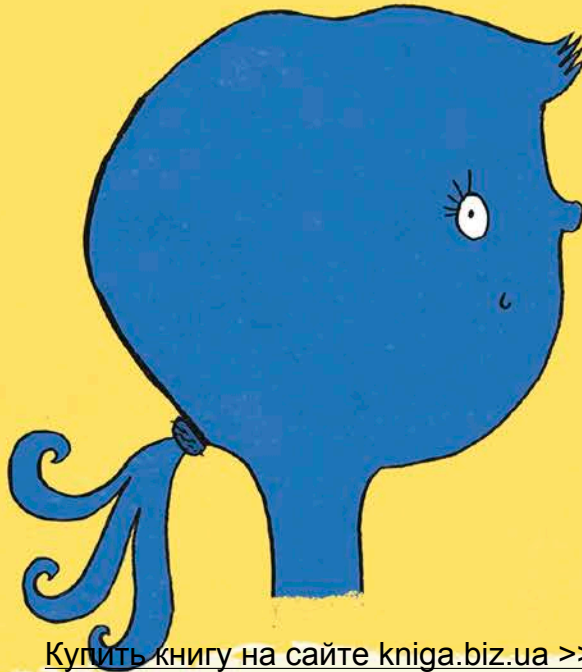


Анита Найк

«Как» Взрослеют Девочки

Гид по изменениям тела и настроения



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Анита Найк



≡ Как ≡ Взрослеют девочки

Гид по изменениям тела
и настроения

Иллюстрации Сары Хорн

Перевод с английского Анны Авдеевой



Москва

«Манн, Иванов и Фербер»

2020

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



Содержание

Переходный возраст	3
Этапы взросления	4
Как действуют гормоны?	6
Грудь и бюстгальтер	8
Всему своё время	10
Что с моей кожей?	12
Пот, запах и личная гигиена	14
Откуда эти волосы?	16
Что у меня внизу?	18
Что такое менструация?	20
Средства гигиены	22
Как облегчить себе критические дни?	24
Зачем нужен секс?	26
Откуда берутся дети?	28
Незнакомые эмоции	30
Как справиться с эмоциями?	32
Здоровая еда	34
Сила тренировок	36
Самооценка и образ тела	38
Личные границы	40
Как взрослеют мальчики?	42
У парней свои заботы	44
Словарь взросления	46
Предметный указатель	47
Полезная информация	47

ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ

В ближайшие несколько лет твоё тело заметно изменится — и внутри, и снаружи.

Переходный возраст — время, когда девочка превращается в девушку. Это естественный процесс. Может быть, пока тебе кое-что непонятно, но скоро ты узнаешь, как происходит это удивительное преображение.

Девочки начинают взрослеть в возрасте от 8 до 13 лет, но бывает, что раньше или позже. Изменения происходят не сразу, а постепенно. В итоге другими становятся рост, вес, форма тела, а иногда и черты лица.

Период взросления готовит твоё тело к тому, чтобы в будущем ты могла родить детей (если, конечно, ты этого захочешь).

Помни: в изменениях нет ничего странного — так задумала природа. Переходный возраст проходят все, это абсолютно естественный процесс.

