



A DORLING KINDERSLEY BOOK
London, New York, Munich, Melbourne, Delhi
See DK complete catalogue at
www.dk.com

Dr. Miriam Stoppard
Everygirl's Lifeguide

First published in Great Britain in 1987
by Dorling Kindersley Limited,
80 Strand, London WC2R 0RL,
A Penguin Company

Copyright © 1987, 1999 Dorling Kindersley Limited,
London
Text copyright © 1987, 1999 Dr. Miriam Stoppard
All rights reserved
Translation © 2000, 2010 by Veronika Bártová

Z anglického originálu Everygirl's Lifeguide,
vydaného nakladatelstvom Dorling Kindersley
Limited v Londýně v roce 1999,
přeložila MUDr. Veronika Bártová
Obálku upravila Jana Štátná
Redigovala odpovědná redaktorka Květuše Hrachová
Technická redaktorka Martina Adlová
Počet stran 128

Vydala Euromedia Group, k. s. – Ikar, Nádražní 32,
150 00 Praha 5, v roce 2010 jako svou 5222. publikaci
Sazba ITEM, spol. s r. o., Bratislava
Tisk Tlačiarne BB, spol. s r. o., Banská Bystrica
Vydání čtvrté
(vydání první vyšlo pod názvem Zdravá dívka)

ISBN 978-80-249-1399-5

Naše knihy distribuuje knižní velkoobchod
Euromedia Group, k. s. – knižní distribuce,
Nádražní 32, 150 00 Praha 5
Zelená linka: 800 103 203
Tel.: 296 536 111
Fax: 296 536 246
distribuce.sd@euromedia.cz

Knihy lze zakoupit v internetovém knihkupectví
www.knizniweb.cz

OBSAH

ÚVOD 6

1

KAPITOLA

PUBERTA 9

JAK SE MĚNÍ DÍVČÍ TĚLO	10
ZAČÍNÁTE MENSTRUOVAT	12
PRVNÍ MENSTRUACE	14
KOMPLIKOVANÁ MENSTRUACE	15

2

KAPITOLA

PEVNÉ ZDRAVÍ 17

JAK ZDRAVĚ JÍST	18
PORUCHY V PŘÍJMU POTRAVY	24
ODPOČINEK A SPÁNEK	26
CVIČENÍ A ZDRAVÍ	28
KOURENÍ A ALKOHOL	30
DROGY	33

3

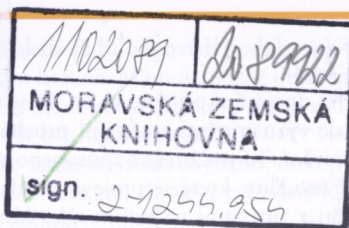
KAPITOLA

PŘÍJEMNÝ VZHLED 35

ZDRAVÁ PLEŤ	36
BEZPEČNÉ OPALOVÁNÍ	38
LÍČENÍ	39
OSOBNÍ HYGIENA	40
VLASY	42
NEHTY	44
OČI	45
PIERCING	46
ZUBY	47
PRSA A PODPRSENKY	48
NOHY A OBUV	49
OBLEČENÍ	50



2610441109



4

KAPITOLA

SPOLEČENSKÝ ŽIVOT 51

- JAK NAVÁZAT PŘÁTELSTVÍ 52
- PROBLÉMY S PŘÁTELI 54
- SEZNÁMENÍ S CHLAPCI 55
- PŘÍTAŽLIVOST A POBLÁZNĚNÍ 60

6

KAPITOLA

ŽIVOT V RODINĚ 87

- RODIČE A PŘÍBUZNÍ 88
- ROSTOUCÍ NEZÁVISLOST 90
- OSOBNÍ PROSTOR 93
- POTŘEBY, PRAVA A VÝSADY 94

5

KAPITOLA

VŠE O SEXU 61

- ÚVAHY O SEXU 62
- ZTRÁTA PANENSTVÍ 65
- ANTIKONCEPCE 68
- BEZPEČNÝ SEX 72
- LESBICKÉ VZTAHY 74
- POHLAVNÍ STYK 75
- TĚHOTENSTVÍ 76
- PRERUŠENÍ TĚHOTENSTVÍ 78
- POHLAVNĚ PŘENÁŠENÉ CHOROBY 80
- CYTOLOGICKÉ VYŠETŘENÍ 84
- ZNÁSILNĚNÍ 85

7

KAPITOLA

RODINNÁ KRIZE 97

- ODLOUČENÍ A ROZVOD 98
- ÚMRTÍ RODIČE 103
- NEVLASTNÍ RODIČE 109
- POHLAVNÍ ZNEUŽITÍ A INCEST 110

8

KAPITOLA

ŠKOLA A KARIÉRA 111

- DOBŘE VZDĚLÁNÍ 112
- KAM PO ŠKOLE 121
- ZAMĚSTNÁNÍ 124



REJSTRÍK 127

PODEKOVÁNÍ 128