

**MLADÁ,
KRÁSNA,
ÚSPEŠNÁ**

ALANNA KALBOVÁ

Lindeni

Mladá, krásna, úspešná

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Lindeni

Alanna Kalbová
Mladá, krásna, úspešná – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.


ALBATROS MEDIA

MLADÁ, KRÁSNA, ÚSPEŠNÁ

Alanna Kalbová

Ljndeni

*Venujem svojej mame, ktorá túto knihu
rozhodne nepotrebuje, ale aj tak si kúpi
dvadsať výtlačkov.*

ÚVOD 10

Z PRAKTICKÉHO ŽIVOTA 11

Ako vymeniť koleso na aute 12

Ako obšit' oblečenie 16

Ako žehliť 20

Ako skontrolovať olej vo vozidle 22

Ako odstrániť škvrnu 25

Ako parkovať pozdĺžne 28

SOS tipy, ako zachrániť módnú pohromu 31

FINANCIE A VOĽNÝ ČAS 33

Ako si vypýtať vyšší plat 34

Ako zaobchádzať s peniazmi 37

Ako požiadať o to, čo chcete (a dostať to) 40

Ako tancovať sladák 42

Ako hádzať ragbyovú loptu 44

Ako vystupovať sebavedome

(aj keď také nie ste) 46

Ako si kúpiť auto bez toho, aby vás ošklbali 49

VZŤAHY A PRIATEĽSTVÁ 55

Ako si nájsť priateľky 56

Ako byť dobrá poslucháčka	60
Ako flirtovať	62
Ako dať niekomu vášnivý bozk, ktorý mu vyrazí dych	66
Ako odvrátiť neželanú pozornosť	67
Vhodné reakcie na nevhodné oslovenia	69
Ako ukončiť vzťah	71
Ako si vyliečiť zlomené srdce	74

KRÁSA A MÓDA 76

Ako si vybrať vhodné oblečenie na svoju postavu	77
Ako mať štýl	79
Desať štýlových kúskov, ktoré by mala mať každá žena	81
Aké farby vám pristanú	84
Ako dôstojne starnúť	88
Čo treba mať v kabelke	90
Ako si vybrať vôňu, ktorá vás vystihne	93
Základné tipy, ako sa líčiť	96

ETIKETA A SOCIALIZÁCIA 102

Ako zložiť a prijať kompliment	103
--	-----

Ako napísať ďakovný odkaz	105
Najpopulárnejšie drinky	108
Ako usporiadať kokteilový večierok	111
Ako hovoriť s kýmkoľvek a kdekoľvek	114
Ako nechať prepitné	116
Ako vybrať fľašu vína	118
Tipy na varenie	120
Recept na chutné jedlo	122

MYSEĽ, TELO A DUŠA 124

Techniky sebaobrany.	125
Ako si vyšetriť prsia	129
Ako urobiť Heimlichov hmat	132
Tipy, ako zostať zdravé.	134
Ako rozvíjať zmysel pre humor	137
Tipy na správne držanie tela	139
Ako sa zbaviť stresu	141
Čo by ste mali vedieť samy	143

POĎAKOVANIE 144

**MLADÁ,
KRÁSNA,
ÚSPEŠNÁ**

Úvod

Túto knižku nezaradili do užšieho výberu titulov nominovaných na Pulitzerovu cenu, nedostane sa do učebných osnov a ani výstižne a s citom neskúma postavenie moderných žien.

Ponúka však skvelé tipy, ako nadviazať rozhovor s kýmkoľvek a kdekoľvek, pomôže vám napísať odkaz s poďakovaním a naučiť sa tancovať sladák. Je plná dievčenských záležitostí. Dočítate sa v nej, ako zabrániť tomu, aby sa vám na pančuche urobilo očko, a ako požiť svoj šarm na dosiahnutie cieľa. Navyše vďaka nej zistíte, aké oblečenie sa hodí k vašej postave, aká farba vám najväčšmi pristane či ako zaobchádzať s ihlou a niťou.

Okrem toho vás táto kniha pripraví na to, ako si vypýtať zvýšenie platu, ako si poradiť s parkovaním a ako využiť techniky sebaobrany. Ženy by mali byť doma aj v tom, ako si skontrolovať olej v aute – ani jedna z vás určite nechce poškodiť motor.

Celé hodiny som sa prechádzala po luxusnej parfumerii, z predajcu áut vyťahovala tipy, ako získať zľavu, pátrala po odpovediach na rôzne otázky a nakoniec som si uvedomila jedno: bez ohľadu na to, čo robíte alebo s kým sa rozprávate, vystrite sa, nahodte úsmev a prejavte aspoň trochu *sebadôvery*.

Vraj nijakú nemáte? Tak ju predstierajte. Na nasledujúcich stránkach sa dozviете, ako na to.

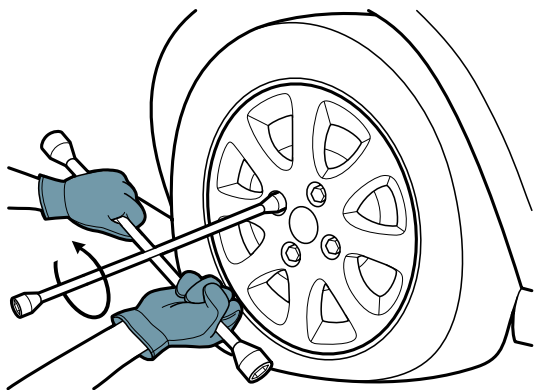
**Z PRAKTICKÉHO
ŽIVOTA**

Ako vymeniť koleso na aute

Skôr či neskôr sa určite nevyhnete situácii, keď sa budete musieť popasovať s týmto menším technickým problémom, preto buďte pripravené. Dopredu si naštudujte, ako postupovať pri demontáži a montáži kolesa, a vyhnite sa stresu.

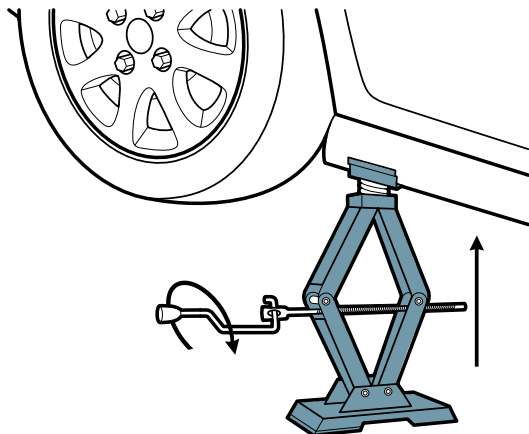
1. Len čo si všimnete, že máte defekt, odstavte vozidlo na rovnom betónovom povrchu, ktorý sa nezaťažuje, zatiahnite ručnú brzdu a zaraďte rýchlosť.
2. Väčšina áut má vo výbave dojazdové alebo plnohodnotné rezervné koleso, zdvihák a kľúč na skrutky kolies (to, kde tieto veci nájdete, zistíte v návode na obsluhu, no zvyčajne sú v kufri). Predtým než ich použijete, si pozorne prečítajte pokyny. Zíde sa vám aj poduška, na ktorú si budete môcť kľaknúť, aby ste sa nezašpinili, a pracovné rukavice – škvrny od oleja sa odstraňujú oveľa ťažšie ako lak na nechty.
3. Najprv uvoľnite skrutky kolesa (pomocou ktorých je upevnené), aby ste ich ľahšie vybrali, keď vozidlo zdvihnete zo zeme (zatiaľ ho ešte nezdvíhajte, nechajte si to na neskôr). Postup je jednoduchý: na skrutky zaradom nasadzujte kľúč, otáčajte ním

v protismere hodinových ručičiek a mierne ich povoľte, ale nevyberajte. Ak to pôjde ťažko, pomôžte si pri tom nohou.



Otočte kľúčom a povoľte skrutky.

4. Až teraz je čas zdvihnúť vozidlo. V návode na obsluhu si prečítajte, ako a kam treba umiestniť zdvihák. Pozor si treba dať i na polohu ramena, ktorým auto zdvíhate. Spevnené oporné body, slúžiace práve na túto činnosť, sú väčšinou označené. Keď ich nájdete, pomocou zdviháka môžete pomaly začať dvíhať automobil až do polohy, pri ktorej sa koleso už nebude dotýkať zeme.



Zdvihák umiestnite na správne miesto.

5. Vytiahnite uvoľnené skrutky a dajte dolu koleso.
6. Nasadíte nové koleso, tak aby dobre zapadlo, inak nebudete môcť poriadne pripevniť skrutky.
7. Začnite skrutky zasúvať do dier. Najprv ich voľne zakrúťte rukou a potom čo najsilnejšie dotiahnite kľúčom. Pri zasúvaní a ťahovaní skrutiek nepostupujte zaradom zľava doprava, ale vždy do kríža. Ťahujte v smere hodinových ručičiek, teda tlačte smerom dolu.

8. Pomocou zdviháka opatrne spustíte auto do pôvodnej stabilnej polohy na betónovej ploche a posledný raz dotiahnete skrutky – ak to ide ťažko a máte slabé prsty, znovu si pomôžte nohou (pozrite krok 3). Potom ich ešte raz poriadne skontrolujte. Mali by byť utiahnuté napevno.
9. Náhradné kolesá nie sú určené na dlhodobé použitie. Nástroje, s ktorými ste pracovali, a koleso s defektom uložte do kufra a zájdite do najbližšieho pneuservisu. Ak pneumatika nie je priveľmi poškodená, mechanik ju možno opraví. V opačnom prípade ju musíte vymeniť.

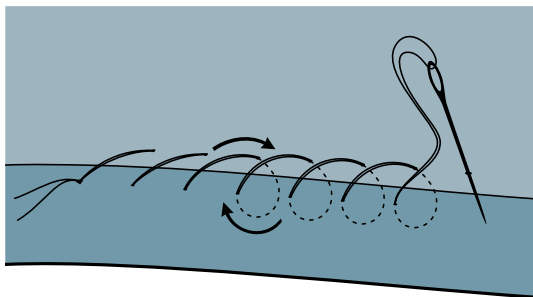
***„Vždy keď idem k automechanikovi,
pozerá sa na mňa ako na hlupaňa.
,Pani zlatá, je to tesnenie.’ Viem, čo to
znamená. Tesnenie ma vyjde na \$ 150.
Keď ma však osloví pani zlatá, bude ma
to stáť \$ 200.“***

Emily Levinová, americká komička

Ako obšit' oblečenie

Aj keď sa s ihlou a niťou veľmi nekamarátite, môžete sa naučiť aspoň to, ako na odevoch obšit' lem, aby ste zbytočne nemuseli utekať ku krajčírke.

1. Do ihly navlečte niť s dĺžkou asi šesťdesiat centimetrov. Jej konce naspodku spojte a zviažte na uzlík.
2. Oblečenie prevráťte naruby a otočte lemom k sebe.
3. Prvý steh urobte z vnútornej strany lemu (aby uzlík nebolo vidno, keď odev budete mať na sebe).
4. Potom ihlu oblúkovito pretiahnite ponad okraj lemu, látku zachyťte jemným stehom, vráťte sa popod lem a ihlu prevlečte späť na vonkajšiu stranu lemu. Dajte si pozor, aby stehy na lícnej časti boli čo najmenej viditeľné. Týmto spôsobom pokračujte po celej dĺžke lemu.
5. Ak je materiál hrubý, zachyťte ihlou iba zopár vláken a nepretahujte ju celú na druhú stranu. V prípade tenkých látok dokonca stačí zachytiť len jedno vlákno. Veľkosť stehu závisí od druhu materiálu.



lemový steh

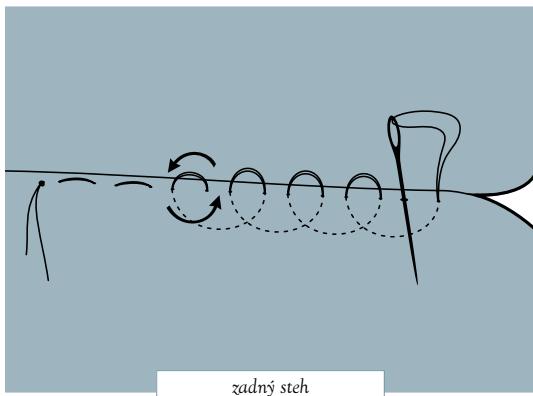
Stehy príliš nezaťahujte, mali by zostať voľnejšie, aby sa látka neriasila.

Rýchlejší spôsob: Nepodceňujte ani možnosť použitia nažehľovacej pásky. Prekvapí vás, čo všetko môžete pomocou nej a žehličky zvládnuť (ak neviete, ako žehliť, pozrite si stranu 20). Ihlu a niť vôbec nebudete potrebovať. Máte príliš dlhé nohavice? Aj to vyrieši nažehľovacia páska. Môžete ju použiť dokonca na skrátenie záclony. Nielenže ňou šikovne, jednoducho a rovno spojíte a prichytíte čokoľvek, čo potrebujete, ale ešte k tomu je aj lacná.

Ako narábať s ihlou pri drobných opravách

V tejto časti sa dočítate, ako môžete rýchlo vyriešiť menšie krajčírske problémy, ktoré sa vždy objavajú v najvhodnejšom čase.

- **Oprava roztrhnutého šva:** Oblečenie obráťte naruby a narovnajte ho. Skôr než začnete, môžete látku prichytiť niekoľkými špendlíkmi. Potom roztrhnutý šev pozdĺžne zošite zadným stehom: Z bodu, kde ste vypichli ihlu z rubu, po prvom stehu smerom dopredu (zľava doprava) urobte v tej istej línii druhý, polovičný steh smerom späť (sprava doľava). Takto pokračujte vždy smerom dopredu dlhším stehom a smerom späť polovičným stehom. Vďaka tomu



bude látka reagovať, akoby ste ju šili strojom, a to je veľmi dôležité. Keby ste ju zašili rovnou líniou, látka by nevyzerala dobre a v tejto časti by mala inú pružnosť než na zvyšku šva.

- **Oprava rozstrapkaných dierok na bundách a tričkách s krátkymi rukávami:** Použite niť, ktorá má rovnakú či podobnú farbu ako oblečenie, a radšej zvolte trochu tmavší odtieň než svetlejší. Navlečte ju do ihly a na konci spravte uzlík. Oblečenie zašívajte zo zadnej časti, aby uzlík a stehy nebolo vidno. Ak ide o pletenú alebo džersejovú látku, dbajte na to, aby ste na oboch stranách dierky zachytili neporušené očko. Pre istotu svoju prácu poistite menšími zadnými stehmi a na záver ihlu raz alebo dvakrát pretiahnite pomedzi očko, ktoré sa vytvorilo medzi niťou a tkaninou.
- **Oprava uvoľnenej podšívky kabáta alebo bundy:** Navlečte niť do ihly a urobte zopár menších stehov, aby ste látku upevnili. Koniec roztrhnutého vlákna zviažte s niťou, aby sa podšívka ďalej netrhala. Malými stehmi zvnútra zošite záhyby podšívky. Keď skončíte, voľnú niť zasa zviažte s pretrhnutým vláknom na druhej strane zašitej trhliny.

Ako žehliť

Ak neplánujete žehliť iba vo výnimočných prípadoch, investujte do kvalitnej žehliacej dosky a naparovacej žehličky so samočistiacou funkciou. Zapamätajte si, že ak veci nechcete mať pokrčené, musíte ich žehliť na rovnom povrchu.

- Oboznámte sa s tým, ako sa žehlička nastavuje, lebo nie všetky látky sa žehlia pri rovnakej teplote. (Hodváb či syntetiku nežehlite pri teplote určenej na žehlenie vlny, inak sa pokrčia a poškodia!)
- Ak chcete žehliť parou, naplňte zásobník na vodu.
- Pozorne si prečítajte pokyny na každom oblečení, ktoré plánujete vyžehliť. Keď na ňom nie sú, pokúste sa určiť, z akej je látky, a podľa toho nastavte teplotu. Ak máte pochybnosti, vždy začnite s nižšou teplotou a najprv prežehlite menej viditeľné miesto, až potom celý kus oblečenia.
- Akryl sa na horúcu žehličku môže lepiť a zamat môže nadobudnúť trvalý lesk. Aby ste predišli nehodám, prevráťte veci naruby alebo ich žehlite cez bavlnenú látku, prípadne plachtu.

- Skôr než začnete žehliť, uistite sa, či niektoré časti vecí nie sú zhúžvané, prípadne nemajú neželané záhyby. Podľa možnosti ich trochu vyrovnajte.
- Bavlnu najlepšie vyžehlíte vtedy, keď je mierne vlhká. Ak úplne vyschla, pokropte ju vodou, trochu ju skrúťte a nechajte chvíľu odležať.
- Žehlite pomaly a dajte si pozor, aby ste žehličku nedržali prídlho na jednom mieste (inak tam po nej zostane značka). Nepoddajné záhyby navlhčite vodou a pri žehlení vykonávajte pohyb v tvare číslice osem.
- Košeľe s goliermi sa vám budú žehliť lepšie, ak použijete dosku na rukávy. Rukávy položte najskôr na žehliacu dosku a vyžehlite ich z oboch strán tak, aby sa na okrajoch nevytvorili puky. Potom ich natiahnite na dosku na rukávy a prežehlite. Pokračujte zadnou časťou, bokmi a prednými dielmi košeľe. Pomedzi gombičky sa najlepšie dostanete špičkou žehličky. Golier nežehlite zahnutý, inak bude vyzeráť sploštene. Narovnajte ho a prežehlite z oboch strán. Napokon ho zviňte a na kolene ohnite do správneho tvaru.