

GIRL TALK

Lizzie Cox

Illustraties door Damien Weighill



INHOUD

Het P-woord: de puberteit..... 4

Maar... wat laat de puberteit beginnen?..... 6

Hersenen op hol..... 8

Over je meiden..... 10

VerBHazingwekkend: dit moet je weten..... 12

Ongesteld..... 14

En dan dat haar..... 18

Puistjes en je huid..... 20

Je gezicht: ogen en tanden..... 24

Lichaamsgeur en persoonlijke hygiëne..... 26

Over je voeten..... 28

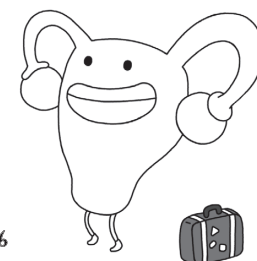
Jongens en de puberteit..... 30

Liefde en relaties..... 32

S.E.K.S. en waar baby'tjes vandaan komen..... 36

Voorbehoedsmiddelen..... 38

BEGRIJP DE
VERANDERINGEN
IN JE LICHAAM
OP BLZ. 14



ALLES OVER
HUIDVERZORGING
OP BLZ. 22



GEZOND ETEN EN BEWEGING

Je lichaam is het kostbaarste dat je bezit en ***SPOILER ALERT***: je krijgt het maar één keer. Daarom is het belangrijk dat je er goed voor zorgt. Zorg dat je tijdens het opgroeien gezond blijft door voedzaam en evenwichtig te eten.

BELANGRIJK

Eet drie keer per dag een gezonde maaltijd: ontbijt, lunch en avondeten. Een maaltijd overslaan, is geen goed idee. Je lichaam werkt hard en heeft brandstof nodig om door te kunnen gaan, net als een auto.

Eet veel...

GROENTEN EN FRUIT: Boordevol goeds. Eet minimaal vijf porties per dag.

KOOLHYDRATEN: Aardappels, pasta, rijst, bonen en bruinbrood zorgen ervoor dat je voldoende energie houdt.

ZUIVEL: Melk, kaas en yoghurt bevatten calcium: essentieel om groeiende botten sterk te houden.

EIWITTEN: Kip, vis, soja, toef, noten en eieren zitten allemaal tjokvol eiwitten. Die heb je nodig om je spieren op te bouwen en in stand te houden.

WAT IS EVENWICHTIGE VOEDING?

Wat fijn dat je dit vraagt! Evenwichtige voeding betekent dat je diverse voedingsmiddelen eet met de verschillende vitamines en voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft.



Wist je dat?

Water doet je lichaam **ENORM** goed en je hebt er **VEEL** van nodig. Drink zeven glazen per dag om voldoende vocht binnen te krijgen en om zo gezond mogelijk te zijn.

Eet weinig...

VOEDSEL MET SUIKER: Maak van snoepjes, chocolade en frisdrank **GEEN** dagelijkse gewoonte!

ZOUTE SNACKS: Junkfood en zoutjes bevatten **ENORM VEEL** zout, dus neem die alleen bij wijze van traktatie. Te veel zout kan je bloeddruk laten stijgen en dat is slecht voor je hart, lever en nieren.

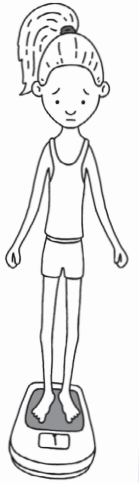
Beweging

Als we het hebben over gezond blijven, is **BEWEGEN** even belangrijk als voeding. Wandelen, hardlopen en sporten zijn allemaal geweldige manieren om te bewegen. Doe dagelijks 30 minuten iets waarvan je hart sneller gaat kloppen. Letterlijk!

Eetstoornissen

Je spreekt van een eetstoornis wanneer iemand een ongezonde en gevaarlijke relatie met eten heeft. Dat kan betekenen dat iemand bijna helemaal niets eet, wat we **ANOREXIA** noemen. Of iemand eet veel achter elkaar en braakt het vervolgens uit: dat noemen we **BOULIMIA**.

Sommige mensen met eetstoornissen lijden aan een 'STOORNIS VAN DE LICHAAMSBELEVING'. Dat houdt in dat hoeveel iemand ook afvalt, die persoon zichzelf toch als 'dik' zal blijven zien. Eetstoornissen leiden tot ernstige gezondheidsproblemen en soms tot de dood. Heb jij problemen met voeding, praat dan alsjeblieft, **ALSJEBLIEFT** met iemand die je kan helpen.



IK BEN EEN TOPPER!



Hoe ga ik ermee om?

Een depressie is een **PSYCHISCHE AANDOENING** waar geen snelle genezing voor bestaat. Het is anders dan een zere keel of een gebroken arm, en je kunt er ook geen verbandje omheen doen.

Maar dokters kunnen een depressie **WEL** behandelen met medicijnen en therapie. Als je denkt dat je depressief bent, of het gevoel hebt dat je jezelf iets aan wilt doen, ga dan alsjeblieft **ALSJEBLIEFT** met iemand praten. Als je er niets aan doet, wordt een depressie alleen maar erger, dus **MOET** je hulp zoeken. We beloven je dit: het wordt **ECHT** beter.



Het verhaal van Tess, 13 jaar

'IK BEGREEP NIET WAAROM IK ALTIJD VERDRIETIG WAS'

'In het begin ging het langzaam. Ik voelde me steeds vaker ongelukkig en op het laatst wilde ik zelfs niet meer doen wat ik eerder nog wel leuk vond. Het was alsof ik gevangenzat in een verdrietige, grijze bubbel... Ik wilde alleen maar in bed liggen en kon niet ophouden met huilen. Mijn moeder maakte zich echt zorgen, dus nam ze me mee naar een dokter, die de diagnose 'depressie' stelde. Nu word ik ervoor behandeld en ga ik eens per week naar een therapeut om over dingen te praten. Dat helpt echt.'



IK HEB EEN PROBLEEM...