SUPER GIRL

Tot ce trebuie să știi

despre corpul TĂU

Traducere din limba engleză de Magda Trandafir

CORINT JUNIOR

Mulțumire și recunoștință...

... Lui Karen Bokram și minunatei echipe de scriitori și redactori ai revistei *Girls' Life*, care au contribuit la realizarea acestei cărți, inclusiv lui Katie Abbondanza, Sandy Fertman Ryan, Amanda Forr, Kristen Kemp, Patricia McNamara, Lisa Mulcahy și Michelle Silver.

Copyrightul ilustrațiilor speciale:
Pagina 32 – paharul de apă©Nebojsak / Dreamstime.com
Pagina 52 – cada de baie - ©Wichittra Srisunon / Dreamstime.com
Pagina 68 – dintele - ©/ceneri/istockphoto.com
Pagina 105 – cadoul - ©/gollykim/istockphoto.com
Pagina 120 – bananele - ©/juti3/istockphoto.com

Editori: Sarah Wassner Flynn și Karen Bokram
Redactare: Adina Eros
Corectură: Rodica Crețu
Tehnoredactare: Lorena Ionică
Ilustrații: Bill Thomas și Dynamo Limited
Macheta: Sara Gillingham și Angela Jun
Designul copertei: Angela Navarra

Niciun fragment din această carte nu poate fi reprodus, stocat în vreun sistem sau transmis în vreun fel prin mijloace electronice, mecanice, fotocopiere, înregistrare sau orice alt mod, fără acordul scris al editorului.

HEAD-TO-TOE GUIDE TO YOU
Copyright © 2010 by *Girls' Life*
All rights reserved. Published by arrangement with Scholastic Inc., 557 Broadway, New York, NY 10012, USA

Toate drepturile asupra ediției în limba română aparțin Editurii CORINT JUNIOR, parte a GRUPULUI EDITORIAL CORINT.

Cartea are un caracter pur informativ și nu oferă sfaturi medicale. Ea nu poate și nu trebuie să înlocuiască sfatul sau tratamentul recomandat de un specialist în caz de necesitate. Dacă aveți probleme de sănătate fizică sau psihică, trebuie să vă adresați medicului. Această carte poate fi folosită doar ca material auxiliar.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Tot ce trebuie să știi despre corpul tău ; ed.: Sarah Wassner Flynn /
il.: Bill Thomas și Dynamo Limited ; trad.: Magda Trandafir. –
București : Corint Junior, 2015
Index
ISBN 978-973-128-590-0

I. Flynn, Sarah Wassner (ed.)
II. Thomas, Bill și Dynamo Limited (il.)
III. Trandafir, Magda (trad.)

3-055.6-055.25

cuprins

- **Scrisori de la Karen Bokram & Roxana Totolici** 4
- **INTRODUCERE** 6
- **CAPITOLUL 1:** Corpul și regulile lui 7
- **CAPITOLUL 2:** Totul despre stări, ciclul menstrual și alte detalii intime 15
- **CAPITOLUL 3:** ABC-ul (și D-ul) sânilor tăi 34
- **CAPITOLUL 4:** Cum să ai grijă de pielea ta... cea nouă 45
- **CAPITOLUL 5:** Igiena bucală contează 60
- **CAPITOLUL 6:** Alte transformări ale corpului 69
- **CAPITOLUL 7:** Mănâncă sănătos și vei fi în formă 81
- **CAPITOLUL 8:** Nimeni nu e perfect! 96
- **CAPITOLUL 9:** Minte sănătoasă în corp sănătos 110
- **Index** 127

Corpul de vis – mit sau realitate? Există frumusețea adevărată sau ea se află doar în ochii privitorului? Când vine vorba despre siluetă și frumusețe, lucrurile sunt relative, dar totul e cât se poate de clar în ceea ce privește îngrijirea corpului. Respectă darurile pe care le-ai primit de la natură și ajută-ți corpul să strălucească! Nu contează dacă te încadrezi în anumite standarde, nu trebuie să fii top-model pentru a-ți îngriji tenul și a scăpa de acnee, a realiza un machiaj care te avantajează, a avea grijă să nu te îngrași și a purta hainele care îți pun în evidență atuurile fizice. Această carte te ajută să îți cunoști corpul și să-ți îmbunătățești aspectul, fiind un adevărat ghid de frumusețe și siluetă.

XOXO :D♥

Roxana

Experiență împărtășită de *Karen Bokram*, editor al revistei *Girls' Life* și coautoare a acestei cărți

Draga mea,

Cu doar cinci zile înainte de vacanța de primăvară din clasa a opta, îmi făceam cu mare bucurie bagajele pentru o ieșire la schi împreună cu tatăl meu și cu noua lui soție. La un moment dat a sunat mama. **Schimbare de planuri.** Tata decise că singurul munte pe care aveam să-l văd era cel de zahăr pudră de pe clătitele de dimineață. N-ar fi fost nicio problemă să fiu trimisă să despachetez, dacă n-ar fi fost la mijloc și un mic amănunt – **mama mea** plănuise o excursie în Grecia și nu avea cum s-o amâne... Așadar, tata – gândindu-se numai la stațiunea aceea montană – și mama – hotărâtă să mănânce baclava... au ajuns la un compromis. **Aveam să-mi petrec** săptămâna la Connie, mătușa mea de șaptezeci de ani, care de la pensionare locuia într-un apartament din Florida.

Oh, ce bucurie!

Ca să fie cât mai convingătoare, mama mi-a descris cea mai tropicală imagine cu putință. Cum nu mai fusesem niciodată în vizită la mătușa mea, am crezut în povestea ei plină de nisip, surf, soare și **distracție.** La fel de repede cum am împachetat accesoriile de iarnă, tot așa am fugit acum să-mi cumpăr un nou costum de baie. **Probabil că nu va fi atât de rău!** mi-am spus eu.

Imediat ce mătușa Connie a venit să mă ia de la aeroport, **a început** să mă doară stomacul căci presimțeam că săptămâna aceea nu avea să fie prea grozavă. Dar i-am zâmbit plină de curaj, spunându-i cât de mult mă bucuram să mă aflu în Sarasota și, mai ales, că abia așteptam **să ies cu ea în oraș.** După ce am ajuns la apartamentul ei, mi-am dat seama că ea locuia într-o „comunitate de seniori". Așadar, singurul mod de a vedea alți tineri era să deschid televizorul. Deodată am văzut negru în fața ochilor. Mi se făcuse rău.

Stând pe WC cu capul în mâini, rugându-mă să se ivească o scăpare, am înțeles că durerea de stomac de la aeroport nu avea legătură cu nicio previziune – fuseseră doar crampe. Tocmai îmi venise pentru **prima dată** ciclul menstrual!

Mi-ar plăcea să afirm că mi-am luat inima-n dinți și i-am spus totul mătușii Connie că am creat o punte între generații sau că am dat startul unei săptămâni pline de povești de viață. Adevărul este că mai întâi am plâns bine, gândindu-mă la prietena mea, care era la aproximativ 1 500 km distanță, dar și la mama mea, care probabil că acum era la a treia porție de souvlaki. Apoi **am început să caut frenetic** prin sertare, în speranța că voi da peste ceva care să semene cu un tampon. Fără noroc.

Nu vă pot povesti cât de distractiv a fost să stau în șort lângă piscină, la 32 °C, **rugându-mă să nu-mi cadă șervețelele din chiloți!**

În ciuda lipsei de sincronizare dintre corpul meu și vacanță, evident, aveam marele noroc că fusesem bine informată datorită mamei mele. Poate că avusesem eu o problemă cu proviziile speciale (dacă povestea asta nu sună a avertizare... atunci nu știu a ce sună), dar măcar eram bine înarmată cu informații legate de **modificările din corpul meu.** Știam că momentul apariției ciclului menstrual avea să fie unul important, deosebit chiar. Însemna că mă alăturam unei anumite comunități din întreaga lume, care experimenta ceva unic, magic... faptul de a fi domnișoară. Acum eram legată într-un mod special de mama, de bunica, chiar și de mătușa Connie. Dacă aș fi avut o carte ca aceasta, m-ar fi ajutat să trec mai ușor peste timpul petrecut în Florida. Din fericire, tu nu te vei afla în situația mea.

♡KB