проходит совсем немного времени, и ты чувствуешь, что вновь не прочь перекусить. В чём же дело? В низкой биологической ценности фастфуда. В нём нет питательных веществ, которые нужны для получения организмом длительной энергии. Поэтому говорят, что в фастфуде пустые калории, они помогают набрать лишние килограммы, но не дают чувства насыщения на длительное время.





## Не ленись завтракать

Часто школьники между вариантами полноценно позавтракать и поспать на полчаса дольше выбирают последнее. И напрасно! К моменту пробуждения твой организм был без еды как минимум 8 часов, и ему нужно подкрепиться. Иначе это негативно скажется на твоём внимании и концентрации. Пропустив завтрак, ты можешь начать переедать во время обеда или перекусывать печеньем, конфетами, сухариками. Такая привычка приводит к набору избыточного веса.



## После 6 часов вечера рошь на замок?



Есть миф, будто ни в коем случае нельзя есть после 6 часов вечера. Сейчас диетологи его опровергают. Нельзя ложиться спать на голодный желудок. Но наедаться на ночь тоже не стоит — желудку надо время на то, чтобы переварить пищу.



## Совет эксперта



Обрати внимание на то, чем ты перекусываешь, когда находишься дома. Пьёшь чай с печеньем? Берёшь конфеты из вазы? Делаеть бутерброды? Всё это не очень здорово. Поговори с родителями, как сделать перекусы более полезными. Для этого необходимо поставить на видные места тарелки не со сладостями, а с фруктами, сухофруктами, орехами.

## Что значит вести здоровый образ жизни?

— Я постоянно слышу о том, как важно вести здоровый образ жизни. Но что это значит? Не есть фастфуд?



— Здоровый образ жизни — это не только питание. Хотя, конечно, оно играет важную роль.

### Движение — Жизнь!

Спортивные тренировки благотворно влияют на работу всех жизненно важных органов: кости и связки становятся прочнее, сердце — выносливее, лёгкие насыщаются кислородом, а мозг начинает лучше работать. Во время тренировки в организме вырабатываются эндорфины. Благодаря этому снижается уровень тревожности, нервного напряжения. А ещё во время занятий спортом вырабатываются гормоны хорошего настроения — дофамин и окситоцин. Так что если ты грустишь — смело отправляйся на тренировку. Это поможет тебе поднять настроение и перезагрузить мозг.





## Музыку потыши!

Учёные считают, что уровень шума более 85 дБ при продолжительном воздействии негативно сказывается на здоровье человека. Существует термин «скрытая потеря слуха». С этим нередко сталкиваются любители громкой музыки. В спокойной обстановке человеку со скрытой потерей слуха комфортно, а в помещении, где шумно, ему сложно распознать различные звуки из-за того, что некоторые волокна слуховых нервов повреждены. Поэтому слушай любимую музыку на низкой или средней громкости.



## Сигналы твоего тела

Своевременно посещай врачей и выполняй их предписания. Если тебя что-то беспокоит, не медли и обратись за медицинской консультацией. Помни о том, что любую болезнь проще вылечить на ранних стадиях. И обязательно раз в год проходи профилактические осмотры у окулиста, стоматолога и гинеколога.





## Контроль эмоциональных нагрузок

Вряд ли у кого-то в мире получается полностью исключить волнения и переживания из жизни. Однако стоит подумать, как именно ты можешь сделать свои будни более спокойными. Например, ты часто переживаешь из-за того, что не успеваешь выполнить все запланированные дела. Значит, пора пересмотреть свой ежедневник: планируй меньше дел для того, чтобы в конце дня не терзаться муками совести. Или, предположим, ты постоянно ссорись со своим другом и всё общение с ним приносит тебе лишь негатив. Может быть, не стоит часто с ним контактировать?



## Забора о зрении

Чтобы сохранить зрение, старайся не пользоваться часто гаджетами. Если человек долго смотрит в экран (чем меньше экран, тем больше напрягаются глаза), то он сталкивается с астигматизмом — синдромом уставших глаз. Симптомы астигматизма: резь в глазах, слезотечение, повышенная утомляемость, частая головная боль. Если у тебя появился хотя бы один из этих симптомов, немедленно отложи телефон или планшет в сторону и дай глазам отдохнуть. Офтальмологи отмечают, что это расстройство зрения может предшествовать более серьёзным офтальмологическим заболеваниям.

## Баю-баю, засыпаю...

Недостаток сна может крайне негативно сказываться на здоровье. Результаты исследований доказывают, что люди, которые постоянно не высыпаются, имеют больший риск развития диабета, повышенного давления, заболеваний сердечно-сосудистой системы и ожирения. Недосып приводит к снижению иммунитета. Школьникам в возрасте до 13 лет рекомендуется спать 10—12 ч. Чем больше информации получает человек, тем больше сна ему требуется для её усвоения, а когда мы видим сны, активизируется процесс записи долговременной памяти. Подросткам 14—17 лет необходимо спать 8—9 ч.



## Совет эксперта



Переписываешься с подругами в социальных сетях, пока лежишь в кровати, а потом полночи не можешь уснуть? Это неудивительно. Во-первых, яркий свет экрана не даёт организму вырабатывать гормон сна — мелатонин. Во-вторых, когда ты читаешь сообщения и отвечаешь на них, пишешь комментарии, думаешь, поставить лайк под фотографией или нет, то стимулируешь мозг. Когда мозг перегружен, ему сложно отключиться. Поэтому, если хочешь быстро уснуть, устраивай цифровой детокс каждый вечер — минимум за полтора часа до того, как планируешь лечь в постель, откажись от всех электронных устройств (телефона, планшета, ноутбука, телевизора).



## Тренировка

— Я уже три недели ежедневно делаю зарядку! Кстати, она действительно помогает проснуться. Теперь по утрам я чувствую себя намного бодрее и веселее.



— Классно! Расскажи, какие упражнения ты делаешь.



## Время для спорта

Если ты только что плотно позавтракала, тренировку лучше отложить. Выполнять упражнения, когда живот сводит от голода, тоже не самая прекрасная идея. Ты будешь думать не о тренировке, а о том, чтобы скорее поесть. От таких занятий больше вреда, чем пользы.



## Секрет успеха

Важна не столько продолжительность зарядки или сложность выполняемых упражнений, сколько регулярность тренировок. Лучше выполнять простой комплекс по 10—15 мин ежедневно, чем сложную часовую тренировку раз в месяц. Не забудь после зарядки принять освежающий душ.



# Тренировка для тебя



Твоё здоровье

# 1

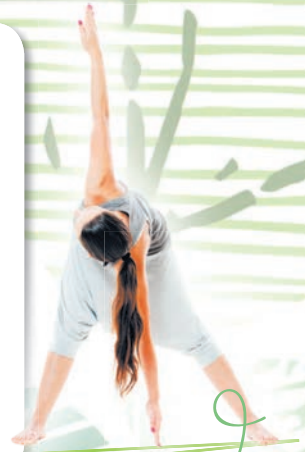
## Ходьба на месте

Простое, но очень полезное упражнение. Поставь ноги на ширине плеч, руки вытяни вдоль туловища. На месте шагом марш! Продолжай ходьбу в течение 1—5 мин. Чтобы было веселее заниматься, включи музыку. Кстати, песни могут служить для тебя ориентиром: засекай время, за которое ты выполняешь упражнение, с помощью прослушанных композиций. Обычно песня длится 3 мин.

# 2

## «Мельница»

Встань прямо, поставь ноги шире уровня плеч. Наклонись вперёд (важно: спина должна быть прямой). Разверни корпус так, чтобы одна рука была направлена в пол и находилась перпендикулярно ему. Вторая рука под таким же углом должна быть направлена вверх. Готова? Двигайся так, чтобы руки раз за разом менялись местами: правая была снизу, а стала сверху, и наоборот.



## Повороты шеи

Встань прямо. Начни медленно вращать головой: сначала по часовой стрелке, затем — против. Повтори 10—15 раз.

# 3

## Приседания

Встань прямо, поставь ноги на ширине плеч. Медленно приседай так низко, как только сможешь. Важно: спина должна быть прямой. Не отрывай пятки от пола! Сделай 15—20 приседаний.

# 4





5

## «Велосипед»

Ляг на пол (можешь использовать коврик для йоги). Руки уведи под затылок, ноги согни в коленях. Вытяни левую ногу вперёд, правую подтяни к груди, одновременно приподнимая левое плечо и начиная тянуться локтем к правому колену. Задержись на 1—2 с, затем перемени сторону. Выполняй упражнение 1—5 мин.



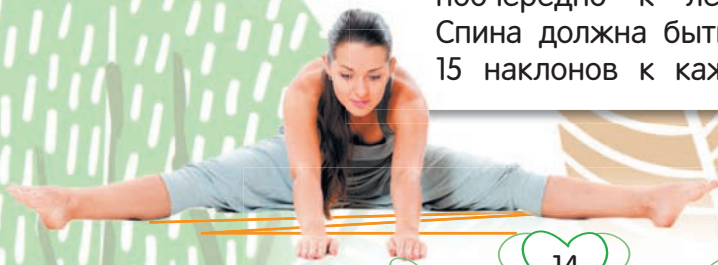
## «Кошка»

Это упражнение невероятно полезно для спины, укрепляет мышцы шеи и поясницы, хорошо действует на позвоночник. Плюс успокаивает нервы — «кошка» пришла в фитнес из йоги. Встань на четвереньки. На вдохе прогнись в пояснице, тяни копчик вверх, а грудь — вперёд. На выдохе медленно округли поясницу. На вдохе вернись в исходное положение. Повтори 10—15 раз. Все движения должны быть медленными и плавными. Следи за дыханием — оно должно быть ровным.



## Растянись-потянись!

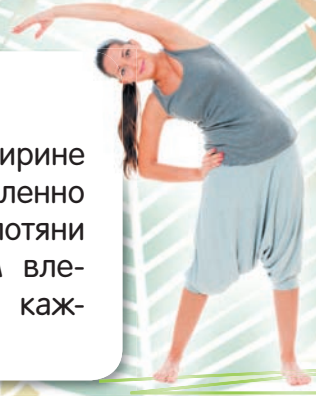
Сядь на пол и максимально широко расставь ноги. Постарайся наклониться как можно ниже вперёд, затем поочередно к левой и правой ноге. Спина должна быть ровной. Сделай 10—15 наклонов к каждой ноге и центру.



8

## Наклоны

Встань, расставив ноги на ширине плеч. Поставь руки на пояс. Медленно наклонись вправо (спина прямая, потяни левую руку вверх и вправо), затем влево. Сделай по 15—20 наклонов в каждую сторону.



9

## Полумостык

Ляг на спину. Согни ноги в коленях, подтяни их к плечам. На вдохе медленно подними таз вверх. Задержись в таком положении на несколько секунд. Затем так же плавно опусти таз. Повтори 15—20 раз.



## Планка

Ляг на пол животом вниз. Прими упор лёжа на прямых руках. Кисти рук должны находиться прямо под плечами. Упрись носочками в пол. Держи спину прямо, а голову поднятой. Для новичка простоять в планке 20 с — отличный результат.

10



## Совет эксперта

Если тебе кажется, что какие-то упражнения ты выполняешь уже легко, можешь взять гантели (например, утяжелить упражнение «мельница»). Выбери гантели весом от 200 до 500 г.



## Правила гигиены

— Аня, у меня очень деликатный вопрос. В последнее время мне кажется, что от меня пахнет потом.



— Ничего страшного! Это всё из-за гормонов подросткового возраста. Не забывай о правилах гигиены, и всё будет в порядке!



### Душ и дезодорант

Подросткам необходимо принимать душ ежедневно. Школьники часто ведут активный образ жизни: занимаются спортом на физкультуре, играют в подвижные игры. Также из-за гормональной перестройки организма пот у подростков может иметь более выраженный запах. Ориентируйся на свои ощущения: если ты чувствуешь, что сильно вспотела, можно принять душ несколько раз в день.

На ночь после душа не стоит наносить на тело дезодорант. Он блокирует потовые железы. Важно давать возможность своему телу отдохнуть от такого воздействия хотя бы ночью. Наноси дезодорант утром и обязательно смывай его вечером.

