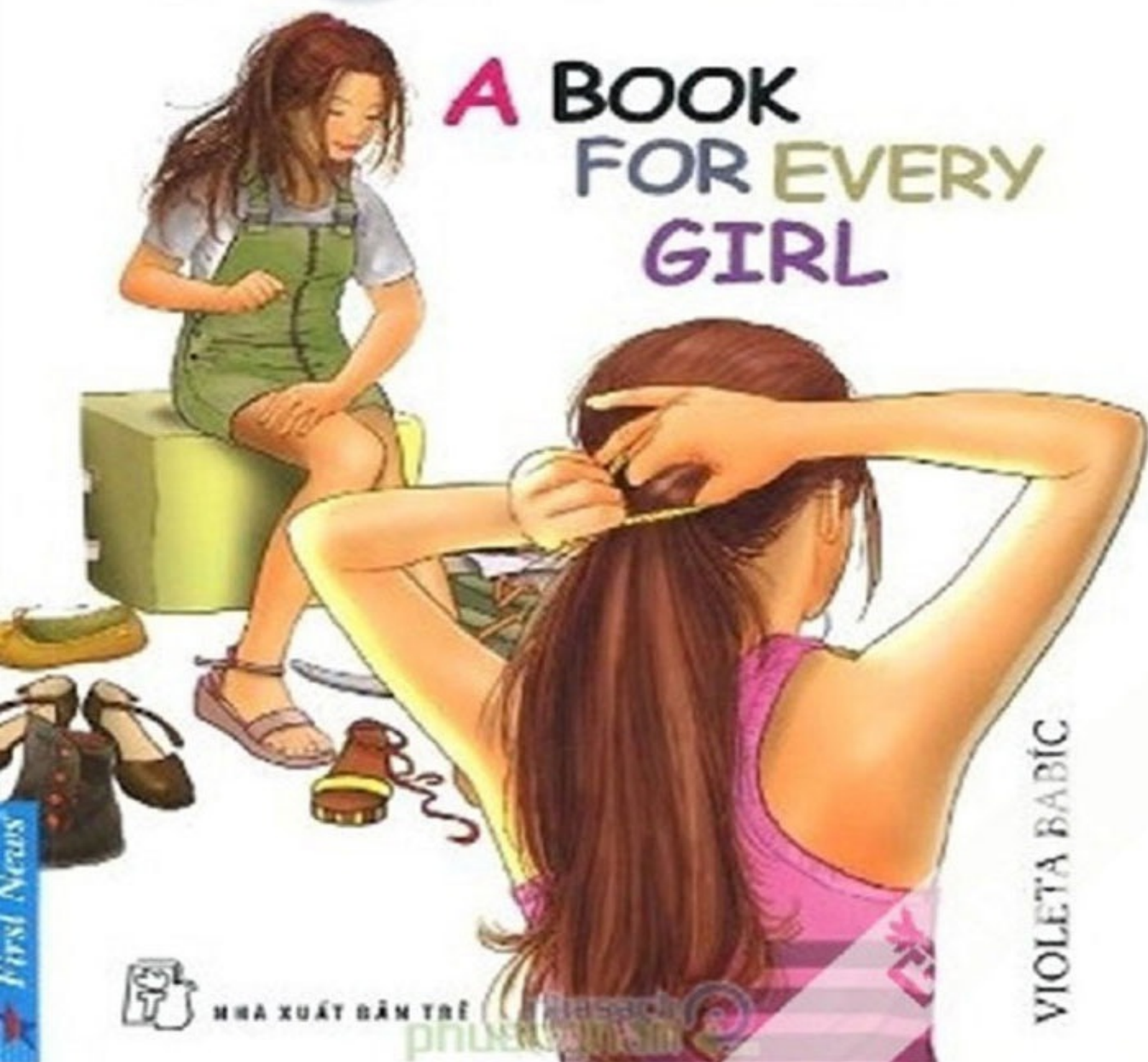


CẨM NANG CON GÁI

A BOOK
FOR EVERY
GIRL



VIOLETA BABIĆ



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

phoenix

MỤC LỤC

[THƯ GỬI EM GÁI](#)

[DÂY THÌ LÀ GÌ VẬY NHỈ?](#)

[Giai đoạn đổi thay](#)

[Núi đôi nảy nở](#)

[Chọn áo chip](#)

[Kinh nguyệt](#)

[Băng vệ sinh](#)

[Cách thay băng khi ở trường](#)

[Tampon](#)

[Theo dõi nguyệt san](#)

[“Bất mạch” hội chứng tiền kinh nguyệt](#)

[SẠCH SẼ XINH TƯƠI - Da](#)

[Bí quyết cho một làn da khỏe mạnh](#)

[Rửa tay nào!](#)

[Tắm gội](#)

[Mô hôi](#)

[Sản phẩm chăm sóc da](#)

[CHĂM SÓC CƠ THỂ - Đôi chân mượt mà](#)

[Vio... lông](#)

[Chăm sóc móng chân](#)

[Đôi tay ngọc ngà - Bảo vệ đôi tay](#)

[Chăm sóc móng tay](#)

[Sơn sửa “bộ móng”](#)

[Cơ thể](#)

[Mỡ thừa](#)

[Răng miệng - Đánh răng](#)

[Lấy bừa răng](#)

[Niềng răng](#)

[Tai - Vệ sinh tai](#)

[Đeo hoa tai](#)

[Khuôn mặt](#)

[Loại da](#)

[Cách xác định loại da](#)

[Chăm sóc da mặt](#)

[Kem](#)

[Xử lý mụn](#)

[Nguyên tắc vàng](#)

[Mụn đầu đen](#)

[Mắt](#)

[Khám mắt](#)

[Chọn kính](#)

[Kính áp tròng](#)

[Kính mát](#)

[TRANG ĐIỂM CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU](#)

[Nhẹ nhàng mới đẹp!](#)

[Tia lông mày](#)

[Phấn trang điểm](#)

[Kem che khuyết điểm](#)

[Phấn mắt](#)

[Chọn màu](#)

[Các loại phấn mắt](#)

[Trang điểm nhẹ cho mắt](#)

[Mascara](#)

[Má hồng](#)

[Son môi và son bóng](#)

[Màu son](#)

[Hơn cả việc trang điểm](#)

[TẮT TÀN TẬT VỀ TÓC](#)

[Loại tóc](#)

[Gội đầu](#)

[Cắt tóc](#)

[Tạo kiểu tóc - Dụng cụ](#)

[Nhuộm tóc](#)

[Kiểu tóc - Dáng mặt](#)

[Tóc ngắn](#)

[Tóc dài](#)

[Quần tóc trong vòng ba giây](#)

[ĂN BỔ SỐNG KHỎE - Vẻ đẹp bên trong](#)

[Chất đạm](#)

[Chất đường](#)

[Chất béo](#)

[Vitamin và chất khoáng](#)

[Nước](#)

[Vitamin](#)

[Chất khoáng](#)

[Tám nguyên tắc để sống khỏe mạnh](#)

[LÚC RÀNH RỖI - Nắng vàng cát trắng biển xanh](#)

[Mùa đông](#)

[Thể dục thể thao](#)

[DU LỊCH](#)

[Danh sách cần thiết](#)

[Tác giả](#)



Em gái thân yêu,

Có ai nói em ngày càng khó hiểu không?

Mới phút trước em vui vẻ, nhảy chân sáo và hát vang, rồi ngay tắp lự, em cau mặt và nổi giận vô cớ. Lúc thì em hào hứng, sôi nổi; khi thì buồn bã, u sầu; nhưng chỉ sau một tẹo, lại phớt tỉnh như không! Em chán tất thấy mọi người – thầy cô khiến em căng như dây đàn với cả núi bài tập, bố mẹ luôn bảo em phải như thế này, phải như thế nọ..., còn cậu bạn thì chẳng thèm ngó ngang gì tới em! Nhưng rồi em tự nhủ: “Chẳng sao cả! Mình cứ là mình...”.

Chẳng bao lâu nữa em sẽ trở thành thiếu nữ... Nhưng trải qua giai đoạn từ 11 đến 15 tuổi thật không dễ chịu tí nào. Em đang dần rời xa quãng đời thơ bé, em sẽ lớn lên, thay đổi và hoàn thiện từng ngày. Những năm tháng “dở hơi” đã bắt đầu rồi đấy!

Từ trước tới nay, ông bà cha mẹ luôn chăm sóc em từng li từng tí, nhưng bắt đầu từ đây, em sẽ tự mình làm mọi thứ! Thật kinh khủng! Em sẽ ứng phó ra sao trong một thế giới vô cùng mới mẻ? Có nhiều điều em không hề biết về bản thân, về cơ thể và về cảm xúc của chính mình... Em bối rối không biết nhờ ai giúp đỡ và có hàng tá thắc mắc chẳng biết gỡ rối cùng ai.

*Quyển sách này dành tặng em với những lời khuyên và thông tin cần thiết để em thấy rằng **lớn lên** không đáng sợ chút nào.*

Những lời khuyên hữu ích sẽ giúp em thêm khỏe xinh, tươi tắn và thích nghi tốt hơn trong giai đoạn cơ thể đang phát triển. Khi tràn đầy lòng tự tin, em sẽ bộc lộ được toàn bộ khả năng của mình, ngay cả khi những khả năng ấy vẫn còn đang tiềm ẩn.

Hãy trải nghiệm em nhé!

Yêu thương,

Chị Violeta



Dậy thì là gì vậy nhỉ?

Mọi người đều trải qua tuổi dậy thì và em cũng thế. Đây là giai đoạn biến đổi quan trọng về cơ thể cũng như tâm hồn, từ trẻ con phát triển thành người lớn.



Từ một cô công chúa bé nhỏ ngoan ngoãn trong vòng tay của bố mẹ, em bỗng chốc muốn làm mọi thứ theo ý mình. Em chợt thấy bố mẹ thật là chán ngắt; cả các thầy cô cũng vậy. Suốt ngày, em ôm điện thoại để nhỏ to tâm sự với hội bạn gái mà chẳng màng đến việc học. Em cũng bắt đầu để tâm đến các cậu con trai. Em ngắm mình trong gương và nhận thấy đôi má phúng phính đã nhường chỗ cho khuôn mặt thon gọn và ra dáng “người lớn” (với một vài “ả” mụn đáng ghét). Dần dần em không còn muốn gần gũi với bố mẹ như trước nữa, bởi em thấy mình đã “lớn” rồi. Nhưng thật sự đối mặt với mọi thứ đang xảy đến không dễ dàng chút nào đâu, cô bé ạ.



Dù muốn hay không thì em vẫn đang thay đổi – từ từ nhưng chắc chắn là có.



GIÁI ĐOẠN ĐỔI THAY



Con gái bắt đầu dậy thì ở độ tuổi từ 8 đến 13 và kết thúc khi cơ thể đạt tới chiều cao và cân nặng của một người trưởng thành, thường ở độ tuổi từ 15 đến 17, đôi khi muộn hơn một chút.

Con gái dậy thì sớm hơn con trai và những thay đổi cũng dễ nhận thấy hơn.

Những dấu hiệu thường thấy ở tuổi dậy thì:

- 🍇 Lớn nhanh
- 🍇 Lông vùng dưới cánh tay bắt đầu mọc
- 🍇 Xuất hiện lông mu ở vùng kín, sau dần sẫm màu và rậm hơn
- 🍇 Ngực nhú lên
- 🍇 Hông nở rộng
- 🍇 Có kinh nguyệt
- 🍇 Bắt đầu nhận thức về giới tính



Những dấu hiệu đó tương tự như của mẹ em trước kia bởi mẹ từng trải qua kỳ kinh nguyệt đầu tiên cỡ độ tuổi em bây giờ. Vì thế, đừng ngần ngại tâm sự với mẹ bất kỳ điều gì. Mẹ sẽ cho em nhiều lời khuyên bổ ích.

Trong giai đoạn dậy thì, cơ thể em sẽ không phát triển đồng đều; tay chân dài ra và trông chẳng cân đối với cơ thể. Mái tóc, làn da và bộ ngực cũng bắt đầu thay đổi do ảnh hưởng của các hormone. Từ một bé gái, em đang dần trở thành thiếu nữ.



Thay vì ngạc nhiên và buồn rầu trước những thay đổi này, em hãy tìm hiểu kỹ qua sách báo để biết rõ hơn về những gì em đang đối mặt - giai đoạn dậy thì. Đó là một phần của quá trình lớn lên và trưởng thành.

NÚI ĐÔI NẢY NỞ

Khi em ở độ tuổi từ 9 đến 12, ngực bắt đầu nảy nở, không còn “màn hình phẳng” như xưa nữa. Đầu nhũ hoa và quầng to ra, đôi khi gây cảm giác hơi đau và khó chịu. Đây là sự phát triển sinh lý bình thường mà bất kỳ thiếu nữ nào cũng phải trải qua. Núi đôi có thể phát triển với kích cỡ “nhất bên trọng nhất bên khinh” nhưng điều này chẳng ảnh hưởng đến sức khỏe của em đâu.

Rất khó dự đoán kích cỡ và hình dáng sau này của núi đôi. Tuy nhiên, nếu như mẹ hoặc chị có núi đôi “trái tắc” thì rất ít khả năng núi đôi của em sẽ là “trái cam”.



Quá trình phát triển của núi đôi thường chia thành bốn giai đoạn như hình minh họa, kéo dài khoảng 4 đến 5 năm. Núi đôi sẽ phát triển hoàn thiện khi em 18 tuổi.

Đừng hoảng hốt nếu em thấy mình bỏ sót một giai đoạn nào đó vì không phải tất cả các bé gái đều giống nhau.



Giai đoạn 1: Chuẩn bị dậy thì.



Giai đoạn 2: “Bầu sữa” bắt đầu phát triển. Đầu nhũ hoa và quầng to và sẫm màu hơn, chạm vào sẽ thấy đau.



Giai đoạn 3: “Bầu sữa” tiếp tục to ra và căng lên. Đầu nhũ hoa và quầng tiếp tục phát triển và sẫm màu hơn.



Giai đoạn 4: Ngực phát triển hoàn thiện.

Chọn áo chip

Khi núi đôi nảy nở, em bắt đầu băn khoăn không biết đã đến lúc mặc áo chip hay chưa và nên chọn loại nào.

Ban đầu, các cô bé ở tuổi dậy thì đều mặc áo lá thể thao. Nếu “núi” bé hạt tiêu, em nên mặc vào những lúc cần vận động nhiều; còn nếu “núi” đã có hình có dáng thì mặc thường xuyên. Chỉ khi mặc áo chip giúp em thấy tự tin hơn, em mới nên “rinh” về một chiếc. Đừng bao giờ “chạy” theo chỉ vì các bạn gái cùng lớp đều đã mặc rồi.

Khi chọn áo chip, kích cỡ phù hợp là điều vô cùng quan trọng. Kích cỡ áo chip được chia theo *số đo* và *cỡ áo*. Số đo thể hiện kích cỡ của vòng ngực (đo vòng qua chân ngực) còn các chữ cái đại diện cho bầu áo – cũng chính là kích cỡ núi đôi của em.

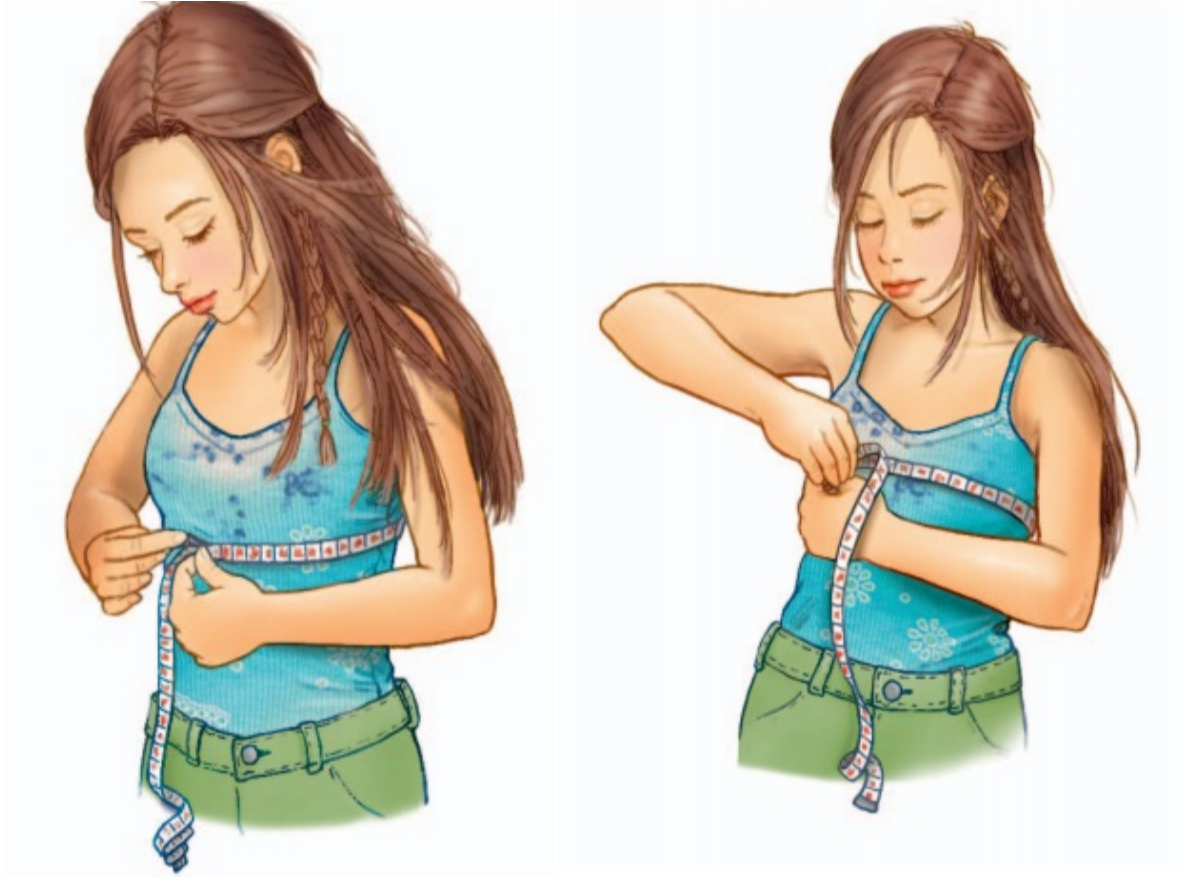
Áo chip có các kích cỡ bầu áo là A, AA, B, C, D, E...; kích cỡ vòng ngực gồm có 65, 70, 75, 80, 85, 90, 1, 2, 3, 4, 5 hoặc XS, S, M, L, XL. Tốt nhất em nên thử trước khi chọn mua.



Một chiếc áo chip vừa vặn sẽ mang lại cảm giác thoải mái khi mặc, hay nói cách khác, kích thước và kiểu dáng của áo phù hợp với khuôn ngực của em. Áo quá chật sẽ để lại những vết hằn trên cơ thể; còn áo quá rộng không thể ôm được ngực. Mặc

áo chip sai cỡ không chỉ ảnh hưởng về thẩm mỹ mà còn cả sức khỏe của em nữa.

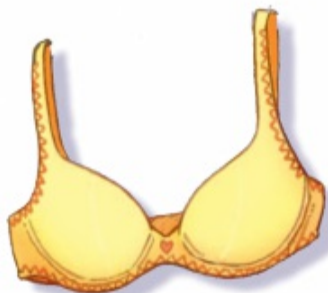
Trước khi ngủ, em nhớ cởi áo chip ra để núm đôi được “thở” nhé. Việc gì phải “nhốt” hai “bầu sữa” trong lúc ngủ, phải không nào?



Áo chip có viền ngay bầu ngực thường để lại vết hằn trên cơ thể. Tốt nhất em không nên chọn loại này để tránh cảm giác khó chịu.



Núi đôi vẫn đang trong thời kỳ phát triển, vì vậy em đừng nên “ôm” về một mớ áo chip một lúc. Chẳng bao lâu em sẽ cần đến những chiếc rộng hơn đây!



Áo chip bằng chất liệu dễ co giãn sẽ tạo cảm giác thoải mái cho núm đôi.



KINH NGUYỆT

Một trong những dấu hiệu dậy thì đầu tiên là mọc lông vùng kín. Ban đầu, đó chỉ là những sợi lông tơ nhạt màu, sau đó dần trở nên sẫm hơn. Càng về sau, lông mu càng dài ra, có khi “điều võ gương oai” cả ở phần bẹn. Ở một số phụ nữ, lông có thể mọc thành một đường mỏng chạy lên gần rốn.

Trong giai đoạn dậy thì, thỉnh thoảng em sẽ phát hiện ra dưới quần chip có dính một ít dịch nhờn trong suốt hoặc có màu trắng với mùi đặc trưng. Em không nên quá lo lắng vì điều này hết sức bình thường. Điều quan trọng là em cần vệ sinh sạch sẽ cơ thể, nhất là “vùng tam giác mật”. Em nên:

Tắm rửa hằng ngày

Thay quần chip sau khi tắm

Kỳ kinh nguyệt đầu tiên luôn là sự kiện trọng đại nhất trong quá trình phát triển của một thiếu nữ.

Khi máu từ tử cung chảy ra qua âm đạo chính là lúc em bắt đầu kỳ kinh đầu tiên của mình. Máu có màu đỏ tươi, đỏ đậm hoặc thậm chí là màu nâu đen. Máu ra chỉ vài giọt hoặc tiết ra nhiều. Thường thì nguyệt san sẽ xuất hiện vào sáng sớm.

Hành kinh là dấu hiệu cho thấy em đang phát triển một cách bình thường. Cơ thể em đang chuẩn bị cho thiên chức mà em sẽ lãnh nhận sau này khi đã trưởng thành - đó là thiên chức làm mẹ.

Một số em gái “thấy tháng” lần đầu lúc mười tuổi, số khác lại mười bốn và thậm chí có nhiều trường hợp trễ hơn nữa. Điều này còn tùy thuộc vào nhịp độ sinh lý, yếu tố di truyền và rất nhiều vấn đề khác.

Khoảng thời gian giữa hai kỳ nguyệt san được gọi là **Chu kỳ kinh nguyệt**. Một chu kỳ thường có 28 ngày, tuy nhiên cũng có thể dao động trong khoảng 25 đến 35 ngày. Có khi tháng này chu kỳ của em là 23 nhưng đến tháng sau lại thành 28 ngày.



Thường
nguyệt san
sẽ kéo dài từ
ba đến bảy
ngày.

Từ sau
lần “thấy
tháng” đầu
tiên, chu kỳ
và số ngày
hành kinh
của em sẽ rất
thất thường.
Phải đến ba
tháng hoặc
sáu tháng
sau nguyệt
san mới
xuất hiện trở
lại. Hiện
tượng này là
hoàn toàn tự
nhiên. Nếu
bị ra máu
kéo dài hàng
tuần liền em



nên đến gặp bác sỹ, đặc biệt đối với những trường hợp lượng máu ra quá nhiều. Sau một thời gian, nguyệt san sẽ ghé thăm em đều đặn hơn

Băng vệ sinh

Trước khi chào đón “ngày ấy” lần đầu tiên trong đời, em nên tập mang băng vệ sinh thử và luôn cất sẵn một miếng trong cặp sách. Đừng ngại đề cập đến nguyệt san với mẹ hoặc chị gái! Đây là chuyện hết sức bình thường mà tất cả phụ nữ ai cũng phải trải qua. Nó chính là dấu hiệu cho thấy em đang bước vào tuổi trưởng thành.

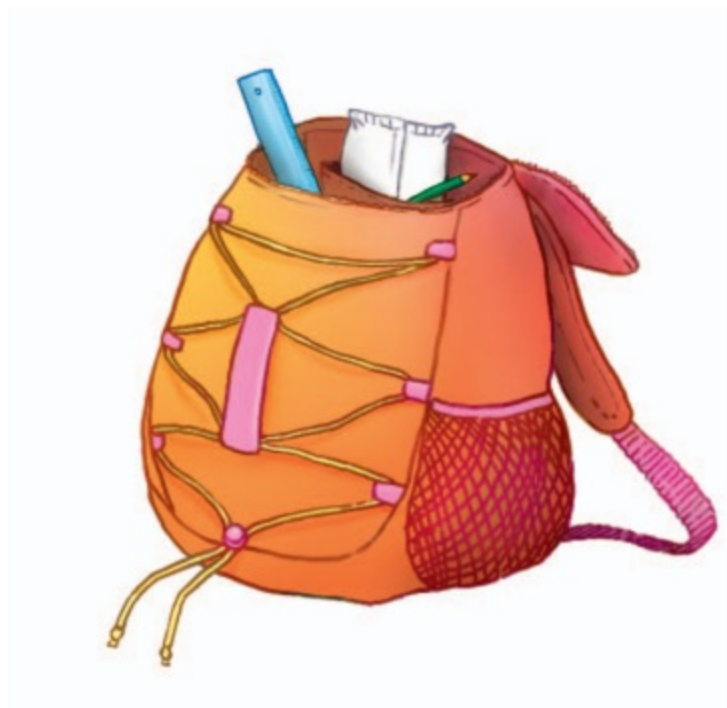


Băng vệ sinh có rất nhiều loại: dày, mỏng, có cánh, không cánh, ban ngày, ban đêm, siêu thấm, hàng ngày... Để sử dụng thoải mái, em cần chọn loại thích hợp với nhu cầu của mình.



Dưới đây là những điểm quan trọng em cần biết khi chọn “bạn” cho nguyệt san:

- Chọn loại làm từ cotton hoặc các chất liệu thoáng khí
- Có độ thấm hút cao
- Băng vệ sinh phải có keo dính chắc chắn, tốt nhất nên chọn loại có cánh (để có thể cố định ngay ngắn)
- Không nên quá dài (chỉ cần vừa với đáy quần chip)
- Mỏng (để chúng không cộm lên khiến em khó chịu)



Em nên trữ sẵn trong nhà một gói băng vệ sinh loại thường dùng và cất một miếng trong túi xách.



Loại siêu thấm thường dùng cho những ngày “ra” nhiều (hai ngày đầu) hoặc vào ban đêm, nghĩa là em nên mua hai loại: một dành riêng cho các ngày đầu và một cho những ngày còn lại. Còn loại hàng ngày dùng cho những ngày cuối hoặc khi gần đến kỳ kinh mới.

Hãy chọn loại có cánh để dễ cố định miếng băng.

Vào những ngày đầu của kỳ nguyệt san em nên thay băng thường xuyên trong khoảng từ 2-3 tiếng, những ngày sau đó có thể lâu hơn một chút, nhưng không nên quá 6 tiếng. Nếu mang băng quá lâu, bọn vi trùng sẽ kéo đến “đóng quân”, làm “ô” và gây viêm nhiễm.

Em có thể dùng loại băng có hương thơm, tuy nhiên nhớ phải giữ vệ sinh và thường xuyên thay băng bởi vì một số loại băng có mùi hương có thể gây dị ứng.

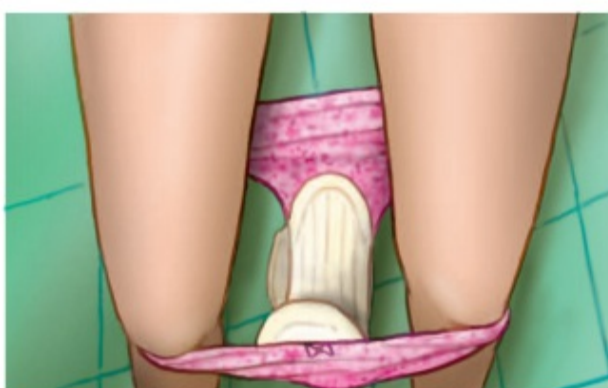
Thêm một điều nữa: cuộn miếng băng dùng rồi một cách cẩn thận và dùng vỏ của miếng băng mới gói gọn lại, sau đó vứt vào sọt rác – *và không bao giờ được bỏ vào bồn cầu!* Chỉ cần một miếng băng trong bồn toa-lét cũng có thể gây nghẹt đường ống. Em cũng không nên ném thẳng miếng băng chưa được gói kín vào sọt rác. Nếu em không có sẵn bao gói bên ngoài, hãy cuộn chúng vào trong giấy vệ sinh rồi mới vứt đi. Sau đó đừng quên rửa tay sạch sẽ bằng xà phòng.



Cách thay băng khi ở trường



Trước khi vào nhà vệ sinh, lấy một miếng băng để vào túi quần. Nhớ rửa tay sạch sẽ.



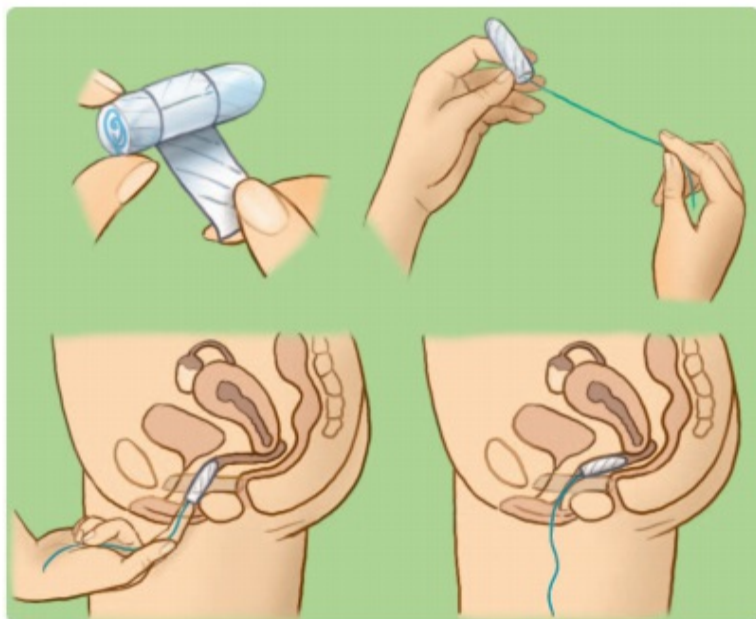
Gỡ miếng băng cũ ra khỏi quần chip. Tháo miếng băng mới ra, giữ lại vỏ. Tháo miếng giấy ra khỏi băng và dán vào đáy quần. Cố định miếng băng sao cho phần trước và sau đều chắc chắn.



Tiếp theo, dán hai miếng cánh ra phía ngoài đáy quần. Gói miếng băng đã sử dụng vào vỏ của miếng băng mới và bỏ vào sọt rác. Sau đó rửa sạch tay bằng xà phòng một lần nữa.

Tampon

Không chỉ phụ nữ mà cả các bạn gái trẻ đều có thể dùng tampon. Tampon thích hợp cho các hoạt động thể thao hoặc khi đi biển. Các cô gái mới lớn cũng có thể sử dụng tampon, tuy nhiên việc này không được khuyến khích vì có thể làm rách màng trinh.



Theo dõi nguyệt san

Ngay khi bước vào kỳ kinh đầu tiên, em nên ghi lại chu kỳ của mình.

Sau khoảng một hoặc hai năm, khi vòng kinh đã bắt đầu ổn định, em có thể dự đoán ngày kinh tiếp theo. Em cần để ý chu kỳ của mình trước khi muốn đi khám phụ khoa, đi du lịch hoặc tham gia các hoạt động thể thao.

Em nên lập một bảng riêng để ghi chú những gì liên quan đến nguyệt san, hoặc đánh dấu vào cuốn lịch em dùng hàng ngày.

The image displays a set of calendar pages for the year 2016. The pages are arranged in a grid, with the May page prominently featured in the foreground, highlighted by a green border. The May page shows a standard 7-day grid with days of the week (M, T, W, T, F, S, S) and dates. Some dates are circled in red (e.g., 11, 18, 25, 31), and some are crossed out with green X's (e.g., 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30). The background shows other months, including February, March, April, June, July, August, October, November, and December, each with their respective dates and days of the week.

X: ngày đầu tiên của chu kỳ và những ngày hành kinh tiếp đó.

●: ngày dự đoán bắt đầu kỳ nguyệt san kế tiếp.

Theo dõi chu kỳ nguyệt san rất cần thiết đối với việc tránh thai bằng cách xác định thời gian rụng trứng. **Rụng trứng** là sự phóng thích một nang trứng đã chín từ buồng trứng xuống vòi trứng. Trứng thường rụng vào khoảng ngày thứ 9 đến ngày thứ 16 tính từ ngày bắt đầu có kinh. Đối với bạn gái có chu kỳ kinh 28 ngày, thường ngày rụng trứng sẽ rơi vào ngày thứ 14. Những ngày này được gọi là ngày sinh sản, nếu quan hệ tình dục trong những ngày này thì có thể mang thai.

Em có thể nhận biết thời gian rụng trứng nếu thấy xuất hiện cơn đau đột ngột ở vùng bụng dưới. Khi đó, em hãy khoanh tròn ngày hôm đó vào lịch. Em sẽ bắt đầu kỳ nguyệt san mới khoảng mười bốn ngày sau đó nếu như vòng kinh của em đều

đặn.

Thỉnh thoảng, cơ thể em có những triệu chứng giống như sắp “đèn đỏ” nhưng đó chỉ là “báo động giả”. Tuy nhiên, em vẫn nên mang sẵn một miếng băng hàng ngày vì thường thì nguyệt san sẽ xuất hiện ngay sau đó và lượng máu thường ra rất nhiều trong vòng hai ba ngày. Đối với trường hợp này, em nên phòng bị chu đáo bằng cách mang băng vệ sinh loại hàng ngày thêm một vài ngày nữa.

“Bất mạch” hội chứng tiền kinh nguyệt

Khi kinh nguyệt của em bắt đầu ổn định, em sẽ thấy cơ thể mình có một số biểu hiện khác lạ trước ngày hành kinh.

Em có bị đau đầu?	Có	Không
Em cảm thấy lo lắng?	Có	Không
Em thèm ăn đồ ngọt?	Có	Không
Vài nốt mụn đáng ghét bỗng dưng xuất hiện?	Có	Không
Có cảm giác mình phát phì ra một xiu?	Có	Không
Em dễ xúc động và mau nước mắt?	Có	Không
Em có thấy buồn nôn trước những ngày nguyệt san?	Có	Không
Núi đôi em căng và đau?	Có	Không
Em có bị đau lưng?	Có	Không
Em có bị đau bụng?	Có	Không



Đây là một loạt những triệu chứng mà các bạn gái thường gặp phải trước “ngày ấy”. Nếu hầu hết câu trả lời của em là Có, em đang gặp phải Hội chứng tiền kinh nguyệt (Pre-Menstrual Syndrome - PMS). Em không cần phải lo lắng vì PMS chỉ là một phần tự nhiên của chu kỳ kinh nguyệt mà thôi.

Mình không nên tắm trong những ngày “đèn đỏ”.

Đúng Sai

Ngược lại thì có. Em nên tắm rửa hàng ngày, hoặc ít nhất phải vệ sinh “chỗ ấy” bằng nước ấm và xà phòng. Không nên ngâm mình quá lâu trong bồn nước nóng.

Nên nằm im trên giường, tránh tập thể dục trong suốt kỳ nguyệt san.

Đúng Sai

Tập thể dục và vận động ở mức độ vừa phải sẽ giúp em cảm thấy dễ chịu hơn! Nhưng hoạt động mạnh sẽ khiến lượng máu ra nhiều hơn.

Thời gian sử dụng của tampon có thể lên đến tám giờ đồng hồ.

Đúng Sai

Tampon hoàn toàn vô hại nhưng cần được thay mới thường xuyên, riêng đối với ban đêm cần thay thế chúng bằng loại băng thường. Nếu đặt tampon bên trong âm đạo suốt tám giờ liền sẽ rất có hại.

Trong những ngày “ẩm ướt”, không nên ăn khoai tây chiên và các loại bánh quy mặn.

Đúng Sai

Đúng là em cần hạn chế khoai tây và các loại snack tương tự bởi muối sẽ làm tăng lượng nước trong cơ thể. Thay vào đó, nên ăn thêm nhiều rau quả và các loại trái cây.

Hiện tượng tắt kinh

Tắt kinh là hiện tượng nguyệt san không xuất hiện trong vòng sáu tháng liền.

Hiện tượng này thường gặp ở các bạn gái từ mười bốn, mười

lăm tuổi mà vẫn chưa có kinh hoặc những trường hợp kinh nguyệt còn chưa ổn định. Đây cũng là việc hoàn toàn bình thường đối với phụ nữ mang thai. Nguyên nhân chính là do thay đổi quá trình trao đổi chất của cơ thể hay rối loạn các hormone hoặc do stress và các hoạt động quá sức. Đôi khi tắt kinh cũng là kết quả của chứng biếng ăn.

Hiện tượng tắt kinh có thể được điều trị bằng liệu pháp hormone.



Da

Da là bộ phận lớn nhất trên cơ thể của con người với diện tích bề mặt lên tới gần

hai mét vuông.

Da có chức năng:

🍇 **Bảo vệ cơ thể:** da bảo vệ các cơ quan nội tạng, ngăn sự mất nước và điều chỉnh nhiệt độ cơ thể. Da còn là “lá chắn” các tia gây hại từ mặt trời, thời tiết giá lạnh, vi trùng và các vi sinh vật, bụi bẩn và những tác động của môi trường.

🍇 **Ăng-ten cảm giác:** da giúp chúng ta cảm nhận được sự đau đớn, nóng lạnh và đụng chạm.

🍇 **Gương phản chiếu:** da không biết “nói dối”; nó phản ánh tất cả mọi thứ: chế độ ăn uống không điều độ, sức khỏe và các trạng thái tâm lý, thậm chí cả những rung động mà cơ thể chúng ta đang cảm nhận.

🍇 **Kho dự trữ:** bên dưới lớp bề mặt là một lớp khác có các mạch máu, và tiếp theo là một lớp mô mỡ có chức năng phân cách, dự trữ năng lượng. Cứ mỗi tháng một lần bề mặt da của chúng ta sẽ được thay mới hoàn toàn.



Da được chia thành ba loại cơ bản: da thường, da khô và da nhờn. Da em mịn màng hay khô sần là do yếu tố di truyền, nhưng em có thể cải thiện làn da mình nếu biết chăm sóc da đúng cách.

Bí quyết cho một làn da khỏe mạnh

Chế độ dinh dưỡng hợp lý

Nếu muốn có một làn da khỏe khoắn, mịn màng, em cần có chế độ ăn uống hợp lý: ăn nhiều rau quả, ngũ cốc và uống đủ nước. Hệ tiêu hóa cũng có ảnh hưởng đối với làn da. Da xấu và việc tiêu hóa không tốt là “đồng bọn” của nhau. Cơ thể thường “tống” những chất độc hại ra ngoài qua các tuyến mồ hôi thoát qua da. Da còn có các tuyến bã nhờn tiết ra các chất như dầu/ sáp được gọi là bã nhờn. Nếu bã nhờn ứ lại, em dễ bị viêm lỗ chân lông, và đó là nguyên nhân mà khi thức dậy em thấy mặt mình lấm tẩm mụn.

Hoạt động thể thao

Các bạn gái chăm đi bộ và tập thể thao sẽ có cơ bắp săn chắc và làn da căng mịn hơn các bạn thường xuyên ngồi nhà xem tivi và nhâm nháp snack. Bất cứ hoạt động nào kích thích tuần hoàn máu cũng đều tốt cho da. Thậm chí, đổ mồ hôi khi vận động cũng giúp cho làn da của em sạch sẽ hơn.



Thư giãn

Những trạng thái tâm lý như căng thẳng, buồn phiền, lo lắng giận dữ hoặc stress đều để lại dấu vết trên làn da. Dĩ nhiên không phải lúc nào em cũng phải cười nói nhưng em nên cố gắng tập thư giãn và tĩnh tâm. Hãy luôn giữ tinh thần lạc quan, cười thật nhiều và tập thói quen hòa nhã vui vẻ.

Giấc ngủ

Sau một giấc ngủ sâu, chúng ta sẽ cảm thấy khỏe khoắn minh mẫn hơn. Các nhà khoa học đã chứng minh rằng tế bào da được tái tạo theo từ 5 giờ chiều đến 5 giờ sáng hôm sau. Vì vậy, em nên ngủ đủ tám tiếng mỗi ngày để giúp gìn giữ vẻ đẹp của làn da.

RỬA TAY NÀO!

Rửa tay thường xuyên và đúng cách sẽ giúp em khỏe mạnh. Đó là cách em bảo vệ mình khỏi những bệnh truyền nhiễm.

Luôn luôn rửa tay...



Nên...

1. Rửa lòng bàn tay với nước ấm và xoa một ít xà phòng, nếu có thì

nên dùng nước rửa tay.

- 2. Vặn vòi nước lại khi xoa tay để tiết kiệm nước.**
- 3. Trong khi đếm từ 1 đến 20, hãy xoa lòng bàn tay, mu bàn tay và những kẽ tay.**
- 4. Mỗi lần rửa tay ít nhất 20 giây. Sau đó rửa lại bằng vòi nước.**
- 5. Nếu tay quá bẩn, hãy rửa lại một lần nữa.**
- 6. Lau tay bằng khăn sạch hoặc giấy lau tay.**



TẮM GỘI



Tắm gội là phần căn bản nhất trong việc vệ sinh thân thể. Tắm là cách “tiêu diệt” lũ vi trùng và vệ sinh cơ thể.



Tắm không chỉ là cách rửa sạch, tẩy mồ hôi và bụi bẩn bám lại trên da trong suốt cả ngày mà còn là cách thư giãn và giữ cho cơ thể cũng như đầu óc được tươi tỉnh. Cơ thể sạch sẽ, thơm tho sẽ làm cho tinh thần phấn chấn và làm việc hiệu quả hơn. Tắm còn giúp em dễ ngủ.

Để giữ vệ sinh tốt nhất, em nên tắm mỗi ngày để gội bỏ bụi bẩn trên người. Nếu thích tắm nhiều lần trong ngày, em chỉ nên sử dụng xà phòng và các loại sữa tắm khi cần thôi (như sau khi ra nhiều mồ hôi) và đối với những nơi nhất định (dưới cánh tay, chân và vùng kín), phần còn lại chỉ cần rửa sạch bằng nước. Nếu em chỉ muốn “xối một cái cho mát” thì không cần thiết phải dùng sữa tắm. Nếu buổi chiều em đã tắm thì trước khi đi ngủ không nên sử dụng các chất khử mùi nữa.



Em nên dùng sữa tắm có công thức dịu nhẹ hoặc loại dành cho trẻ em. Nhớ phải gội sạch tất cả xà phòng, sữa tắm để tránh làm khô da. Khi đang nóng bức, đổ mồ hôi và rã rời sau khi chơi thể thao hay học thể dục, em nên chờ khoảng năm đến mười phút rồi mới đi tắm.

Cơ thể vẫn ra mồ hôi ngay cả sau khi em ngưng vận động. Nếu tắm ngay, mồ hôi vẫn tiếp tục ra sau khi em lau khô.

Luôn sử dụng *khăn tắm riêng*, không được dùng chung

với bất kỳ ai. Nếu dùng chung với người khác, em có thể bị nhiễm khuẩn hoặc nấm.

Chúng ta cũng không nên tắm gội quá nhiều. Ngâm mình trong nước nóng đem lại cảm giác dễ chịu, tuy nhiên tiếp xúc với nước quá nhiều sẽ ảnh hưởng không tốt đến làn da của em.

Nguồn nước sạch trên hành tinh chúng ta hiện nay rất quý, vì vậy em đừng để lãng phí nước cho việc tắm gội quá lâu.

Ngâm mình

- 🍇 Rửa bồn tắm thật sạch!
- 🍇 Nếu em muốn thư giãn trong bồn tắm, đừng dùng nhiều xà phòng tạo bọt trong bồn.
- 🍇 Không ở trong nước quá 15 phút. Khi thấy da các đầu ngón tay chân bắt đầu nhẵn nhúm, em nên ra khỏi bồn và tắm lại vòi sen bằng nước ấm.
- 🍇 Nếu sau khi tắm, da em bị khô, hãy thoa một ít sữa dưỡng thể.



Nhớ lau khô bàn chân và các kẽ ngón chân sau khi tắm. Môi trường ẩm ướt là “địa bàn hoạt động” của họ nhà nấm. Nếu em không lau khô cơ thể cẩn thận, lâu dần em sẽ mắc các chứng viêm nhiễm.



Vệ sinh “vùng tam giác”

Sau khi đi vệ sinh em phải lau vùng kín thật cẩn thận. Dùng giấy vệ sinh hoặc khăn giấy lau từ trước ra sau, không làm theo chiều ngược lại vì sẽ vô tình đưa vi khuẩn từ hậu môn vào niệu đạo gây viêm bàng quang hoặc nhiều bệnh khác. Mỗi tối, em cần nhớ lau rửa “vùng tam giác” bằng nước vệ sinh phụ nữ và chỉ xoa rửa ở phần bên ngoài, tránh để tiếp xúc với âm đạo. Và đương nhiên là em hãy nhớ sử dụng *khăn tắm riêng* của mình nhé!

Dù cho em rất thích mặc quần chip dây mảnh thì cũng không nên sử dụng loại này quá thường xuyên, vì dải quần lót nhỏ ép sát vào giữa hai chân sẽ trở thành “chiếc cầu nối” cho vi khuẩn “tiền quân” từ trực tràng vào âm đạo.

Quần chip loại bình thường luôn là lựa chọn tốt nhất! Em nên thay trang phục mỗi ngày và mặc đồ lót bằng vải cotton. Vải cotton tốt cho da. Những loại vải từ chất liệu tổng hợp không thoáng khí sẽ khiến da “ngạt thở” và tạo điều kiện cho vi khuẩn sinh sôi. Đây chính là nguyên nhân gây ra mùi khó chịu và viêm nhiễm vùng kín.



Mồ hôi

Cơ thể chúng ta tiết mồ hôi thông qua da. Em ra mồ hôi khi nóng nực, khi tham gia các hoạt động thể chất, tập thể dục, và cả khi hào hứng, hồi hộp và lo sợ. Điều đó cũng bình thường thôi. Mục đích của việc toát mồ hôi là giữ cho thân nhiệt ở khoảng 37°C, tránh không để cơ thể quá nóng. Vì thế mà việc toát mồ hôi rất hữu ích và cần thiết. Tuy nhiên, vấn đề ở đây nằm ở mùi cơ thể mỗi khi mồ hôi “xuất quân”.

Ở độ tuổi dậy thì, các em thường ra rất nhiều mồ hôi và điều này hoàn toàn tự nhiên. Mồ hôi thường “đóng đờ” ở phần dưới cánh tay, lòng bàn tay, lòng bàn chân, vùng gần “tam giác” và phần ngực. Ra mồ hôi quá nhiều có thể làm em thấy khó chịu, nhưng nếu em càng cào gãi thì mồ hôi sẽ càng “được nước làm tới” mà tiết ra nhiều hơn.

Chất khử mùi



Cách giải quyết chuyện “gửi hương cho gió” đơn giản nhất là *tắm rửa thường xuyên*, đặc biệt vùng da dưới cánh tay. Em nên sử dụng chất khử mùi để ngăn ngừa sự hình thành của vi khuẩn gây mùi hôi.

Sử dụng chất khử mùi khi nào?

Nếu em ngửi thấy mùi mồ hôi ở dưới cánh tay sau mỗi lần chạy nhảy, tập thể dục hoặc các hoạt động mạnh khác, em hãy sử dụng các sản phẩm khử mùi và nhớ chọn loại có mùi dịu nhẹ và không có chất cồn.

Chất khử mùi được sản xuất dưới dạng thanh, chai lăn, xịt hoặc gel và kem đựng trong các ống nhỏ. Mặc dù có rất nhiều loại chất khử mùi nhưng tất cả đều có cùng một tác dụng. Điều khác biệt duy nhất chính là mùi hương và lượng cồn chứa trong mỗi sản phẩm.

Trên thị trường còn có những loại chất ngăn đổ mồ hôi, đó là những chất khử mùi bằng cách ngăn mồ hôi, thu hẹp các tuyến tiết mồ hôi. Các bác sĩ khuyên không nên sử dụng những loại chất này vì điều đó ngược lại với lẽ tự nhiên là mồ hôi cần được thoát ra ngoài qua bề mặt da và bay hơi.



- 🍇 Em chỉ nên xài chất khử mùi khi da đã sạch sẽ. Tự thân chất khử mùi không thể loại trừ được vi khuẩn và cặn bẩn trên da.
- 🍇 Thay quần áo sạch thường xuyên.
- 🍇 Đừng bao giờ bôi tiếp chất khử mùi lên vùng da đã bôi trước đó nhưng chưa rửa sạch.
- 🍇 Đừng dùng chất khử mùi khi đi ngủ.

Sản phẩm chăm sóc da



Trước khi tắm, em nên lấy xơ mướp hoặc bông tắm chà sát toàn thân để loại bỏ những tế bào chết trên cơ thể, đem lại vẻ tươi tắn cho làn da, khiến máu lưu thông và giúp cơ thể dễ dàng hấp thụ dưỡng chất từ các sản phẩm chăm sóc da. Sau khi tắm, em cũng nên dùng sữa dưỡng thể hoặc dầu dưỡng thể.

Một phương pháp thử nghiệm nho nhỏ để em biết mình có cần chăm sóc da mỗi ngày hay không: Đó là bỏ qua bước thoa các sản phẩm chăm sóc da sau khi tắm, trong vòng mười lăm phút, nếu em thấy da khô rít lại thì nghĩa là làn da cần được chăm sóc. Điều này cũng cho thấy em đang dùng lượng sữa tắm quá nhiều và cần phải bớt lại.

Tốt nhất em nên chọn các loại sản phẩm có thành phần cấu tạo từ các tinh chất tự nhiên, vì vậy cần đọc kỹ thông tin sản phẩm trên các nhãn chai.

Hãy sử dụng sữa tắm hoặc dầu dưỡng ở mức độ vừa phải. Đừng nên có suy nghĩ “thêm một ít cũng chẳng sao”. Dùng vô

tội vạ không làm em đẹp hơn vì sữa/dầu không thấm vào da mà là quần áo của em. Nên thoa lúc da còn ẩm. Thời điểm thích hợp nhất để thoa sữa dưỡng thể là sau khi tắm.





ĐÔI CHÂN MUỢT MÀ

Khi em lớn lên, không phải tất cả các bộ phận trên cơ thể em đều “chạy” cùng một tốc độ. Vì thế, em thấy cơ thể mình dần mất cân đối: mũi và tai hóa khổng lồ so với gương mặt, tay chân dài ngoằng, bàn tay và bàn chân trở nên quá to (hoặc quá nhỏ) so với những bộ phận khác của cơ thể. Rồi tay chân em bắt đầu đau nhức, nhất là ban đêm. Người ta gọi đó là sự đau nhức do cơ thể tăng trưởng. Không có gì phải cuống cuống lên đâu! Mọi thứ sẽ ổn cả thôi.

Mỗi ngày em phải đi bộ trung bình 25.000 bước. Thế nhưng, chân lại là phần thường bị bỏ bê nhất. Đó là lý do tại sao em cần phải quan tâm đến đôi bàn chân mình nhiều hơn.

Em nên:

- 🍇 Rửa chân bằng nước ấm và xà phòng mỗi tối
- 🍇 Mang những đôi giày thoải mái
- 🍇 Mang vớ bằng chất liệu cotton và thay vớ hằng ngày
- 🍇 Không dùng cùng một đôi giày cả ngày
- 🍇 Khi cởi giày ra, hãy để nơi thoáng khí

Giày

Khi chọn giày dép, em cần lưu ý:

Thử cả hai chiếc. Rất hiếm người có hai chân bằng nhau, chân phải thường to hơn chân trái.

Đừng bao giờ mua giày mà không thử trước. Kích cỡ chỉ có tính tương đối, có những đôi giày em mang cỡ 38, đôi khác thì lại 39.

Thay vì chọn loại giày làm từ chất liệu nhân tạo, hãy chọn loại giày da hoặc vải để chân dễ “thở” và ít toát mồ hôi.

Chỉ nên mua đôi giày nào mà khi mang vào em cảm thấy thật thoải mái. Những đôi khác dù cho kiểu dáng thật đẹp nhưng nếu quá chật hoặc quá rộng thì em hãy quên đi nhé!

Cần kết hợp giày dép với trang phục. Em dự định sẽ mang đôi giày đó với váy, quần dài hay quần bó?

Chăm sóc bàn chân



Trong hơn 2 triệu tuyến mồ hôi, phần lớn đều nằm ở lòng bàn tay và lòng bàn chân. Vì thế, lòng bàn chân thường ra rất nhiều mồ hôi. Mồ hôi tự nó không có mùi khó chịu, mà chủ yếu là do vi khuẩn sinh sôi ở vùng da ẩm ướt. Loại vớ bằng sợi tổng hợp không hút

mồ hôi nên dễ gây nặng mùi, nhất là giày thể thao không được để thoáng khí. Thế nên em đừng mang một đôi giày suốt nhiều giờ liền. Em cũng không nên mang giày mà không mang vớ.

Chân “thích” nhất khi được mang loại giày đế bằng hoặc cao nhất là 5 cm, với mũi giày hình oval để các ngón chân được thoải mái. Nhưng giày dép của phái đẹp chủ yếu chạy theo thời trang chứ không hướng đến sự tiện lợi, vì vậy mới có những vết phỏng hay vết



chại chân từ việc chọn giày không phù hợp.



Em hãy khôn ngoan lựa chọn cho mình những đôi giày vừa vặn. Riêng đối với giày cao gót, em chỉ mang trong những dịp đặc biệt thôi nhé!

**Mang giày chật
chội gò bó sẽ làm**

chân em khó chịu và dễ chai sần.

Phòng chân và da thừa

Vết phòng thường xuất hiện ở trên hoặc giữa các kẽ chân sau khi em mang một đôi giày chật hoặc không mang vớ. Vết phòng nổi lên ở những chỗ da cọ xát với giày, chứa đầy nước và dễ vỡ.

Em nên dán băng cá nhân lên chỗ đau, như vậy em sẽ bảo vệ được vết phòng khi đi lại. Khi ở nhà, nhớ bỏ băng dán ra để cho chỗ phòng được thoáng khí và mau lành.

Phần da ở gót và gan bàn chân dày lên để bảo vệ bàn chân khỏi chấn thương. Tuy nhiên, nếu mang giày quá chật, em sẽ rất đau ở những phần da này. Đôi khi, ở đó sẽ xuất hiện các vảy cứng.

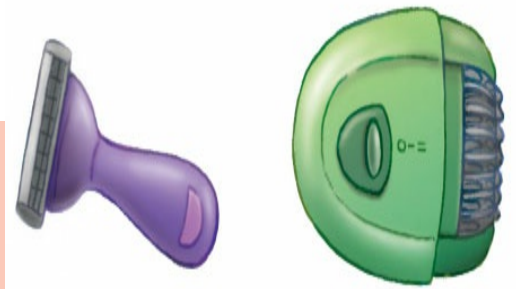
Đừng lo lắng, điều này bình thường thôi.

Vio... lông



Đúng là không có gì nghiêm trọng, nhưng nếu “cỏ” mọc thành vườn thì khác à nha. Lông chân con gái thường rất ít và nhạt màu, nhưng đôi khi ở một số em, lông rất dày và sậm, trông chẳng thẩm mỹ tẹo nào. Nếu em muốn đôi chân ngọc của mình trơn mượt, em cần dọn dẹp “vườn cỏ” của mình ngay thôi!

Nhiều người cho rằng tẩy lông khiến lông mọc nhiều hơn, nhưng điều này hoàn toàn sai lầm! Nếu thật như vậy thì sẽ chẳng có ai bị hói cả! Em yên tâm về chuyện mấy sợi... lông đi nhé. Cạo lông sẽ không làm



cho lông “đâm chồi nảy lộc” đâu! Trông chúng có vẻ cứng và dày hơn sau khi cạo chỉ vì em đã cắt ở điểm cứng nhất của chúng, ngay trên bề mặt da.

Dọn “cỏ” cho chân

Cạo là cách đơn giản nhất để dọn sạch đám “cỏ” khó ưa này.

Em có thể cạo hai hoặc ba ngày một lần sau khi tắm, tùy thuộc vào cơ thể mỗi người.

Sử dụng máy cạo tốt hơn là dao cạo vì máy cạo dọn dẹp “vườn tược” rất sạch sẽ, lại an toàn.

Hiện nay trên thị trường có rất nhiều loại dao cạo hoặc máy cạo chuyên dành cho phe kẹp tóc.

Bất kể dùng loại nào thì em cũng nên có một chiếc dành riêng cho mình nhé.

Em có thể tẩy lông bằng cách:

- 🍇 Cạo
- 🍇 Nhỏ
- 🍇 Dùng kem tẩy lông
- 🍇 Wax nóng
- 🍇 Wax lạnh



Hướng dẫn cách “dọn” cạo

- 🍇 Rửa chân bằng nước nóng. Thoa gel tẩy lông đều khắp chân.
- 🍇 Thay vì dùng gel, em cũng có thể dùng kem để làm lông mềm và dễ rụng hơn.
- 🍇 Đợi một lúc, sau đó nhẹ nhàng lướt dao cạo từ dưới cổ chân lên trên thật cẩn thận.
- 🍇 Đặc biệt thận trọng đối với đầu gối và mắt cá vì đây là hai phần khó cạo nhất.

Nếu em lỡ tay làm trầy xước, hãy rửa vết xước bằng nước lạnh, lau khô và băng lại.

 Trong lúc tẩy lông nên thường xuyên rửa dao cạo bằng nước lạnh.

 Sau khi hoàn tất hãy rửa chân bằng nước ấm.

 Rửa dao cạo, vẩy nước và hong khô.

 Lau chân sạch sẽ, sau đó thoa sữa dưỡng thể lên. Nếu em tẩy lông vùng dưới cánh tay, hãy cẩn thận lau khô vùng da đó và không sử dụng ngay các chất lăn, xịt khử mùi.

Wax nóng

Phương pháp này giúp sợi lông được lấy đi tận gốc và không mọc lại trong vòng hai tuần hoặc lâu hơn... Tuy nhiên, em phải đợi đến khi lông đủ dài mới có thể wax lần nữa.

Điểm cộng cho phương pháp wax là lông lâu mọc trở lại và mọc ngày càng thưa hơn.

Phương pháp wax nóng khá đau, nhất là trong lần đầu tiên. Tự wax nóng tại nhà cũng rất phức tạp nên nếu em muốn tẩy lông bằng phương pháp này thì tốt nhất hãy đến thẩm mỹ viện.

Dưới đây là các bước tẩy lông bằng cách wax nóng:

 Sáp được đun nóng bằng thiết bị chuyên dụng (ở các thẩm mỹ viện) hoặc bằng bếp (nếu ở nhà) trong dụng cụ bằng kim loại đến khi chuyển sang dạng dung dịch.

 Nhiệt độ của dung dịch sáp khi sử dụng phải bằng nhiệt độ cơ thể, nếu sáp quá nóng sẽ khiến em bị phỏng.

 Độ dài của sợi lông phải từ khoảng 0,5 cm thì mới dễ tẩy.

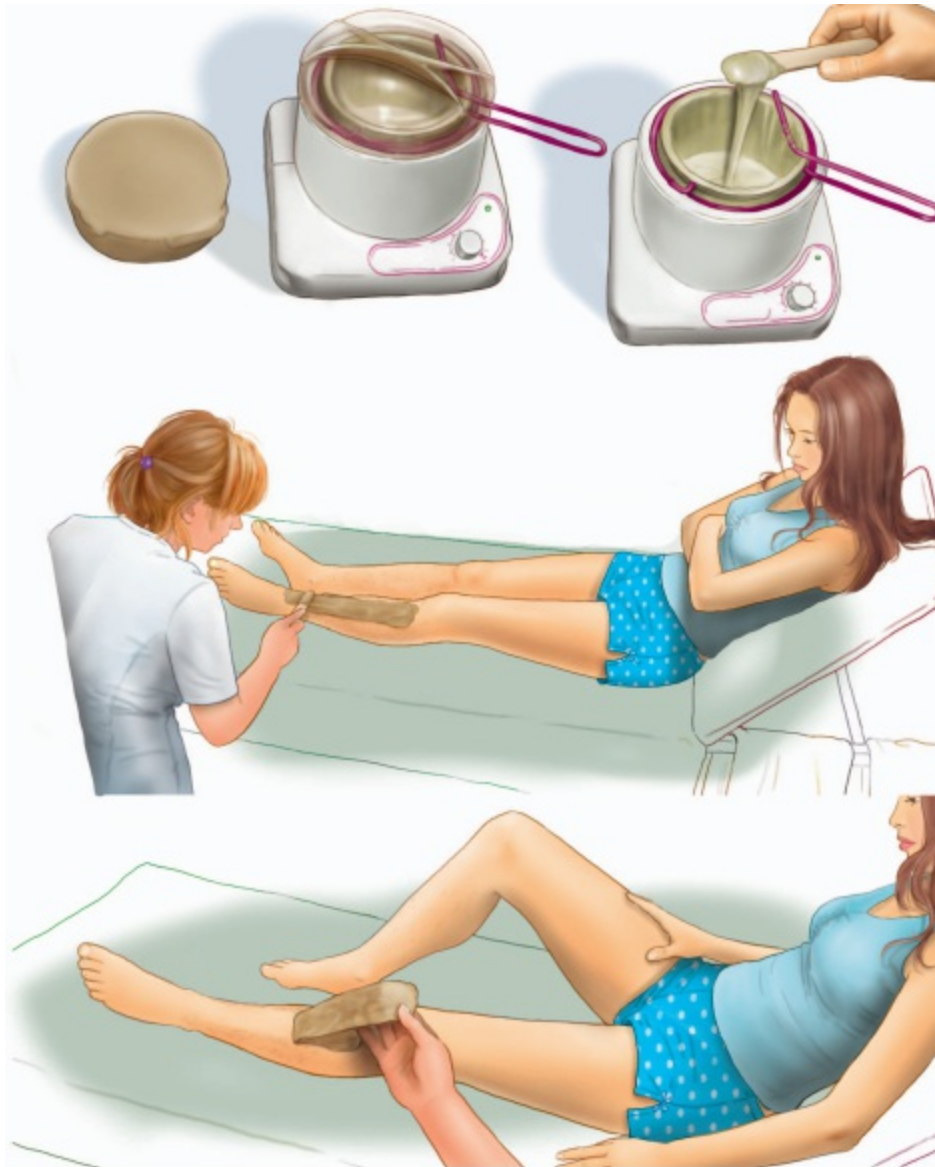
 Lấy que chuyên dùng thoa sáp lên da, từ đầu gối xuống dưới thành những đường sọc dài bao phủ vùng lông.

 Nên thoa mỗi đường sáp khoảng 40 cm, dày 3 mm. Khi đường này khô thì tiếp tục thoa sang những đường khác.

 Khi đường sáp đầu tiên đã khô, nắm ở mép đường sáp và giật nhanh, mạnh,

ngược chiều lông mọc.

- Làm tương tự với phần còn lại.



Wax lạnh

Wax lạnh cũng tương tự như wax nóng, chỉ khác ở chỗ em không cần phải đun nóng sáp. Em chỉ cần thoa sáp lên da khô, sau đó dính dải băng đi kèm với bộ wax tẩy lông và kéo thật mạnh. Hiện nay trên thị trường có bán cả những dây băng gắn dính sẵn sáp ở trên và dễ sử dụng hơn hẳn vì không cần phải thoa sáp lên da nữa.

Mặc dù wax lạnh được xem là đơn giản hơn phương pháp wax nóng, tuy nhiên các chuyên gia thẩm mỹ cũng khuyến cáo em không nên sử dụng quá nhiều. Nếu làn da của em thuộc loại mỏng và nhạy cảm thì đừng bao giờ nên thử hai phương

pháp wax trên.

Vào mùa đông lông mọc chậm hơn mùa hè!

Kem tẩy lông

Có rất nhiều loại kem tẩy lông, nhưng nhiều bạn gái bị dị ứng, nổi mẩn đỏ li ti trong nhiều ngày liền sau khi sử dụng. Vì vậy, trước tiên hãy thoa thử một ít kem lên da và đợi một lúc. Nếu không thấy biểu hiện gì khác thường thì em có thể hoàn toàn yên tâm sử dụng.



Thoa kem lên vùng lông cần “dọn dẹp”.



Đợi từ 8 đến 10 phút (hoặc theo thời gian cụ thể ghi trên hướng dẫn sử dụng).



Dùng dụng cụ tẩy bằng nhựa (chung bộ sản phẩm tẩy lông) cạo hết lớp kem trên chân (tay), sau đó rửa sạch da bằng nước ấm. Lúc này, chân (tay) sẽ mịn màng và sạch trơn, tuy nhiên đôi lúc vẫn có những sợi lông “ưng bướng” vẫn cố bám trụ lại.



Trong trường hợp này, em phải tẩy lông lại từ đầu nhưng nên đợi ít nhất là vài ngày sau.



Nếu da em thuộc loại da nhạy cảm, tốt nhất hãy tránh xa tất cả các loại kem tẩy lông.

Những bạn nào có làn da ngăm ngăm bánh mật thì lông mặt sẽ sẫm màu hơn. Em không nên tự tẩy lông một mình mà hãy đến các viện thẩm mỹ. họ sẽ dùng chất tẩy làm nhạt màu lông, dọn sạch chúng bằng phương pháp wax nóng hoặc triệt lông vĩnh viễn.

Triệt lông vĩnh viễn

Triệt lông là phương pháp dùng điện hoặc tia laser để “tiêu diệt” lông vĩnh viễn. Hầu hết các thẩm mỹ viện đều có dịch vụ triệt lông vùng mặt và cả vùng bắp đùi, vùng dưới cánh tay hoặc chân.

Triệt lông bằng điện là phương pháp chiếu các tia điện lên da để làm sạch lông hoàn toàn. Phương pháp chiếu tia laser cũng tương tự như vậy; những “vị khách không mời” sẽ phải “cuốn gói ra đi” nhờ các tia laser phá hủy chân lông và ngăn

chúng mọc trở lại.



Chăm sóc móng chân

- 🍇 Ngâm chân trong nước ấm khoảng năm phút. Nước ấm sẽ làm da và móng mềm hơn.
- 🍇 Luôn cắt và giũa móng chân theo đường thẳng, tránh hình vòng cung vì dễ làm cho móng chân mọc đâm vào phần da mềm gây đau nhức. Không nên để móng chân quá dài nhưng cũng đừng cắt quá ngắn.
- 🍇 Sau đó giũa móng để tránh xước.
- 🍇 Nếu gót chân bị nám, em có thể chà bằng cục mài chân hoặc đá bọt. Đừng quên chà cả lòng bàn chân nhé. Sau đó thoa một ít kem dưỡng da chân hoặc sữa dưỡng thể.
- 🍇 Lau khô chân bằng khăn lông.
- 🍇 Nếu thích, em có thể sơn móng chân, đừng quên nhét bông gòn vào các kẽ ngón để sơn không bị lem ra ngoài.



ĐÔI TAY NGỌC NGÀ

Bàn tay thường phải cầm nắm, cọ xát, chịu nóng lạnh, tiếp xúc với nước và xà phòng. Ngoài ra, vì chúng ta phải rửa tay thường xuyên mỗi ngày nên da tay thường khô ráp. Đó là lý do tại sao việc chăm sóc cho đôi bàn tay lại quan trọng như vậy.

Bảo vệ đôi tay

- 🍇 Sau khi rửa, nên lau tay kỹ. Sử dụng loại xà phòng hoặc nước rửa tay dịu nhẹ cho da tay.
- 🍇 Nếu da tay khô ráp, hãy sử dụng một ít kem dưỡng da tay.
- 🍇 Mang găng tay trong mùa lạnh.
- 🍇 Chất tẩy rửa chén bát rất mạnh và có hại cho da tay, vì vậy khi rửa chén, em nên mang găng tay.

Đôi khi trên da em xuất hiện những lớp da dày trồi lên và sẽ lây lan nếu bị vỡ; đó là mụn cóc. Mụn cóc do virus gây ra và thường mọc trên bàn tay, bàn chân, cằm, quanh môi và mũi. Em sẽ bị lây mụn cóc nếu dùng chung phòng tắm, khăn tắm hoặc giày dép với người nổi mụn. Mụn cóc có thể biến mất mà không cần chữa trị. Nhưng nếu sau một thời gian dài mà mụn cóc vẫn còn “lì lợm” thì em phải đến bệnh viện.



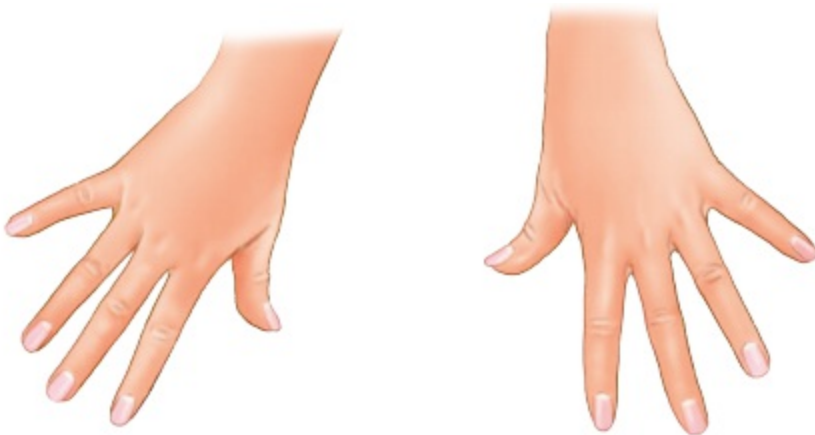
CHĂM SÓC MÓNG TAY

Là con gái ai mà không thích chăm sóc móng tay thật đẹp.

Móng tay xấu thường do chế độ dinh dưỡng không hợp lý. Ăn uống không đủ chất khiến móng tay xuống cấp trầm trọng. Nếu trên móng tay xuất hiện những đốm trắng đục nghĩa là cơ thể em thiếu kẽm và i-ốt. Nếu móng tay dễ gãy xước, có thể em thiếu máu, can-xi, sắt, các vitamin B, D và E. Các em gái cũng thường gặp rắc rối với móng tay cầu bần và tật gặm móng tay. Chắc chắn mấy cái móng tay bị gặm nham nhở sẽ khiến đôi tay xấu hằn đi; ngoài ra, tật gặm móng tay còn làm mất cả nét duyên con gái nữa đấy!

Để bỏ tật cắn móng tay...

- 🍇 Nghĩ xem khi nào em hay cắn móng tay (khi xem tivi chẳng hạn) và cố gắng kiềm chế bản thân.
- 🍇 Luôn nhớ rằng khi em cắn móng tay là em “cắn” luôn vô số vi trùng.
- 🍇 Bỏ tay ra khỏi miệng và kiềm việc để cho đôi tay luôn bận rộn.





Thỉnh thoảng (khoảng 5 ngày), hãy tự thưởng cho mình nếu em cố gắng không cắt móng tay trong một thời gian dài.

Dùng kèm bấm móng để cắt móng tay.

Đừng cắt quá ngắn! (Cắt theo đường thẳng, tránh cắt theo hình vòng cung và giữa móng để không bị góc cạnh ở hai bên móng).

Đừng kéo hoặc cấn phần xước. Em nên làm mềm phần xước bằng nước ấm và cắt cẩn thận.

Móng tay dài

Để móng tay dài ngắn là tùy sở thích của mỗi người, nhưng tốt nhất đừng để nó làm em cảm thấy vướng víu. Tốt nhất hãy để các móng tay của em đều dài như nhau. Nếu một móng chẳng may bị gãy, hãy cắt ngắn luôn cả những móng còn lại.



Hình dáng bàn tay mọi người rất khác nhau. Em nên để móng sao cho phù hợp với hình dáng bàn tay cũng như thuận tiện trong công việc hàng ngày. Ví dụ như nếu em thường tập piano hoặc chơi bóng chuyên thì không nên để móng tay quá dài.



Sơn sửa “bộ móng”

Bước 1: Tạo dáng

Nếu móng tay em đang trắng trơn bình thường thì bước đầu tiên chỉ cần giữ thôi. Còn nếu trước đó em đã sơn móng rồi, hãy tẩy bằng nước rửa móng trước khi giữ.

Em chỉ nên giữ theo một chiều từ dưới lên trên, không nên mài qua mài lại. Tránh những loại giữ bằng kim loại, giữ bằng giấy nhám thì tốt hơn. Em cũng không nên giữ móng quá nhọn, móng sẽ dễ gãy.

Bước 2: Chăm sóc

Tốt nhất em nên làm móng khi vừa tắm xong. Lúc này, phần da quanh móng và hai bên khóe mềm hơn, đồng thời nước cũng làm móng tay em bóng hơn. Lau sạch móng và hai bên khóe để tránh bụi bẩn và xà phòng còn bám lại.

Bước 3: Sơn

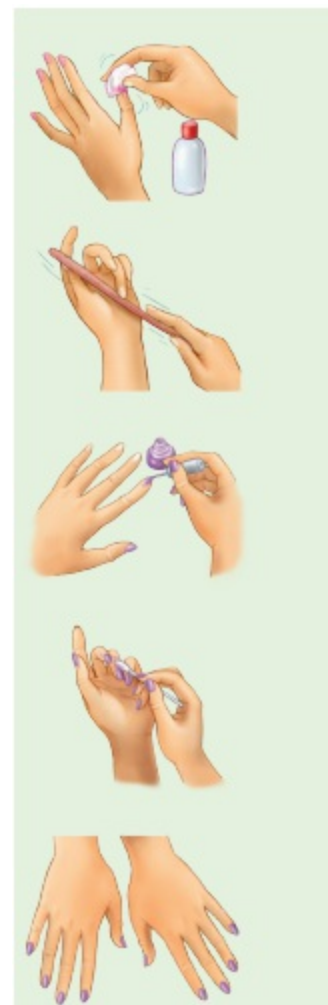
Dùng cọ quét ba đường lên móng tay – từ phía dưới chân lên đầu móng. Đường đầu tiên ở phần giữa móng, sau đó là hai bên móng. Lớp sơn đầu chỉ nên thật mỏng, và nên chờ một hai phút trước khi sơn lớp tiếp theo.

Bước 4: Chỉnh lại

Đối với phần sơn lem ra da, em chỉ cần lấy tăm bông nhúng vào nước rửa móng và tẩy đi là xong.

Bước 5: hong khô

Đợi ít nhất khoảng mười lăm phút để lớp sơn khô.



Sử dụng nước rửa móng nếu muốn làm sạch nước sơn.

Vẽ móng tay hoặc đánh đá lấp lánh đang rất được mọi người ưa

chuộng. Nếu thích, em cứ thử, nhưng nhớ chỉ dành cho đi chơi thôi nhé.



Nếu móng tay em lớn, đừng phủ sơn lên toàn bộ bề mặt móng mà để dư khoảng 2mm mỗi bên, như thế móng trông sẽ dài ra và thon hơn.

Nếu em không kịp đợi đến khi sơn khô, hãy ngâm tay vào trong một chén nước lạnh hoặc để tay dưới vòi nước một lúc, sơn sẽ mau khô hơn.

Đừng dùng máy sấy để sấy khô móng tay, sơn sẽ mất đi độ bóng.

Trong lúc chờ sơn khô nếu em thổi vào móng tay, những bong bóng li ti sẽ xuất hiện và lớp sơn sẽ trở nên không đều.

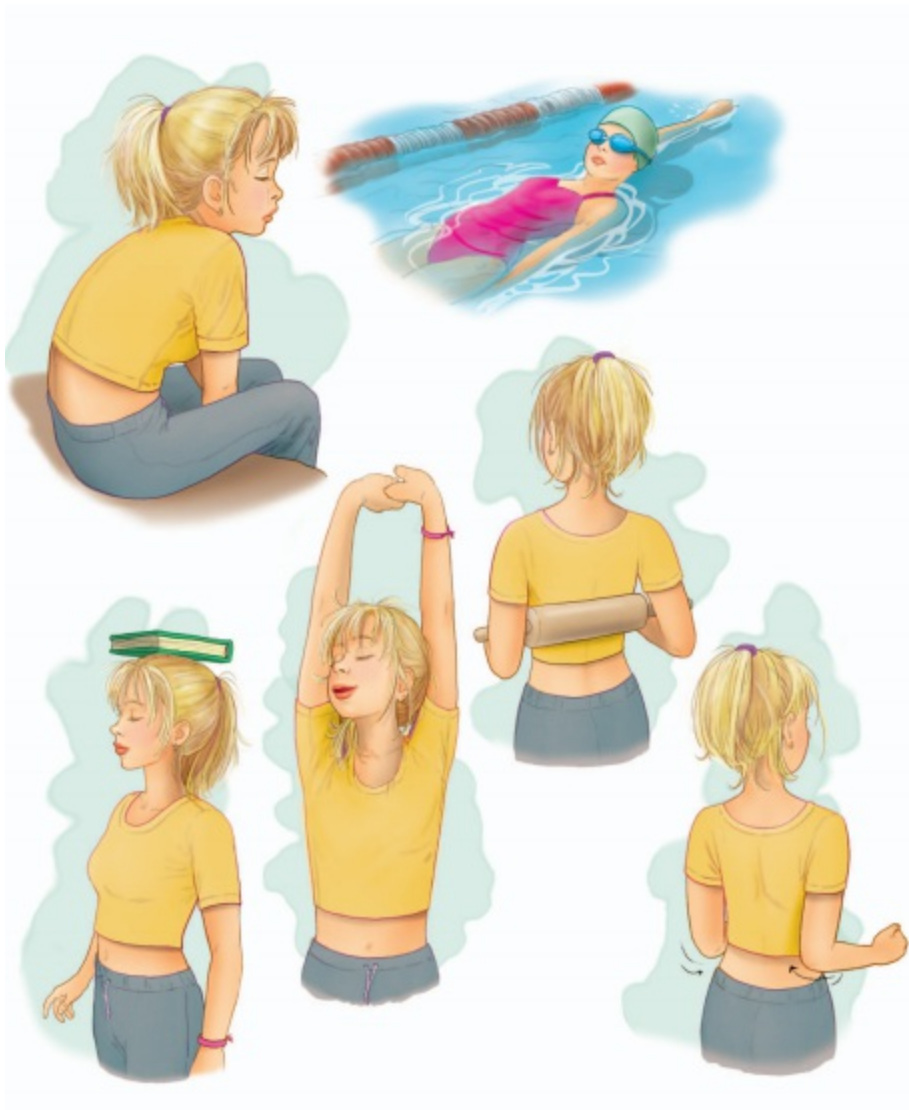
CƠ THỂ

Đã bao nhiêu lần những người thân quanh em phải nhắc nhở em rằng: “Ngồi thẳng lên! Đừng có khòm lưng như thế!”. Em có biết tại sao mọi người thường “để ý” cái lưng của em hơn những bộ phận khác không? Bởi vì lưng không đúng tư thế, lâu ngày trở thành thói quen và về lâu dài sẽ không thể sửa được nữa.

Sai tư thế - đặc biệt ở độ tuổi của em – thường dẫn đến chứng vai rút và lưng còng.

Nếu em bị như vậy, hãy gặp bác sĩ vật lý trị liệu để được giúp đỡ trước khi tình hình trở nên xấu hơn. Hãy lưu ý, cột sống phải luôn thẳng và đôi tay phải di chuyển đều đặn nhịp nhàng theo mỗi bước đi của em.





Mỡ thừa

Không phải chỉ có phụ nữ lớn tuổi mới có mỡ thừa ở bắp đùi và mông. Ngay đến các em gái và thậm chí là các bé gái cũng có mỡ thừa dù trông mảnh mai cách mấy. Mỡ thừa cũng có liên quan đến các yếu tố di truyền.

Nếu em thường “ngồi ỉ” một chỗ, ít tập thể dục, ăn nhiều thức ăn không có lợi cho sức khỏe và uống ít nước thì da của em sẽ vàng vọt hằn đi và “gã” mỡ thừa sẽ xuất hiện. Tuy nhiên, em có thể tránh sự “tấn công” của mỡ thừa nếu:

- 🍇 Uống nhiều nước
- 🍇 Giảm cân thừa bằng cách cải thiện thực đơn
- 🍇 Tăng sự săn chắc của cơ bắp (bằng các phương pháp massage)
- 🍇 Không ăn các loại thực phẩm kém bổ dưỡng (điều chỉnh lại khẩu phần ăn giúp ổn định và tăng cường hệ tiêu hóa)
- 🍇 Đi bộ thường xuyên và năng hoạt động thể chất



RĂNG MIỆNG

Em sẽ có một hàm răng khỏe đẹp cùng nụ cười tươi nếu đánh răng đều đặn, sử dụng chỉ nha khoa và đến “thăm” nha sĩ theo định kỳ.



Đánh răng

Dĩ nhiên không ai thích bị mọi người tránh xa vì hơi thở có “mùi lạ”. *Hôi miệng* không chỉ do sâu răng, bệnh amidan, các bệnh về đường ruột mà còn do các mẫu thức ăn còn sót lại trong miệng nếu không đánh răng sau bữa ăn.

Chăm sóc răng không đơn thuần là việc vệ sinh cá nhân, đó là vấn đề của sức khỏe và phép lịch sự.

Nên đánh răng kỹ sau mỗi bữa ăn và trước khi đi ngủ. Đánh răng sẽ giúp lấy đi

những mẫu thức ăn thừa giữa các kẽ răng, ngừa các bệnh về lợi cũng như sự tích tụ bựa răng làm hư răng. Nếu em theo đúng lời khuyên này, các mảnh thức ăn còn lại sẽ mau chóng bị “tẩy chay”. Em cũng nên đến nha sĩ theo định kỳ để tránh việc đáng tiếc là phải nhổ bỏ răng.

“Nào ta cùng chải răng răng răng...”

Em cần:



-  Một bàn chải đánh răng lông mềm
-  Kem đánh răng
-  Chỉ nha khoa

Trước tiên, em cho một ít kem đánh răng lên bàn chải, tiếp đó thấm ít nước lên kem. Em đánh răng theo chiều dọc lên xuống và đánh cả mặt trong lẫn mặt ngoài. Đừng ấn bàn chải quá mạnh vì như vậy sẽ làm cho răng và lợi tách ra khi về già. Cuối cùng, đánh răng hàm và các kẽ răng.

Em dùng bàn chải massage lợi theo đường tròn và chải phần trong răng hàm trên và hàm dưới. Hãy nhớ đánh răng từ trong ra ngoài. Cách này sẽ làm sạch vi khuẩn và tránh hôi miệng. Đừng quên chà cả lưỡi! Một số bàn chải đánh răng có phần được thiết kế riêng cho việc chà lưỡi bằng lưng của bàn chải.

Bí quyết là đánh răng trong ba phút! Không phải ba giây! Tốt nhất em nên treo một chiếc đồng hồ nhỏ trong phòng tắm để đánh răng đủ thời gian và không bị trễ giờ. Cả nhà sẽ thích cho mà xem!



Kem đánh răng

Trong kem đánh răng thường có chứa flo, một loại chất khoáng làm cho răng chắc khỏe và ngừa sâu răng. Đừng dùng một loại kem đánh răng duy nhất mà nên thay đổi nhiều loại.

Thật ra không phải cứ nhiều kem thì răng mới sạch – chỉ cần một lượng nhỏ kem, cỡ hạt đậu xanh là đủ.

Bàn chải đánh răng

Nên thay bàn chải khi nào thấy lông bàn chải bắt đầu bị chẻ ngọn. Lông bị chẻ sẽ không làm sạch răng hiệu quả thậm chí có thể gây tổn hại đến nướu của em.

Lấy bựa răng

Chỉ nha khoa giúp em lấy thức ăn vương ở kẽ răng, làm sạch bựa và những nơi mà bàn chải đánh răng không thể chạm tới được. Sử dụng cẩn thận, nếu không em sẽ làm đau nướu.

🍇 Em cần một đoạn chỉ nha khoa (dài 30 cm), sau đó quấn hai đầu sợi chỉ quanh hai ngón tay.

🍇 Kéo căng chỉ và cẩn thận đặt vào kẽ răng, sau đó kéo sợi chỉ lên xuống, trước ra sau. Làm sạch từng chiếc răng bằng cách căng sợi chỉ quanh răng theo hình chữ U. Thức ăn vương lại sẽ bị kéo ra hết.

🍇 Dùng một đoạn chỉ nha khoa khác làm sạch kẽ răng tiếp theo. Cứ thực hiện như vậy cho đến hết hàm răng.



Niềng răng

Chẳng có gì phải lo lắng khi niềng răng cả. Có nhiều người niềng răng mà vẫn cười thoải mái đầy thôi. Khi hết thời gian niềng, em sẽ có hàm răng đều tăm tắp.

Em cũng nên chà niềng. Nha sĩ sẽ hướng dẫn cho em cách làm.

Thức ăn cứng có thể làm hư niềng. Để tránh điều đó, hãy cắt táo và cà rốt thành từng miếng nhỏ trước khi ăn. Còn nếu đó là kẹo bánh cứng thì em nên dần lòng, vì loại thức ăn này có thể gây hại cho răng ngay cả khi răng em không niềng.



Vệ sinh tai

Khi tắm và gội đầu, em hãy kỳ cọ luôn cả hai tai. Lắc lắc đầu để nước ra khỏi lỗ tai, sau đó lau khô bằng khăn lông. Cuối cùng, dùng tăm bông chấm khô phần vành tai.

Đừng bao giờ ngoáy tăm bông sâu vào trong lỗ tai! Em có thể gây tổn thương màng nhĩ và tai trong đấy.

Lỗ tai tiết ra ráy tai; chất này rất hữu ích, bảo vệ lỗ tai khỏi vi khuẩn, bụi bặm và những vật thể ở bên ngoài lọt vào.

Lâu lâu tai tróc vảy, đó là dấu hiệu da khô hoặc kém tuần hoàn máu. Trong trường hợp này, tránh rửa tai bằng xà phòng mà hãy lau bằng một khăn tắm và bôi lên một ít kem dưỡng.



Đeo hoa tai

Con gái thường làm điệu bằng những chiếc hoa tai xinh xắn. Thông thường, các em đã được bấm lỗ tai từ khi còn bé xíu, vì thế giờ đây em chỉ cần chọn cho mình một đôi hoa tai thích hợp mà thôi. Tuy nhiên, em cần tránh nữ trang bằng xi hay thậm chí là cả bạc nếu khi đeo vào, em bị dị ứng.



Nhiễm trùng tai

Bơi lội rất thú vị, tuy nhiên có khi em lại mắc phải các bệnh nhiễm trùng về tai, thường là nhiễm trùng khoang tai giữa do trong môi trường ẩm ướt, vi khuẩn dễ sinh sôi.



Cách ngăn ngừa nhiễm trùng tai:

- 🍇 Lắc đầu thật mạnh sau khi bơi
- 🍇 Lau khô tai bằng khăn lông
- 🍇 Nếu chẳng may em vẫn bị đau tai, hãy đến bác sĩ ngay.

Tai nghe nhạc

Nếu em thích nghe nhạc, đừng mở nhạc quá lớn. Nghe nhạc lớn khi đeo tai nghe (earphone) trong thời gian dài sẽ làm thính giác yếu đi. Nhớ vặn nhỏ xuống vừa đủ nghe nhé!





KHUÔN MẶT

Da mặt mịn màng, tươi tắn rất quan trọng đối với vẻ ngoài của em. Khi em còn bé, da rất mềm mại nhưng khi bước vào tuổi dậy thì, cơ thể em đã trưởng thành, da em sẽ không còn như xưa nữa. Các hormone và sự thay đổi của cơ thể sẽ tác động lên da em.

Loại da

Có nhiều loại da khác nhau. Để có thể chăm sóc da một cách tốt nhất, đầu tiên em cần xác định được da mình thuộc loại nào.

Da thường

Da thường không nhờn cũng không khô, mịn màng và mềm mại, đủ ẩm, không có mụn đầu đen hay mụn trứng cá. Lỗ chân lông nhỏ và sạch.

Da khô

Da khô thường mỏng và nhạy cảm, dễ bong tróc và căng lên nhanh chóng, thường sần sùi và lão hóa nhanh hơn vì thiếu dầu tự nhiên. Bù lại, mụn không thích “định cư” trên mặt những người da khô.

Da nhạy cảm

Các loại da khô, dầu và hỗn hợp đều có thể là da nhạy cảm. Da nhạy cảm rất mẫn cảm với điều kiện thời tiết, thường đỏ lên trong gió lạnh, phòng rộp, hay bị ngứa và dễ viêm nhiễm. Da nhạy cảm thường gặp ở những người dị ứng với phấn hoa, bụi, hóa mỹ phẩm và nhiều thứ khác.

Da thiếu nước

Có rất nhiều nguyên nhân khiến da khô, mất đi độ ẩm. Lý do thường gặp nhất là tác động của ánh nắng, không khí khô hanh hoặc từ việc chăm sóc da không đúng cách.

Em nên uống ít nhất hai lít nước mỗi ngày và đôi khi tắm mưa một chút cũng tốt!

Da nhờn (dễ bắt bụi và khó chăm sóc)

Đa số các em đang “tuổi ăn tuổi lớn” đều thuộc loại da nhờn. Da bóng, nhờn và khá dày; đó là lý do tại sao da nhờn thường trông nhợt nhạt thiếu sức sống. Lỗ chân lông to, mụn đầu đen, mụn mủ, mụn đỏ là những “vị khách” quen thuộc của da nhờn.

Da hỗn hợp

Loại da hỗn hợp rất phổ biến. Đặc điểm nhận biết của loại da này là phần trán,

mũi và cằm (vùng chữ T) thường bị nhờn trong khi những chỗ khác lại khô và căng. Giữa mặt là nơi tập trung nhiều tuyến bã nhờn nhất nên vùng chữ T thường bóng (và căng mỏng) hơn phần còn lại.



Da thay đổi theo thời tiết, ánh nắng mặt trời, không khí khô, stress và trạng thái tâm lý. Da mặt cũng thay đổi theo chu kỳ nguyệt san. Những ngày sắp hành kinh, da nhờn hơn bình thường, xuất hiện nhiều mụn cám li ti và mụn trứng cá. Chế độ chăm sóc da cũng có liên quan đến mái tóc của em nữa!

Da thường

- Mịn màng
- Không bóng nhờn
- Hồng hào tươi tắn
- Ít gặp khó chịu về da
- Dễ chăm sóc và trang điểm

Da nhờn

- Da mềm
- Bóng
- Dễ nổi mụn đầu đen và trứng cá
- Mụn trứng cá dễ bị sưng, đặc biệt khi em đang căng thẳng, sức khỏe kém hay đang trong kỳ nguyệt san
 - Lỗ chân lông bị bít kín
- Da có vẻ bần nhát vào buổi trưa
- Phải thường xuyên rửa mặt và bôi các loại kem dành riêng cho da nhờn
 - Khó trang điểm, nhất là khi trời nóng

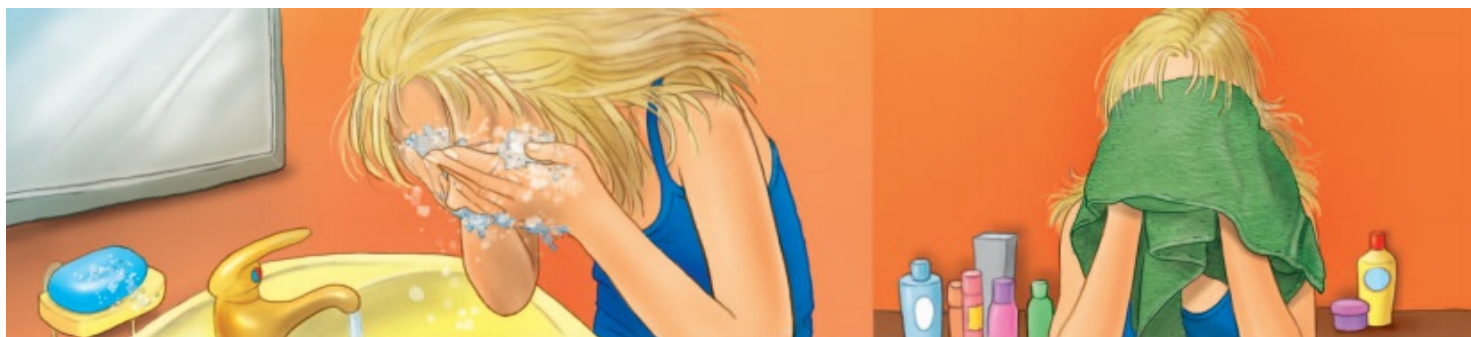
Da khô và mất nước

- Da mỏng, lỗ chân lông nhỏ
 - Hay bong tróc
- Khí hậu lạnh, ánh nắng và không khí khô hanh vào mùa đông có thể gây tổn hại đến làn da
 - Cần nhiều kem dưỡng ẩm
- Phải dùng mỹ phẩm thích hợp cho da khô

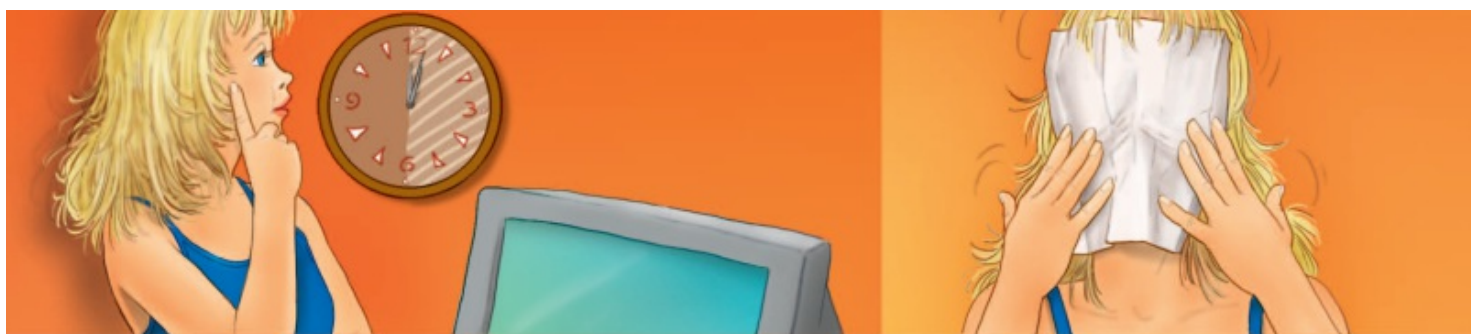
Da nhạy cảm

- Dễ nổi mẩn ngứa
 - Da mỏng
- Lỗ chân lông nhỏ
- Dễ đau khi chạm đến
- Cần kem dưỡng dành riêng cho da nhạy cảm
- Dễ dị ứng với mỹ phẩm

Cách xác định loại da



- Rửa mặt sạch bằng sữa rửa mặt
- Làm sạch bọt bằng nước ấm
- Lau khô mặt



- Không thoa kem lên mặt. Đợi từ 30 phút đến một giờ đồng hồ.
- Áp một miếng khăn giấy lên mặt



Da khô

Nếu em cảm thấy da mặt căng và khó chịu, hãy thoa kem dưỡng để da mềm hơn.

Da nhờn

Nếu có những vết bóng như dầu xuất hiện trên bề mặt khăn giấy.

Da hỗn hợp

Nếu vết nhờn đọng thành một vệt xám hình chữ T (trán, mũi và cằm).

Chăm sóc da mặt

Em nên rửa mặt sạch mỗi ngày, nhất là khi em sống ở nơi không khí bị ô nhiễm.

Mục đích của việc vệ sinh da mặt:

-  Xóa bỏ lượng chất nhờn dư thừa tiết ra từ lỗ chân lông
-  Tẩy sạch bụi bẩn và các tế bào chết

Em nên rửa mặt ngày hai lần vào buổi sáng và tối.

Luôn rửa tay trước khi rửa mặt.

Xà phòng và nước

Xà phòng là giải pháp lý tưởng để làm sạch da, tẩy bỏ chất nhờn và bụi bẩn. Tuy nhiên, các loại xà phòng thông thường đôi khi có thể phá vỡ độ cân bằng của da. Xà phòng cũng không thể tẩy rửa được lớp trang điểm và khi em dùng khăn lông lau mặt thì lớp mỹ phẩm này sẽ lập tức bám ngay vào bề mặt khăn.

Sữa rửa mặt

Sữa rửa mặt là một loại dung dịch dịu nhẹ giúp em làm sạch da mặt. Trên thị trường hiện nay có rất nhiều loại dành cho da nhờn hoặc trị mụn.

Nước hoa hồng là dung dịch dùng để vệ sinh và làm tươi trẻ khuôn mặt. Nước hoa hồng làm mềm và tái tạo da, giúp da thư giãn và là bước đệm cho kem dưỡng.

Nước hoa hồng rất hữu ích cho những ai có làn da nhờn vì chúng giúp em tẩy đi bụi bặm và se khít lỗ chân lông.

Tẩy trang

Vào buổi tối, em cần tẩy sạch lớp trang điểm trên mặt để lỗ chân lông được thông thoáng và làn da có thể “thở” dễ dàng.

Các bước tẩy trang:

Tẩy trang vùng mắt và môi (gồm phấn mắt, mascara, son môi và son bóng.)

Rửa mặt bằng sữa rửa mặt

Rửa lại bằng nước ấm

Lấy khăn thấm nước trên mặt, không chà xát

Sử dụng nước hoa hồng

Kem dưỡng da

Trước tiên, tẩy trang mắt bằng nước tẩy trang để làm sạch mascara và phấn mắt.

Cách tẩy trang:

🍇 Thấm bông gòn hoặc bông tẩy trang vào nước ấm, sau đó nhỏ nước tẩy trang vào.

🍇 Dùng bông nhẹ nhàng lau mí mắt từ phía trong sống mũi ra ngoài. Đừng bao giờ chà xát quá mạnh vì vùng mí mắt rất mỏng và đặc biệt nhạy cảm.

🍇 Tiếp tục lặp lại quá trình trên đến khi vùng mắt sạch sẽ.

Mascara không lem là loại rất khó tẩy sạch nên mất thời gian tẩy trang hơn.

Đối với son môi và son bóng, em hãy lau sạch bằng khăn giấy.

Kem

Dù em rửa mặt kỹ hàng ngày thì em cũng cần chăm chút thêm cho làn da bằng kem dưỡng. Em nên chọn kem phù hợp với loại da của mình.

Kem dưỡng ban ngày là loại kem dưỡng ẩm, thường được thoa lên mặt mỗi sáng sau khi rửa mặt.

Vào mùa đông, chúng ta cần kem có hàm lượng dưỡng chất cao hơn mới bảo vệ được da khỏi sự thay đổi nhiệt độ đột ngột và không khí ô nhiễm. Em cũng cần loại kem chống tia cực tím, để bảo vệ da khỏi những tác hại từ môi trường và ánh nắng ngay cả vào mùa đông.

Vào mùa hè, em nên sử dụng loại kem dịu nhẹ có tác dụng chống nắng.

Kem dưỡng ban đêm có tác dụng tái tạo lại làn da trong lúc em ngủ. Tuy vậy, da của các em gái ở tuổi này, nhất là với những em có da dầu, thì không nên dùng kem dưỡng da ban đêm.

Điều quan trọng nhất: chỉ nên thoa kem vừa phải. Dùng quá nhiều kem không khiến da em đẹp hơn đâu.

Nếu da em căng khô sau khi thoa kem, hãy sử dụng loại kem nhiều chất dưỡng ẩm hơn.



XỬ LÝ MỤN

Cũng giống như bao cô bạn khác, em ngại nhất là da nổi mụn. Những “ả” mụn đáng ghét như mụn đầu đen, mụn đỏ, mụn trứng cá... cứ mọc đầy trên lưng, ngực, vai, cánh tay, và dĩ nhiên không chừa mặt, trán, và quanh mũi...

Mụn chẳng phải chuyện lạ lẫm gì đối với độ tuổi của em. Ai cũng có mụn, ngay cả người lớn. Mụn là kết quả của sự thay đổi tiết tố trong cơ thể và cả do vi khuẩn gây viêm nhiễm. Nhưng “bọn chúng” sẽ biến mất ngay khi các hormone hoạt động bình thường trở lại.

Nếu các tuyến bã nhờn tiết ra quá nhiều chất bã nhờn, chúng sẽ đọng lại ở lỗ chân lông và gây viêm lỗ chân lông khi kết hợp với những tế bào chết và vi khuẩn. Khi mụn đỏ mọc lên – một nốt mụn bị viêm, một chỗ phồng lên hơi nhúc một tí có đầu màu trắng và chứa đầy mủ, đó chính là lúc mụn trứng cá xuất hiện. Mụn trứng cá cũng có thể do di truyền.

Tuy nhiên đừng quá lo lắng – chắc chắn mụn sẽ hết mau thôi! Mụn đầu đen cũng khó ưa không kém. Chúng chính là những “nút” bã nhờn tích tụ lại trên ống dẫn tuyến bã nhờn, là những chấm đen mà em thấy khi soi gương mỗi sáng thức dậy. Mụn đầu đen không phải do vệ sinh kém như em nghĩ; đó chính là những tế bào chết còn lại. Tốt nhất, em nên tẩy chúng đi.

Mụn cám là những lớp mụn lấm tấm trắng ngà trên da trông như bột vậy. Nếu muốn “tiêu diệt” chúng, em nên đến các trung tâm thẩm mỹ thay vì nhờ bạn bè “ra tay”.

Cách đối phó với “bọn” mụn: Hãy để khuôn mặt em được yên.

Hãy giữ yên đôi tay; đừng “ngứa ngứa” mà khơi, chạm, nặn hay bóp những vị khách khó chịu này nhé. Mụn thường biến mất sau vài ngày, nhưng nếu em đụng vào thì chúng sẽ “ở lì” lâu hơn đấy. Nặn mụn chỉ làm cho mụn sưng to ra, thậm chí còn để lại những vết sẹo nhỏ trên mặt em nữa.



Nguyên tắc vàng

Rửa mặt vào buổi sáng và tối. Nhớ luôn giữ cho da mặt được sạch sẽ. Trước khi rửa mặt, em nên rửa tay đã. Rửa cả phần cổ, ngực, lưng luôn, hay nói cách khác, tất cả những nơi mà mụn trứng cá thích “định cư”.

Đừng dùng xà phòng thường rửa mặt vì sẽ làm khô da. Em nên dùng xà phòng tắm em bé, sữa rửa mặt để không gây hại cho da.

Nên gội đầu sạch sẽ vì khi tóc dơ dính bết vào mặt, sẽ làm cho mụn có điều kiện sinh sôi nảy nở hơn.

Đừng tự nặn mụn.

Tẩy da chết mỗi tuần một lần cho mặt. Mua kem tẩy và làm theo hướng dẫn trên hộp. Sau khi thoa nhẹ một lớp kem mỏng lên mũi, những tế bào chết trên da sẽ được tẩy đi và da trở nên mịn màng hơn. Hãy nhẹ nhàng khi xử lý những vùng mụn bị viêm và đau.

Không dùng các loại kem dưỡng chứa dầu. Các loại kem chống ẩm và những hóa mỹ phẩm chăm sóc da mặt không chứa dầu sẽ tốt hơn. Những loại kem che khuyết điểm có tông màu trùng với màu da sẽ cứu em một “bàn thua” khi cần đến.

Hãy dành thời gian **hít thở không khí trong lành** và **chơi thể thao**. Điều đó sẽ giúp em đổ mồ hôi, lỗ chân lông sẽ nở ra và tạo điều kiện cho các tế bào mới thay thế cho những tế bào chết. Nhớ là luôn rửa mặt sau đó.

Thuốc lá và bia rượu rất có hại đối với làn da. Việc hút thuốc và bị “hun” bởi khói thuốc đều rất độc hại.

Ăn uống hợp lý. Ăn nhiều trái cây và rau quả tươi, uống đủ nước. Hạn chế các loại bánh chứa nhiều muối trước khi đi ngủ.

Nghỉ ngơi. Ngủ ít nhất 8 tiếng mỗi ngày. Đừng quá thất vọng về bất cứ điều gì. Các tuyến bã nhờn sẽ nhạy cảm hơn khi em lo âu, và chỉ làm cho vấn đề thêm trầm trọng.

Hãy đến **bác sĩ da liễu** nếu những nốt mụn quá “cứng đầu”.

Mụn đầu đen

Mặc dù những nốt mụn đầu đen không gây hại gì cho ai nhưng chúng cũng chẳng đáng ưa tẹo nào. Tốt nhất em nên đến viện thẩm mỹ để các chuyên gia tẩy giúp. Nhưng nếu em nôn nóng muốn tự mình “trừ khử” thì hãy tuân theo những chỉ dẫn sau:

- 🍇 Mặt và tay phải sạch sẽ
- 🍇 Không nặn mụn trừ khi đã xông mặt trước đó
- 🍇 Mục tiêu là những “nàng” đầu đen nên đừng đụng đến những “chị” trứng cá khó chịu nhé!
- 🍇 Trầm tóc bằng nón tắm và xông mặt bằng nước trà bông cúc trong 15 phút để da mềm và lỗ chân lông nở to ra
- 🍇 Không nặn mụn bằng móng tay; hãy dùng dụng cụ nặn mụn chuyên nghiệp
- 🍇 Nhẹ nhàng kéo căng da mặt, đồng thời lấy ngón tay ấn xuống hai bên đầu mụn
- 🍇 Nặn mụn tuần một lần (hoặc lâu hơn)
- 🍇 Sau khi nặn mụn hãy thoa nước hoa hồng và kem dưỡng



MẮT

Mắt thực hiện hơn một trăm ngàn chuyển động mỗi ngày. Nhiều lúc, em còn chẳng để ý tới những việc mà mắt phải “gồng” mình hoạt động. Ngồi trước máy vi tính hàng giờ, đọc những sách có chữ li ti, ngồi nhiều trong bóng tối... đều khiến mắt em mệt mỏi. Nếu em bắt gặp những triệu chứng sau:

- 🍇 Đau đầu trong lúc đọc sách, hoặc ngay khi đọc
- 🍇 Nhìn không rõ các vật thể ở xa hoặc gần
- 🍇 Hoa mắt...

Điều đó cho thấy em đang cần đến một cái kính đấy!

Khám mắt

Nếu em không thể nhìn rõ những gì thầy cô viết lên bảng, có thể em đã bị *cận thị*.

Nếu em không thể nhìn hoặc đọc được những gì ở gần, có thể em đã bị *viễn thị*.

Những dấu hiệu đầu tiên của các bệnh về mắt sẽ được phát hiện khi em đi khám mắt tại các phòng khám chuyên khoa hoặc bệnh viện mắt.

Trình tự khám mắt bao gồm:

- 🍇 Kiểm tra mắt bằng máy
- 🍇 Đọc những chữ cái to và nhỏ từ một khoảng cách nhất định

Bác sĩ nhãn khoa kiểm tra mắt của em, sau đó sẽ đánh giá xem em có cần đeo kính không và nếu đeo, sẽ đeo kính gì. Thông thường, lứa tuổi các em phần lớn là bị cận thị.

Khi bắt buộc phải đeo kính, ban đầu, em có thể sẽ thấy phiền toái nhưng sau một thời gian em sẽ thấy thích đeo kính hơn và hào hứng mua gọng kính hợp với mình giống như một thứ đồ phụ kiện mới vậy. Có rất nhiều gọng kính đủ màu đủ kiểu dáng cho em chọn. Đừng ngại ngùng khi bạn bè chọc em “nhìn đời qua hai mảnh ve chai”! Em thử nhìn quanh mình xem, có rất nhiều người trạc tuổi em mang kính đây thôi. Và điều quan trọng nhất là em có thể nhìn thấy mọi thứ rõ ràng chứ không mờ mờ ảo ảo.



Chọn kính

Điều quan trọng nhất là chiếc kính mà em chọn phải khiến em thấy thoải mái. Em nên chọn loại tròng bằng nhựa nhẹ để tránh những dấu ịn lên mũi.

Tiếp đến là gọng kính. Hãy bỏ qua một bên những gọng kính che khuất đường chân mày. Những gọng kính che mắt hoặc một nửa đường chân mày sẽ làm cho đôi mắt và khuôn mặt em mất cân đối.

Kính áp tròng

Kính áp tròng là một miếng nhựa hình cầu mỏng áp sát vào tròng mắt và điều chỉnh độ khúc xạ của mắt. Kính áp tròng có nhiều loại: cứng, mềm, thoáng khí...

Rất khó nhận biết em có đeo kính áp tròng hay không, trừ những kính áp tròng màu làm thay đổi màu mắt. Kính áp tròng tương đối đắt và phải được bảo quản cẩn thận nếu em không muốn mắt mình viêm nhiễm.

Dù sao đi nữa, đeo kính gọng vẫn luôn là giải pháp tốt nhất.

Kính mát

Tia cực tím rất có hại cho mắt. Vì thế, em nên mang kính mát vào mùa hè, khi ra đường, đi biển... Thậm chí vào mùa đông, em cũng nên đeo kính để tránh gió bụi.

Em nên chọn loại kính có chất lượng nhựa tốt, có ký hiệu bảo vệ mắt khỏi tia cực tím. Dĩ nhiên, em là người quyết định gọng kính nào cho hợp thời trang và khuôn mặt của mình, nhưng hãy luôn nhớ rằng yếu tố chất lượng vẫn quan trọng hơn là thời trang.

Nếu em mang kính mát, cách tốt nhất để bảo vệ mắt khỏi ánh nắng mặt trời là kính đổi màu; khi trời nắng kính sẽ chuyển sang màu tối còn khi trời ít nắng hay ở trong phòng thì kính sẽ sáng hơn.





Trang điểm cho người mới bắt đầu

Một chút son cho đôi môi thêm hồng khi em đến trường cũng đủ để làm duyên. Nhưng còn đi chơi thì sao? Chắc hẳn không chỉ là một chút son môi, phải không nào? Các cô bạn cùng tuổi em đã bắt đầu quan tâm đến việc trang điểm và em cũng thế. Nhưng trang điểm như thế nào mới được chứ? Cần những thứ gì? Tông màu

nào hợp với em? Có ai nhận thấy sự thay đổi này không? Bố mẹ sẽ phản ứng ra sao? Vì bố mẹ lúc nào cũng nghĩ em luôn là cô con gái bé bỏng của họ nên tốt nhất, em nên xin phép bố mẹ về chuyện trang điểm. Và nếu em quyết định tập “làm điệu”, hãy theo những chỉ dẫn dưới đây.

Nhẹ nhàng mới đẹp!

Có nhiều người trang điểm đậm như thể vừa bước ra từ sân khấu vậy. Son phấn quá nhiều không bao giờ khiến người ta trông đẹp lên cả.

Hãy là chính mình, đừng để lớp trang điểm che lấp khuôn mặt. Trang điểm là để tôn lên những ưu điểm và giảm đi những khuyết điểm (nếu có), cũng như để khẳng định cá tính riêng của em.

Ở độ tuổi này, em chỉ nên dùng một ít phấn mắt, mascara và son bóng là đủ.

TỈA LÔNG MÀY



Tỉa lông mày, một việc rất đơn giản, nhưng sẽ giúp em rất nhiều trong việc cải thiện vẻ bề ngoài của mình.

Tuy nhiên, trong lần đầu tiên em nên nhờ một chuyên gia thẩm mỹ làm giúp.

Còn nếu em muốn tự mình làm, hãy theo những bước dưới đây.

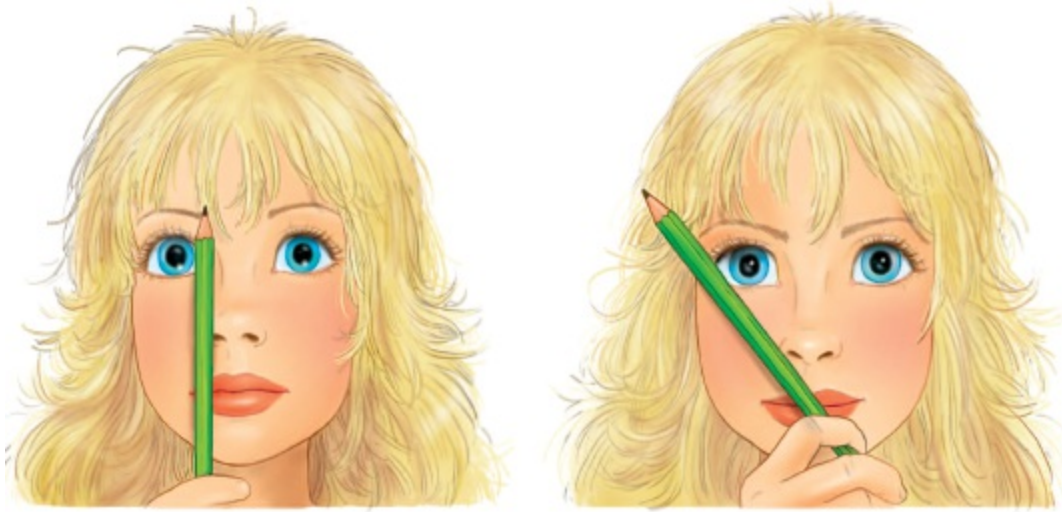
Một số lời khuyên hữu ích dành cho em:

- 🍇 Cần một chiếc gương
- 🍇 Đặt chì kẻ lông mày thẳng đứng nối cánh mũi và đầu mắt.

Đường lông mày nên bắt đầu từ đỉnh của cây chì.

🍇 Đặt chì kẻ mắt nối từ cánh mũi đến đuôi mắt. Đầu bút chì sẽ là điểm kết thúc của lông mày.

🍇 Nhìn thẳng, xác định điểm cao nhất của lông mày – thường là giữa mắt.



Muốn tia và tạo dáng lông mày em cần phải có một cái nhíp. Xà chung đồ trang điểm, giữa hay nhíp đều không hợp vệ sinh, nên nếu em phải cho ai đó mượn nhíp, nhớ rửa nhíp bằng xà phòng và nước ấm khi dùng lại.

Đừng tỉa lông mày quá mỏng trong lần đầu tiên. Dần dần khi đã quen tay, em sẽ tỉa đẹp hơn.

Ban đầu, khi không biết cách, em sẽ thấy đau mỗi khi nhổ lông mày (tùy vào độ cứng của lông mày và khả năng chịu đau của em). Nhưng nếu đặt nhíp ngay sát chân lông mày, em sẽ chẳng thấy đau một tí nào cả!

🍇 Vén gọn mớ tóc lòa xòa trước trán

🍇 Khi tạo dáng lông mày, chỉ nhổ phía dưới lông mày. Nếu em nhổ phần trên của lông mày thì sẽ làm hư mất đường khung của lông mày đấy

🍇 Trong khi nhổ, dùng ngón trỏ hoặc ngón giữa kéo căng phần da ra

🍇 Để nhíp sát vào chân lông mày

🍇 Nhổ từng sợi một cách dứt khoát

🍇 Không nhổ nhiều sợi cùng một lúc và phải nhổ xuôi theo chiều lông mọc



Em có thể dọn sạch phần lông trên trán giữa hai chân mày nếu chúng quá rậm rạp



Nếu lông mày chĩa ra quá dài, có thể dùng kéo bấm

Tránh trang điểm hay tỉa lông mày ở nơi thiếu sáng.

PHẤN TRẮNG ĐIỂM

Ở tuổi này, da các em còn tươi trẻ nên chỉ cần bôi kem dưỡng da và phủ nhẹ một lớp phấn mỏng là đủ rồi. Nếu em nổi vài nốt mụn thì chỉ cần dùng thêm kem che khuyết điểm là ổn.

Chỉ thoa kem và phấn vừa phải. Thoa thêm một ít thì dễ hơn nhiều so với việc phải chùi bớt đi.



Nhiều người vẫn nghĩ đánh phấn sẽ gây hại cho da bởi phấn làm bít lỗ chân lông sinh ra mụn, tuy nhiên phấn (bao gồm cả loại phấn nền và phấn phủ) không “đáng sợ” như vậy đâu! Phấn bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời, gió bụi, không khí hanh khô, ô nhiễm và bụi bẩn, khiến bụi không thể xâm nhập các lỗ chân lông. Điều em cần nhớ là phải rửa mặt thật sạch mỗi tối.



Thỉnh thoảng nên vệ sinh chổi/cọ phấn bằng nước ấm và dầu gội đầu, sau đó phơi khô. Cọ đánh mắt thì nên được vệ sinh thường xuyên hơn.

Khi nào thấy lông cọ bị chẻ, đã đến lúc em nên mua một chiếc cọ khác.



KEM CHE KHUYẾT ĐIỂM

Kem che khuyết điểm trông hết như thỏi son môi màu da hoặc sáng hơn đôi chút. Kem che khuyết điểm thường có dạng thỏi, tuy nhiên cũng có khi ở dạng ống hoặc hộp nhỏ.

Nếu em cần đến kem che khuyết điểm, hãy mua loại sáng màu. Kem tối màu và bóng sẽ không tiếp với da mặt của em. Hãy chọn loại sáng hơn da em một chút.



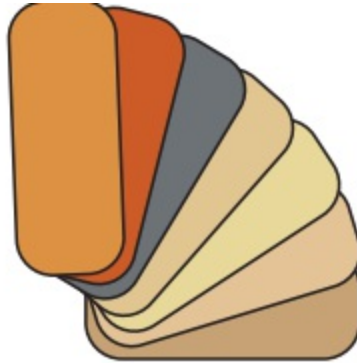
PHẤN MẮT

Cứ đánh bất cứ màu mắt nào em thích. Tuy nhiên, em cần chú ý chọn màu mắt hợp với màu tóc, màu da và trang phục cũng như thời gian và địa điểm mà em đến.

Chọn màu

Tóc nâu – da vàng

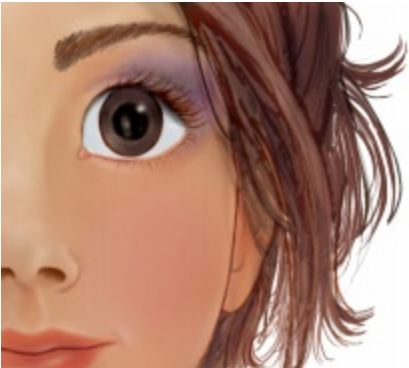
Da vàng sẽ rất hợp với những màu ấm và tông vàng.



Tóc nâu – da ngăm

Đa số các em gái tóc nâu và da ngăm thường có màu mắt đen hoặc nâu – là hai màu tối và vốn dĩ đã nổi bật.

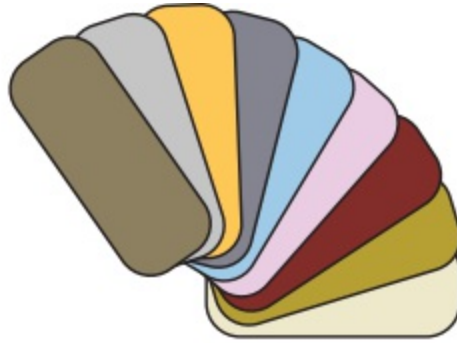
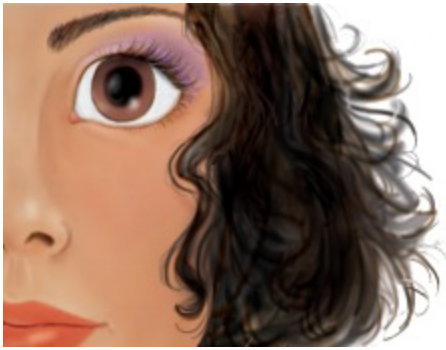
Nếu em thuộc loại này, những màu sắc dưới đây có thể là lựa chọn phù hợp cho em đây!



Tóc đen – da ngăm

Các em gái tóc đen có thể trang điểm tông lạnh hoặc tông vàng đều được. Tuy nhiên, tông màu nóng cũng rất hợp với loại tóc này.

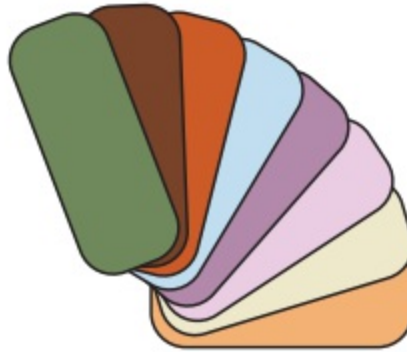
Dưới đây là màu mắt cho tóc đen:



Tóc đen – da sáng

Sử dụng những màu mạnh cho môi và mắt.

Em nên thử các loại màu mắt dưới đây:



Đừng sử dụng phấn mắt trùng với màu mắt của em! Như thế sẽ không làm nổi bật đôi mắt em lên được.

Các loại phấn mắt

Phấn mắt dạng bột hoặc dạng nén là loại phổ biến nhất. Chúng rất dễ bám dính vào mí mắt và dễ sử dụng. Phấn mắt dạng này thường được đóng gói thành hộp nhỏ, một bộ khoảng một, hai hoặc ba màu từ nhạt tới đậm. Đôi khi, một bộ phấn mắt dạng này có thể lên đến mười loại khác nhau, nhưng thường thì em chỉ sử dụng khoảng ba hoặc bốn màu là đủ. Vì vậy mà những loại phấn mắt một màu hoặc bộ phấn mắt nhỏ sẽ tiết kiệm hơn. Trong mỗi hộp phấn sẽ có một cây cọ hoặc chổi đánh mắt (dùng chổi tốt hơn vì nó dễ tán đều màu mắt lên viền mắt).

Trước khi đánh mắt, luôn nhớ vẩy hết phần bụi phấn còn dư trên chổi vào khăn giấy để tránh phấn rơi xuống cằm hoặc dưới mắt em.

Phấn mắt dạng gel không nhòe, khô nhanh nên thích hợp với các em gái có làn da nhờn.

Phấn mắt dạng kem có hình thỏi hoặc hộp nhỏ. Khi dùng loại phấn này, phải thoa bằng ngón tay. Phấn mắt dạng kem thường dành cho các em gái da khô và những ai phải đeo kính sát tròng. Tuy nhiên, nhược điểm của nó là thường bị đóng cục ở viền mắt.

Chì bóng mắt thường là dạng kem hoặc dạng phấn. Chì bóng mắt rất dễ sử dụng.

Phấn mắt còn có dạng **tuýp kem**, thoa bằng ngón tay (dành cho vùng mắt và cả vùng má thay cho phấn má hồng). Với đặc tính dễ sử dụng, bền màu lâu và không bị vón cục, loại này phù hợp với những bạn gái mới bắt đầu trang điểm.

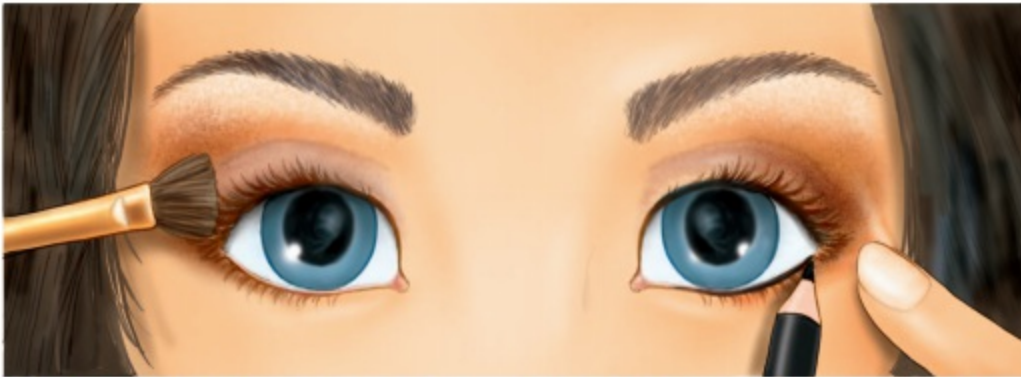


Trang điểm nhẹ cho mắt



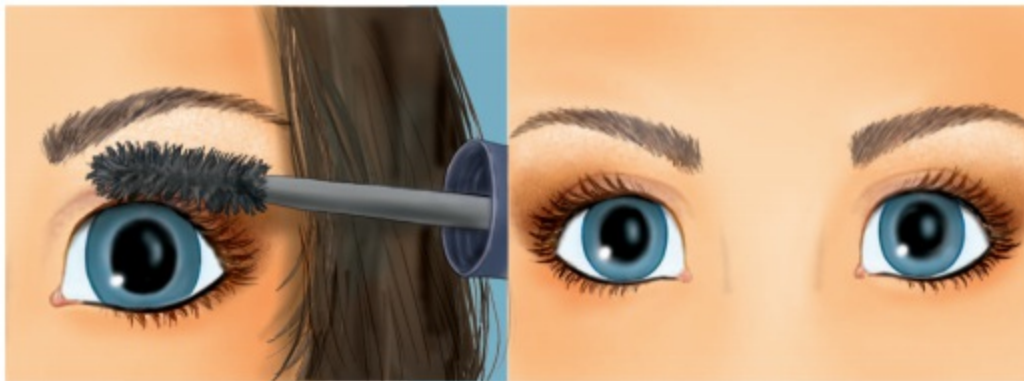
Dùng màu sáng hoặc màu nhũ đánh lên bầu mắt, dưới chân mày.

Đánh màu đậm lên viền mắt.



Đánh màu đậm hơn nữa ở phần đuôi mắt.

Dùng chì vẽ một đường viền bên trong (hoặc ngoài) ở viền mắt dưới.



Chải mascara cho lông mi.

MASCARA



Phụ nữ thường chải mascara màu đen để đôi mắt trông nổi bật. Hơn nữa, mascara màu đen thích hợp cho cả ban ngày và buổi tối.

Nếu em đang sử dụng loại mascara **không lem** thì sẽ tránh được tình trạng vón cục, nhưng lại khó tẩy trang hơn loại thường và phải dùng đến dung dịch tẩy trang chuyên dành cho mắt.

Tránh kéo lên kéo xuống cọ chuốt mascara vì như thế, em sẽ dễ không khí lọt vào bên trong (làm khô mascara) và cả bụi bẩn nữa.

Nếu chẳng may để mascara lem ra mí mắt, hãy chùi phần lem bằng tăm bông – em nhúng nó vào dung dịch tẩy trang hoặc nước lạnh bình thường, sau đó cẩn thận chùi sạch phần lem là xong.

Lần lượt chải mascara từng bên mắt và chờ cho bên kia khô. Sau đó chải lại lần nữa.

Muốn có đôi mắt đẹp, em cần:

-  Tránh trang điểm khi mắt đang mỏi
-  Chú ý vấn đề vệ sinh – cẩn thận với những vật tiếp xúc với mắt
-  Không dùng chung dụng cụ trang điểm
-  Không lấy tay dụi mắt hoặc kéo căng vùng da gần mắt
-  Khi đọc sách hoặc học bài quá lâu, nên để mắt được thư giãn bằng cách ra ngoài nhìn cảnh vật có màu xanh mát (cây lá, bầu trời) hoặc nhắm mắt lại. Em cũng nên thử một mẹo nhỏ này: áp một túi trà xanh lên mắt, chắc chắn sẽ cảm thấy dễ chịu ngay.
-  Nói không với thuốc lá và những nơi có mùi khói thuốc! Khói thuốc sẽ làm cay mắt em. Chúng dị ứng khói thuốc thường bắt đầu khi thấy mắt sưng tấy, tiếp đến là chảy nước mắt.

Tuy nhiên, tất cả các nguyên tắc trên vẫn không bằng một giấc ngủ sâu và sự thư giãn.



MÁ HỒNG

Loại má hồng phù hợp nhất dành cho các em gái thường là dạng ống kem. Đầu tiên, hãy chấm lên gò má, sau đó tán đều thành vòng tròn ra xung quanh, tránh tập trung một chỗ. Hãy chọn màu má hồng hợp với màu da em.

Những điều cần tránh:

- 🍇 Đánh má hồng quá thấp
- 🍇 Đánh theo vòng tròn
- 🍇 Đánh quá nhiều!

Má hồng dạng kem, dạng gel hoặc dạng ống thường được đánh ngay sau lớp kem lót, trước khi sử dụng phấn phủ lên khuôn mặt.

Má hồng có dạng rắn (nén), dạng phủ (bột) được đánh sau khi sử dụng phấn phủ.



SON MÔI VÀ SON BÓNG

Son môi và son bóng là bước cuối cùng trong quá trình trang điểm. Em nên mang son theo để dùng khi cần.

Son bóng có rất nhiều màu, thường là dạng ống với một cây cọ có sẵn, hoặc dạng thỏi để thoa trực tiếp lên môi. Một số loại son bóng có dạng hộp nhỏ hoặc dạng thỏi. Một số không màu, số có nhũ và thường được thoa lên môi sau lớp son thường để cho đôi môi của em thêm rực rỡ. Em cũng có thể chỉ dùng son bóng không thôi, nhưng lớp son này mau phai và em phải thoa đi thoa lại nhiều lần. Son bóng màu sáng hoặc không màu thường được dùng hàng ngày, riêng loại có nhũ sẽ dành cho các dịp đặc biệt. Có một điều em cần nhớ: nếu em chọn màu hoặc là má hồng có nhũ hoặc kim tuyến, đừng đánh thêm son bóng có nhũ nữa. Chỉ một thứ lấp lánh là đủ rồi.

Màu son

Son môi có rất nhiều màu sắc, kiểu dáng.

Son môi có loại nhũ và loại bình thường, dưới dạng thanh có cọ hoặc dạng thỏi. Son lấp lánh, son bóng và son màu sáng sẽ khiến đôi môi căng mọng. Vì vậy, trang phục dạ hội sẽ rất phù hợp với loại son này.

Nếu muốn tự nhiên và đơn giản, hãy chọn loại son bình thường. Tuy nhiên, nếu môi trông mỏng hơn, hãy chọn son màu tối.



Nhẹ nhàng thoa son lên môi, từ hai khóe môi vào trong. Thấm khăn giấy lên miệng để lấy đi phần son thừa. Cần thận đừng làm lem nhé!

HƠN CẢ VIỆC TRANG ĐIỂM

Ngủ đủ giấc là điều cực kỳ quan trọng, đặc biệt là để thư giãn các cơ mắt. Ngủ đủ 8 tiếng một ngày sẽ khiến em tràn trề năng lượng và sáng khoái.

Nếu em phải thức dậy lúc bảy giờ sáng thì đêm hôm trước hãy đi ngủ trước mười một giờ. Nghỉ ngơi thư giãn quan trọng hơn rất nhiều so với việc trang điểm.

Chế độ ăn hợp lý cũng rất quan trọng đối với mắt: chú ý tăng cường vitamin A và B2 có trong các loại thức ăn như cà rốt, sữa, trứng, gan, rau cải xanh, trái mơ và các thực phẩm làm từ bột gạo.







Em có thể cắt tóc ngắn hoặc để dài, uốn hoặc duỗi, nhuộm, cài băng-đô hoặc cột đuôi ngựa tùy ý... Điều quan trọng nhất em cần nhớ đó là luôn giữ cho mái tóc của mình sạch và khỏe.

Loại tóc

Trước khi bắt đầu chăm sóc tóc, em nên biết tóc mình thuộc loại nào.

Tóc thường

Tóc không khô cũng không dầu. Đó là loại tóc trông không hề bẩn kể cả sau ba hoặc bốn ngày không gội.

Tóc dầu

Tóc sẽ trở nên bẩn và nhóp chỉ sau một hoặc hai ngày không gội vì thế loại tóc này cần được gội thường xuyên. Khi chải tóc, dầu từ chân tóc làm cho tóc bẩn.

Tóc khô

Tóc không bao giờ có dầu và vẫn trông rất sạch dù sau nhiều ngày không gội. Tuy nhiên, loại tóc này lại hay bị chẻ ngọn và dễ gãy. Tóc khô rất khó chải, đặc biệt khi ướt.



Tóc mảnh

Loại tóc này mảnh hơn bình thường và có thể là tóc dầu hoặc tóc khô.



Tóc hư tổn

Tóc có thể bị hư do nhuộm tóc không đúng cách, tiếp xúc với sức nóng quá lâu hoặc chăm sóc không tốt. Nắng, gió, mưa, muối biển cũng có thể làm hỏng tóc.



Tóc hỗn hợp

Chân tóc nhiều dầu, tóc bị chẻ ngọn và dễ gãy.



Tóc chẻ ngọn

Tình trạng này thường xảy ra đối với tóc dài và ít được tỉa. Tóc hư và dễ rụng khi thường xuyên gội, sấy, chải, nhuộm. Giải pháp đối với tóc chẻ ngọn là tỉa đuôi tóc và tạo kiểu mới.



Tóc gàu

Gàu là một vị khách lăm phiền toái. Gàu là các tế bào chết tróc ra từ da đầu, tạo thành dạng vảy gây ngứa. Mô hôi và dầu làm cho các tế bào chết này vón cục lại. Đôi khi, gàu do nấm và vi khuẩn trên da đầu gây ra. Em cũng có thể bị gàu nếu em không xả tóc sạch sau khi gội. Gàu thường rớt trên vai áo và nằm chềm chệ nổi bật nếu áo sẫm màu, trông rất mất thẩm mỹ.



Nếu bị gàu làm phiền, em cần một chai dầu gội trị gàu. Dầu gội trị gàu sẽ tẩy đi bụi, tế bào chết, dầu và cả gàu. Để tránh bị gàu, em nên ăn thịt gà, cá, trứng, trái cây và rau củ tươi và bổ sung các vitamin B2, B3, B6.

Rụng tóc

Nếu tóc rụng hơn 100 sợi mỗi ngày, em nên đến gặp bác sĩ da liễu. Tóc rụng do nhiều nguyên nhân: dùng thuốc, thay đổi hormone, di truyền, tóc bẻ, chế độ ăn uống... Vitamin B tổng hợp rất tốt cho tóc yếu. Việc luyện tập thể dục cũng góp phần làm cho tóc khỏe hơn vì vận động giúp khí huyết lưu thông, nhờ đó ô-xy và chất dinh dưỡng sẽ đến “thăm” chân tóc đều đặn hơn.



GỘI ĐẦU

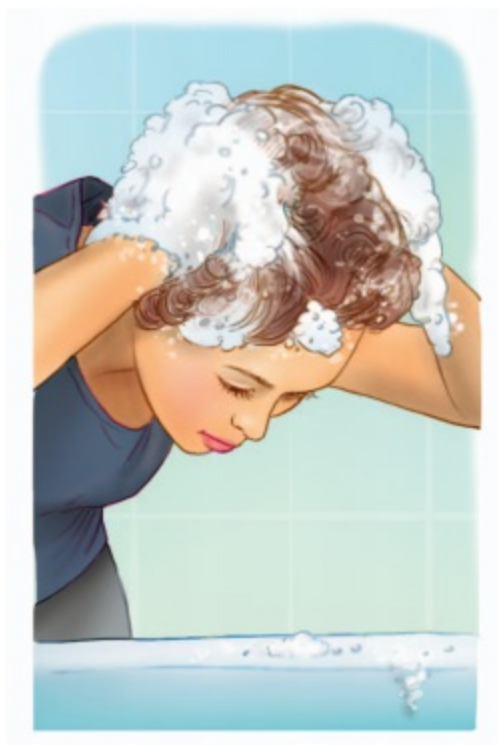
Những thứ em cần để gội đầu:

- 🍇 Dầu gội phù hợp với loại tóc
- 🍇 Dầu xả

Lấy một ít dầu gội xoa lên tóc. Càng gội đầu thường xuyên thì lượng dầu gội em dùng càng ít. Nếu tóc quá dơ, em cần phải gội và xả hai hoặc ba lần.

Gội với nước *âm ấm*– không quá lạnh cũng không quá nóng.

Gội *nhANH*. Dầu gội sẽ cuốn đi mồ hôi, dầu và bụi bẩn ngay tức thì. Nếu để dầu gội lâu trên tóc, các hóa chất có trong dầu gội sẽ làm hư tóc và da đầu.



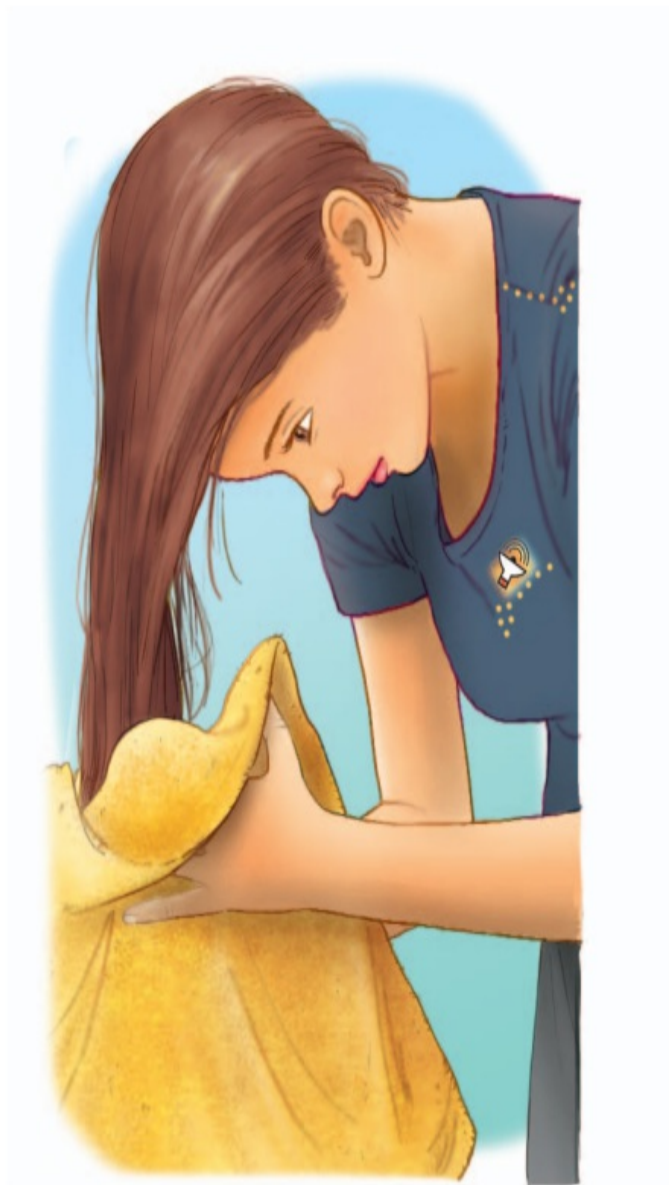
Xả tóc kỹ và lau khô bằng khăn tắm.

Nếu tóc dài, lau nhẹ nhàng bằng khăn tắm sau khi gội; đừng vặn hoặc vắt tóc. Dùng dầu xả phù hợp để tóc mượt mà dễ chải. Chờ ít nhất là hai đến ba phút, xả lại tóc và lau khô nhẹ nhàng.

Chải bằng lược thưa.

Đừng chải khi tóc còn ướt vì tóc ướt rất dễ gãy rụng.

Nên để tóc khô tự nhiên, sẽ tốt hơn dùng máy sấy.



Em có thể thoa kem dưỡng tóc khi tóc còn ẩm.

CẮT TÓC

Tóc dài

Để chắc chắn mình sẽ hài lòng khi bước ra khỏi tiệm tóc, em nên xác định kiểu tóc mình muốn trước khi cắt.

Nếu em chỉ muốn tỉa một ít tóc (để cắt bỏ phần tóc chẻ ngọn chẳng hạn), hãy nói rõ với thợ cắt tóc rằng em chỉ muốn tỉa đi những phần bị chẻ ngọn. Đừng quên cho họ biết em muốn cắt đến cỡ nào.

Có thể em đã chán để tóc dài và muốn thay đổi phong cách? Hãy cân nhắc xem em để tóc ngắn có hợp hay không, sau đó hỏi ý kiến thợ cắt tóc rồi hãy quyết định! Nếu kết quả không như em mong đợi, đừng quá lo lắng vì tóc sẽ chóng dài lại ngay thôi.

Tóc ngắn

Nếu em để tóc ngắn, nên đi cắt tỉa thường xuyên để giữ cho kiểu tóc luôn đẹp. Mặc dù nhiều người cho rằng hay cắt tóc sẽ làm tóc mọc nhanh hơn, nhưng điều này không đúng vì chỉ đơn giản là khi tóc ngắn mọc dài ra thì sự thay đổi sẽ rõ rệt hơn mà thôi.





Gội đầu mỗi ngày có hại cho tóc?

Không đâu. Thậm chí em nên gội đầu mỗi ngày. Tóc càng sạch thì càng ít bị rụng. Em có thể gội hàng ngày nếu tóc ngắn và cách ngày nếu tóc dài.

- 🍇 Sợi tóc có “tuổi thọ” từ 2 tới 6 năm.
- 🍇 Tóc mọc dài với tốc độ khoảng 1cm/tháng (có khi còn nhanh hơn).
- 🍇 Tóc mọc nhanh vào mùa hè hơn mùa đông!

Trước khi muốn nuôi cho tóc dài ra, nên tỉa trước đã! Điều này

rất quan trọng bởi hai lý do: để bỏ đi những ngọn chẻ và để tạo kiểu cho mái tóc mà em muốn sau này.

Hãy duy trì thói quen ăn uống lành mạnh! Vitamin A, B, C và E rất cần thiết cho một mái tóc khỏe mạnh, sáng bóng.

Đội mũ khiến cho tóc em dễ bị ẩm và bẩn hơn bình thường. Cho nên những khi nào em cần đội mũ (mùa đông chẳng hạn) thì nhớ gội đầu thường xuyên hơn. Khi gội đầu cũng là lúc em kích thích máu lưu thông tới vùng da đầu và chân tóc.

Em nên chọn loại thun buộc tóc để hạn chế làm gãy tóc. Vào những ngày trời trở gió hoặc đổ mưa, hãy làm gọn mái tóc bằng một chiếc kẹp tóc, hoặc đơn giản hơn em có thể dùng áo lạnh che tóc hoặc quần khăn choàng. Tóc sẽ không bị rối và ẩm.

TẠO KIỂU TÓC

Dụng cụ

Lược là thứ không thể thiếu trong việc chăm sóc tóc. Tốt nhất em nên sử dụng loại lược lớn có răng thưa và tròn. Lược nhỏ thường làm rối tóc, gây hư tổn và gãy tóc. Loại lược tròn thích hợp cho tóc xoăn (tự nhiên hoặc uốn).



Em nên đến tiệm làm tóc có kinh nghiệm nếu em muốn duỗi hoặc uốn tóc. Tuy nhiên, nếu muốn tự mình làm tóc xoăn, em có thể cuốn ống khi tóc còn ẩm. Khi tóc khô, em gỡ ống ra, tóc em sẽ “xù” lên và xoăn rất tự nhiên.

Nhuộm tóc

Nếu em chỉ mới mười tuổi thì còn quá nhỏ để nghĩ đến việc nhuộm tóc! Nhưng nếu em đang ở lứa tuổi trung học thì em hoàn toàn có thể (nhưng cần chọn màu thích hợp).

Nếu thật sự có ý định nhuộm tóc, em cần biết rằng:

Thuốc nhuộm có thể giúp em thay đổi phong cách, trở nên bắt mắt và mới mẻ. Tuy nhiên, mái tóc sẽ trở thành cơn ác mộng nếu em chọn màu nhuộm không phù hợp.



KIỂU TÓC

Đừng nên thay đổi kiểu tóc quá thường xuyên, hãy chọn ra một kiểu phù hợp với khuôn mặt, quần áo, tính cách và ngoại hình của em.

Dáng mặt

Mặt tròn

Nếu em có một khuôn mặt tròn, kiểu tóc dài rất thích hợp với em. Hãy để mái tóc dài che bớt khuôn mặt tròn và khiến nó trông dài hơn. Nên rẽ ngôi một bên thay vì rẽ ngôi giữa.

Với khuôn mặt tròn, kiểu tóc ngắn với những lọn tóc ngẫu hứng lòa xòa sẽ khiến khuôn mặt thêm cuốn hút.

Mặt trái tim

Tất cả các kiểu tóc đều phù hợp với khuôn mặt này, nhưng kiểu tóc bob là nổi bật nhất vì mang lại vẻ trẻ trung và xinh xắn.

Kiểu tóc với những lọn dài gọn sóng ôm lấy hai bên má cũng rất đáng yêu.

Mặt dài

Các em gái có khuôn mặt thuôn dài thường có vầng trán cao. Với khuôn mặt này, để tóc mái lòa xòa hoặc mái ngang là thích hợp nhất. Một khuôn mặt hẹp đòi hỏi mái tóc dày.

Em vừa có thể để tóc uốn lọn vừa có thể để tóc thẳng, ngắn hay dài, hoặc tỉa một phần cũng được. Nên rẽ tóc một bên.

Nếu để lộ vầng trán, khuôn mặt em trông càng dài hơn.

Mặt vuông



Khuôn mặt vuông hợp với kiểu tóc búi cao với những lọn tóc xoắn mềm mại rủ xuống sau gáy. Nếu em có khuôn mặt vuông, mái tóc được búi cao trong hình minh họa rất phù hợp với em, đặc biệt nếu em dùng kẹp tóc, gom tóc về một bên và búi cao. Nếu em thích tóc rẽ ngôi, hãy rẽ ngôi bên.



Mặt trái xoan

Thật may mắn nếu em sở hữu một khuôn mặt hình trái xoan vì em có thể dễ



gắn như bất cứ kiểu tóc nào mà em muốn.



Nếu trán em thấp, hãy để tóc chải ngược ra đằng sau – tránh để mái vì sẽ càng làm trán thấp hơn.

Tóc ngắn

Người ta thường nói “tóc ngắn dễ nuôi”. Nếu em thấy thích kiểu tóc này thì cứ thử xem. Để tóc ngắn còn tiết kiệm được thời gian gội và sấy.

Chải tóc bằng tay

Với mái tóc ngắn, vuốt tóc bằng tay là một cách vô cùng nhanh gọn để tạo kiểu và làm tóc mau khô. Em sẽ cần đến keo vuốt tóc (hoặc loại keo tạo kiểu cho tóc).

Gội đầu và sấy khô tóc trước.

Vuốt keo lên tóc.

Dùng các ngón tay chải tóc từ trái sang phải, trên xuống dưới, từ gốc đến ngọn.

Nâng tóc từ phần chân lên trên để làm phồng tóc

Tiếp tục lùa các ngón tay vào tóc và xới xới lên cho đến khi tóc khô.

Cuối cùng, vuốt lại phần tóc ở hai bên.



Chải tóc bằng ngón tay rất thích hợp cho những mái tóc bị khô hỏng, đồng thời giúp mái tóc ngắn xoăn tự nhiên.

“Tóc nhím”

Chỉ mất 10 phút để tạo kiểu tóc này.

Em sẽ cần:

🍇 Keo vuốt tóc

🍇 Máy sấy tóc

🍇 Sáp tóc

Dùng máy sấy sấy khô tóc. Nhớ là trong lúc sấy, hãy tiếp tục vuốt từ chân tóc đi lên, làm thế tóc em sẽ dựng đứng như lông nhím. Xoa một ít keo vào lòng bàn tay và vuốt vào tóc để cố định nếp.

Sau đó, nếu muốn sửa lại nếp tóc, em chỉ cần xịt nước vào tóc thêm một lần nữa.



Tóc dài

Tóc thẳng

Nhiều em gái thích để tóc thẳng. Kiểu tóc này trông nữ tính nhưng mất nhiều thời gian để gội, sấy.





Buộc tóc

Tóc dài có thể buộc theo nhiều cách khác nhau: đuôi ngựa, buộc túm, tết bím (một hoặc hai bím), hoặc tết kiểu xương cá.

Tóc dài còn có thể được búi gọn.

Tóc mái

Tóc mái có thể cắt thành nhiều kiểu: mái xéo, mỏng/dày, gom thành lọn, kẹp sang một bên, mái ngố.



Tóc dài và xoắn

Tóc dài và xoắn tự nhiên rất khó xử lý.

Nếu thích, em có thể để xoắn tự nhiên hoặc dùng máy sấy tạo nếp. Khi đã sấy thì mái tóc em giữ được kiểu rất lâu. Tóc xoắn dài nên được cắt tỉa cẩn thận. Nếu mái tóc xù hoặc phồng ra quá mức thì em nên tỉa bớt một phần đi.



Kẹp tóc

Chỉ mất vài phút để thực hiện kiểu tóc này.

Em sẽ cần nhiều kẹp tóc nhỏ đủ màu.

Chải tóc.

Chia tóc thành nhiều lớp mỏng.

Dùng kẹp tóc ghim từng lớp tóc lại (như trong hình)

Em cũng có thể kẹp tóc nếu tóc em xoăn.

Thắt bím

Kiểu tóc “một ngàn cái bím” phù hợp cho cả tóc xoăn và tóc thẳng. Làm kiểu tóc này đòi hỏi sự kiên nhẫn, nhưng rất đáng công, bởi vì em sẽ có một kiểu tóc thật đặc biệt và ấn tượng.

Nhớ chuẩn bị thật nhiều dây băng dùng để thắt đuôi bím nhé.



Nếu có người trét kẹo cao su lên tóc em, đừng lo lắng vì vẫn có cách xử lý!

Thay vì cắt bỏ phần tóc dính kẹo, hãy trét bơ đậu phộng lên mẫu kẹo cao su ấy. Sau đó chà bơ đậu phộng lên phần tóc bị dính kẹo cho tới khi mẫu kẹo rơi xuống. Tóc bị dính bơ đậu phộng có thể được rửa sạch bằng dầu gội bình thường.

Tổng số sợi tóc trên đầu được tính dựa vào màu tóc. Những người tóc đỏ có tổng cộng 80.000 sợi, tóc đen có khoảng 100.000 sợi, và tóc vàng có khoảng 120.000 sợi! Tóc càng nhiều thì độ dày của sợi tóc càng mỏng.

Tại sao tóc bạc?

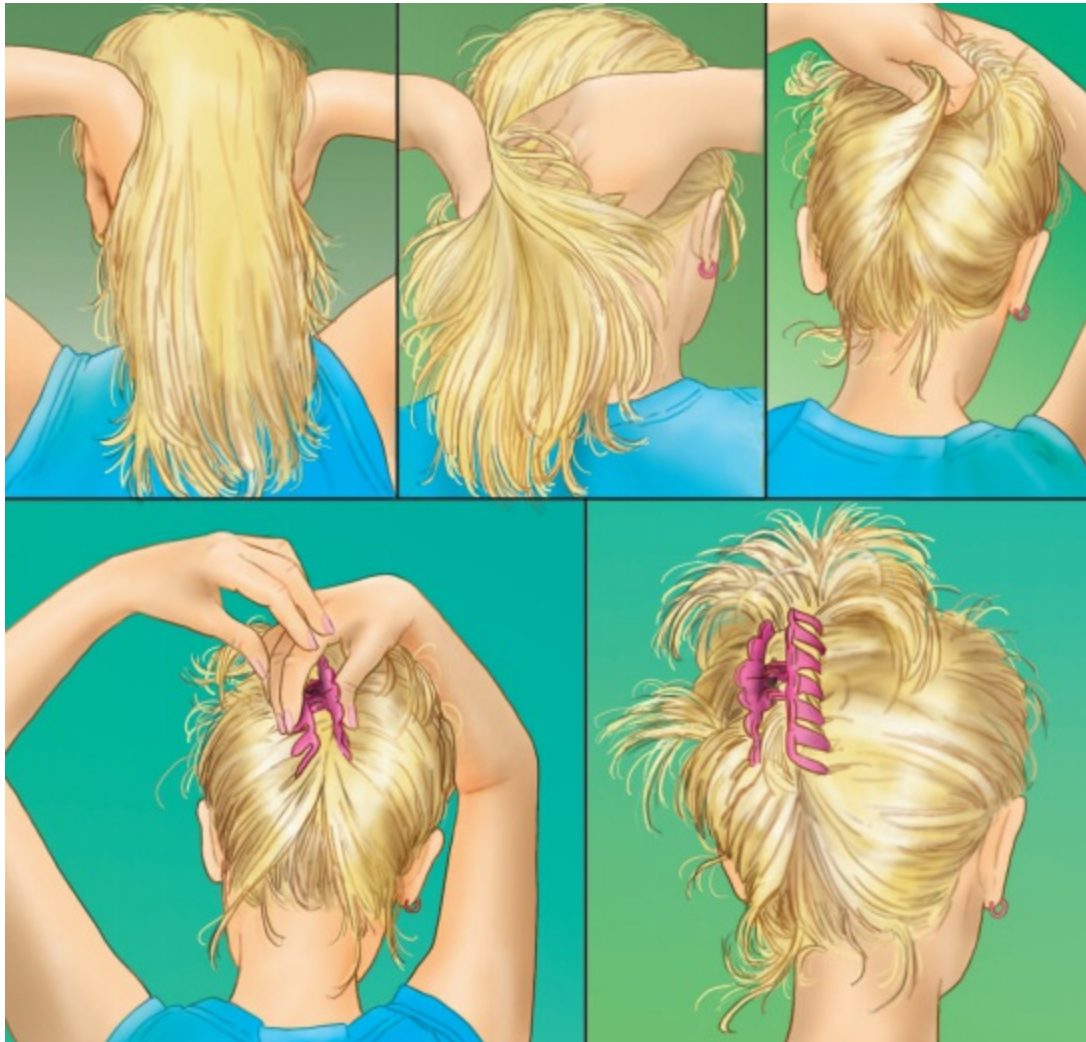
Tóc bắt đầu ngả bạc khi cơ thể chúng ta ngưng sản xuất hắc tố (melanin). Nhưng giờ còn quá sớm để lo lắng về chuyện đó.

Những thực phẩm mà em ăn hàng ngày đều có tác động đối với “sức khỏe” của tóc.

Vậy thì em nên ăn gì để có một mái tóc bóng mượt và khỏe đẹp?

Đó là trứng, sữa, cá, thịt, ngũ cốc, pho mát, cà rốt, rau, cam, chanh và bưởi.

Quấn tóc trong vòng ba giây





VẺ ĐẸP BÊN TRONG

Những gì chúng ta ăn hàng ngày không chỉ có tác dụng nuôi dưỡng cơ thể mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe và dáng vẻ bên ngoài. Nếu em cung cấp đủ chất dinh dưỡng mà cơ thể cần, tránh xa thức uống chứa cồn hoặc ga, cóc thêm ngó ngang đến thuốc lá, ngủ đủ giấc và nghỉ ngơi hợp lý, em sẽ cảm thấy sáng khoái, khỏe khoắn và có thân hình cân đối.

Tất cả mọi người đều cần một chế độ dinh dưỡng cân bằng để sống khỏe. Nhưng rủi thay, rất nhiều người lại thường ăn thiếu chất này hoặc thừa chất nọ nên cơ thể không được cung cấp những dưỡng chất cần thiết. Chính vì vậy, em cần biết rõ những loại thực phẩm nào tốt cho mình để lập ra một thực đơn hợp lý.

Chất Đạm

Chất đạm (protein) hình thành và cung cấp tế bào cho các mô cơ thể. Thịt, da, tóc và các loại mô đều được cấu tạo từ chất đạm. Chất đạm còn là nguồn năng lượng của cơ thể.

Lượng cần thiết: 35-70 gram.

Tuy nhiên, ăn quá nhiều chất đạm sẽ gây hại cho thận và làm giảm canxi trong xương.

Nguồn cung cấp: thức ăn có nguồn gốc từ động vật như trứng, sữa, thịt, pho mát, cá, gà; và thực vật như đậu Hà Lan, đậu lăng, khoai tây, gạo, ngũ cốc, bánh mì, mì sợi.

CHẤT ĐƯỜNG

Chất đường (carbohydrate) là nguồn năng lượng chính của cơ thể.

Có hai loại: đường đơn và đường phức.

Đường *đơn* gồm có đường trắng và đường trái cây. Chúng ta gọi chất đường này là “calo rỗng” vì nó không chứa chất khoáng hoặc chất dinh dưỡng.

Đường *phức* (tinh bột và xenluloza) giải phóng năng lượng chậm nên khiến cơ thể no lâu. Nếu vẫn bảo toàn được các thành phần dinh dưỡng quan trọng trong quá trình chế biến, đường phức rất giàu vitamin, chất khoáng và chất xơ. Đây là những chất quan trọng trong việc tăng cường hệ tiêu hóa.

Lượng cần thiết: hơn một nửa lượng thực phẩm trong khẩu phần của em phải là đường phức. Tuy nhiên, các bạn trẻ hiện nay ngày càng ưa chuộng loại thực phẩm ngọt làm từ đường trắng và giảm đi lượng đường phức trong cơ thể.

Nguồn cung cấp: đường phức có trong trái cây, rau quả, các loại cây họ đậu (đậu, đậu Hà Lan...) hạt giống và quả hạch. Đường phức còn có thể được tìm thấy ở gạo lức (màu nâu), yến mạch, bánh mì nguyên chất (không phải loại làm từ bột trắng đâu nhé!).

Hãy cẩn thận với những thực phẩm chứa nhiều chất đường như trái cây đóng hộp, xúc xích, xốt cà... Chúng không tốt cho sức khỏe của em đâu.



Đồ ngọt:

 Không tốt cho cơ thể

 Gây sâu răng

Hãy tránh tất cả những loại đồ ngọt, hoặc dùng càng ít càng tốt. Mức đường cần thiết mỗi ngày chỉ nên là 10 gram (tương đương một muỗng cà phê mút, một thanh sô-cô-la nhỏ hoặc một muỗng cà phê đường). Em đừng quên trong trái cây cũng đã chứa sẵn đường rồi.

Em nhớ đánh răng sau khi ăn vì đường gây sâu răng.

Chất xơ có thể giúp cho các em gái giữ được vóc dáng lý tưởng.

Chất xơ tăng cường hệ tiêu hóa do hấp thụ rất nhiều nước từ cơ thể và giúp hệ bài tiết hoạt động dễ dàng hơn.

Nếu ăn những món có nhiều chất xơ, em sẽ cảm thấy no lâu nên ăn ít lại và sẽ giữ được thân hình thon thả.

Em nên ăn:

 Ngũ cốc (bánh mì nguyên chất)

 Rau quả

 Đậu

 Trái cây

CHẤT BÉO

Chất béo cung cấp nhiều năng lượng cho cơ thể hơn là chất đạm và chất đường. Nhưng chúng ta không chỉ cần mỡ làm nguồn cung cấp năng lượng mà còn vì những vitamin quan trọng A, D và E phải được hòa tan trong mỡ thì cơ thể mới hấp thu được.

Lượng cần thiết: Chúng ta cần khoảng 60 gram chất béo hàng ngày. Thông thường mọi người nạp vào cơ thể lượng chất béo nhiều hơn so với cơ thể cần hàng ngày.

Một muỗng cà phê dầu thực vật là đủ cung cấp chất béo. Riêng các vận động viên thể thao sẽ cần nhiều hơn.

Chất béo “đóng quân” trong khoai tây chiên, xúc xích, pa-tê, snack, bánh quy, sô-cô-la, kem, bánh ngọt... Những thức ăn này không có lợi cho những ai muốn giữ eo, chưa kể đến việc nếu ăn nhiều sẽ gây hại đến sức khỏe.

Nguồn chất béo: Gồm có dầu thực vật (hoa hướng dương, bắp, và dầu ôliu) và bơ thực vật (không nên dùng nhiều).

Thức ăn nhanh: Thức ăn nhanh chứa nhiều chất béo. Nếu em thường ăn gà rán, pizza, hamburger, khoai tây chiên và xốt cà thì hãy xem lại chế độ ăn của mình. Ăn nhiều chất béo dễ sinh bệnh và béo phì. Cho nên em nhớ tránh xa thức ăn nhiều chất béo!

VITAMIN VÀ CHẤT KHOÁNG

Vitamin là chất thiết yếu đối với cơ thể. Vitamin tăng cường các chức năng khác nhau của chất đạm, chất béo và chất đường.

Không một món ăn nào chứa đầy đủ vitamin và chất khoáng cần thiết, vậy nên chế độ ăn uống của chúng ta cần phải thật đa dạng.

Có hai loại vitamin: vitamin hòa tan trong nước và vitamin hòa tan trong mỡ.

Cơ thể chúng ta không dự trữ sẵn loại vitamin hòa tan trong nước, vì vậy nên loại này cần phải được bổ sung liên tục (vitamin C và nhóm vitamin B).

Ngược lại, cơ thể chúng ta dự trữ sẵn lượng vitamin hòa tan trong mỡ.

Lượng cần thiết: tùy theo từng loại vitamin khác nhau. Thời gian cùng với những yếu tố khác có thể khiến vitamin mất đi dưỡng chất.

Do đó, em cần:

🍇 *Ăn nhiều rau quả tươi* – vitamin thường bị mất chất sau một vài ngày (ngay cả khi nó được đông lạnh)

🍷 *Luộc rau nhanh* - không dùng nước mà chỉ cần một ít hơi nước



- Cà rốt, cà chua và ớt nên được chế biến với một chút dầu (bởi vì những thứ này chứa vitamin A hòa tan trong mỡ)
- Bớt ăn đồ ngọt (em cần thêm nhiều lượng sinh tố B1 để phá vỡ cấu trúc của đường)
- Ăn nhiều ngũ cốc vì ngũ cốc rất giàu vitamin B



Cũng như vitamin, **chất khoáng** vô cùng cần thiết cho cơ thể. Các loại khoáng

quan trọng gồm canxi, magiê, phốt-pho, natri, kali, sắt, kẽm, selen, flo...

Lượng cần thiết: tùy theo mỗi loại khoáng.

Thiếu chất khoáng là một tình trạng khá hiếm, ngoại trừ chất canxi, sắt và kẽm.

Hãy đảm bảo các em đang tiêu thụ đầy đủ lượng canxi, tránh hút thuốc và các chất cafein (cà phê và nước ngọt có ga), vì những thứ này “cướp” đi canxi từ xương. Những người có tuổi thường bị gãy xương chủ yếu là do thiếu hụt canxi khi còn trẻ.

Mỗi khi đến kỳ nguyệt san, phụ nữ thường mất máu và chất sắt. Đây là những chất không có nhiều trong các món ăn hàng ngày. Các mô cơ thể của người thiếu chất sắt thường thiếu ô-xy, thiếu máu, khiến họ luôn luôn mệt mỏi và dễ mắc bệnh.

Muối là một khoáng chất và là gia vị quan trọng. Tuy nhiên, ăn quá nhiều muối sẽ dễ mắc bệnh cao huyết áp do muối giữ nước lại trong cơ thể. Vì thế, ăn càng ít muối càng tốt. Thức ăn thông thường vốn đã có muối nên em không cần phải thêm muối vào.

Một số loại nước khoáng có hàm lượng muối khá cao - em chỉ nên chọn loại có hàm lượng muối thấp.

Ba loại “**chất độc trắng**” mà em nên giảm trong khẩu phần ăn của mình:



Đường cát trắng



Mỡ (mỡ heo)



Muối (muối tinh)

NƯỚC

Em có biết:

- 🍇 Nước quan trọng như không khí để thở.
- 🍇 Chúng ta có thể sống thiếu thức ăn lâu hơn thiếu nước.
- 🍇 Nước chiếm gần 2/3 trọng lượng cơ thể và khoảng 75% bắp thịt của chúng ta đều là nước.

Toát mồ hôi thường gây khát do cơ thể mất nước. Khi em “hoa mắt chóng mặt”, kiệt sức và không thể đi nổi, chắc hẳn là em đã bị mất nước, và em đang rất cần nước!



Em nên uống 1,5-2 lít nước (khoảng tám cốc nước) mỗi ngày và có thể hơn nữa nếu trời nóng hoặc vận động nhiều. Muối và đường có trong thức ăn cũng lấy đi nước của cơ thể.

Uống nước lạnh sẽ tốt hơn uống nước nóng vì nước lạnh dễ hấp thụ hơn nước nóng. Thậm chí có người còn tin rằng uống nước lạnh có thể giúp họ đốt đi một ít calo thừa!

Nếu em cảm thấy đói, phải tự hỏi xem em có đang khát nước trước không đã.

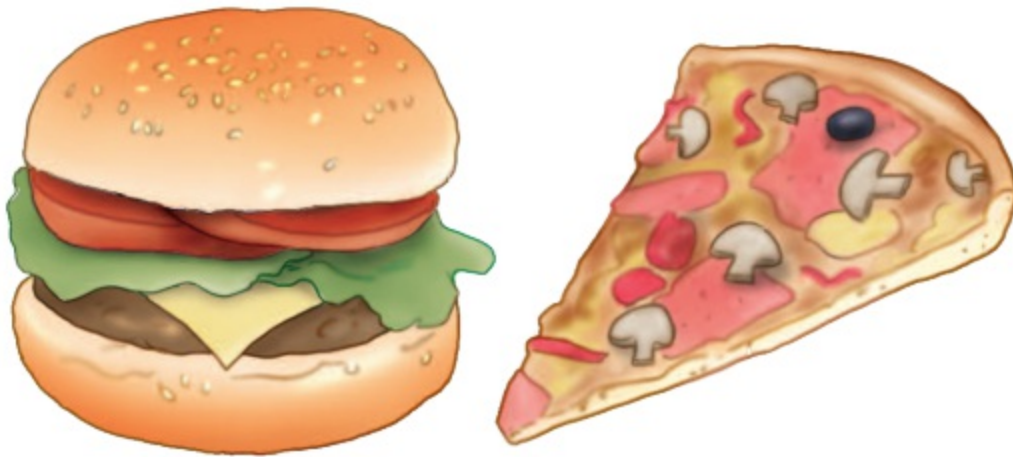
Uống nhiều nước có thể giúp em giảm calo. Trái cây chứa rất nhiều nước, đến 90% (đặc biệt là dưa hấu). Cá và những sản phẩm làm từ sữa cũng là những nguồn cấp nước lý tưởng.

Một ngày em sẽ cần khoảng hai lít nước. Thực tế, những đau đớn ê ẩm mà chúng ta cảm nhận dù rõ hoặc không rõ nguyên do thì một phần là bởi cơ thể chúng ta đang khát nước. Tuy nhiên, không phải thức uống nào cũng là nước! Thay vì cung

cấp nước, các thức uống có ga, cà phê, rượu bia, trà đen làm cơ thể mất nước và gây khát nước.

Trước khi cầm lấy một chai nước ngọt có ga, hãy suy nghĩ vài phút – sẽ tốt hơn nếu em chọn chai nước suối trong tủ lạnh!





Hoạt động thể chất có thể giúp em tiêu thụ lượng calo thừa.

Một ngày chỉ cần ăn ba bữa là đủ.

Đúng Sai

Không phải thế. Ngoài bữa sáng, trưa và tối thì hàng ngày em nên có thêm hai bữa ăn nhẹ.

Để tránh bị khô da, chúng ta nên uống thật nhiều nước.

Đúng Sai

Em hãy uống thật nhiều nước và ăn trái cây. Đồng thời, em nên ăn nhiều bắp cải vì bắp cải chứa nhiều hợp chất ngăn ngừa da khô.

Ồm tốt hơn là mập.

Đúng Sai

Thật ra quá ồm hoặc quá mập đều không tốt. Nếu cơ thể gầy đến mức “da bọc xương” thì có thể dẫn đến tình trạng tắt kinh và thiếu máu. Nếu em quá “thừa mỡ” thì cũng dễ mắc phải nhiều bệnh.

Dùng bữa tại bàn ăn tốt hơn ngồi trên ghế sofa, vừa ăn vừa xem phim.

Đúng Sai

Em nên ngồi tại bàn ăn uống đàng hoàng, ăn chậm nhai kỹ. Trong lúc ăn uống, cũng đừng đọc sách! Nếu em vừa đọc sách vừa ăn cơm thì sẽ dễ ăn nhiều hơn mức cần thiết.

Hamburger, khoai tây chiên và nước ngọt là những thứ tốt nhất mà tuổi dậy thì đang cần.

Đúng Sai

Các cửa hiệu thức ăn nhanh luôn phục vụ những món mà em không nên ăn: quá nhiều calo, muối, mỡ và đồ ngọt.

Vitamin

Vitamin	Có trong	Có lợi cho
A	Dầu gan cá, cà rốt, quả mơ, ớt, bắp, bơ, phô mai, lòng đỏ trứng	Mắt, da, màng nhầy, tóc, xương và sự phát triển, ngừa ung thư
B1	Men, đậu nành, các loại cây họ đậu, cà chua, khoai tây, ngũ cốc, bột lúa mì, hạt, sữa, trứng, thịt heo, thịt gà	Trao đổi chất carbohydrate, thần kinh, gan, các chức năng của tim và ruột
B2	Men, ngũ cốc (mầm), đậu nành, trái cây khô, nấm, sữa, trứng, gan, thịt gà, ngò tây	Da, tóc, móng, phát triển các mô cơ thể, chống: môi mất, căng thẳng, rụng tóc, gàu và chảy mũi

Vitamin	Có trong	Có lợi cho
B3	Men, bột ngũ cốc, cám, rau xanh, rau củ quả, gan, mận khô, thịt ít mỡ	Da, tóc, phát triển các mô trên cơ thể, dây thần kinh, ngừa: gàu, rụng tóc, mụn
B5	Cá hồi, ngũ cốc, men, gạo, các loại đậu, bắp, khoai tây, trứng	Làm lành vết thương, chống mệt mỏi, làm giảm tác hại của một vài loại thuốc kháng sinh
B6	Men, bột ngũ cốc, yến mạch, mầm lúa mì, rau củ, sữa, lòng đỏ trứng, cá, tỏi, gan	Da, dây thần kinh, cơ bắp, ngừa: bệnh thiếu máu, trầm cảm, mất ngủ, gàu, khô môi

Vitamin	Có trong	Có lợi cho
B9 Axit folic	Gan, thận, cần tây, trứng, cá, rau xanh, đậu, nước cam	Da xấu, hệ miễn dịch, ngừa: rụng tóc, thiếu máu, mệt mỏi, biếng ăn, mất ngủ, xơ vữa động mạch và các bệnh ung thư

B12	Men, rau diếp, bột ngũ cốc, thịt, cá, gan, lòng đỏ trứng	Bổ máu, da, giúp tập trung, ngừa: mệt mỏi, xanh xao, sút cân, ốm yếu
C	ớt đỏ, khoai tây, bắp cải, dâu, chanh, cam, rau xanh, cà chua	Tóc, làm lành vết thương, ngừa: cảm lạnh, ung thư, chảy máu lợi, đau khớp, mệt mỏi

Vitamin	Có trong	Có lợi cho
D	Sữa, cá, dầu gan cá, lòng đỏ trứng, rau xanh, dầu thực vật, bơ (sữa), gan	Chắc xương, răng, ngừa cảm lạnh (tốt nhất nên dùng với vitamin A và C)
E	Rau xanh, rau củ, dầu thực vật, đậu nành, ngũ cốc, sữa, lòng đỏ trứng	Các chức năng của hormone, thần kinh, cơ bắp, tim, mạch máu, tóc, giảm mệt mỏi, mau lành vết thương, chống lão hóa
K	Rau xanh, rau củ, dầu gan cá, sữa chua, lòng đỏ trứng	Ngừa mất máu, giúp máu đông lại khi cần

Chất khoáng

Chất khoáng	Có trong	Có lợi cho
Sắt	Thịt đỏ, gan, đậu, thịt dê, lòng đỏ trứng	Hình thành hemoglobin và dẫn ôxy từ phổi đến các mô của cơ thể, tăng năng suất làm việc nói chung
I-ốt	Cá biển, dầu gan cá, muối, hải sản, lòng đỏ trứng	Tóc, móng, da, răng, tuyến giáp, ngừa bệnh chàm bội nhiễm (eczema), đốt cháy lượng mỡ dư thừa
Kali	Cá, thịt, dưa, sữa, pho mát, các loại quả họ cam quýt, thịt gà, cà chua, chuối, hạt hướng dương	Thần kinh, thận, tim, chữa dị ứng, ngừa: sưng tấy, mất ngủ

Chất khoáng	Có trong	Có lợi cho
Can-xi	Đậu nành, sữa, sữa chua, pho mát, trứng, cá, ngũ cốc, cá mòi, rau xanh	Tóc, móng, răng, tim, thần kinh, cơ bắp, ngừa mất ngủ
Ma-giê	Đậu nành, sữa, pho mát, trứng, cá, ngũ cốc, các loại hạt, chanh, táo, rau xanh	Thần kinh, răng, cải thiện hệ tiêu hóa, chống trầm cảm, ngừa: chứng chuột rút, đau tim, đau nửa đầu, hội hộp
Natri	Muối ăn, pho mát, cá, thịt, rau củ	Thần kinh, cơ bắp

Chất khoáng	Có trong	Có lợi cho
Selen	Mầm lúa mì, cám, cá ngừ, hành tây, cà chua	Duy trì độ dẻo dai của các mô, ngừa: gàu, ung thư

Flo	Hải sản	Chắc xương, răng
Phốt-pho	Đậu nành, pho mát, trứng, cá, thịt, thịt gà, ngũ cốc, rau củ	Chắc xương, răng
Kẽm	Chân bò, sườn heo, men, trứng, hạt bí	Loại bỏ đốm trắng trên móng tay, giúp tinh thần minh mẫn, ngừa chứng xơ vữa động mạch

TÁM NGUYÊN TẮC ĐỂ SỐNG KHỎE MẠNH

Ăn uống điều độ

Không bỏ bữa

Ăn chậm, nhai kỹ

Uống nước lọc, không dùng thức uống có cồn

Hoạt động thể chất nhiều

Nói “không” với thuốc lá

Luôn lạc quan

Ngủ ít nhất tám tiếng mỗi ngày



NẮNG VÀNG CÁT TRẮNG BIỂN XANH

Ai mà chẳng muốn được rảnh rỗi đắm mình trong ánh nắng, tung tăng trên bờ biển, hòa mình vào những con sóng cho đến khi làn da rám nắng?

Ánh nắng mặt trời buổi sớm rất có lợi cho sức khỏe. Cơ thể sẽ bổ sung vitamin D khi tắm nắng, làm cho xương chắc khỏe. Ánh nắng cũng rất có ích nếu em bị mụn, chàm, nám. Ánh nắng làm em thư giãn và thoải mái.

Nhưng phơi nắng gắt quá lâu sẽ có hại cho da. Nếu muốn tắm nắng, bơi lội ở bãi biển hay leo núi thì em hãy sử dụng kem chống nắng hoặc sữa dưỡng có chất bảo vệ cao.

Màng lọc của kem chống nắng có thể kéo dài thời gian phơi nắng của em. Kem chống nắng có chỉ số chống nắng (SPF) từ 2 đến 50. Lúc đầu, em nên sử dụng kem chống nắng có chỉ số SPF cao, 30 hoặc 50 chẳng hạn. Khi em bơi hay chơi thể thao, lúc ra mồ hôi, em nên bôi lại kem chống nắng cho dù trước đó em dùng loại kem không trôi.

Sau một tuần ở biển, da của em sẽ tự sản sinh ra chất bảo vệ, có nghĩa là em có thể ra nắng trong thời gian dài hơn. Lúc này, em có thể sử dụng kem chống nắng có chỉ số SPF thấp hơn. Hãy nhớ bôi lên những phần dễ bị cháy nắng như: mũi, má, vai, đầu gối, phần quanh đồ bơi.



Để bảo vệ mắt, em hãy đeo kính mát.



Da môi rất mỏng và không thể tự sản sinh ra chất bảo vệ, vì thế em nên sử dụng sáp bôi môi có chỉ số SPF để dưỡng môi.

Tóc cũng cần được bảo vệ khỏi ánh nắng mặt trời và muối biển (hoặc chất clo trong hồ bơi). Nhớ đội nón và mang mũ trùm đầu nếu em xuống hồ bơi. Sau khi bơi, hãy gội đầu sạch để tránh hư tổn tóc.

Đừng trang điểm khi đi tắm biển.

Cũng đừng xịt nước hoa vì ánh nắng sẽ hình thành những đốm li ti trên làn da em đấy.

Nếu em bị cháy nắng, hãy dùng kem làm ẩm hoặc thoa sữa chua để làm dịu vết cháy và đỡ rát da.

Khi ra ngoài giữa trời nắng gắt, các em nên che chắn cẩn thận vì các nghiên cứu cho thấy tia cực tím rất có hại đối với làn da và gây ra bệnh ung thư da.

Mùa Đông

Không khí mùa đông khiến da khô và ửng đỏ. Chính vì vậy, em cũng cần chăm sóc da khi mùa đông đến bằng cách thoa kem dưỡng thường xuyên.

Hãy đặc biệt chú trọng đến đôi môi vì môi dễ bị khô và nứt nẻ khi trời lạnh. Hãy luôn mang theo sáp bôi môi hoặc son dưỡng.

Da em vẫn có thể sạm đen dù trời không có nắng. Vì thế, nhớ thoa kem chống nắng ngay cả những ngày nhiều mây.

Sử dụng kem dưỡng da tay và găng tay để bảo vệ luôn cả đôi tay của em nhé. Cuối cùng hãy nhớ mặc thật ấm!

THỂ DỤC THỂ THAO

Tập thể dục giúp vóc dáng cân đối. Em sẽ trông ưa nhìn và cảm thấy vui vẻ hơn.

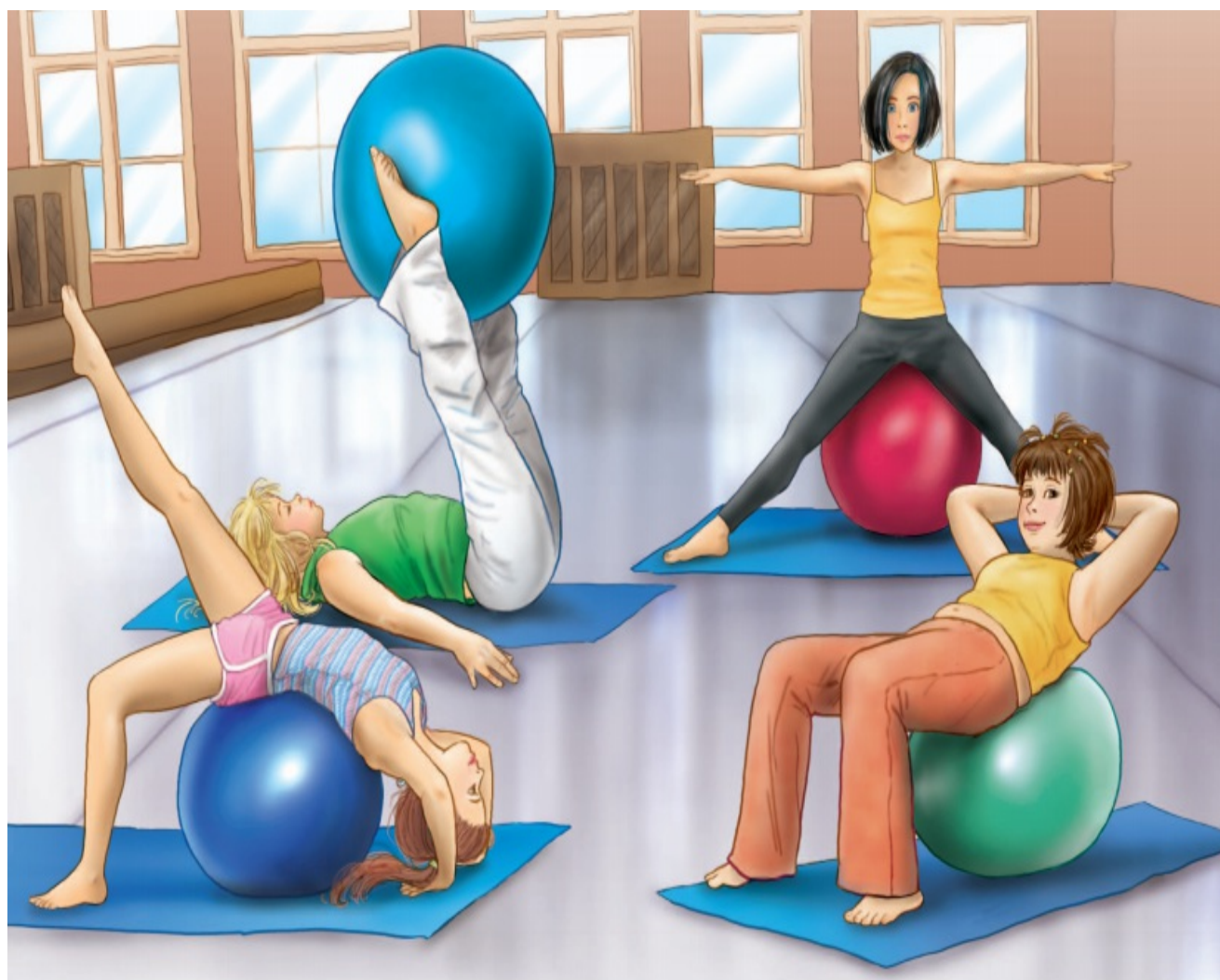
Tập thể dục làm săn chắc cơ bắp, lưu thông khí huyết, giúp phòng tránh những bệnh về tim mạch, làm giảm căng thẳng và mang lại vóc dáng cân đối. Ngoài ra, sân tập còn là nơi để em tiếp thu những giá trị và kỷ luật cần thiết cho cuộc sống. Em sẽ học được cách đón nhận chiến thắng cũng như chấp nhận thất bại, biết hòa nhập vào tập thể, không bao giờ bỏ cuộc ngay cả khi em cảm thấy mệt mỏi và luôn cố gắng làm hết mình. Việc tập luyện dạy cho em biết em chỉ đạt được điều mình muốn khi mà em tập đều đặn và chăm chỉ.

Thứ nhất, chọn môn thể thao em thích.

Thứ hai, hỏi bác sĩ xem môn thể thao hoặc bài tập thể dục mà em chọn có phù hợp với em không, vì bài tập hợp thể trạng sẽ không gây hại đến sức khỏe của em. Đừng quá thúc ép cơ thể mà hãy luyện tập từ từ, từng bước từng bước một. Khi mới bắt đầu tập, em không nên tập như thể em là một vận động viên chuyên nghiệp vậy. Điều đó có thể làm em kiệt sức, chán nản và dễ bỏ cuộc.

Thứ ba, luôn khởi động trước khi tập để “làm nóng” cơ thể và các cơ khớp được “bôi trơn”. Em không nên tự luyện tập mà thực hiện dưới sự chỉ dẫn của một huấn luyện viên chuyên nghiệp.

Thứ tư, nếu em thấy cơ thể đau nhức sau ngày đầu tiên luyện tập, nghĩa là em đã cố quá sức và ép buộc các cơ bắp làm việc quá sức so với thường lệ. Em không nên ngừng tập để chờ cơn đau biến mất. Thay vào đó, hãy thực hiện những bài tập kéo căng thư giãn mà không vắt kiệt sức các cơ bắp.



Có rất nhiều môn thể thao thích hợp dành cho phái nữ:

- 🍇 Bơi lội
- 🍇 Chạy bộ
- 🍇 Bóng chuyền
- 🍇 Điền kinh, nhảy cao, nhảy xa
- 🍇 Bóng rổ
- 🍇 Đi xe đạp
- 🍇 Thể dục nhịp điệu (aerobic)
- 🍇 Tennis
- 🍇 Yoga

Bóng bàn

Bơi lội rất tốt cho sự phát triển của cơ tay, vai, ngực và cơ bụng. Nếu em phải ngồi nhiều, đạp xe sẽ là môn thể thao dành riêng cho em. Đạp xe giúp chân khỏe, tăng cường cơ lưng cũng như giúp máu tuần hoàn trong cơ thể.

Chạy bộ sẽ săn chắc đôi chân, hông, bắp đùi và tốt cho tim mạch. Nếu em không thích chạy bộ thì có thể vừa đi bộ vừa chuyện trò với bạn bè. Đi bộ cũng rất tốt cho sức khỏe.

Môn nhảy dây giúp máu lưu thông và có ích cho tim.

Chơi tennis cũng giúp cơ thể cân đối cách nhanh chóng. Chạy tới lui trên sân không chỉ giúp chân dẻo dai mà những đường quặt bóng còn làm cải thiện tư thế của em, đồng thời giúp cánh tay và cơ lưng săn chắc.

Tham gia tích cực vào các câu lạc bộ thể thao còn mang đến cho em nhiều niềm vui mới, khi em là một phần của tập thể và cùng đóng góp vào sự thành công chung. Chính điều này sẽ giúp em trưởng thành hơn.

Sau khi tập, em sẽ thấy đau nhức. Để thư giãn và xoa dịu cơ bắp, em nên tắm nước nóng và nghỉ ngơi.

Có một điều em cần ghi nhớ, đó là chìa khóa dẫn đến thành công nằm ở sự luyện tập bền bỉ. Đây cũng chính là điều khó khăn nhất. Hãy cân đối thời gian hợp lý giữa việc học và tập luyện.

Nếu em không thích tập thể thao thì ít nhất cũng nên tham dự các lớp nhảy hiện đại hoặc lớp múa. Đây cũng là một loại hình thể thao. Biết đâu em còn quen được nhiều bạn mới!

Như em đã biết, thể dục thể thao đòi hỏi phải có trang phục riêng, bao gồm:

-  Một đôi giày phù hợp
-  Một bộ đồ thể thao bằng chất liệu cotton
-  Áo lót thể thao (thoải mái và nâng đỡ được núm đầu)
-  Vớ cotton
-  Áo thun cotton (không quá chật)

Nếu em chơi thể thao...

Hãy ăn uống đủ chất để bồi bổ cơ thể. Đừng bỏ bữa sáng. Đó là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày vì nó cung cấp năng lượng cho cả ngày hoạt động, đặc biệt khi em có tập thể dục.

Ăn rau quả, trứng gà, thịt và những sản phẩm từ sữa có hàm lượng chất béo thấp và các loại ngũ cốc nguyên hạt.

Khi ăn, em nên ngồi và nhai chậm thôi! Không nên vừa xem ti vi vừa nhai nhồm nhoàm!

Uống nhiều nước khi tập thể dục. Luôn mang theo một chai nước.

Đừng ăn quá nhiều trước khi tập thể dục.

Bánh mì và chuối là những nguồn năng lượng tuyệt vời khi tập thể dục vì chúng chứa nhiều đường.

DU LỊCH

Danh sách các vật dụng cần thiết cho một chuyến về quê hoặc nghỉ mát chắc hẳn sẽ dài ngoằng cho mà xem!

Xếp hành lý thường là một việc phiền toái. Dù đi chơi ở đâu, lên núi, xuống biển hay ra ngoại ô thì các cô nàng luôn muốn đem theo hàng đồng thứ, nhưng khi đến nơi, thể nào cũng sót một vài thứ.

Danh sách sau sẽ giúp em nhớ đầy đủ những thứ cần thiết. Em chỉ việc “xóc” ba lô và lên đường. Thế thôi!



- 🍇 Túi xách, vali, ba lô
- 🍇 Thẻ bảo hiểm y tế
- 🍇 Giấy tờ
- 🍇 Ví và tiền
- 🍇 Chìa khóa nhà
- 🍇 Thuốc nhức đầu, thuốc dị ứng (hoặc những thuốc em thường dùng)
- 🍇 Nhiệt kế
- 🍇 Băng cá nhân, cùn sát trùng
- 🍇 Đồng hồ
- 🍇 Điện thoại, đồ sạc pin
- 🍇 Kính mắt/ Kính mát
- 🍇 Tạp chí, sách báo, truyện
- 🍇 Máy nghe nhạc
- 🍇 Khăn giấy, khăn ướt
- 🍇 Túi ni-lông đựng đồ dơ
- 🍇 Khăn choàng tắm biển (nếu em đi biển)

-  *Hộp trang điểm, dụng cụ trang điểm*
-  *Giày (giày thể thao, sandal, giày boots)*
-  *Dép đi trong nhà*
-  *Máy chụp hình, máy quay phim*
-  *Dù (loại nhỏ)*
-  *Các loại kem dưỡng*
-  *Bàn chải đánh răng, kem đánh răng loại nhỏ, chỉ nha khoa*
-  *Băng vệ sinh*
-  *Chất khử mùi*
-  *Bông gòn*
-  *Dầu gội, dầu xả*
-  *Sữa tắm*
-  *Xà phòng*
-  *Sữa rửa mặt*
-  *Kem chống nắng*
-  *Dao cạo và kem cạo lông (hoặc kem tẩy lông)*
-  *Tăm bông*
-  *Một chiếc gương nhỏ*
-  *Nhíp*
-  *Bàn chải tóc, lược*
-  *Đồ bấm móng tay, giữ móng*
-  *Đồ ngủ*
-  *Áo thun ba lỗ*

- 🍇 Áo chip, quần chip
- 🍇 Hai áo lót
- 🍇 Vớ
- 🍇 Áo bơi (nếu cần)
- 🍇 Đồ thể thao
- 🍇 Quần jeans
- 🍇 Áo thun
- 🍇 Áo jacket (tùy theo mùa)
- 🍇 Áo mưa (dày/mỏng)
- 🍇 Quần soóc
- 🍇 Quần lửng, quần dài
- 🍇 Váy
- 🍇 Trang phục dạ hội (nếu cần)
- 🍇 Nón/mũ
- 🍇 Khăn choàng, bao tay, mũ len (dành cho mùa đông)



Violeta Babíc sinh tại thành phố Belgrade (Serbia) vào năm 1953, tốt nghiệp ngành Ngữ văn của trường Đại học Belgrade. Trong 25 năm làm việc tại viện Ngôn ngữ Serbia, bà đã biên soạn cuốn từ điển ngôn ngữ văn chương Serbia – Croatia.

Hiện Violeta làm việc trong bộ phận biên tập và hiệu đính của nhà xuất bản Kreativni Centar. Bà cũng là tác giả của cuốn A Book for Every Boy (Dành cho các chàng trai mới lớn).

Violeta Babíc đang sống cùng chồng và con trai tại Belgrade.