

Миллион
самоучителей

М
И
Л
Л
И
О
Н

С
А
М
О
У
Ч
И
Т
Е
Л
Е
Й



Ваш
НАГЛЯДНЫЙ
ПОМОЩНИК

ДЛЯ
ЖЕНЩИН

Все самое важное и нужное

УДК 030
ББК 92
С50

Смирнов, Дмитрий Сергеевич.

С50 Миллион самоучителей для женщин / Д. С. Смирнов. — Москва :
Издательство АСТ, 2016. — 192 с. : ил. — (Миллион самоучителей).
ISBN 978-5-17-099921-7.

Открыв для себя этот наглядный самоучитель, вы без труда сделаете идеальную уборку, обустроите дом по фэншуй, узнаете, чем можно заменить редкие или дорогостоящие продукты, добьетесь неповторимой гибкости, сможете правильно подбирать одежду по цвету, эффективно бороться с усталостью и развлечь любую компанию. Пользуясь пошаговыми инструкциями и описаниями с цветными поясняющими иллюстрациями, вы без особого труда научитесь всему тому, что упростит вам жизнь.

Грамотно планировать время и все успевать? Легко! Делать только удачные селфи? Запросто! Привести квартиру в порядок без химии, приготовить еду в гостинице при помощи утюга, освоить все женские хитрости для создания безупречной внешности, устроить пикник по-французски, сделать из апельсина подсвечник, превратить банальный балкон в приятное место для отдыха — теперь вам под силу даже это!

Будьте уверены, с этим наглядным самоучителем, созданным специально для прекрасной половины человечества, ваша жизнь станет проще, легче, ярче!

УДК 030
ББК 92

ISBN 978-5-17-099921-7

© Оформление, обложка, иллюстрации
ООО «Интеджер», 2016.
Дизайн обложки Резько И. В.
© ООО «Издательство АСТ», 2016

Оглавление

ИДЕАЛЬНАЯ УБОРКА — КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ	9
Борьба с хламом: выбросить или оставить?	10
Уборка. Дела семейные	12
Секреты удобного хранения	14
Алгоритм идеальной уборки.....	16
8 вариантов использования лимона в хозяйстве и не только.....	18
Экологичная уборка: отказываемся от химии	20
Экономим время на уборке	22
Пятно на ковре: выбираем способ устранения	24
Идеи необычного использования обычных вещей	26
Чистящие средства: есть альтернатива	28
ХОББИ, ДОСУГ, ОТДЫХ	31
7 нескучных игр для любой компании.....	32
4 способа устроить пикник.....	34
Учимся выглядеть привлекательно на фотографии.....	38
Секреты удачного селфи.....	40
Станьте стройнее без фотошопа.....	42
Чистка памяти: сортируем фотографии	44
Творческий подход к оформлению подарков	46
Успейте увидеть: достопримечательности мира, которые могут скоро исчезнуть	48
Успокаиваем нервы перед поездкой	50
В самолете с маленьким ребенком: простые советы, которые облегчат путешествие.....	52
Длительный перелет: правила подготовки	54
Учимся путешествовать налегке	56



ЕДА: ВКУСНО, КРАСИВО, БЫСТРО	59
Хозяйке на заметку: чем заменить редкие продукты	60
Секреты успешного приготовления леденцов	62
Каким должно быть украшение блюда	64
«Вкусные» идеи украшения блюд фруктами	66
5 простых способов декоративного оформления блюд	68
Ароматные фруктовые корзинки своими руками	70
Хитрости гостиничного быта, или Как приготовить еду при помощи утюга	72
Что можно приготовить в гостиничной кофеварке	74
Как открыть вино без штопора: советы бывалых	76
ДОМ — ДИЗАЙН, ИНТЕРЬЕР	79
Работаем и отдыхаем на балконе: 8 идей преображения	80
Секретные приемы увеличения пространства	82
Интерьер: работа над ошибками	84
Дом по фэншуй	86
Букет в корзинке — идея для украшения дома	88
Подсвечник из апельсина за 6 шагов	90
Как задекорировать свечу	91
Цветочная композиция в тыкве	92



С ЛЮБОВЬЮ К СЕБЕ	97
Как привести фигуру в порядок.....	98
Тренировка: польза не только для фигуры	100
Беговая дорожка дома: правила безопасности	102
Как сесть на шпагат за три недели	104
Учимся бегать правильно.....	106
Влияние еды на эффективность тренировок	108
Гибкое тело за 8 упражнений.....	110
Помоги себе сама.....	112
8 простых способов профилактики последствий	
при укусах комаров.....	114
Растяжение голени: советы по восстановлению.....	116
Простуда: справляемся без лекарств	117
Первая помощь при обмороке	118
Герпес: избавление от симптомов	119
Как избавиться от занозы.....	120

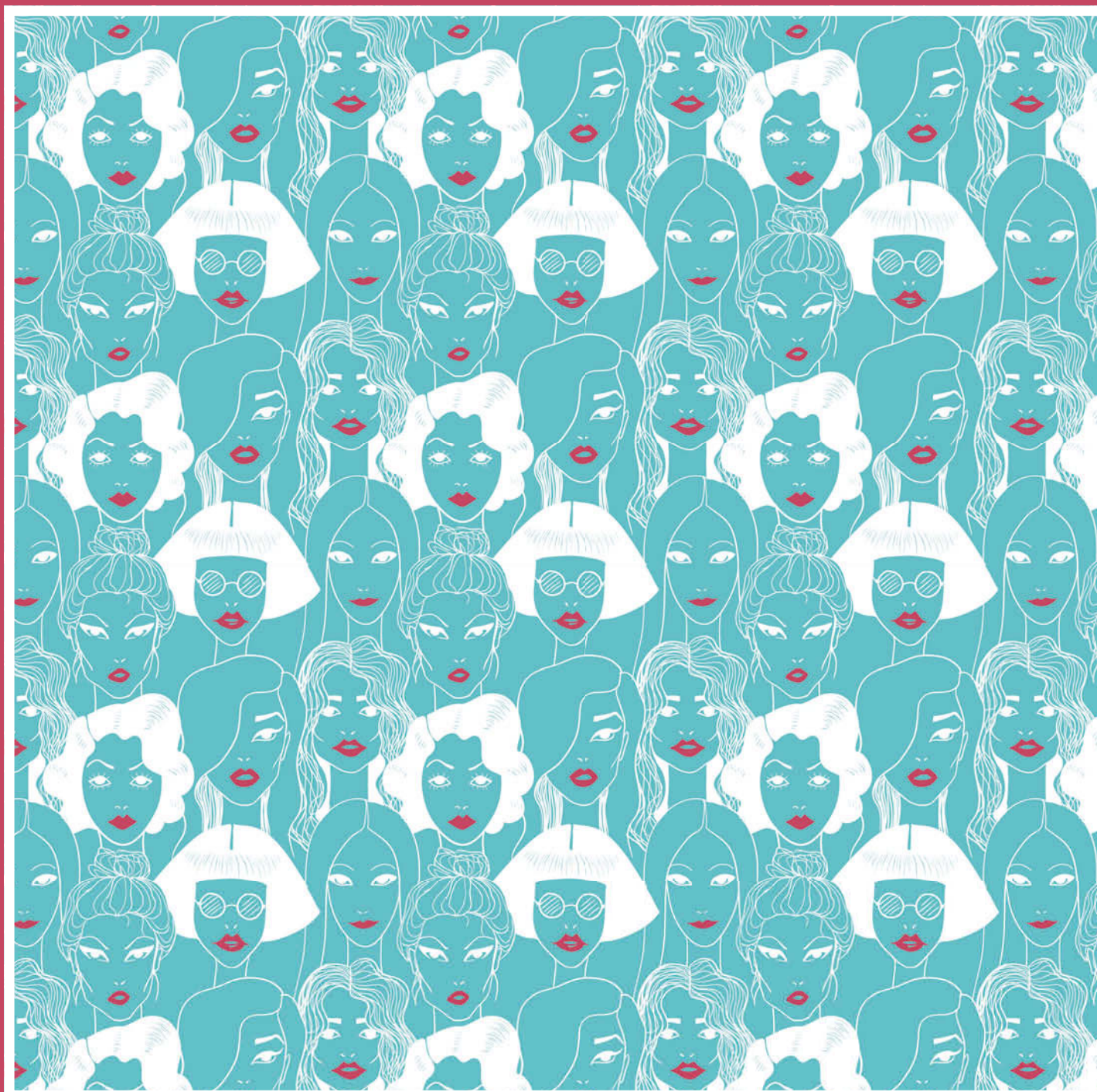


ОБВОРОЖИТЕЛЬНАЯ Я	123
8 хитростей, которые облегчат ежедневный уход за собой	124
Бьюти-шпаргалка: как часто использовать косметические средства	126
Главные правила нанесения уходовой косметики	127
Как добиться идеального тона лица: секреты визажистов	128
Рисуем идеальные губы: 8 простых советов	130
Тонкости макияжа глаз: добиваемся выразительности	132
Идеальный праздничный макияж без особых затрат.....	134
5 советов, которые помогут сделать волосы мягкими и послушными	136
Безопасное осветление волос за 3 простых шага	137
5 важных мелочей, которые нужно иметь в виду при домашнем окрашивании.....	138
Простые советы, которые сделают депиляцию приятнее	139
Какой выбрать способ депиляции	140
9 простых советов по уходу за ногами	142
Действенные способы, которые упростят снятие лака	144
Уход за кисточками для макияжа	146
Кисти разные нужны, кисти разные важны: разбираемся в кистях для макияжа	148
Без права на ошибку: подбираем цветовые сочетания в одежде	150
8 способов эффектного завязывания платка	154
Классика цветовых сочетаний.....	156
Женские хитрости для создания безупречной внешности.....	158



РАБОТА НАД СОБОЙ	161
Легкое общение с трудными людьми	162
Учимся понимать язык тела	164
Искусство расставания.....	166
Правильная мотивация: шаги к успеху.....	168
Повышение самооценки: путь к счастью.....	170
10 способов быстрого расслабления	172
Как всё успеть за 24 часа	174
Действенные средства борьбы с усталостью	176
Победа над собой: избавляемся от страхов	178
7 эффективных методов изучения английского	180
Как перехитрить тело и мозг	182
Избавьтесь от головной боли без лекарств.....	183
Тренировка мозга в 8 упражнениях	184
Секреты хорошего сна.....	186
17 правил этикета на каждый день	188







◆ Идеальная уборка —
как это делается

Борьба с хламом: выбросить или оставить?

1. Причина того, что мы снова и снова затеваем уборку, — огромное количество вещей, многие из которых нам уже не пригодятся. Пришло время решить, какие из них пора выбросить.



3. Смело выбрасывайте то, что купили уже давно, но так ни разу и не использовали. Если вы несколько лет не сидели на велотренажере, не надевали джинсовые шорты и не варили рис в рисоварке, вы не сделаете этого и в будущем.



2. У вас наверняка есть предметы, которые уже отжили свое: сломанные электроприборы, которые вы надеялись когда-нибудь починить; старая одежда, которую стыдно носить даже дома; потертые туфли, которые давно вышли из моды. Расставайтесь с этим хламом без сожаления.



4. Следующий способ нахождения кандидатов на выброс — определить, что это за вещь и для чего она нужна. Если вы не можете ответить на этот вопрос, то и не будете пользоваться данным предметом. Из вороха зарядных устройств, ключей, визиток и банок с консервами оставьте только те, применение которых не вызывает сомнения.





5. Внимательно разберите домашнюю аптечку. Хранить лекарства с истекшим сроком годности не только вредно для порядка, но и опасно для вашего здоровья.

6. Школьные дневники, конспекты, распечатки, черновики вашей дипломной работы вряд ли кому-то пригодятся.



7. Сувениры из зарубежных поездок, статуэтки, ракушки и прочие безделушки лишь захламляют шкафы и собирают пыль. Расставаться с подарками сложно, но если они не доставляют вам удовольствия и не делают ваш дом красивее, избавьтесь от них.



8. Если вам трудно решить, стоит ли что-то оставить, прислушайтесь к себе. Какие эмоции вызывает у вас вещь, когда вы берете ее в руки? Испытываете ли вы чувство привязанности и теплоты? Если ответ отрицательный — ее место в мусорном пакете.



Уборка. Дела семейные

1. Если вы мечтаете приучить свою семью к порядку, не нужно просьб и упреков — просто начните с себя и своей комнаты. Когда кто-то затевает уборку, запускается цепная реакция.

2. Не ждите, что домочадцы сами заметят, какую именно работу по дому нужно выполнить. Чтобы их желание поучаствовать в уборке вылилось в хороший результат, дайте четкие указания: что, как и когда необходимо сделать.

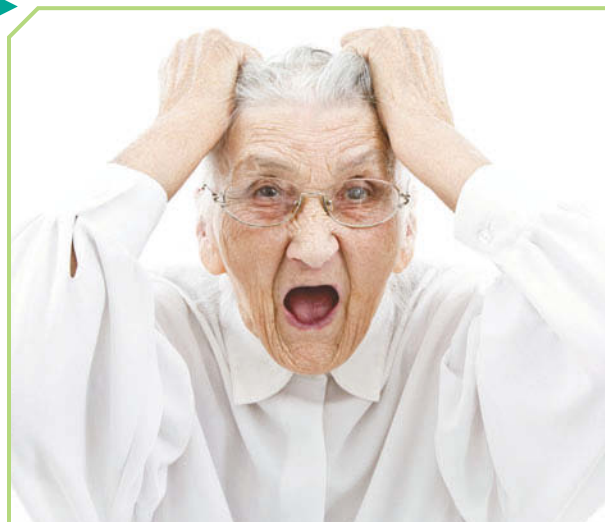


3. Приучайте детей к тому, что их комната — это их зона ответственности. Пусть они делают уборку самостоятельно. Ваша задача — проверить, при необходимости помочь и обязательно похвалить за старание.

4. Помогите пожилым членам семьи, если они с чем-то не справляются. Им может быть трудно пропылесосить ковер, вымыть пол под шкафом, снять шторы. Самое главное — они не должны видеть, как вы что-либо выбрасываете! Скорее всего, старики расстроятся и попытаются «спасти» как можно больше вещей.



6. Места общего пользования (кухню, ванную, туалет, кладовку, балкон) можно распределить между членами вашей семьи. Например, вы занимаетесь кухней, муж — балконом, а дети наводят порядок в ванной.



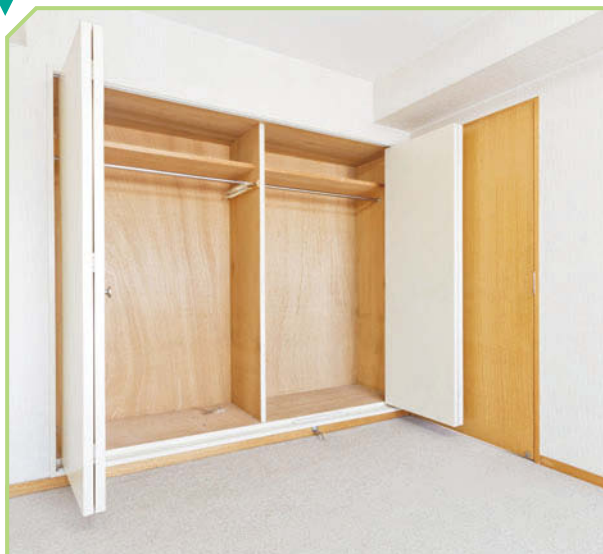
5. Не берите на себя мужскую работу. Если нужно отодвинуть тяжелый диван, починить потекший кран или перевесить шкафчик на кухне, попросите об этом супруга. Он будет рад вам помочь.



7. Не критикуйте своих помощников! Придижки и нравоучения могут отбить всякое желание заниматься уборкой.

Секреты удобного хранения

1. Будьте уверены: всевозможных мест для хранения в вашем доме достаточно. Не вздумайте покупать новые шкафы и комоды!



2. Отведите каждому члену семьи отдельное пространство для хранения. Ваши платья и рубашки мужа не должны висеть в шкафу беспорядочно.



3. Аккуратно сложенные вещи в комод удобнее хранить вертикально, «ставить на ребро». То, что трудно сложить (носки, колготки, шарфы), можно скрутить в цилиндры.

4. Постельное белье и полотенца тоже лучше хранить вертикально. Постарайтесь положить отдельно пододеяльники, простыни и наволочки — так вам будет проще найти то, в чем возникла необходимость.



5. Губки, тряпочки, средства для мытья посуды, полов и кафеля, которыми вы пользуетесь каждый день, удобно хранить в шкафчике под раковиной.



6. Документы, с которыми вам нужно работать постоянно, держите в вертикальном органайзере. В нем гораздо проще найти нужные бумаги.



7. Рационально используйте кухонную мебель. Не загромождайте столы и открытые полки предметами, для которых предусмотрено удобное место хранения в шкафчиках.



Алгоритм идеальной уборки

1. Занимайтесь уборкой в спокойной обстановке, которая позволит вам работать без суеты. Если вы не можете обойтись без фонового шума, выберите тихую инструментальную музыку или звуки природы.



2. Начните с окон и зеркал. Снимите и выстирайте шторы, протрите рамы и подоконники, вымойте окна с обеих сторон, если позволяет погода.



3. Тщательно вытрите пыль, двигаясь сверху вниз: люстра, карниз, шкаф, комод и т. д. Удобно использовать для этого салфетки из микрофибры.

4. С помощью пылесоса очистите мягкую мебель, диванные подушки.



5. Пропылесосьте ковры и весь пол (после этого его будет гораздо легче мыть). Особое внимание уделите коврам с длинным ворсом и тем, которые лежат в детской комнате.



6. Вымойте пол, не пропуская участки под диванами и шкафами.



7. Оглянитесь вокруг и убедитесь, что все вещи находятся на своих местах.



8 вариантов использования лимона в хозяйстве и не только...

1. Разделочную доску можно очистить с помощью лимона, если использовать его как губку, а соль — в качестве чистящего средства. Натрите доску этим способом, минут через 20 повторите процедуру.

2. Полотенца станут белее, если перед стиркой замочить их в растворе лимонного сока и пищевой соды.



4. Пиала с лимонной водой необходима на столе, если подаются блюда, которые едят без столовых приборов. В ней следует ополаскивать руки.



3. Если веснушки каждый день протирать лимонным соком, они станут менее заметными.

