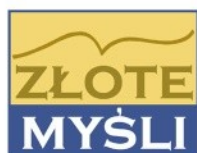


Małgorzata  
Dąbrowska

KOBIETA PIĘKNĄ JEST

**I Ty możesz  
wprawić w zachwyt  
każdego mężczyznę!**



Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment  
pełnej wersji pod tytułem:  
"Kobieta piękną jest"  
Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

**Darmowa publikacja** dostarczona przez  
[darmowe-ebooki.com](http://darmowe-ebooki.com)

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).**

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Data: 24.04.2007

Tytuł: Kobieta piękną jest

Autor: Małgorzata Dąbrowska

Wydanie I

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

|  |           |
|--|-----------|
| <b>WSTĘP</b> .....   | <b>5</b>  |
| <b>PIELEGNACJA SKÓRY</b> .....                                 | <b>8</b>  |
| <u>Sprawdź, jaką masz cerę</u> .....                           | 9         |
| <u>Czym myjemy twarz?</u> .....                                | 10        |
| <u>Co zrobić, aby codzienna kąpiel była czymś więcej</u> ..... | 11        |
| <u>Zadbane ręce Twoją wizytówką</u> .....                      | 12        |
| <u>Słówko o paznokciach</u> .....                              | 13        |
| <u>Zadbaj o paznokcie</u> .....                                | 13        |
| <u>Spójrz na paznokcie, a dowiesz się, co Ci dolega</u> .....  | 14        |
| <u>Jaki zrobić manikiur?</u> .....                             | 14        |
| <u>Pamiętaj, kto nosi Twój ciężar przez całe życie</u> .....   | 15        |
| <u>Co powinnaś kupić swoim stopom?</u> .....                   | 16        |
| <u>Zbędne owłosienie, czyli zmora każdej z nas</u> .....       | 16        |
| <u>Jak z tym walczyć?</u> .....                                | 16        |
| <u>Skóra po depilacji</u> .....                                | 17        |
| <u>Czy Twoja skóra lubi słońce?</u> .....                      | 18        |
| <u>Jaką ochronę stosować?</u> .....                            | 18        |
| <u>Zalecenia dla plażowicza</u> .....                          | 19        |
| <u>„Skórka POMARAŃCZOWA”</u>                                   |           |
| - <u>czy nie ma na nią rady?</u> .....                         | 19        |
| <u>Przyczyny Cellulitisu</u> .....                             | 20        |
| <u>Jak z tym walczyć?</u> .....                                | 20        |
| <u>Wygląd skóry a samopoczucie</u> .....                       | 21        |
| <b>FRYZURA</b> .....   | <b>22</b> |
| <u>Rodzaje włosów</u> .....                                    | 23        |
| <u>Włosy normalne</u> .....                                    | 23        |
| <u>Włosy przetłuszczające się</u> .....                        | 23        |
| <u>Włosy suche</u> .....                                       | 23        |
| <u>Włosy mieszane</u> .....                                    | 23        |
| <u>Włosy z łupieżem</u> .....                                  | 23        |
| <u>Typy fryzur</u> .....                                       | 24        |
| <u>Fryzura dla włosów normalnych</u> .....                     | 24        |
| <u>Fryzura dla włosów przetłuszczających się</u> .....         | 25        |
| <u>Fryzura dla włosów suchych i zniszczonych</u> .....         | 25        |
| <u>Fryzura dla włosów kręconych</u> .....                      | 26        |
| <u>Fryzura dla włosów delikatnych</u> .....                    | 26        |
| <u>Co kupić: balsam do włosów, czy odżywkę?</u> .....          | 27        |
| <u>Wypadanie włosów to zmora</u> .....                         | 27        |
| <u>Jak sobie radzić?</u> .....                                 | 28        |
| <b>MAKIJAŻ</b> .....   | <b>29</b> |
| <u>Jak malować oczy?</u> .....                                 | 29        |
| <u>Techniki poprawiające wygląd oczu</u> .....                 | 30        |
| <u>Malujemy usta</u> .....                                     | 32        |
| <u>Jak należy to robić?</u> .....                              | 32        |
| <u>„Poprawiamy” usta</u> .....                                 | 32        |
| <u>Wąskie usta</u> .....                                       | 32        |
| <u>Duże usta</u> .....   | 33        |
| <u>Gdy kąciki opadają</u> .....                                | 33        |
| <u>Jak kupić dobrą pomadkę?</u> .....                          | 33        |
| <u>Pamiętaj, że...</u> .....                                   | 34        |

|   |           |
|---|-----------|
| <u>Czy używać fluidu?</u> .....             | 34        |
| <u>Jak dobrać odpowiedni podkład?</u> ..... | 35        |
| <u>Różny makijaż na różne okazje</u> .....  | 35        |
| <u>Makijaż do pracy</u> .....               | 35        |
| <u>Makijaż na randkę</u> .....              | 35        |
| <u>Makijaż na wielki bal</u> .....          | 36        |
| <b><u>PERFUMY</u></b> .....                 | <b>38</b> |
| <u>Składniki perfum</u> .....               | 38        |
| <u>Perfumy a świat roślin</u> .....         | 38        |
| <u>Perfumy a zwierzęta</u> .....            | 40        |
| <u>Co łączy perfumy z kuchnią?</u> .....    | 40        |
| <u>Rodzaje zapachów</u> .....               | 41        |
| <u>Zapachy cytrusowe</u> .....              | 41        |
| <u>Zapachy kwiatowe</u> .....               | 41        |
| <u>Zapachy szyprowe</u> .....               | 42        |
| <u>Jakie perfumy wybrać?</u> .....          | 42        |
| <u>Jak używać perfum?</u> .....             | 44        |
| <u>Aromaterapia</u> .....                   | 46        |
| <u>Jakie olejki na jaką chorobę?</u> .....  | 46        |
| <u>Jak używać?</u> .....                    | 48        |
| <b><u>DIETA</u></b> .....                   | <b>49</b> |
| <u>Jedz jabłka</u> .....                    | 49        |
| <u>Kilka prostych przepisów</u> .....       | 50        |
| <u>Na dobry początek dnia</u> .....         | 50        |
| <u>Sałatki</u> .....                        | 51        |
| <u>Przekąski</u> .....                      | 54        |
| <u>Napoje</u> .....                         | 55        |
| <b><u>SŁÓWKO NA ZAKOŃCZENIE</u></b> .....   | <b>57</b> |

## Wstęp

**Czy znasz kobietę, która nie chce czarować swoją urodą?  
A czy Ty patrząc, co rano w lustro nie myślisz sobie,  
że warto byłoby to i owo poprawić?**

Każda z nas jest piękna, każda powabna, ale prawie każda chętnie zmieniałaby coś w swoim wyglądzie. Jeśli myślisz, że to niemożliwe to bardzo się mylisz. Dzięki dobrze zrobionemu makijażowi możesz nie tylko zatuszować mankamenty urody, lecz także wyeksponować to, co w niej najpiękniejsze.

Myślisz – to nie dla mnie, u mnie niczego nie da się poprawić. Nic bardziej błędnego!

Uważasz, że masz zbyt małe oczy, za wąskie usta, za pociągłą twarz – to nie problem, dobrane kolorystycznie i odpowiednio nałożone cienie, pomadki i pudry sprawią, że zachwycisz się zmianą, jaka zajdzie w Tobie po zrobieniu makijażu.

**I możesz mi zaufać – ON też to zauważy.**

Podstawą dobrego wyglądu i samopoczucia jest pielęgnacja skóry i dbałość o jej zdrowie.

**Czy wiesz, jaki efekt wywołują promienie słoneczne?**

Myślisz – słońce to piękna opalenizna - to prawda, ale niewłaściwe opalanie bez zabezpieczenia skóry przed ultrafioletem, może przynieść Ci więcej szkody niż zadowolenia.

Przeczytaj uważnie porady dotyczące właściwego opalania, a słońce i plaża będą dla Ciebie czystą przyjemnością bez obawy o zdrowie.

Czym dla Ciebie jest codzienna kąpiel?

Powiesz – kąpiel to konieczny zabieg higieniczny. Czy tylko?

Wyobraź sobie, że kąpiel może stać się prawdziwą przyjemnością, relaksem i „uczta” zapachów.

Zamieszczam kilka prostych i praktycznych porad, jak urozmaicić codzienne mycie ciała tak, abyś cały dzień czekała na ten moment, kiedy będziesz tylko Ty, wanna i ciepła, cudownie pachnąca woda.

Każda pora roku powoduje, że pragniemy zmiany. Znudzone monotonią wyglądu chcemy czegoś innego.

Co zmienić najłatwiej?

Co daje najszybszy efekt „nowej osoby”?

Tak, nie mylisz się - to fryzura.

Ileż to razy siedziałaś u fryzjera, wpatrując się w lustro i myślałaś – jak się ostrzyć? Jaki kolor wybrać? Przerazał Cię brak koncepcji.

Takie obawy łatwo przełamać, mając świadomość, jaka fryzura jest najkorzystniejsza dla danego rodzaju włosów. Wiadomo, że jeśli masz cienkie, przesuszone włosy nie powinnaś zapuszczać ich nawet do ramion, ale o tym dowiesz się z rozdziału poświęconego fryzurze i włosom.

Przeczytaj ten poradnik i wykorzystaj choćby kilka, wybranych porad. Poprawisz w ten sposób swój wygląd i samopoczucie, co niewątpliwie zaowocuje najwspanialszym i najcenniejszym kosmetykiem na świecie, którym jest uśmiech na Twojej twarzy.

Gwarantuję Ci to - wypróbowałam i działa!

## Fryzura

Która kobieta nie marzy o włosach, jakie prezentują modelki w licznych reklamach? Nie dla każdej natura była tak hojna, obdarowując pięknymi włosami, ale każda może tak dobrać rodzaj uczesania, aby maksymalnie ukryć mankamenty natury.

Oto kilka ciekawostek dotyczących włosów:

- Włos ludzki rośnie przeciętnie 0,3 mm na dobę
- Włosy rosną szybciej latem niż zimą.
- Człowiek ma na głowie około 100 tysięcy włosów, przy czym najwięcej włosów mają blondyni
- Każdemu z nas wypada średnio około 40-70 włosów dziennie.

Przetłuszczone, suche, łamliwe, matowe, posklejane, takie włosy są zmora każdej, dbającej o wygląd kobiety. Możesz temu zapobiec. Jak? Dzięki właściwej pielęgnacji. Oczywiście, ogromny wpływ na ich wygląd i stan mają również nasze samopoczucie, zdrowie i sposób odżywiania. Często jednak nawet osoby używające najlepszych kosmetyków i dbające o zdrowy tryb życia, mają matowe i słabe włosy. Przyczyną tego może być źle dobrany szampon i odżywka, co bardzo szybko niszczy strukturę włosa. Pierwszym krokiem do właściwej pielęgnacji włosów jest określenie rodzaju włosów, a wówczas dobór odpowiednich kosmetyków nie będzie stanowił problemu.

## **Rodzaje włosów**

### **Włosy normalne**

Włosy normalne nie sprawiają żadnych kłopotów ani z wyglądem, ani z pielęgnacją. Są jedwabiste o pięknym połysku, nie przetłuszczają się, nie mają rozdwojonych końców. Niestety ten rodzaj włosów to rzadkość.

### **Włosy przetłuszczające się**

Przyczyną przetłuszczania włosów jest nadmierne wydzielanie tłuszczu przez gruczoły łojowe. Włosy wyglądają na brudne i zaniedbane i niestety jedyna rada to częste mycie odpowiednim szamponem.

### **Włosy suche**

Przy włosach suchych woda szybko odparowuje i spada poniżej dopuszczalnej normy. Włosy suche są sztywne, twarde, matowe, często łamliwe, a ich końcówki rozdwiają się.

### **Włosy mieszane**

Włosy mieszane – tłuste u nasady, na końcach suche – są trudne w pielęgnacji i wymagają konsultacji specjalisty.

### **Włosy z łupieżem**

Łupież to choroba skóry, a nie włosów, dlatego, aby skutecznie zwalczyć tę dolegliwość - niezbędny jest kontakt ze specjalistą.

Znając już swój rodzaj włosów z łatwością dobierzesz odpowiednią linię kosmetyków pielęgnujących. Oprócz szamponu ważny jest także preparat ułatwiający rozczesywanie. Może nim być pianka do włosów lub lotion. Zalecane jest, aby kosmetyki pochodziły z jednej serii tej samej firmy. Ważne jest, by nigdy nie kupować produktu kosmetycznego tylko dlatego, że podoba ci się jego opakowanie albo poleciła go koleżanka, która ma być może inny rodzaj włosów.

## Typy fryzur

Warto wiedzieć, jaki typ fryzury jest najodpowiedniejszy dla danego rodzaju włosów.

### Fryzura dla włosów normalnych



Odpowiednia długość to ta do połowy ucha z mocno wycieniowanym tyłem. Jeśli obcięcie włosów na krótko jest warunkiem nie do spełnienia, można zapuścić je do ramion i obcinać w linii prostej. Można czesać je na bok lub z bocznym przedziałkiem. Ta fryzurka jest modna i łatwo ją uczesać. Aby wymodelować włosy, należy wetrzeć w nie zaraz po umyciu piankę. Jeśli są problemy z rozczesaniem, można nałożyć piankę także na grzebień.

## Fryzura dla włosów przetłuszczających się



Przy włosach przetłuszczających się zaleca się krótkie fryzury, ponieważ łatwiej jest je pielęgnować. Jeśli jednak któraś z Pań zdecyduje się na długie włosy, to trzeba wybrać długość do brody lub ramion. Mocno wycieniowane włosy można łatwo modelować, tzn. bez suszarki i bez użycia wspomagających preparatów, które mogłyby niepotrzebnie dodatkowo pobudzić pracę gruczołów łojowych.

## Fryzura dla włosów suchych i zniszczonych



Dla włosów suchych i zniszczonych nie poleca się ani kręcenia włosów, ani układania ich na szczotkę. Najlepsza byłaby prosta fryzurka, która łatwo daje się modelować. Ważne: przy suszeniu włosów należy stosować na przemian raz ciepły, raz zimny strumień powietrza. Należy także pamiętać o systematycznym szczotkowaniu. Częste szczotkowanie włosów działa na nie jak masaż na ciało!

Koniecznle trzeba używać wyłącznie szczotek z naturalnego włosa! Czesząc się, w sposób naturalny, rozprowadzany jest tłuszcz na całej długości włosów. Dzięki temu staną się one bardziej elastyczne!

## **Fryzura dla włosów kręconych**



Kręcone włosy najlepiej wyglądają, gdy sięgają ramion. Wierzchnią warstwę można również bardzo delikatnie wycieniować. Profesjonaliści strzygą kręcone włosy na sucho, a dopiero potem myją je i modelują!

## **Fryzura dla włosów delikatnych**



Niewskazane jest cieniowanie cienkich włosów po wierzchu, ponieważ wtedy wydaje się, że jest ich jeszcze mniej niż w rzeczywistości. Aby włosy sprawiały wrażenie gęściejszych, możesz

wycieniować je od spodu. Optymalna długość przy tego typu włosach nie przekracza linii brody. Aby zachować kształt fryzury należy poprawiać, co sześć tygodni.

## **Co kupić: balsam do włosów, czy odżywkę?**

Kup odżywkę, ponieważ balsam do włosów nie ma właściwości odżywczych ani regenerujących. Jego zadaniem jest wygładzanie struktury włosa po umyciu, także nadaje połysk i puszystość.

Odżywka do włosów jest preparatem regenerującym zniszczony włos, wnika głęboko i intensywnie pielęgnuje.

## **Wypadanie włosów to zhora**

Największą zhorą nie tylko kobiet jest nadmierne wypadanie włosów. Utrata do 100 włosów dziennie jest zjawiskiem zupełnie naturalnym, gorzej, gdy rano na poduszce leży mnóstwo włosów, a podczas czesania wypadają pasmami. Na pewno nie należy lekceważyć tego objawu i postarać się poszukać przyczyny.

A przyczyn może być kilka. Oto one:

- Brak witamin i minerałów - m.in. witaminy B, E, H (biotyny) i żelaza. Na rozległe wypadanie włosów narażają się szczególnie kobiety na intensywnej diecie - organizm otrzymuje wówczas za mało witamin i soli mineralnych.
- Zaburzenia przemiany materii.
- Zmiany hormonalne - u kobiet problem utraty włosów często związany jest z gospodarką hormonalną. Zwłaszcza

podczas ciąży i około 6 miesięcy po niej bardzo często wypadają włosy.

- Niewłaściwe pielęgnowanie włosów, np. zbyt częste farbowanie, rozjaśnianie, ciągłe trwałe ondulacje.
- Ciężkie choroby lub infekcje, np. szkarlatyna, schorzenia tarczycy.
- Nadmierne obciążenia, np. ciężkie stresy, pośpiech, przemęczenie, problemy natury psychicznej, depresja.
- Dziedziczne skłonności do wypadania włosów.

## **Jak sobie radzić?**

- Dobre efekty przynosi stosowanie preparatów do wcierania w skórę głowy, masaż pobudzi krążenie krwi, a tym samym korzenie włosów; cebulki będą lepiej odżywione i dotlenione.
- Czasem pomaga zażywanie przez kilka tygodni zestawów witaminowych powszechnie dostępnych w aptekach bez recept, takich jak np. skrzyp z witaminami.
- Po myciu należy suszyć włosy wyłącznie chłodnym strumieniem powietrza.
- Jeśli dłuższa domowa kuracja nie powstrzyma wypadania włosów, koniecznie należy się zgłosić do dermatologa.

## **Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?**

Więcej praktycznych porad dotyczących tego jak odkryć swoją kobiecość i jak czuć się dumnym z bycia kobietą znajdziesz na stronie:

<http://kosmetyka.zlotemysli.pl>

**Dowiedz się, dobrać makijaż i fruzurę do  
siebie aby poczyć się wyjątkowo piękną!**



**Poleć znajomemu e-booka  
i zarób 50% jego wartości**



**Kupuj e-booki za punkty,  
nie za złotówki**