



**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,<br>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<br>na svoju postavu . . . . .      | 77 |
| Ako mať štýl . . . . .                                            | 79 |
| Desať štýlových kúskov, ktoré by mala<br>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 dozviete, ako na to.

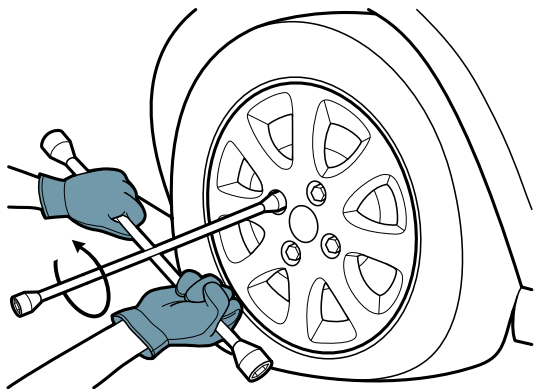
**Z PRAKTICKÉHO  
ŽIVOTA**

## Ako vymeniť koleso na aute

Skôr či neskôr sa určite nevyhnute 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.

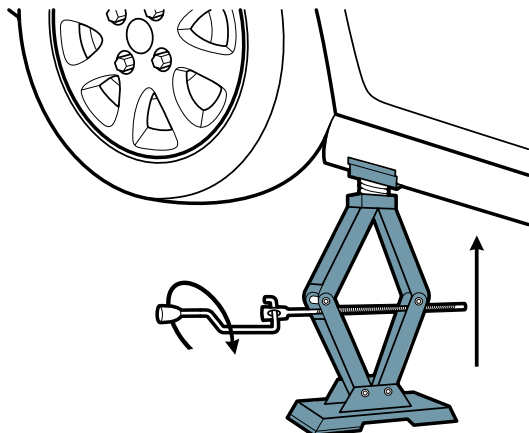
1. Len čo si všimnete, že máte defekt, odstavte vozidlo na rovnom betónovom povrchu, ktorý sa nezaťažuje, zatiahnite ručnú brzdu a zaraďte rýchlosť.
2. Väčšina áut má vo výbave dojazdové alebo plnohodnotné rezervné koleso, zdvihák a kľúč na skrutky kolies (to, kde tieto veci nájdete, zistíte v návode 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 dotiahnite 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.

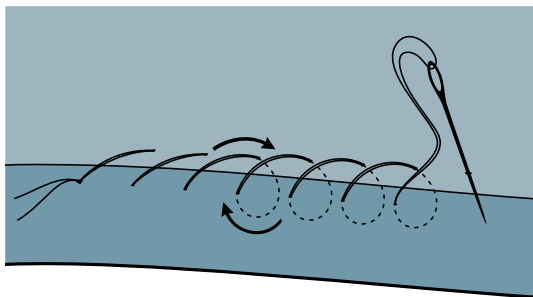
***„Vždy keď idem k automechanikovi,  
pozerá sa na mňa ako na hlupaňa.  
,Pani zlatá, je to tesnenie.’ Viem, čo to  
znamená. Tesnenie ma vyjde na \$ 150.  
Keď ma však osloví pani zlatá, bude ma  
to stáť \$ 200.“***

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*

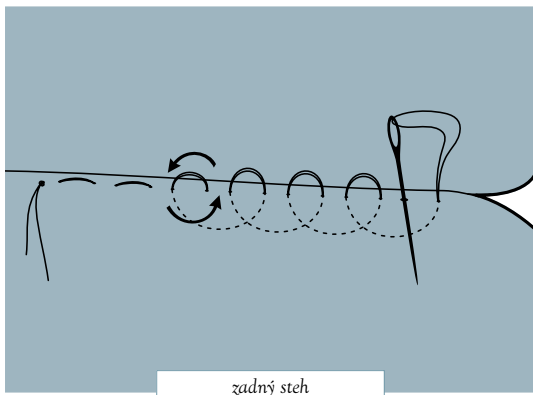
Stehy príliš nezaťahujte, mali by zostať voľnejšie, aby sa látka neriasila.

**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



zadný steh

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 džerzejovú 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.

## Ako skontrolovať olej vo vozidle

Olej je nevyhnutný na to, aby vozidlo fungovalo správne. Premazáva motor a znižuje v ňom trenie. Ak ho nemáte dosť, motor môže vypovedať službu a môže sa tým zničiť auto. Olej by ste mali meniť tak často, ako to odporúča výrobca vozidla (zvyčajne medzi 10 000 a 15 000 najazdenými kilometrami). Uistite sa, že používate vhodný typ oleja pre svoje auto. Prečítajte si návod, ako ho skontrolovať a doplniť.

1. Aby ste správne odčítali výšku hladiny oleja, zaparkujte vozidlo na rovnej ploche a vypnite motor. Pripravte si handru, ktorú vám nebude ľúto zašpiniť.
2. Otvorte kapotu a nájdite mierku hladiny oleja, ktorá by mala byť pri prednej časti motora. (Ak ju nemôžete nájsť, pozrite sa do návodu na obsluhu vozidla.) Vyberte ju a utrite handrou.
3. Opäť ju zasunite až na doraz a znova vytiahnite, ale neobracajte ju, lebo keby olej stiekol, pokazilo by to meranie.
4. Mierku trochu nakloňte, no stále ju držte v zvislom smere a špičku podložte handrou. Naspodku po-