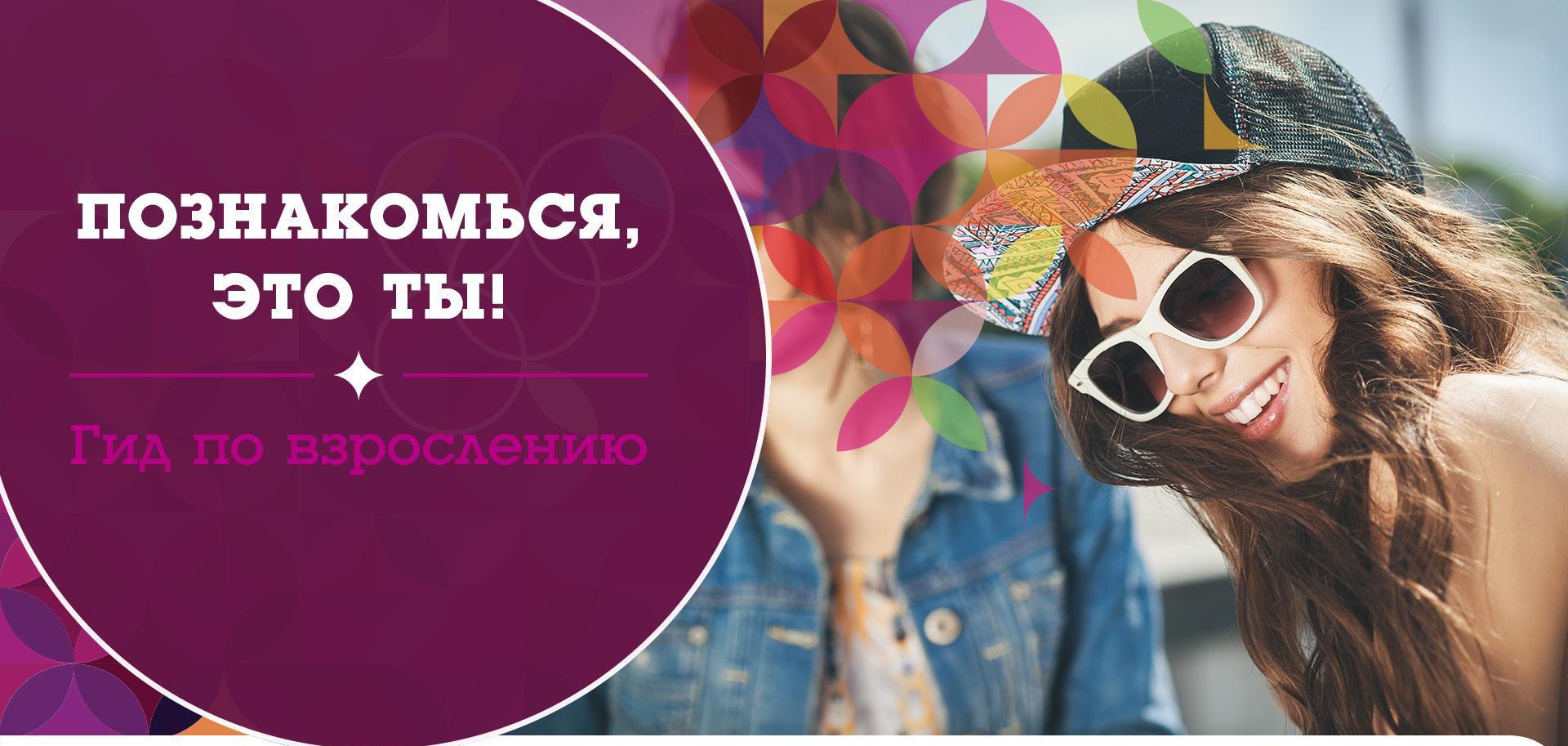


**ПОЗНАКОМЬСЯ,
ЭТО ТЫ!**



Гид по взрослению



always

Discreet

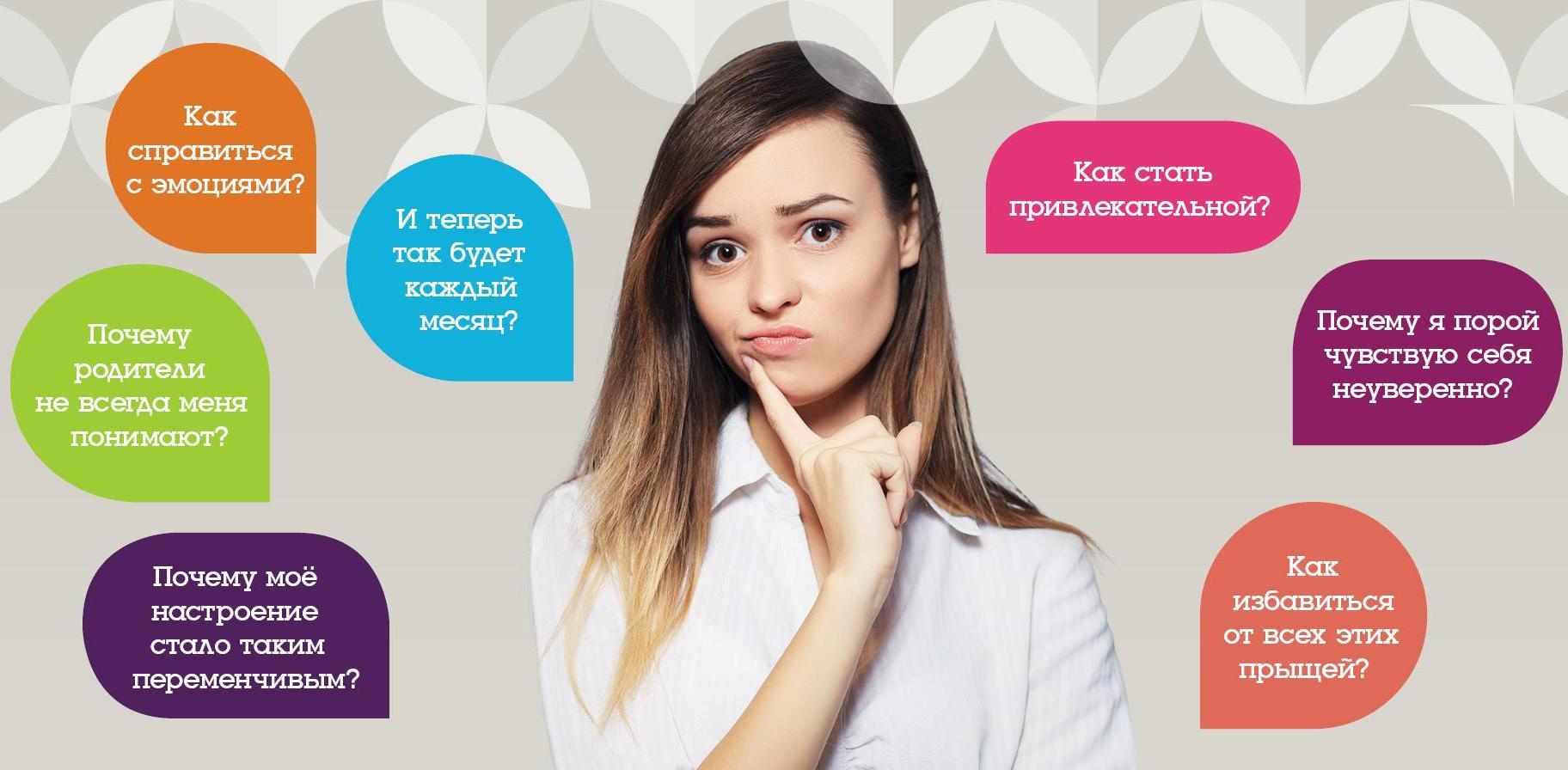
head & shoulders



Переходный возраст — это период
быстрых изменений в тебе

always





?

Твои новые вопросы

always





Что же на самом деле происходит с тобой?

always





ЗНАКОМЬСЯ,

— ♦ —
твой новый
характер

always

Discreet

head &
shoulders



От восторга
к слезам — почему
так происходит?



Знакомься, твой новый характер

always





Психика перестраивается

- ♦ Ты стала чувствительнее
- ♦ Изменяется мышление
- ♦ Появляется потребность выражать чувства

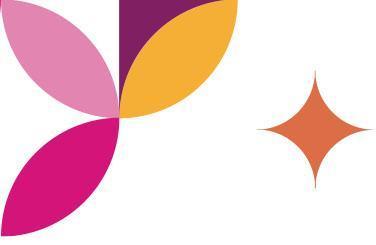


Знакомься, твой новый характер

always

Discreet

head & shoulders



Гормоны решают:

управляют и телом, и настроением

Запомни:

ты можешь управлять ими!



Знакомься, твой новый характер



always

Discreet

head & shoulders



Варвара
Лаврентьева

Советы психолога

Как стать по-настоящему взрослой:

- ◆ отвечай за свои поступки
- ◆ учись признавать свои ошибки
- ◆ не стесняйся просить помощи у родителей
- ◆ не пытайся перехитрить или обмануть взрослых
- ◆ всегда держи свое слово



Знакомься, твой новый характер

always

Discreet

head & shoulders

always



ЗНАКОМЬСЯ,

— ♦ —
ТВОЁ НОВОЕ
ТЕЛО

always

Discreet

head &
shoulders



От девочки к женщине:
как и почему
меняется тело?



Знакомься, твоё новое тело

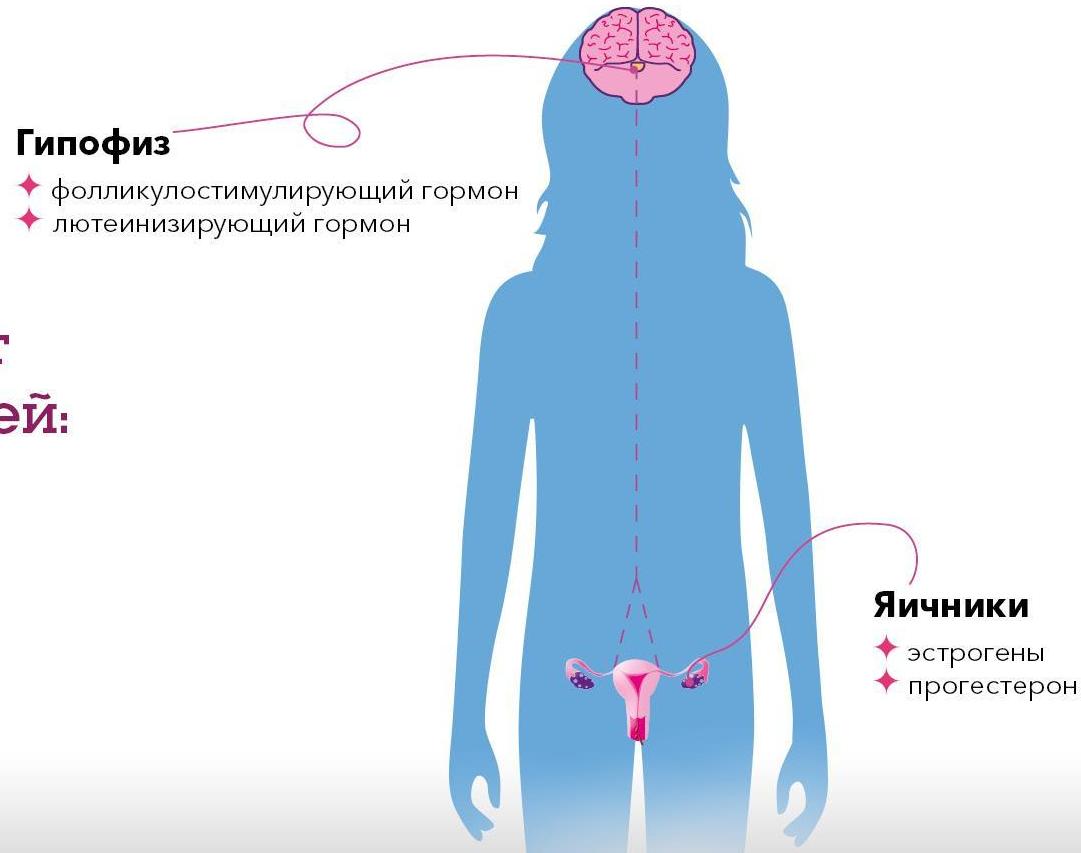
always





Гормоны управляют
женской физиологией:

где они расположены?



Знакомься, твоё новое тело

always





Формирование женского организма

С 7-8 до 16-18 лет

Что происходит?

- ❖ С скачок роста
- ❖ Распределение жировой и мышечной ткани по женскому типу
- ❖ Рост молочных желёз
- ❖ Появление волос на теле
- ❖ Формирование репродуктивной системы



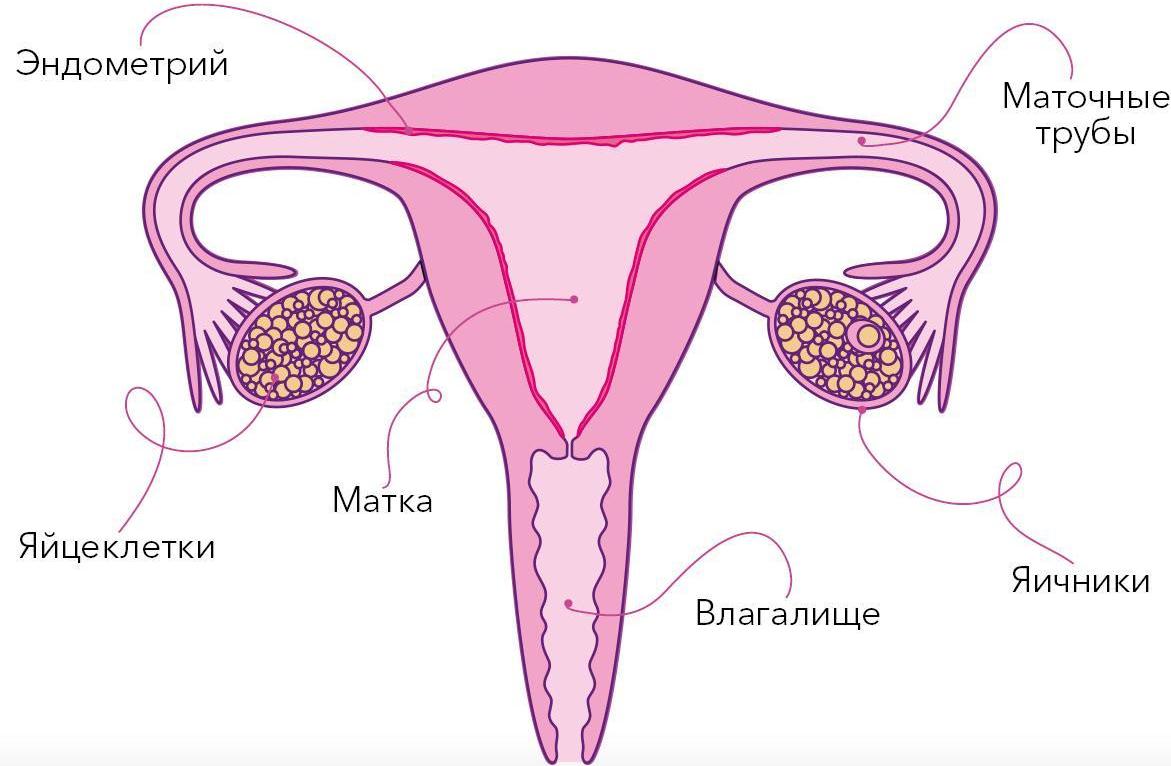
Знакомься, твоё новое тело

always

Discreet

head & shoulders

Женская репродуктивная система



Знакомься, твоё новое тело

always





Менструальный цикл — основа физиологических процессов женского организма



Знакомься, твоё новое тело

always

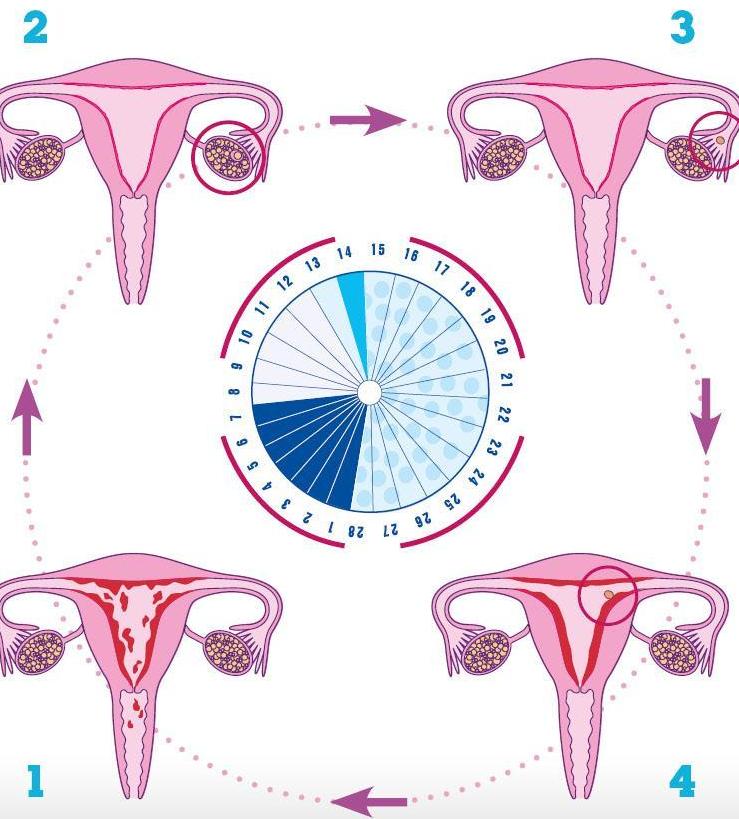


2. Созревание яйцеклетки

В женском теле есть 2 яичника, которые содержат тысячи клеток. Эстроген, женский гормон, побуждает яичник освобождать одну яйцеклетку каждый месяц. Яичники выпускают яйцеклетки по очереди: левый яичник один месяц, правый – другой. В этот период оболочка тела матки (эндометрий) начинает уплотняться.

1. Менструация

Эндометрий покидает тело матки через влагалище – эти красные выделения и есть твоя менструация.



3. Овуляция

Когда яйцеклетка освобождается, она перемещается по фаллопиевой трубе к уплотненному эндометрию. В этот период вероятность зачатия наиболее велика, по сравнению с остальными днями цикла.

Момент овуляции вы можете заметить по вагинальным выделениям, которые могут меняться в объёме и консистенции.

4. Утолщение эндометрия

Когда яйцеклетка не оплодотворена, она распадается, и эндометрий становится не нужен. В результате уровень гормонов падает, происходит отторжение поверхностного слоя эндометрия.

Это тот момент, когда ты можешь ощущать боли внизу живота и другие симптомы ПМС.



Знакомься, твоё новое тело

always





Факты о месячных

- ♦ Месячные начинаются с 10-16 лет
- ♦ Это естественный процесс — выделяется слизистая матки вместе с кровью
- ♦ 3-5 дней — средняя продолжительность месячных



Знакомься, твоё новое тело

always

Discreet

head & shoulders

Цикл — основа женского здоровья

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

always ultra 20
always ultra 30
Discreet

Сегодня, 30 марта

Тест на впитываемость

Пройди тест, чтобы получить больше полезной информации для тебя информации

2 день периода

Период закончится через 3 дня

Нажмите + для добавления статуса

нажми, если месячные завершились

always | TAMPAX

МОЙ ЖЕНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

Download on the App Store

GET IT ON Google Play



Знакомься, твоё новое тело

always

Discreet

head & shoulders



ПМС — предменструальный синдром

Симптомы ПМС

Физическое состояние: Эмоциональное состояние:

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| ◆ Болезненность
в груди | ◆ Резкие перепады
настроения |
| ◆ Головные боли | ◆ Раздражительность |
| ◆ Боли в спине | ◆ Изменение аппетита |
| ◆ Вздутие живота | ◆ Повышенная
утомляемость |



Знакомься, твоё новое тело

always

Discreet

head & shoulders



Aida
Акбиева

Советы гинеколога

Как справиться с ПМС:

- ♦ регулярный фитнес и растяжка
- ♦ тёплый душ
- ♦ полноценный отдых

Посещай гинеколога 1 раз в год —
это твоя обязанность перед самой
собой



Знакомься, твоё новое тело

always





ЗНАКОМЬСЯ,

— ♦ —
ТВОИ НОВЫЕ
ПРИВЫЧКИ

always

Discreet

head &
shoulders



Привыкай быть
женщиной и правильно
ухаживать за собой!



Знакомься, твои новые привычки

always



head & shoulders



Привычка № 1

Здоровый образ жизни

- ❖ Правильный рацион — баланс углеводов, белков и жиров
- ❖ Движение — не менее 10 тысяч шагов в день + физические упражнения
- ❖ Здоровый сон — 8-10 часов ежедневно



Знакомься, твои новые привычки

always

Discreet

head & shoulders



Привычка № 2

Личная гигиена

- ❖ Чисти зубы утром и вечером
- ❖ Регулярно принимай душ
- ❖ Следи за чистотой своих рук
- ❖ Используй дезодоранты
- ❖ Если на теле появятся волоски, которые ты захочешь удалить, посоветуйся с мамой, каким способом это лучше сделать



Знакомься, твои новые привычки



always

Discreet

head & shoulders



Привычка № 2

Женская гигиена

Типы женских гигиенических средств:



♦ прокладки



♦ тампоны



♦ ежедневные
прокладки

Во время менструации

На каждый день



Знакомься, твои новые привычки



always

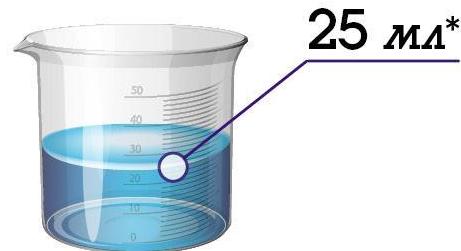
Discreet

head & shoulders



А теперь время экспериментов...

Не попробуешь — не узнаешь!



* Среднее количество крови, выделяемое в день



Знакомься, твои новые привычки



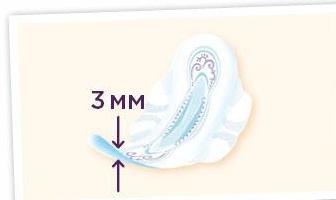
always





Как работает современная ультратонкая прокладка

Always Ultra толщиной всего 3 мм.
Но, благодаря специальной технологии, проникая внутрь прокладки, жидкость превращается в гель. Именно поэтому Always обеспечивают надёжную защиту



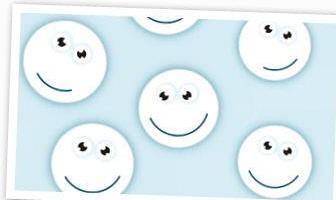
Толщина 3 мм.



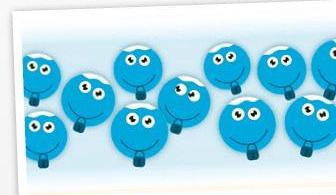
Гранулы впитывают жидкость...



даже под большим давлением.



Миллионы гранул внутри.



...превращаются в гель и запирают её на замок...



Они сохраняют жидкость внутри!



Знакомься, твои новые привычки

always

Discreet

head & shoulders



Что такого в Always Platinum?

- ❖ Тысяча микроподушечек для мягкости и комфорта
- ❖ Ультрапитывающие края для надежной защиты от протеканий
- ❖ Усиленный абсорбирующий слой моментально поглощает жидкость и «запирает» ее внутри
- ❖ Эффективная технология нейтрализации запаха
- ❖ 2 в 1 – сеточка и мягкая поверхность для непревзойденной мягкости



Знакомься, твои новые привычки

always

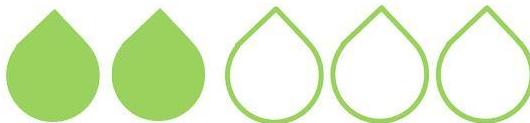
Discreet

head & shoulders



Выбери свою прокладку

Все зависит от капелек и размера



НАЙДИ СВОЙ
РАЗМЕР
always
МОЙ РАЗМЕР

Размер одежды

Объем выделений

	S	M	L
Небольшой			
Средний			
Обильные выделения			
Для дополнительной защиты во время сна			

*Рекомендованный размер прокладок для дневного и ночного использования



Знакомься, твои новые привычки

always

Discreet

head & shoulders



Чистота и уверенность

3 простых шага



Как утилизировать прокладку?



Соблюдай чистоту



Знакомься, твои новые привычки

always

Discreet

head & shoulders



Прокладки на каждый день

Вагинальные выделения:

- ❖ Здоровый признак изменений в организме
- ❖ Предохраняют влагалище от пересыхания
- ❖ Способствуют защите влагалища от инфекций

Используй ежедневки для повседневной гигиены.
Они подходят для любой формы трусиков
и сохраняют ощущение свежести до 12-ти часов.



Знакомься, твои новые привычки

always

Discreet

head & shoulders



ЗНАКОМЬСЯ,

— ♦ —
ТВОЯ НОВАЯ
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ

always

Discreet

head & shoulders



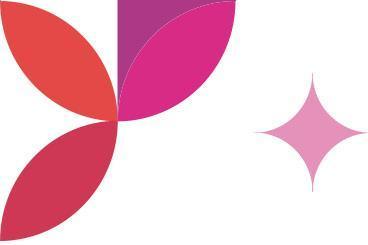
Открой для себя
ежедневные ритуалы
красоты!



Знакомься, твоя новая привлекательность

always





Подростковая кожа

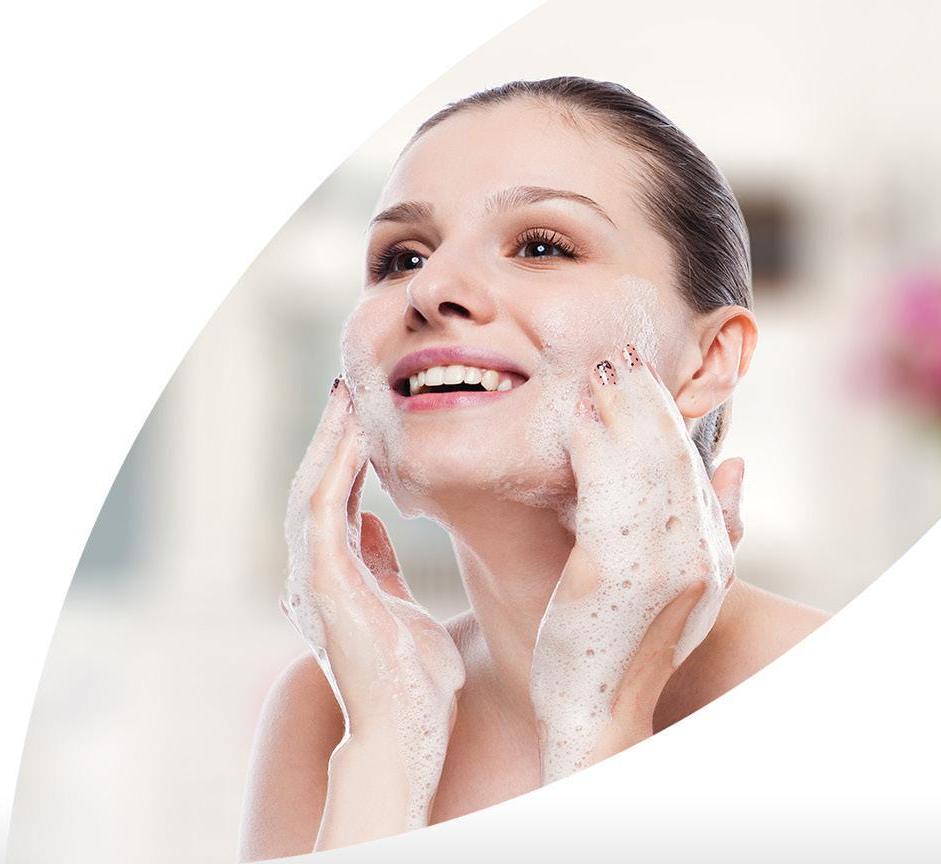
Уход за молодой кожей

- ◆ 1 этап — очищающая пенка
- ◆ 2 этап — противовоспалительный тоник
- ◆ 3 этап — увлажняющий крем

Делай это утром и вечером. Ежедневно



Знакомься, твоя новая привлекательность



always

Discreet

head & shoulders

Возможные проблемы с волосами в период взросления

Грибок,
Перхоть

Шелушение



Зуд

Увеличение
количество
кожного сала

Дискомфорт



Знакомься, твоя новая привлекательность

always



Красивые волосы — это легко!

- ♦ Выбери шампунь, который подходит твоему типу волос
- ♦ Регулярно мой голову



Для здоровой кожи головы
и красивых волос

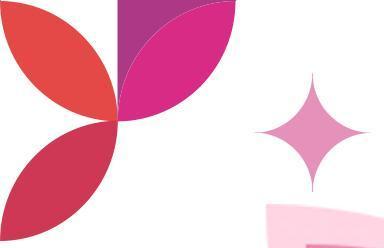


Знакомься, твоя новая привлекательность

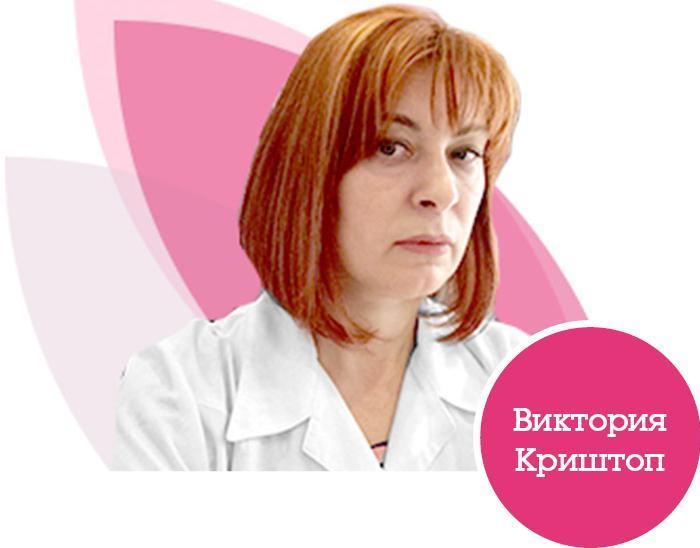
always

Discreet

head & shoulders



Советы косметолога / трихолога



Простые правила для поддержания красоты волос:

- ◆ Мой голову тёплой, но не горячей водой
- ◆ Не ложись спать с мокрой головой
- ◆ Не стягивай волосы тугой резинкой
- ◆ Пользуйся щёткой с натуральной щетиной, а для мокрых волос – расчёской с редкими зубьями.

Не забывай о правильных средствах для ухода:

- ◆ Шампунь для очищения
- ◆ Бальзам-ополаскиватель для увлажнения кончиков



Знакомься, твоя новая привлекательность

always



head & shoulders



ЗНАКОМЬСЯ,

— ♦ —
ТВОЙ НОВЫЙ
СТИЛЬ



always

Discreet

head & shoulders



Как должна выглядеть
современная
модная девушка?



Знакомься, твой новый стиль





Анастасия
Якубова



Знакомься, твой новый стиль

Советы стилиста

Как найти свой стиль?

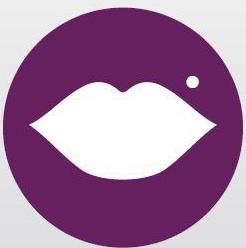
- ◆ Идеальная одежда та, что идеально сидит на твоей фигуре
- ◆ Экспериментируй с фасонами и цветами, смелее сочетай
- ◆ **Правило 30/70:** 30% гардероба — модные вещи сезона, 70% — базовые вещи
- ◆ Твой стиль — это твоя индивидуальность

always

Discreet

head & shoulders

Итак, новая ты — это:



новый
характер



новое
тело



новые
привычки



новая
привлекательность



новый
стиль

Бренды RGB: PANTENE BRAUN always Venus beads & shoulders

ДЕВЧАТ

ПЕРЕЙТИ В YouTube

Россия

Поиск

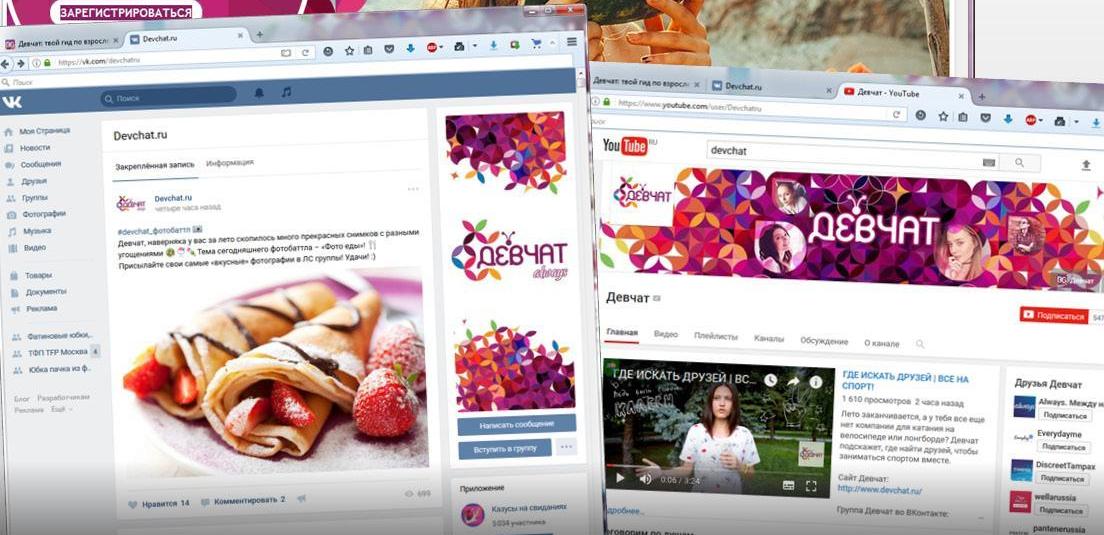
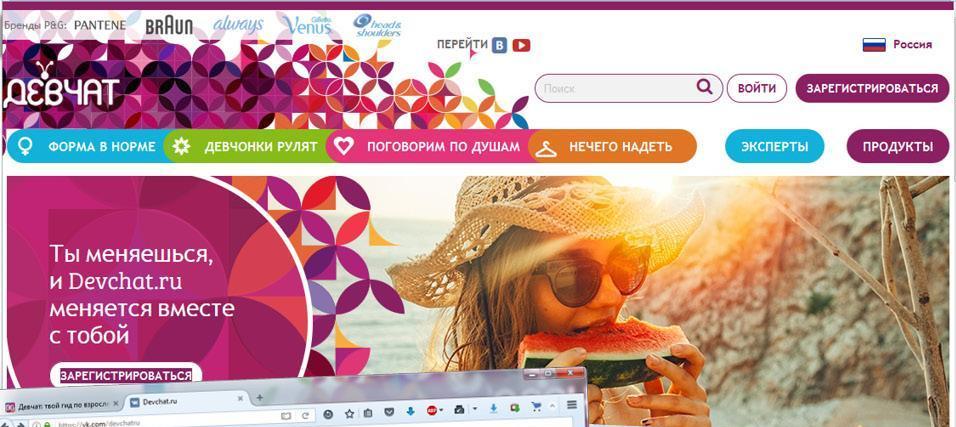
ВОЙТИ

ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ

ФОРМА В НОРМЕ ДЕВЧОНОК РУЛЯТ ПОГОВОРИМ ПО ДУШАМ НЕЧЕГО НАДЕТЬ ЭКСПЕРТЫ ПРОДУКТЫ

Ты меняешься, и Devchat.ru меняется вместе с тобой

ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ



Будь с нами на сайте devchat.ru

Читай интересные статьи о взрослении, задавай любые вопросы нашим экспертам, общайся с блогерами и девчонками, такими же, как и ты!



- ◆ Сколько периодов в менструальном цикле?
- ◆ Откуда появляются яйцеклетки?
- ◆ Что такое овуляция?
- ◆ Где во время беременности развивается будущий ребёнок?
- ◆ Зачем нужны яичники?
- ◆ Что такое ПМС?
- ◆ Как часто нужно менять прокладки?
- ◆ Зависит ли частота смены прокладок от количества выделений?
- ◆ Как последствия гормонального «взрыва» отражаются на волосах?
- ◆ Какие привычки должны быть у каждой девушки?
- ◆ Сколько раз в неделю нужно мыть голову?
- ◆ Как подобрать свой стиль?



Викторина

always



head & shoulders

ПОКА-ПОКА!

Удачи на новом
жизненном этапе.

Будь уверена
в себе и у тебя
всё получится!



always

Discreet

head & shoulders