



barkácsolás



álmok



szerelem



szépség



TÚLÉLŐ- KÖNYV LÁNYOKNAK



vásárlás



barátnők





TÚLÉLŐ-
KÖNYV
LÁNYOKNAK



Köszöntő

A könyv, amit a kezekben tartasz olyan, mint egy svájci bicska: minden helyzetben remek hasznát veheted.

A lehető legváltozatosabb dolgokat tanulhatod meg belőle: hogyan bővíd el a családotat egy hipp-hopp összedobott finom salátával vagy desszerttel, hogyan varázsolj magadnak pillanatok alatt csinos frizurát és sminket, hogyan szervezz meg egy házibulit, mit tegyél, ha ellopták a telefonodat, ha kimegy a biztosíték, vagy eldugul a lefolyó, hogyan tüntesd el a foltot a ruhádról, hová fordulj, ha elveszett a házi kedvenced, vagy te találtál egy elköborolt állatot.

De ez még messze nem minden! Azt is eláruljuk, hogyan öltözz fel a különböző társasági eseményekre, milyen illemszabályokat érdemes szem előtt tartanod, hogyan szerezhetsz zsebpénz-kiegészítő kis munkákat, és ha már szereztél, hogyan álld meg ragyogóan a helyed. Barkácsolás, barátnők, szerelem, nyaralás, vásárlás és még hosszan sorolhatnánk azokat a témákat, amelyekhez hasznos tanácsokat, tippeket, ötleteket ad ez a vagány illusztrációkkal színesített, hasznos könyv.

Forgasd bátran és örömmel! Mutasd meg az egész világnak, hogy nem vagy te holmi elveszett kis mimóza, aki folyton-folyvást mások segítségére szorul, hanem egy talpraesett, önálló teremtés, aki minden helyzetben feltalálja magát. Egy könyv csak lányoknak – Neked!

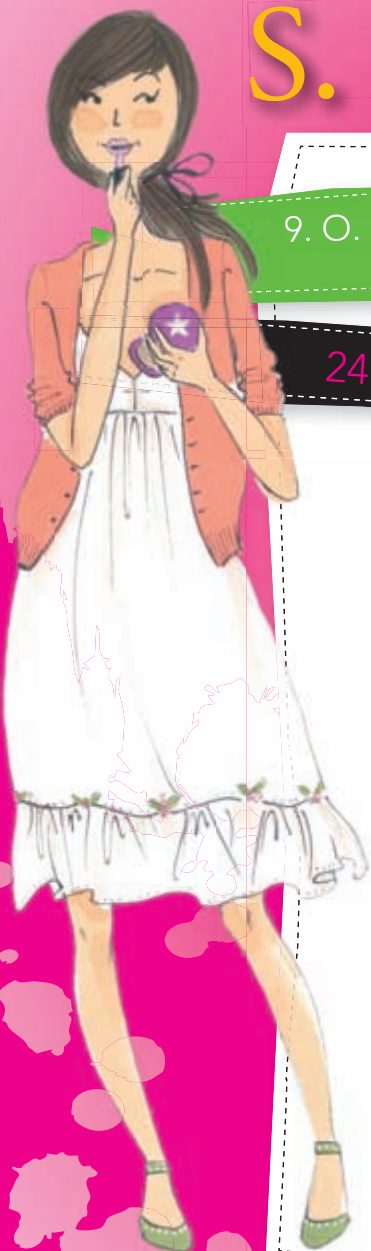


S. O. S. Tartalom

9. O. TÚLÉLŐKÉSZLETEK
MAI LÁNYOKNAK

24. O. TÚLÉLŐKÖNYV

- S. O. S. SZÉPSÉG24. O.
- S. O. S. BARKÁCSOLÁS42. O.
- S. O. S. SULI58. O.
- S. O. S. VARRÁS66. O.
- S. O. S. FIÚK74. O.
- S. O. S. KONYHA88. O.
- S. O. S. BARÁTNŐK104. O.
- S. O. S. BÉBISZITTERKEDÉS116. O.
- S. O. S. RUHANEMŰK126. O.
- S. O. S. TESTI ÉS LELKI BAJOK136. O.
- S. O. S. VÁSÁRLÁS152. O.
- S. O. S. ELVESZETT, ELLOPTÁK160. O.
- S. O. S. MINI ILLEMTAN168. O.
- S. O. S. APRÓ MUNKÁK178. O.
- S. O. S. A SZOBÁM190. O.
- S. O. S. NYARALÁS198. O.



EGY ÚJ SOROZAT



CSAK LÁNYOKNAK – NEKED!

Hasznos tippek, praktikus tanácsok, kreatív ötletek az élet minden területére.
Vagány rajzokkal, színes fotókkal illusztrált kötetek.

Kiváló ajándék a barátnődnek – és neked!

A sorozatban még megjelent: **S. O. S. szerelmes vagyok!**

Életmódsorozatunknak ezt a kötetét minden olyan tininek ajánljuk, aki már a szerelem szövevényes útjain bolyong, vagy egyelőre csak álmozdik róla, esetleg fél rálépni.

Hogyan hódíts meg a kiszemeltet? Hogyan rendezd a konfliktusodat szíved választottjával? Hogyan alakítsd ki az egészséges egyensúlyt a barátaid és a szerelmed között? Hogyan teheted elviselhetőbbé a szerelmi bánatot? Mindezekre a kérdésekre és még számos másakra is választ találsz ebben az egyszerre vagány és romantikus illusztrációkkal színesített könyvben.



szépség

Túlélőkészletek ♥ mai lányoknak



megjelenés

Rajzolta: Rémi Regazzoni
Fényképezte: Lionel Antoni
Beállítás: Élisabeth Hebert

túlélőfelszerelés

S.O.S. Teszt

Mennyire vagy talpraesett?

1 Este a szomszédék kislányára, egy kilenc

hónapos babára vigyázol. Elkezd bögni, erre te:

- Pánikolva felhívod az anyukádat, hogy jöjjön át segíteni.
- Nézed, ahogy bömböl, és te is sírni kezdesz.
- ▲ A sírásából rögtön meg tudod állapítani, hogy éhes, szomjas, vagy csak egy kis babusgatásra van szüksége.

2 Veszel magadnak egy csinos selyemfelsőt.

Ami a mosást illeti:

- ▲ Mindenképpen kézzel mosod.
- 60 fokon mosod. Minél melegebb vízzel, annál jobb!
- Ahogy a címke írja: 30 fokon mosod.

3 Mi a stratégiád, hogy meghódítsd álmaid fiúját?

- Eljátszod a laza havert, aki jó fej, szolgálatkész, fociról meg Playstationról beszélget, és hahotázik a viccein.
- ▲ Semmi, csak a legjobb oldaladat mutatod: kedves vagy és figyelmes, vidám és szellemes.
- Megpróbálsz nem dadogni és nem pirulni, már ez is nagy szó!

4 Ha eltévedsz egy idegen városban, általában:

- Zokogásban törsz ki.
- ▲ Bemész egy boltba, hogy megkérdezd, merre kell menned.
- Scarlett Johanssonnak képzeled magad az *Elveszett jelentés*ből, és élvezed a szitut.

5 Ma este Kamilla szülinapja van. Annak érdekében, hogy a szüleid elengedjenek éjfélig:

- ▲ Megadod nekik Kamilla szüleinek címét, telefonszámát, és befejezed az összes házidat, mielőtt elmész otthonról. Ez bizonyára megnyugtatja őket.
- Eljátszod a kis színjátékodat: „Az életem múlik rajta”, „Egész évben én fogok mosogatni”, „Könyörögve kérlek benneteket...”
- Azzal fenyegetőzöl, hogy világgá mész, ha nem gondolják meg magukat rögtön.

6 Kettest kaptál a beadandó házidra, s ezt igazságtalannak tartod.

- ▲ Megkéréd a tanárodat, mondja el, melyek voltak a dolgozatod gyenge pontjai, hogy a jövőben ne kövesd el ugyanazokat a hibákat.
- Nagyon csalódott vagy, a barátnőiddel vigasztaltatod magad.
- Teljesen fel vagy háborodva. Legalább négyest érdemelnél, és meg is fogod kapni, ha addig élsz is!

7 Este nyolc óra van, az anyukád még mindig nem ért haza a munkából, és a kisöcséd éhes...

- ▲ Egy szempillantás alatt összedobsz egy milánói makarónit.
- Semmi gond, előkapsz egy kis kenyeret, csokit meg kolbászt. Kész is a jó kis hidegtál!
- Telefonhívásokkal zaklatod az anyukádat, hogy szándékában áll-e valaha még hazajönni.

8 A számítógéped három napja nem hajlandó bekapcsolni...

- ▲ Kétségkívül újra kell formázni a merevlemezt. Innen-onnan tanácsokat gyűjtesz, és belevágsz.
- Dühösen ütögeted. Ha egy kis szerencséd van, ettől majd magához tér.
- Meg sem próbálsz megérteni a problémát. Elviszed a szerelőhöz.

9 Katasztrófa! A suliban vagy, a harisnyádon elkezdett leszaladni egy szem, és te késző délutánig benn leszel...

- Leveszed. Inkább fázol, mint szégyenkezel.
- ▲ Előkapod az átlátszó körömlakkodat, ami mindig a táskádban lapul, és öt perc múlva a harisnya olyan, mint új korában!
- Az anyukádnak, az apukádnak vagy a tesódnak könyörögsz, hogy hozzon gyorsan egy újat.

10 Végre kiszállították az új komódodat! Csak hogy darabokban, és most össze kell szerelni...

- ▲ Szórol szóra követed az utasításokat, és két óra múlva már pakolhatod is bele a kis fölsőidet.
- Nekilátsz anélkül, hogy elolvasnád a használati utasítást. Lesz, ami lesz!
- Megkérsz egy jótét lelket, hogy segédkezzen. Kettesben elviselhetőbb a munka!

▲ SZÜKSÉGED VAN A TŰLÉLŐKÖNYVRE!

Általában remekül boldogulsz, a mindennapi élet gyakorlati dolgaiban éppúgy, mint a másokkal való kapcsolataidban. Mindig megőrzöd a hidegvéred, és minden bonyolult helyzetből megtalálsz a kiutat. Röviden, ahogy a nagymamád mondaná, mindig talpra esel, akár a macska! A *Túlélőkönyv*ben további trükköket, ötleteket találsz, hogy még tovább tökéletesítsd a gyakorlati ismereteidet.

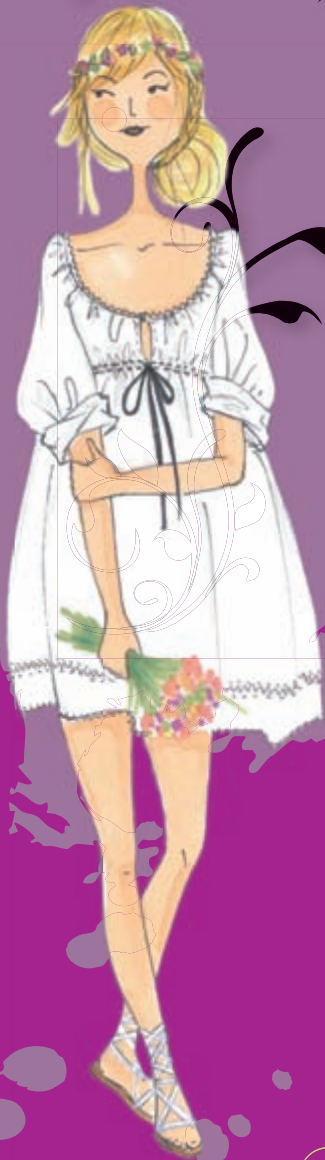
● SZÜKSÉGED VAN A TŰLÉLŐKÖNYVRE!

Nem riadsz vissza attól, hogy kézbe vedd a dolgokat, sokszor azonban meggondolatlanul cselekszel, ami olykor katasztrófához vezet. Nagyon heves és impulzív vagy, nem hagyod, hogy a „tyúkszemre lépjenek”, ki nem állhatod, ha nem bírsz valamivel, vagy ha bármi is keresztezi az utad. Próbálj megfontoltabban cselekedni, ne akard mindenáron – ha törik, ha szakad – keresztülvinni az elképzelésed. Így számos galibától kímélheted meg magad. A *Túlélőkönyv* segíteni fog ebben.

■ SZÜKSÉGED VAN A TŰLÉLŐKÖNYVRE!

Lehetnél nagyon talpraesett, fortélyos és gyakorlatias, de van egy kis önbizalomhiányod, ami megakadályozza, hogy merj lépni. Így gyakran inkább másokat hívsz segítségül, mert ez megnyugtat. Legközelebb, ha valami nehézséged támad, próbálj meg önállóan dönteni, nem pedig lecövekelni a legkisebb akadály előtt! De, igen teljes mértékben képes vagy rá! Meglátod, a *Túlélőkönyv* segítségére lesz ebben.

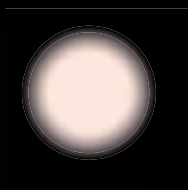
Alap túlélőkészlet



Egy lista azokról a dolgokról,
amiket feltétlenül hordj magadnál az
ultratrendi túlélőneszesszeredben.

Ezt figyeld: ellenőriztük, tényleg
befér mindez egy neszesszerbe!

- 1 A személyi irataid
- 2 A kulcsaid
- 3 A mobiltelefonod
- 4 A hidratáló krémed
- 5 A pénztárcád
- 6 A tükröd, fésűd
- 7 A mentolos rágógumid
- 8 A kisollód
- 9 Az izzadásgátló kendőd
- 10 A rúzsod
- 11 A zenelejátszó
- 12 A szőrtelenítő gyantacsíkjaid
- 13 A tamponjaid
- 14 A körömkefe-habkő kombinációd
- 15 A körömágybőr-puhítód
- 16 Egy pár váltóharisnya
- 17 Az arctisztító kendőd
- 18 A kedvenc füzeted és tollad
- 19 A szemöldökcsipeszed
- 20 A napszemüveged
- 21 A körömpolírozód
- 22 A legfontosabb kozmetikumaid
- 23 A neszesszered (amibe mindez belemegy!)
- 24 A koronád, mert te vagy a talpraesettség királynője!



Alap sminkkészlet

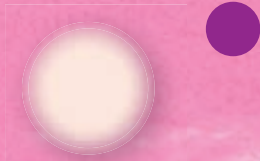
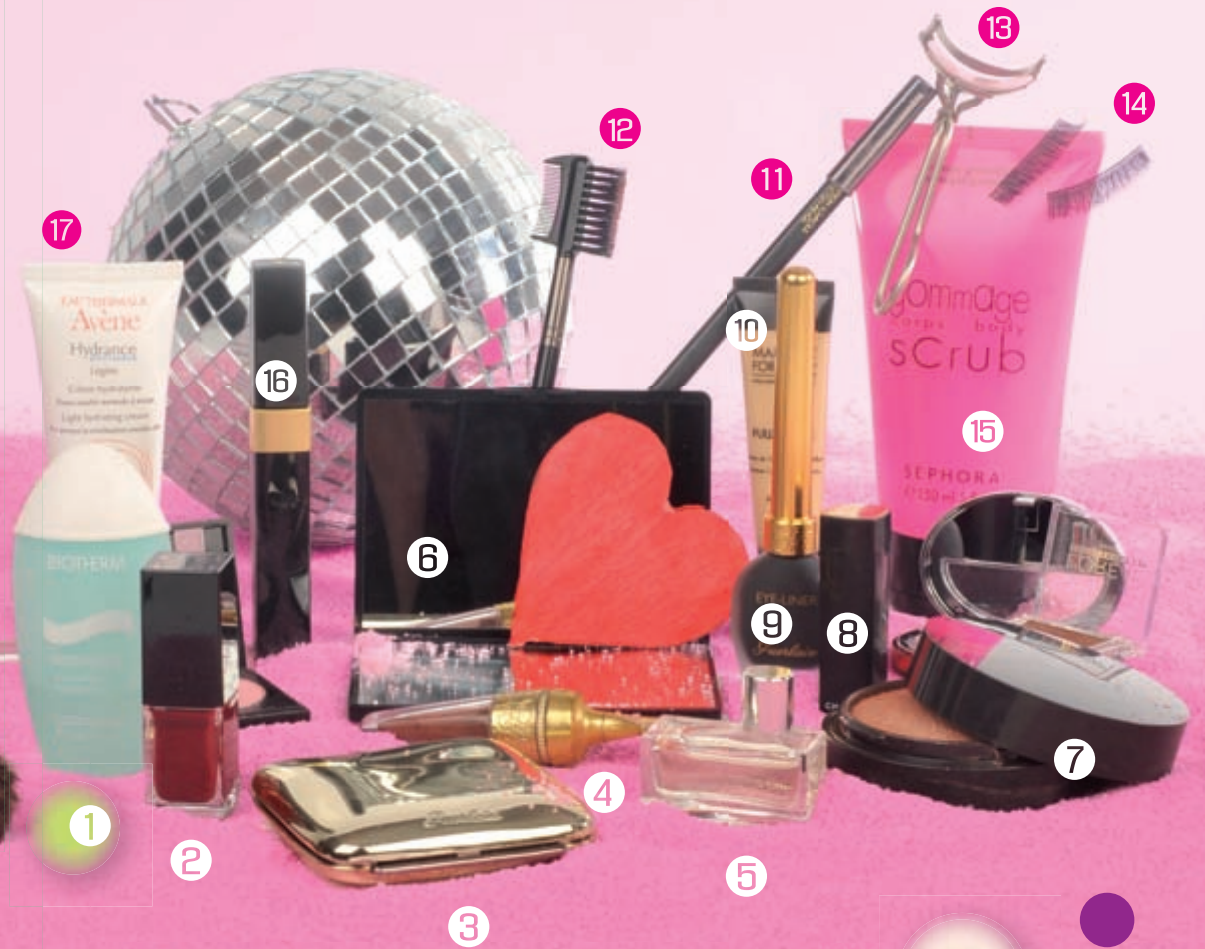
Szerezd be ezeket a termékeket, hogy ultratrendi sminket varázsolj magadnak!

- 1 Sminklemosó
- 2 Körömlakk
- 3 Szemhéjpúder
- 4 Szemkontúr
- 5 Parfüm
- 6 Zsebtükör
- 7 Csillámpúder
- 8 Rúzs
- 9 Szemhéjtus
- 10 Alapozó
- 11 Szemöldökceruza
- 12 Szemöldökfésű
- 13 Szempilla-göndörítő
- 14 Műszempilla
- 15 Testradír
- 16 Szempillaspirál
- 17 Hidratálókrém



Ki lesz a legszebb ma este?

Hát te, ki más!



Alap- ruhatár

Ezeknek a daraboknak
mindenképp ott kell lennie
a szekrényedben,
bármilyen is a stílusod!

farmer →

- Karcsúsított blézer
- Testhezálló, kivágott felső
 - Bőröv
- Farmernadrág
- Divatos táska
- Balerinacipő



Klasszikus

Rocker

Glamour

Romantikus



Hajpánt... →



Leggings! ↙



Saru ↘

- Rocker napszemüveg
- Laza táská
- Egymásra vett pólók: hosszú ujjúra rövid ujjút, úgy még jobb!
- Karcúsított férfimellény
 - Színes öv
 - Miniszoknya
 - Leggings
- Magas szárú tornacipő

- Szép hajpánt
- Borítéktáska
- Ujjatlan miniruha
- Magas sarkú szandál

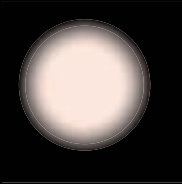
- Virágkoszorú
- Hosszú, fehér, derékban húzott kis ruha
- Virágcsokor
- Saru

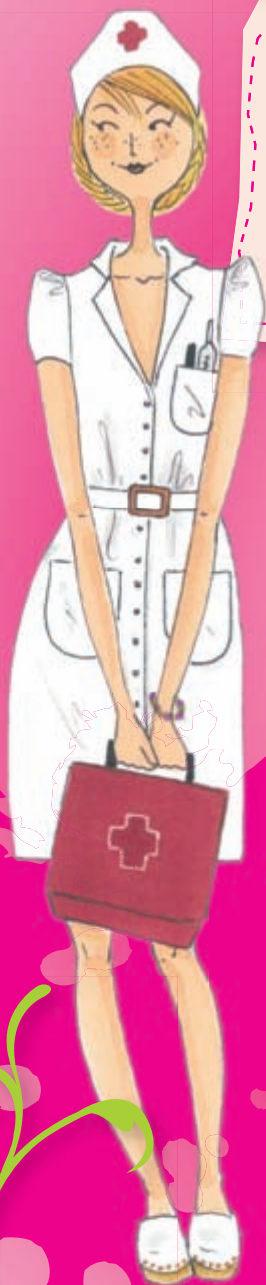


Alap- barkács- felszerelés

Ezeknek az eszközöknek
a szerszámosládában a helye,
hogy stílusosan barkácsolj!
(De apukádtól is kölcsönkérheted őket...)

- 1 Csípőfogó
- 2 Lyukasztóvas
- 3 Anyacsavarok
- 4 Alátétek
- 5 Elektromos csavarhúzó
- 6 Vízszintező
- 7 Kalapács
- 8 Energijatakarékos izzó
- 9 Csavarkulcs
- 10 Nagy csavarhúzó
- 11 Fázisceruza
- 12 Állítható fogó
- 13 Colstok
- 14 Szerszámosláda
- 15 Csavarok
- 16 Sisak, hogy megvédj a szép
kis buksidat

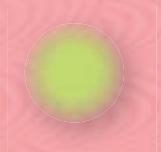




Házipatika - alapkészlet

Ezek kellenek a
gyógyszeres táskádba,
hogy hatékonyan elláthass
mindenféle apró sérülést!

- 1 Hűsítő hatású termálvíz-spray
- 2 Gyorskötöző pólya
- 3 Steril vatta
- 4 Steril mull-lap
- 5 Gyógyszeres táska
- 6 Fájdalom- és lázcsillapító tabletták
- 7 Árnika-gél zúzódásokra
- 8 Sebfertőtlenítő
- 9 Fertőtlenítő spray égésre
- 10 Fiziológiás sóoldat
- 11 Ragtapasz



Alap- konyha- felszerelés

Néhány nélkülözhetetlen kellék,
hogy vidáman és trendin
konyhatündérkedhess!

- 1 Egy óriási Chupa Chups nyalóka (megakadályozza, hogy mindenbe belekóstolj!)
- 2 Egy szűrő
- 3 Egy kék tálalóedényke
- 4 Egy zsebrádió, mert zene mellett sokkal jobb főzni!
- 5 Egy design botmixer
- 6 Egy retró fakanál
- 7 Egy többfunkciós robotgép
- 8 Egy szuperdivatos kesztyű
- 9 Egy diszkógömb (mert a főzés buli!)
- 10 Egy szív alakú serpenyő (hogy szívvel-lélekkel süss!)
- 11 Egy sajtreszelő
- 12 Egy fekete tálalóedényke
- 13 Egy habverő (koronával, mert te vagy a konyha királynője!)
- 14 Egy talpas pohár
- 15 Egy tortalapát

TETSZIK? MI IS NAGYON SZERETJÜK.

Szívből ajánljuk,
ha öröme és felszabadult percekre vágysz!

**Már rendelhető!
ÉLVEZD MIHAMARABB!**

**MOST
KEDVEZMÉNNYEL**

lehet a tiéd!

[Megnézem.](#)

NE HAGYD KI!

Rendeld meg most a kiadónál!

Még több jó könyv

megjelenését támogatom veled.

[Imádom a jó könyveket. Kérem máris!](#)



12



11



9



10



13



14

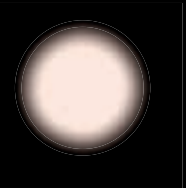


15

8



6



5



7



2



4



3



1

7

