

Lánynak lenni...



Könyvmolyképző

álmaim

testem

családom

szobám

barátnőim

hobbijaim

jogaim

jövőm

csúcs

LE
RA
S

Lánynak lenni..

♥
CSÜCS

Könyvmolyképző Kiadó, 2011

Charlotte Grossetête

Lánynak lenni..



Második kiadás

Könyvmolyképző

The background is white and decorated with various colorful stars and circles. In the top left, there are small black, blue, and yellow stars. The top right features large yellow circles and small yellow and purple stars. The center is filled with a variety of stars in red, pink, yellow, purple, and blue, some of which are larger and more prominent. The bottom left has a cluster of small white circles and a yellow star. The bottom right features a large blue star and several orange circles. The text is centered in a red, italicized font.

*Köszönjük a modellek – Charlotte, Mathilde, Victoire,
Quentin, Milan és Rémi – közreműködését, valamint a szüleik segítségét!*

Köszönet
Sabine de Tappie-nak,
Ralph-nak és Laure-nak,
Caroline Bialeknek.

És köszönet a Complices-nak a ruhák kölcsönzéséért.

Ki mit csinált

★ Írta:

Charlotte Grossetête

★ Rajzolta:

Claire Legrand

★ A rajzos fotókat tervezte:

Amélie Hosteing

★ Fényképezte:

Lionel Antoni





1. A testem és a külsőm	12
A testem, ez a remekmű!	14
Üzemmávar	17
Ápoltan és fitten	19
Egy viharos időszak: a serdülőkor	21
Hogyan lesz a kisbaba?	23
Tükröm, tükröm, mondd meg nékem!	25
Nem a ruha teszi az embert?	28
Az én divatom	30



2. A családom és én	32
Ki vagyok én?	34
Apukám és anyukám	37
Testvéreim	39
A család egész életre szól?	41
Az én szobám	44
A tárgyaim és játékaim	46
Az állataim	48



Salom



3. Suli és barátok 50

Milyen diák vagyok?	52
Kedvenc tantárgyaim	54
Azok a fránya jegyek!	56
Trükkök az eredményes tanuláshoz	59
Barátnők	61
A legeslegjobb barátnő	63
Meghívom a barátaimat	65



4. Hobbi és nyaralás 68

Éljen a sport!	70
Táncra fel!	72
Igazi művészlélek	74
Könyv vagy képernyő?	77
Hurrá, vakáció!	79
Családi nyaralás	81
Irány a tábor!	83





5. Az érzelmek világa	86
Félek!	88
Micsoda szégyen!	91
Kit szeretek, mit szeretek?	93
Kinek hiszek, miben hiszek?	96



6. Jogaim és kötelességeim

Jogaim	100
Mindenki egyenlő?	103
Mire való az udvariasság?	105
S.O.S. Veszélyben a bolygó!	107
Első a biztonság!	109



7

Álmaim és vágyaim

● Rajongok érte!.....	114
Kedvenc irodalmi hőseim	116
Kedvenc történelmi figuráim	119
Mi leszek, ha nagy leszek?	122
Álmaim családja	124
Így képzelem a jövőm	126



8

Lányok és fiúk

● Mi a különbség?	128
Törzsek háborúja?.....	130
Mit gondolnak a lányok a fiúkról?	132
Mit gondolnak a fiúk a lányokról?	134
Szerelmes vagyok.....	136
A mi világunk.....	139
	141





Sziaztok!

Köszöntünk
titeket
a lányok
világában!

Hogyhogy
a lányok
világában?



milan

victoire

remi





Bizony,
ez a mi
könyvünk!

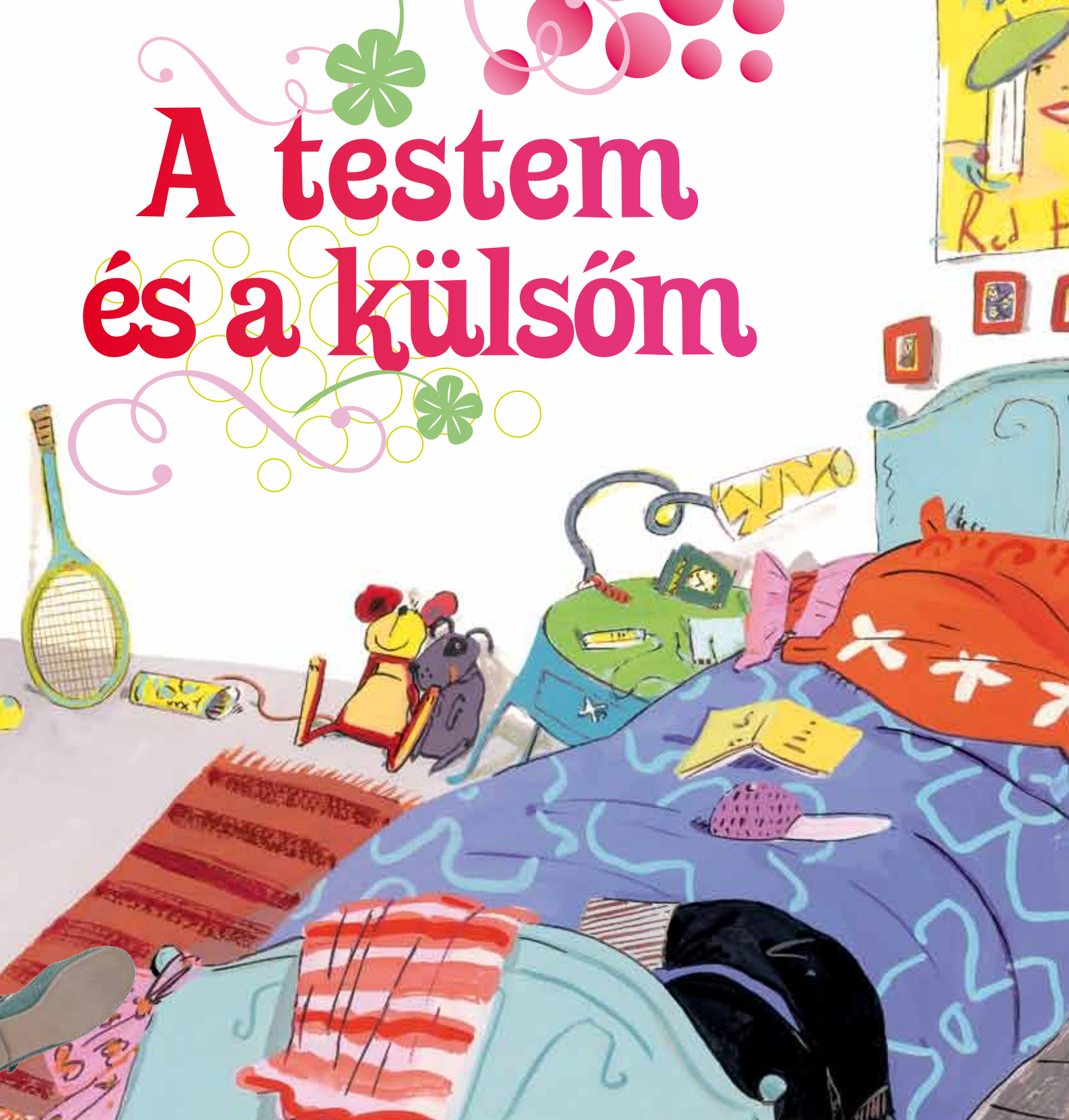
Akkor én
meg mit
keresek itt?

Ne aggódj!
Ezt a könyvet
fűk is
olvashatják!





A testem és a külsőm



A testem, ez a remekmű!

A tested valóságos remekmű: működése olyan bonyolult, hogy mellette még a legfejlettebb számítógépek is egyszerű masinának számítanak. De ami még elképesztőbb, hogy egyedüli modell vagy: több milliárd lány között nincs még egy, aki ugyanolyan lenne, mint te!

● Hogyan épül fel a lányok nemi szerve?

Mint tudod, a nemi szerv az első különbség a lányok és fiúk között (de nem az egyetlen!). A lányoké két, egymástól független csövecskéből áll. Az elsőn keresztül távozik a pisi. A másikat hüvelynek hívják. Ennek a csőnek a végén van a méh, az az fészek, amelyben a terhesség alatt kifejlődik a kisbaba. A fiúknak nincs méhük. Bizony, egyedül a lányok kiváltsága, hogy gyermeket hordjanak a szívük alatt!

● Szédületes kirakós

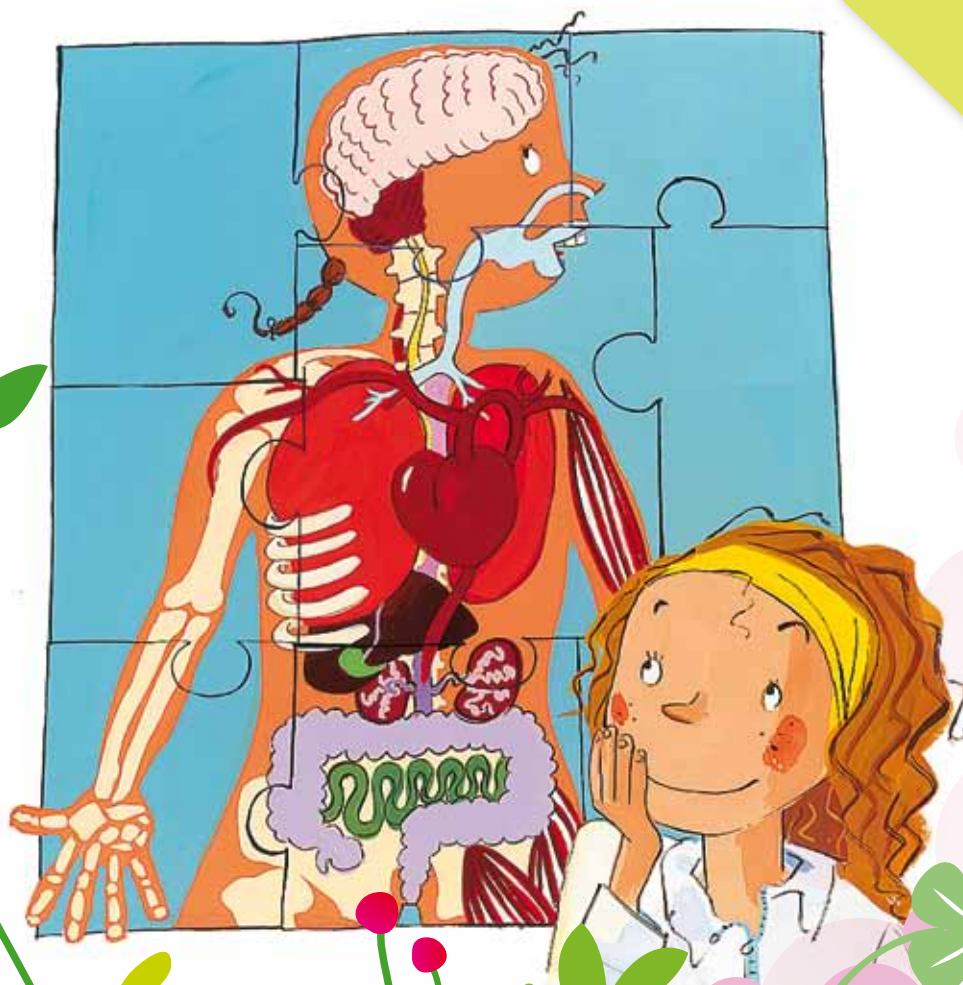
A tested egy olyan puzzle, amely több milliárd apró részből – sejtekből – áll. El tudod képzelni, milyen bonyolult módon alkotnak szerves egészt ezek az építőelemek? Márpedig az eredmény magáért beszél! Az egymáshoz kapcsolódó sejtek alkotják a bőrdet, 200 csontodat, 600 izmodat, csakúgy, mint az összes szerveidet, a gyomrodtól a tüdődig, a szemedtől a füledig, és persze a szívedet is, amely biztosítja a vér keringését ebben a labirintusban. S természetesen az agyad – amely nélkül ez az óriási kirakós élettelen lenne – ugyancsak sejtekből áll.

● Halló, itt az irányító központ!

Az agy tested irányító központja. Minden pontjával „huzalok” kötik össze: ezek az idegek, melyeken keresztül úgy irányít, mint bábjátékos a marionettfiguráit. Az agy teszi lehetővé, hogy mozogj, neved, egyél, beszélj... ráadásul mindezt egyszerre: tehetséges egy koreográfus! S várj, ez még nem minden: eközben még gondolkodsz is, az agy ugyanis az értelem központja. Még alvás közben sem pihen, sőt nagyon is aktív: ekkor dolgozza fel azokat az információkat, melyeket éberen gyűjtött össze.

Tipikus női agy?

Csak az agy önmagában 10 milliárd sejtből áll. Ez a test legösszetettebb része, a tudósoknak még nem is sikerült minden titkát megfejteniük. Az mindenesetre biztos, hogy **nincs külön női és férfi agy, értelmi és képességbeli különbségekkel!** Ugyanakkor az érzéseidre és gondolataidra mindenképpen kihat az a tény, hogy lány vagy. De arra még egy tudósak sem sikerült rájönnie, hogy miért és milyen mértékben.



Használati utasítás a kirakóshoz

A test összerakásának bajnokai a **kromoszómák**, ezek a csodálatos, mikroszkopikus méretű részecskék, melyek ott rejtőznek minden egyes sejtmagban (sejtenként 23 pár). Ezek tartalmazzák a kirakós használati utasítását. Amikor megfogantál, az első sejteddel 46 kromoszómát kaptál: 23-at az apukádtól, 23-at az anyukádtól, melyek szédítő gyorsasággal láttak munkához.

Ki „döntött” úgy, hogy lány legyek?

Amikor az apa hímivarsejtje találkozik az anya petesejtjével, a baba fogantatása egy házasságsorozattal veszi kezdetét: a hímivarsejt 23 kromoszómája egybekel a petesejt 23 kromoszómájával, hogy 23 párt alkossanak. A 23. pár határozza meg a baba nemét. Ebben a párban az anya kromoszómája mindig női (ezt X kromoszómának hívják), az apáé viszont lehet női (X) vagy férfi (Y) is. Ha női, az XX pár lányt eredményez. Ha Y, az XY párból fiú lesz. Tehát te vagy **Miss XX...** igazi titkos ügynök név, nem?



Üzemzavar



A tested többnyire úgy működik, mint egy csodálatosan pontos óra. Néha azonban gyengélkedik. Csak ha megbetegszel, döbbersz rá, milyen óriási szerencse... egészségesnek lenni!

● Motor és oxigéntartály

Mi dobog ütemesen a testedben? **A szív, a szervezeted motorja!** A szív valóságos wellness-központ: oxigénnel dúsítja fel a vért, felfrissíti, új lendületet ad neki, mielőtt az artériákon keresztül a testbe pumpálná. **Szív nélkül nincs friss vér, nincs keringés...** az pedig a halál. De a tüdőkről sem szabad megfeledkeznünk, erről a két zsákocskáról, amelyek közrefogják a szívet, és oxigéntartályként szolgálnak. Az egészséged itt, a szív- és érrendszernél kezdődik.

● Az emésztés titkai

Tested másik stratégiai központja az emésztőrendszer. Ennek közepén helyezkedik el a **gyomor**, ez a kis táplálék-feldolgozó üzem. Az a feladata, hogy az ételt pépes állagúvá alakítsa, és a bélcsatornába juttassa. Itt a táplálék gondos válogatáson esik át.

● Amikor felforrósodik a test

Elég egy megfázás, vagy az osztályon végigsöprő fertőzés, és a lázmérő higanyszála máris felszalad! Tudni kell azonban, hogy a **láz** nem betegség, hanem **jelzőberendezés**ként szolgál.

A test felforrósodik, a géptermekben „lázás” munka folyik: a szervezet védőanyagot állít elő a kórokozók ellen. Amikor antibiotikumot írnak fel neked, az nem a láz csökkentésére szolgál, hanem hogy segítsen a testednek legyőzni a kórokozókat.

● Hú, ez gáz!

Amikor a gyomor dolgozik, hogy pépesítse a táplálékot, néha olyan **légbuborékok** keletkeznek, amelyekkel nem tud mit kezdeni. Ezeket felküldi: ilyenkor böfögsz egyet! Máskor a bélcsatornában halmozódnak fel gázbuborékok, melyeket az meg lefelé indít útnak: ilyenkor púzol egyet. Ez a jó **egészség** jele, a tested nem zavartatja magát, megszabadul a feszítő gázoktól.

● A dohányzás, a szív és érrendszer első számú ellensége

Egy napon valaki majd arra biztat, hogy próbáld ki a cigarettát. De légy résen! Ha dohányozni kezdesz, azzal **hadat üzensz a tüdőddnek**. A dohányfüstből mérgező kátrány rakódik le a tüdő falára, és lassan pusztítja. A dohányzás ezenkívül a szívet is károsítja. A legjobb módszer, hogy egészségesek maradjunk, ha nem gyújtunk rá!

Mindaz, ami a szervezet számára hasznosíthatatlan, mehet a vécébe! A hasznos tápanyagokat pedig a vér, ez a szolgálatkész házhoz szállító, eljuttatja a test különböző részeibe: az izmokba, a csontokba, a különböző szervekbe... és persze az agyba is (ez a kis torkos a táplálék 20%-át megtartja magának!).

● Vesszenek a kórokozók!

Nem nagyon rajongsz a védőoltásokért, ugye? A te korodban például tetanusz és torokgyík ellen kapsz „szurit”. Ne félj tőlük: ezt a betegségek elleni háborút te fogod megnyerni! A tested olyan, mint egy vár. A védőoltással legyengített kórokozókat juttatnak a szervezetedbe, amely erre általános riadót ad ki. A tested azonnal felállítja a védelmi zászlóaljakat, az antitesteket. Ezek rárontanak a betolakodókra és megsemmisítik őket. A győzelem után azonban az **antitestek** tovább őrködnek: beindult a kórokozó-figyelő akció. A tetanusz és a torokgyík, ez a két halálos betegség már soha többé nem jelent rád veszélyt!



Ápoltan és fitten

A tested, ez a fantasztikus szerkezet, nem egy közönséges automata. Ő a legjobb barátod, mindennapjaid szövetségese, elválaszthatatlanul hozzád tartozik... A higiénia azt jelenti, hogy gondját viseled, ápolod, kényezteted!



● Fő a tisztaság!

A **mindennapi zuhanyozás** a jó egészség garanciája: a betegségekért felelős baktériumok a piszokkal terjednek. Főleg három órát állni a zuhany alatt abban a reményben, hogy vízbe fojtod a **kórokozókat**: többet ér, ha alaposan **végigszappanozol** magad, tetőtől talpig! A rendszeres **hajmosásról** se feledkezz meg: az ápolatlan, zsíros haj igen lehangoló látványt nyújt!

● Az étel mint üzemanyag

A test gondozásába a táplálkozás is beletartozik, amely **kalóriákban** mérhető energiával látja el a szervezetedet. A te korodban naponta 2200 kalóriára van szükséged, amit mozgás, tanulás közben elégetsz. Nézzünk egy matekpéldát: ha egy csokikrém 500 kalóriát tartalmaz, akkor vajon élélhetsz napi 5 csokikrémen? Hát, nem egészen... mivel a szervezeted változatos, kiegyensúlyozott étrendet igényel. **Húst** és **halat**, melyek a testi és szellemi

● Irány az ágy!

Az alvás is hozzátartozik az egészséges életmódhoz. A te korodban **legalább tíz órát** kell naponta aludnod. Ilyenkor nem csak pihensz, hanem nősz is: a legtöbb **növekedési hormon** ugyanis éjszaka szabadul fel a szervezetedben. Az álmaid pedig a szellemi növekedésedet serkentik. Mindazt elraktározzák az agyadban, amit napközben látrál vagy tanultál. Nagyon fontos tehát, hogy ne spórolj az alvással, még ha nem is rajongsz érte, amikor a szüleid azt mondják: irány az ágy!

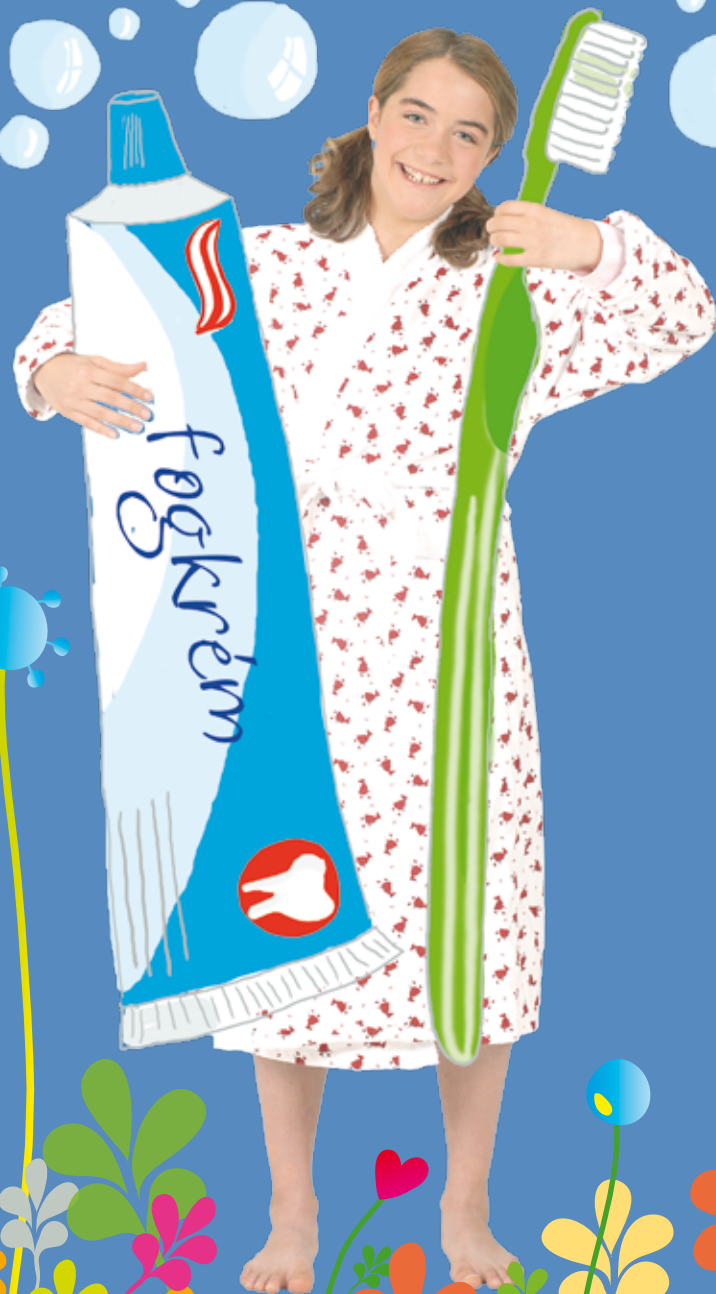
fejlődésedhez nélkülözhetetlenek, **tejtermékeket**, hogy a csontjaid erősebbek legyenek, **zöldséget** és **gyümölcsöt**, a bennük lévő vitaminok miatt. A 2200 kalóriát sokféle ételből kell összeválogatni.

● **Mi az, hogy túlsúlyosság?**

Vigyázat: a kerekded formák nem tévesztendők össze az elhízottsággal! Akkor elhízott valaki, ha magasságához képest túlságosan kövér. Magyarországon minden **száz gyerekből 16-18 túlsúlyos**. Csak csínján tehát a túlcukrozott italokkal! Válassz inkább egy pohár **frissen facsart narancslevet**, amely nem csak isteni, de valószínű vitaminbomba is! Az elhízás esküdt ellensége a **sport**, amely pillanatok alatt mozgósítja az asztalnál elraktározott energiát. Éljen a fürdőruha és a tornacipő... no meg a kacagás, **tíz perc nevetéssel** ugyanis 50 kalóriát égetünk el!

● **Akcióban a fogkefe**

Egyetlen étkezés után se hagyd ki a fogmosás-hadműveletet! Az ételek után baktériumok maradnak a szánkban. Ezeknek a betolakodóknak egyetlen vágyuk van: kilyukasztani a fogidat borító zománcot. Szerencsére a fogkrém végzetes fegyver ezekre az alattomos áskálódókra nézve. Hogy kilakoltassuk őket, a fogkefét **fentről lefelé mozgatva** alaposan át kell dörzsölni a fogainkat. A hátsó felületüket se hagyd ki, sőt a leghátul rejtőző őrlefogakat se! Akkor igazán hatékony a fogmosás, ha **három percig** tart. Ha túl gyorsan végzünk, nem tudjuk kipenderíteni a baktériumokat.



Egy viharos időszak: a serdülőkor

A serdülőkor az az időszak, amikor kislánytested látványos változáson megy át, hogy női testté alakuljon. Persze ez nem egyik napról a másikra következik be: az „átalakítási munkálatok” beletelnek néhány évbe.



● Mikor kezdődik?

Nem mindenki egy időben kezd kamaszodni. Vannak olyan lányok, akiknél már egészen korán, 9 éves kor körül elkezdődik ez a folyamat, a többségnél 12 éves korban, és akadnak olyanok is, akiknél csak 16 évesen. A fiúknál valamivel később kezdődik a pubertás. Ez az egyik oka annak, hogy a lányok gyakran érettebbnek érzik magukat fiúosztálytársaiknál.

● Miért következnek be ezek a változások?

A hormonoknak, ezeknek a kémiai anyagoknak köszönhetően, amely a lányok és a fiúk agyában és nemi szerveiben termelődnek. A vér szállítja őket azokhoz a testrészekhez, melyeket át kell alakítaniuk. Félelmetesen hatékonyak, bár nem csapnak semmi zajt (kivéve, amikor a fiúk hangját változtatják meg!).

● Azok az undok pattanások

A pattanások a kamaszkor hírhedt jellegzetességei. A hormonok hatására a faggyúmirigyek több faggyút (zsiradékot) termelnek, amely felhalmozódik a bőr felszíne alatt. Következmény: felbukkan egy pattanás... és el is tűnik, ha kibírjuk, hogy ne nyúljunk hozzá!

Az első melltartó

A melltartó a növekedő melled nélkülözhetetlen támasza, s egyben a nőiesség jelképe. Anyukáddal együtt indulj el a beszerzésére: ez a vásárlás minden bizonnyal emlékezetes marad számodra! Próbálj fel minél több fazont, mielőtt kettőt-hármat kiválasztanál. Kezdetben lehet, hogy kicsit feszengeni fogsz az új fehérneműdben... de hamarosan nem tudsz meglenni nélküle.



Az első jel: a szőr

A serdülőkor kezdetén megindul a szőrnövekedés a lábakon, a hónaljban és az ágyékon. A mi kultúránkban az a szokás, hogy a **nők szőrtelenítik a lábukat és a hónaljukat**. Ám nem szükséges ezt túl korán elkezdni. Elég, ha csak akkor kezdesz hozzá, amikor már a lábadat borító pihék valóban szembeötlőek, vagy ha a hónaljad izzadni kezd (a szőrzet felerősíti az izzadságszagot).

A menstruáció

Egy lány számára az első menstruáció **a serdülőkor nagy eseménye**. Egy napon észreveszed, hogy a bugyid véres. Ez a vér a méhből jön, a hüvelyen keresztül. Azt jelzi, hogy mostantól kezdve képes vagy teherbe esni. Ezentúl a petefészkedben minden hónapban megérlik egy **petesejt**. Ha a petesejt össetalálkozik egy fiú hímivarsejtjével, megfog a kisbaba. Amíg viszont erre nem kerül sor, a **meg nem termékenyített petesejt a menstruációval eltávozik a szervezetből**. Ezért ismétlődik a vérzés körülbelül **havonta**. Persze kezdetben még lehet nagyon rendszertelen is, hiszen a test csak most tanulja a feladatát!

Mivel fogjuk fel a vért?

Menstruációkor két módon védhetjük meg a ruhánkat. Ragaszthatunk a bugyinkba **egészségügyi betétet**, egyfajta „minipelenkát”, amely magába szívja a vért. A nagyobb lányok **tampont**, kis vattarudacskát is használhatnak, amit a hüvelybe kell felhelyezni.

Fájdalom a mellben

Néha feszülést érzel a melledben? Ez annak a jele, hogy növekszik. A tested körvonalai szép lassan átalakulnak. A csípőd kissé gömbölyűbb lesz, ez is megkülönböztet a fiúktól, akiknek megmarad a keskeny, szögletes csípőjük.



A testem és a külsőm ♥

Hogyan lesz a kisbaba?

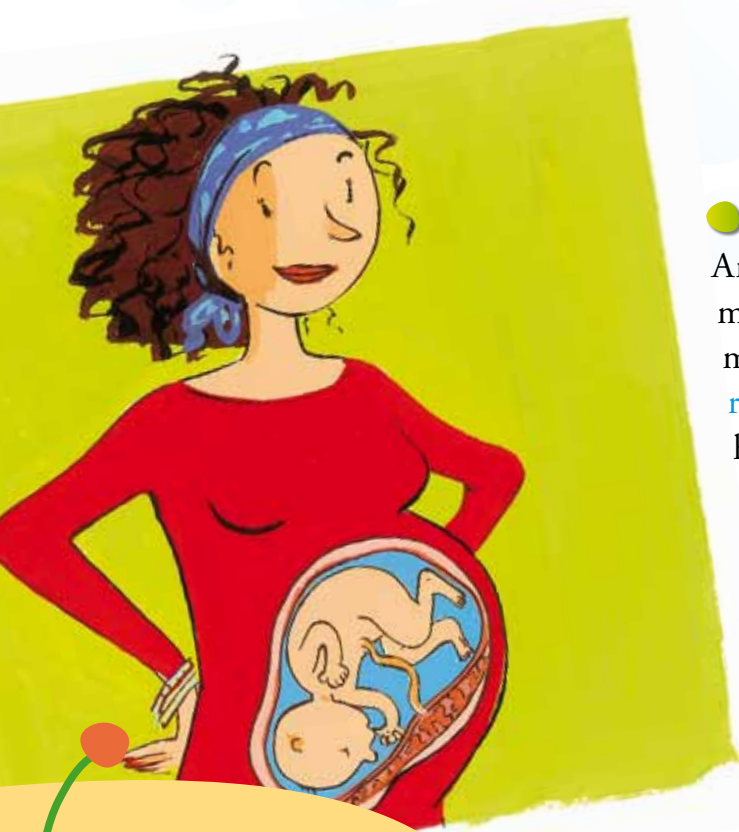
Az, hogy serdülőkorban az egész szervezeted felbolydul, nem öncélú folyamat. Ennek a forrongásnak bizony fontos értelme van: a tested lassacskán készül arra a hatalmas eseményre, hogy egy napon kisbabát hozol a világra!

● A kisbabát nem a gólya hozza...

...alighanem ezt te is már régóta tudod. Nincs kisbaba **férfi és nő** találkozása nélkül. Amikor szeretik egymást, azt a testükkel is kifejezésre juttatják: azt mondják erre, hogy „**szeretkeznek**”. Egy nagyon gyengéd pillanatban a férfi nemi szerve behatol a nőébe, és hímivarsejteket lövell ki. Ekkor kezdődhet el egy kisbaba élete. Egy nő egyedül nem „állíthat elő” gyereket! Az övé viszont az a kiváltság, hogy a testében fejlődjék ki a baba.

● A hímivarsejtek versenyfutása

Amint a **hímivarsejtek** (melyek mikroszkopikus méretű ebi-halakhoz hasonlítanak) bekerültek a nő hüvelyébe, eszeveszett **versenyfutásba** kezdenek! Végigrohannak a hüvelyen, és benyomulnak a méhbe, majd a petevezetékbe. Ha szerencsájuk van, ott találkoznak egy érett **petesejttel** (ha nincs petesejt, nem jöhet létre terhesség). Körbefogják a petesejtet, és megpróbálnak áthatolni a peteburkon. Ilyenkor ádáz küzdelem folyik: a több százmillió hímivarsejtből **csak egyetlenegy lehet győztes!**



● Honnan tudjuk, hogy terhesek vagyunk?

Azt vesszük észre, hogy **elmaradt a menstruációnk**. A menstruáció ugyanis arra szolgál, hogy minden hónapban eltávolítsa a szervezetből a meg nem termékenyített petesejtet. Ha viszont a petesejt és a hímivarsejt találkozása létrejött, a test nem szabadul meg a petesejttől, hiszen megfogant egy új élet! A terhesség alatt nem érnek meg újabb petesejtek, így menstruáció sincs.

● A méh, ez a csodálatos babafészek

Amikor a győztes hímivarsejt áthatol a peteburkon, megtermékenyíti a petesejtet, amely beágyazódik a méh falába és osztódni kezd. Az így kialakuló **embrió** pontos program szerint fejlődik. A petesejt és a hímivarsejt átadták neki azokat a kromoszómákat, amelyek minden testi tulajdonságot magukban hordoznak, beleértve még a szem színét is. A magzat **kilenc hónapig** növekszik a méhben, a **magzatburok** védelmében, amelyet langyos folyadék, a **magzatvíz** tölt ki.

● Hogyan bújik ki a kisbaba?

Eltelt kilenc hónap. A baba teljesen kifejlődött, készen áll arra, hogy elhagyja az édesanya hasát. Csakhogy a kijárat igen szűk, ki kell tágitani, hogy kiférjen! Az anyuka ekkor **görcsöket**, összehúzódásokat érez: a méh **izom-összehúzódásai** következtében az átjáró kitágul. Ezek az összehúzódások bizony fájdalmasak, de már jelzik, hogy hamarosan elérkezik a boldog pillanat! A **szülés időtartama változó**, általában több óra. Amint az összehúzódások kellő mértékben kitágították a szülőcsatornát, a baba elindul kifelé. Többnyire fejjel előre felé bújik ki.

Tükröm, tükröm, mondd meg nékem!

Elégedett vagy, ha a tükörbe nézel? Mennyire: kicsit, nagyon, esetleg egyáltalán nem? Úgy találsz, nem minden tökéletes rajtad? Ez teljesen természetes! Csakhogy ezek a hibák miatt nem lehet reklamálni a boltban. Ugyanakkor, ha egy lány ápolja a külsejét, a „tökéletlenségek” egészen jelentéktelenné törpülnek.

● Gyönyörű haj

Sok lány arról álmodozik, bárcsak olyan haja lenne, mint a barát-nőjének! Pedig mindegy, hogy göndör vagy egyenes, szőke vagy barna, **a hajad a te természetes ékességed!** Hogy kiemeljed a szépséget, semmi nem használ annyit, mint a **gyakori hajmosás**: attól rugalmassá és ragyogóvá válik. A haj szereti, ha puha kefével fésülgetik, amely a hajszálakat különválasztja anélkül, hogy meggyötörné a fejbőrt... És éljenek a kiegészítők, a hajpántok, hajgumik, vidám csatok és társaik: minden díszítőelem megengedett!

● Rövidet vagy hosszút?

Azt mondják, az ideális frizurát az arc formája határozza meg: a kerek archoz a hosszú, a hosszúkás archoz a rövid fazon áll jól. De az **a legjobb, ami neked tetszik!** A hosszú hajnak egyébként jót tesz, ha háromhavonta néhány centit levágnak a végéből. Különböző hajlamos arra, hogy elvékonyodjék, a növekedése is leáll, a hajvégek szétnyílnak és töredezetté válnak. Az olló új lendületet ad neki.

● A sampon károsítja a haját?

Egyáltalán nem. A mai sampok **kíméletesek**, akár minden nap használhatjuk őket.

A **hajszárító** viszont már ártalmasabb: felforrósítja és nyúzza a haját. Ezért ha van idő (s persze nincs túl hideg), hagyd, hogy a levegőn magától megszáradjon.

● A fogszabályzó

A lányok többségére meglepetés vár a tejfogak kihullása után: a fogtündér nyomában sokszor a bosszúság jár! Ha a maradandó fogaid összevissza állnak, ne szégyellj **fogszabályozó szakorvoshoz** fordulni. Igaz, a fogszabályzó nem olyan, mint a szemüveg: még nem sikerült olyat kitalálni, ami igazán dizájnos lenne. De vannak nagyon diszkrét modellek. És ha a tiéd mégis szembetűnőbb, mint a barátnődé? Mosolyogj továbbra is nyugodtan: szebb vagy, mint valaha! Még fogszabályzóval is, amely éjjel-nappal azon dolgozik, hogy filmsztár fogorod legyen!

● Másféle frizurát szeretnél?

A haj, ez a természetes ékszer, igazán furcsa természetű: **új frizura – új fej!** Előbb-utóbb minden lánynak kedve támad játszani egy kicsit a hajával, hogy **ugyanaz** legyen... csak **szébb kiadásban**. Rajta, próbáld meg te is! Még ha nem is úgy sikerül, ahogy szeretted volna, akkor sem vesztettél semmit. A hajad gyorsan visszanő, a vágás felfrissíti.

● Szemüvegben csinosan

Vannak lányok, akik attól rettegnek, hogy szemüvegben nem szépek. Mások pedig arra vágynak, bárcsak lenne egy csinos szemüvegük! A szemüveg korrigálja a látáshibát, ugyanakkor **kiemeli az arc báját** is. A látszerésznél minél több modellt próbálj fel. Válogass addig, amíg meg nem találsz a legszebbet: hadd sárguljanak az irigységtől a menő osztálytársnők!



● Érezd jól magad a bőrödben!

Vonzerőd igazi titka abban rejlik, hogy felszabadultan érezd magad a testedben. Az egyáltalán nem baj, ha időnként szívesen nézegeted magad a tükörben, csak ne láncoljon egész napra magához! A szépséged persze a tükörképében is megjelenik, de még inkább a **természetességében**: élvezd az életet, az tesz igazán széppé!

