

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

@guzellikyayinda

BU SONBAHAR BUNLAR MODA!

Sezonun öne çıkan saç & makyaj trendleri...

S.8

YAŞLANMA
KARŞITI
TATLILARHiç anti-aging etkili tatlı
yediniz mi?

S.12

KİLO
VERMENİN
EN SAĞLAM
YOLU:

Geneliğine göre davran...

S.6

CİLDE
DETOKSUN
TAM ZAMANI,
AMA NASIL?

S.4

EN YENİ...

Kozmetik, parfüm, bakım
önerileri...

S.2

MATCHA

Uzun yaşamanın bir sırrı mı?

S.9



HABERİNİZ OLSUN

AYIN EN GÜZEL ÜRÜNLERİ, ÖNERİLERİ...

Makyaj ve oje trendlerinin en belirleyici ismi Chanel, bu sezon bizi mat bordoyla boyuyor. Rouge Allure İnk isimli ruj, mat dokusuna rağmen parlatici kadar rahat sürülürken, Profondeur isimli mora çalan bordo oje kendini en çok beyaz tende gösterecektir. Bu arada aynı renkte ruj ve oje sürme trendinin de geri döndüğünü ekleyelim.



Chanel Rouge Allure Ink Melancholia No: 174

Ayın güzeli



Chanel Le Vernis Oje Profondeur, No: 638

MUTLU OL!

Dior Jadore'dan tam 19 yıl sonra yeni kadın parfümü JOY'la tanıştırıyor bizi. Yasemin, gül gibi yoğun çiçekler, bergamot, mandalina ile ferahlatılmış, içine az biraz sandalağacı, sedir ve son dokunuşta da çekici musk katılmış. Kokladığınız anda mutlu eden, modunuzu değiştiren JOY'un yüzü ise en az parfüm kadar enerjimizi yükselten, başarılı oyuncu Jennifer Lawrence.



KAÇMAZ

FİLM: KÜÇÜK BİR RICA

Yazar: Ceren Şensoy

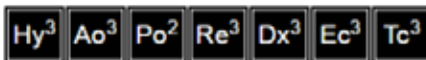
1987 yılında Los Angeles'ta doğan ve aslında "Gossip Girl" dizisindeki "Serena Van der Woodsen" karakteriyle hayatımıza giren Blake Lively, Gossip Girl'deki başarısını sade, şık ama bir o kadar iddialı stiliyle kombinleyerek hepimizin gözlerini kamaştırmıştı. Hayatının en parlantı dönemini aşk ile harmanlamayı da ihmal etmedi tabii ki! 2012 yılında Ryan Reynolds'la birleştirdiği hayatıyla içimizi ısıtmaya devam eden Lively, 2014 yılında ilk kızı James'i, 2016'da da 2. kızı İnez'i dünyaya getirdi.

Bazen kendinden emin tarzıyla hepimizi bir miktar şaşırtsa da mükemmel fiziğine hayran olduğumuz bir gerçek. Eminiz aranızda dört gözle bekleyenler vardır; yoğun bir iş kadını canlandırdığı "Emily" karakteriyle beyaz perdede karşımıza çıkıyor! "A Simple Favor" yani "Küçük Bir Rica" filmi 14 Eylül'de vizyonda olacak. Bakalım bu karakteri sevecek miyiz? Şimdiden iyi seyirler!



ETKİLENDİK!

Ülkemize yeni gelen bir diğer marka da Fransız, Codage. Her cildin farklı ve kendine özel kodlara sahip olduğu ve dönemsel olarak da ihtiyaçlarının değiştiği ana fikrine sahip. Mesela her mevsim için farklı bir serum yaratmışlar. Bu fikre bayıldık! Zira 'Fall in Love' isimli Sonbahar serumu; bu dönem tüm ihtiyaçlarımızı karşılıyor. Cildin doğal parlaklığını yeniden aktive etmek için antioksidan, enerji verici aktifleştiriciler ve koyu renk leke karşıtı içerikler barındırıyor.



DENEMELİ

Rihanna'nın kozmetik markası Fenty Beauty artık ülkemizde. Koleksiyon her cilt renk ve tipine uygun olarak hazırlanmış. 40 farklı tonda fondöten, transparan pudra, far, aydınlatıcı, eyeliner, kontür için stick ürünler, makyaj fırçaları, dudak parlaticıları, bazlar, yağ emici kağıt ve bir de makyaj süngeri yer alıyor. Mıknatıslı altıgen formda tasarlanmış ambalajları ile ürünler birbirine kenetlenerek taşıma konforu sağlıyor. Web sitesini takipte kalmanızı öneririz zira ürünlerle nasıl makyaj yapacağınız detaylı bir şekilde anlatılıyor.

www.fentybeauty.com



Yüz ve Vücut Kabuki fırçası ₺238;
Killawatt aydınlatıcı pudra ₺235
Sephora'larda satışa sunuluyor.

Bilirkişi Raporu



MELİS İLKILIÇ

Doğal, dozunda ve doğru uyguladığı makyajlarla kesinlikle en beğendiğimiz makyaj artistlerinden biri. Ünlü isimler de yaptığı makyaja bayılıyor çünkü bir kez çalışan onu bırakamıyor. Son dönemde sosyal medya fenomeni olma yolunda ilerleyen İlkılıç'tan hem biraz ilham hem de biraz makyaj dersi alalım dedik...

MAKYAJ YAPARKEN KADINLAR EN ÇOK NEYE DİKKAT ETMELİ?

Makyaj yaparken kusur kapamaya, güzel tarafları da ön plana çıkarmaya dikkat etmeli.

Yapılan en büyük hata, makyaj videolarında gördükleri her şeyi sanki çok doğruymuş gibi uygulama çabaları. Kalın fondötenler, aşırı yoğun göz makyajları.. Hepsi hata. Dozunda makyaj yapmayı unuttuk maalesef. Az ürün doğru uygulama yeterli.

İYİ BİR MAKYAJ İÇİN OLMAZSA OLMAZ DEDİĞİN 3 ADET KOZMETİK?

Nemlendirici serum, kirpik kıvrıcıdan sonra uygulanmış bir maskara, yüzü canlı gösterecek bir de allık.

HER YÜZ ŞEKLİNE UYGUN BİRER CÜMLEYLE MAKYAJ TÜYOSU VERİR MİSİN? KİM NEYİ YAPMAMALI, NEYİ YAPMALI?

Yuvarlak yüzlüler yanaklarına çok fazla allık uygulamamalı. Uzun yüzlü insanlar kontür olayını es geçmeli, kare yüzlüler ise kaşlarını çok inceltmemeli. Oval yüz en ideal olan. Doğru her hamle yakışacaktır.

HER KADININ MAKYAJ ÇANTASINDA MUTLAKA OLMALI DİYEBİLECEĞİN TEK BİR KOZMETİK SÖYLEYEBİLİR MİSİN?

Pembeye çalan bir dudak balsamı. Kuru dudak kadar itici birşey yok bence.

YÜZÜ DAHA İNCE GÖSTERMEK İÇİN NE YAPMALIYIZ?

Yüzün geride kalan bölgelerine (yani kontür uygulanan bölgelere) 2 ton koyu bronz pudra uygulamak yüzünüzü hem daha sağlıklı hem de daha ince gösterecektir.

FOTOĞRAFLARDA DAHA İYİ ÇIKMAK İÇİN MAKYAJ TÜYOLARI VAR MI?

Dudak kalemi ile dudakları büyütmek, göz altına aydınlatıcı uygulamak, kaşları azıcık boyamak ya da taramak her zaman iyi sonuç verir.

PEKİ SABAH UYANDIK, PEK DE İYİ GÖRÜNÜMÜYÜZ, MAKYAJLA BİZİ ANINDA TOPARLAYACAK TÜYOLARI ALALIM...

İncecik bir BB krem, yine çok ince sürülmüş bir kapatıcı, kaş kalemi ya da kaş farı, maskara, çok az da krem allık. 5 ürünle hızlı ve etkili bir sonuç.



Sosyal medyaya hakimseniz İlkılıç'ı, yaptığı makyajları paylaştığı #gününbeybisi hashtag'inden de hatırlayabilirsiniz.

SANA ÖZEL YARATTIĞIN, GELİŞTİRDİĞİN BİR MAKYAJ TEKNİĞİ, HAREKETİ, UYGULAMASI VAR MI PEKİ?

Gözleri kalkık göstermek için bir şey yapıyorum. Bu konuda ünüm varmış meğer. Genel olarak dudakları kusursuz boyamayı seviyorum. Asimetrik olduğunda da birbirine eşitlemeyi.

Çok fazla aydınlatıcı kullanmayı sevmiyorum. Kontür ve aydınlatıcıyı abartınca çok ifade çirkinleşebiliyor. Bunları minimumda tutmakta fayda var.

BURCU ESMERSON



Bize göre İlkılıç'ın alameti farikası, yaptığı makyajlarda kişinin yüzünde öne çıkması gereken noktaları çok iyi tespit etmesi. Böylelikle herkes onun makyajıyla olduğunun en iyisi olabiliyor.

BİRCE AKALAY



BİRÇOK ÜNLÜ İLE ÇALIŞIYORSUN, MAKYAJIN GERÇEKTEN ÇOK YAKIŞTIĞI, MAKYAJI TAŞIYABİLEN BİRKAÇ ÜNLÜ İSMİ ALALIM SENDEN...

Burcu Esmersoy, Sıla, Birce Akalay, Dilan Deniz, Elçin Sangu, Neslihan Atagül, Şebnem Ferah

YABANCI ÜNLÜLERLE ÇALIŞTIN MI? UNUTAMADIĞIN BİR SURAT?

Evet çok kez çalıştım. Sara Sampaio mesela, çok çok güzel ve büyüleyici, unutamadığım yüzlerden biri.

2018 SONBAHAR-KIŞ MAKYAJINDA NELER GÖRECEĞİZ?

Çerçevelemiş gözler, beyaz far ve eyeliner, mat ve dolgun görünümlü kırmızı dudaklar, sağlıklı pembe yanaklar, renkli farlar, inci gibi parlak ciltler, sim uygulamaları epey popüler olacak.

Takibe al!

BU AY INSTAGRAMDA...

@CALM

'Calm' adı üzerinde meditasyon ve uyku üzerine yaratılmış bir aplikasyon. Keza instagram hesabı da en az aplikasyonu kadar başarılı ve rahatlatıcı. Hesabın ana fikrinde daha rahat uyku uyumamız, daha mutlu ve farkında olmamızı sağlayacak önerilerle dolu.

Neden sevdik? Paylaşılan mini videolarla nefes egzersizi yapabilir, rahatlatıcı müzik eşliğinde kurgulanmış huzur verici manzara resimlerine odaklanarak stres atabilirsiniz.



@BUGUNNELERİZLEDİM

Sinema, ünlüler ve bir de editör Deniz Tokgöz'ün mizah dolu kalemi... Kimi zaman bir film karesi, kimi zaman vizyona girecek bir filmin fragmanı, en sevdiğiniz yabancı dizinin mini bir bölümü, film festival haberleri, hatta film müzikleri karşınıza çıkabilir. Bugün neler izledim bir blog olarak başladığı yolculukta emin ve eğlenceli adımlarla ilerliyor.

Neden sevdik? Hem bilgi veren hem de eğlendiren bir hesap. Oscar ve Emmy ödül törenlerinin yorumları özellikle kaçmamalı.



@DİDERMERDEMDDM

Farklı şehirlerden farklı ülkelerden toplanmış yarı değerli taşlarla yapılmış takılar kimin hoşuna gitmez? Tasarımcı Didem Erdem'in markasının adı DDM. Yaptığı her takının farklı bir enerjisi var, zira kullanılan taşların şifa verici etkileri, güçlerinden ilham alınıyor, çelik ve gümüş gibi detaylarla süsleniyor.

Neden sevdik? Erdem'in yaptığı her tasarım birbirinden farklı, yani sizin taktığınızı bir başkasında görmeyiz çoğu zaman pek mümkün olmuyor.



@MAH-ROC

Modada geri dönüşüm farkındalığını arttırmak üzere kurulmuş bir markadan söz ediyoruz. Öyle ki tüm 2 yıldan fazla bir sürede tüm dünyadan kullanılmayan elbiseleri ve kumaşları toplamışlar ve onlardan yeni çantalar üretmeye başlamışlar. Seyahat et, topla ve tekrar tasarla felsefesine sahip marka, bunu instagram hesabında da oldukça hissettiriyor.

Neden sevdik? Geri dönüşümü destekliyorlar ve onlara yeniden hayat veriyorlar. Ayrıca tasarımları da oldukça şık. Daha ne olsun!





Cilde detoks şart!

Yazdan çıktık. Dinlendik ama güneşle savaştık, hatta biraz da yaşlandık. Şehre dönüp düzeni kurup kendimizi etrafıca bir bakıma almak ortak kararımız. Bedenin içten dışa arınmaya ihtiyacı var. Özellikle de cildimizin.

Her gün üst üste sürülen kimyasal içerikli güneş korumalar. Akşam duş sonrası kurumasın diye sürülen kremler, yağlar. Üstüne güneşin kurutan sıcaklığı, yaşlandıran ışığı, denizin tuzu, havuzun kloru.. Yaz sonrası cildin belki de en çok detoksa ihtiyaç duyduğu dönem. Kalınlaştı ve matlaştı. Tekrar kendi ışığını kazanması için işte yapacağımız...

1. Cildinize doğal içerikler ve detoks etkisine sahip ürünler kullanın.
2. Ölü derilerden kurtulmanız çok önemli. Hamam, cilde buhar.. gibi yöntemler ve kullanacağınız peeling ve scrublar bu konuda en önemli yardımcınız olacaktır.
3. Beslenmenize dikkat edin. Asidik olmayın. Alkali bakımından zengin meyve ve sebze tüketmeyi ihmal etmeyin.
4. Brokoli, beyaz ve kara lahana, turp, karnıbahar gibi sebzeler vücuttan toksin atımını hızlandırır.
5. Hayvansal gıdalara ara verin
6. Bol su ve yeşil çay için.
7. Matcha, spirulina gibi antioksidan seviyesi çok yüksek süper gıdalar tüketmeye bakın.
8. Kahve, sigara ve alkole ara verin.
9. Günlük olarak sabah ve akşam cildinizi temizleyin, nemlendirin
10. 1 ay boyunca makyaj yapmayın, cildi dinlendirin. (En fazla maskara ve ruj sürün ama ten makyajı yapmayın)



PEKİ AMA NE KULLANMALI?

Detoks sırasında cildinize kullanacağınız ürünlerin içerikleri arındırıcı ve besleyici özelliklere sahip olmalı. Her cilt tipine uygun ve temel amacı arındırmak olan Sensilis'in Detox serisi işte bu yüzden radarımıza takıldı. Seri, Supreme DTX Essentielle Detox yağı, Supreme Renewal Detox Night Care gece bakımı ve Supreme Renewal Detox maskesi olmak üzere 3 ana üründen oluşuyor.

SUPREME DTX ESSENTIELLE DETOX YAĞI;

Yıpranan cilt en çok neme ve onarıma ihtiyaç duyar. Supreme DTX Essentielle Detox yağının ilk hedefi cildi toksinlerden arındırırken kaybettiğini geri vermek, bunu da besleyici içerikleriyle yapıyor.

İçerisinde 10 adet doğal bitki yağı mevcut. Yoğun nem veren kaplan çimi, argan, bambu ve makademia yağları, hücre yenilenmesine yardımcı biberiye, pirinç kepeği ve zeytinyağı, antioksidan zengini E & F vitaminleri, keten tohumu ve gül yağı gibi zengin içerikleriyle cilt için gerçek bir süper besin olma özelliğine sahip.

Detoks etkisine sahip yağ, sadece yüz için değil, saç ve vücut için de kullanılabilir. Tüm cilt tiplerine uygun olması onu daha da sevmemizi sağlıyor.

Bu arada denekler üzerinde yapılan testlerde, sabah ve akşam 1 aylık düzenli kullanım sonucu yüzde 25 nem, yüzde 15 sıkılaşıma ve yüzde 31 de epidermal yenilenme sağladığı gözlemlenmiştir.



Supreme Dtx Essentielle Detox yağı
₺197

SUPREME RENEVAL DETOX NIGHT CURE

Gece büyüme hormonunun aktif olduğu tek zaman dilimi, bu yüzden gece ne yapın edin cilt bakımını es geçmeyin. Supreme Renewal Detox gece bakımı, içerisinde bulunan antioksidan zengini üzüm özləri sayesinde serbest radikal hasarlarına karşı cildi onarıma alıyor. Zengin havyar bileşimi beslemeyi ve enerji vermeyi hedefliyor. Gliserin ise su tutma özelliği ile cildin trans epidermal su kaybını önüyor. Yüz, boyun ve dekolte bölgesi için ideal. Yoğun içeriği ile ekstra serum kullanmanıza gerek bile kalmıyor.



Supreme Renewal Detox Night Cure
₺359

SUPREME RENEVAL DETOX MASK;

Cilt detoksunun önemli bir adımı maskedir. Supreme Renewal Detox maske, içeriğindeki esansiyel yağ asitleri, amino asitler, mineral tuzlar, B vitamini, çinko ve demir açısından zengin havyar bileşimi ile cilt yapısını kuvvetlendirmek ve kaybettiğini geri kazandırmak üzere çalışıyor. Maskenin yoğun besleyici içeriğinin tersine oldukça hafif bir dokusu olduğunun altını çizelim, öyle ki uygulandığı anda ferahlık ve tazelik hissi veriyor.



Supreme Renewal Detox Mask
₺299



BANYO YAP TOKSİN AT!

Vücuttan toksin atımını hızlandırmak için en keyifli yol, sıcak su dolu küvete girmek. Ancak suya ek olarak 2 bardak Epson tuzu (veya kaya tuzu) ve 1 fincan karbonat ekleyin. Rahatlatıcı bir etki için lavanta yağından, enerji dengelemesi ve anti aging etki için gül yağından, cilde nem kazandırmak için de hindistancevizi yağından suyunuza ekleyebilirsiniz.

EN DOĞALINDAN...

Hiçbir kimyasal içermeyen, yüzde 100 doğal içeriğe sahip bakım ürünleri de cilt detoksu sırasında elzemdir. Cildi yormazlar. Mesela aloe vera, normalde sadece güneş sonrası bakım olarak düşünülür ancak tüm cilt tiplerinin dostu ve ağırlık yaratmadan nem verebilen en doğal içeriktir.



Rilastil Cumlaude Lab Aloelaude jel
₺78

İlham Perisi

Merve Özkaynak

Gerçek bir girişimci ruh, ilham kaynağı, motivasyon nedeni. Herşey kurumsalda geçen yıllar ardından iş bilgisini ve kişisel ilgi alanlarını birarada kullanabildiği bir blog açmasıyla başlıyor. Sonra fark ediyor ki yazmak kadar konuşarak anlatmayı da çok seviyor. Sevdiği herşeyi birleştiriyor. Sonuç mu? 1,5 milyon takipçili bir You Tube kraliçesine dönüşmek.

İŞİNİN EN SEVDİĞİN VE SEVMEDİĞİN YÖNÜ NELER?

Sevdiğim yanı bir arada görmeye hayal gücümün yetmediği bir kitleye, milyonlara hitap edip onları etkileyebilmek. Tüm bunların ötesinde en güzel his o kadar insanın hayatına dokunup ortak bir paydada buluşabilmek ve kocaman bir aile olabilmeyi başarabilmek bence.

Sevmediğim yönünü şöyle anlatayım.

Herkese açık bir iş yapıyorum ve bu iş inanılmaz dinamik. Yani ekranı kapatıp hayatınıza devam edemiyorsunuz. Sürekli hayatın içinde olup bunu işinize adapte etmeye çalışıyorsunuz. Ama bu duruma da alıştım.

BU İŞE BAŞLAMAK İSTEYEN BİR DOLU GENÇ VAR, ONLAR İÇİN BİRAZ RUTİNİNİ ANLATABİLİR MİSİN?

Öncelikle şunu söylemem gerekiyor. Bu iş tüm arkadaşlarımdan da söylediği gibi 9/6 bir iş değil. Kendi rutinim konusuna gelecek olursak... Ben artık bir ekip ile işlerimi yönetiyorum. Markalı işlerimle ayrı bir ekip, video içeriklerimle başında benim bulunduğum ayrı bir ekip ilgileniyor. Kendi ekibimle haftada bir gün toplanıp o haftanın videolarını belirliyoruz. Sonrasında bir çekim takvimi hazırlayıp çekimlere başlıyoruz. Bir video çekimim ise günümün yarısını alıyor.



HADİ GÜZELLİK KONUŞALIM, CİLDİN ÇOK İYİ, GÖRÜNÜYOR, ONSUZ OLAMAM DEDİĞİN ÜRÜN VEYA UYGULAMALAR VAR MI?

Aslında cildim çok da iyi değil. Ben mümkün olduğunca cildimi çok fazla yormadan, kimyasal ürünler, uygulamalara başvurmadan bakım yapmaya çalışıyorum. Makyajda az ama öz ürün felsefem var. Estee Lauder Advanced Night Repair vazgeçilmez ürünlerimden biri. Onun dışında şimdiye kadar herhangi bir estetik uygulama yaptırmadım. Sadece belli aralıklarla cildime derinlemesine temizlik yaptırıyorum.

SEN KİME GÜZEL DERSİN PEKİ? SENİN İLHAM PERİN VEYA PERİLERİN KİMLER?

Scarlett Johanson, Charlize Theron, Margot Robbie çok beğendiğim kadınlar. Hepsinin de karakteristik yüzü var ve ne yapsalar yakışıyor...



MARGOT
ROBBIE



SCARLETT
JOHANSON



CHARLIZE
THERO

HIZLI SORU CEVAPLAR

MASKARA MI -RUJ MU?

Maskara. Çünkü bakışları ve makyajı bambaşka bir yere getiriyor.

SONBAHAR MI- İLKBAHAR MI?

Sonbahar. Çünkü hüznüyle, rengiyle, makyajlarımda da hayatımda da bana ilham veriyor. Bir de ekim doğumlu olmamın da etkisi var galiba bunda.

SARI SAÇ MI?- KOYU SAÇ MI?

Sarı. Çünkü bambaşka bir hava katıyor size. Ama şu an yaşadığı kolaylık ve yaşadığım sorundan dolayı mecburen koyu saç.

PANTOLON MU- ELBİSE Mİ?

Pantolon. Çünkü ben pantolonu işe ve günlük hayata, her türlü ortama uyandırıyorum.

SABAH MI -AKŞAM MI?

Sabah. Günü yaşamayı seviyorum. Gece insanı değilim.

EYELİNER MI- KALEM Mİ?

Kalem. Eyeliner hiçbir zaman sevmedim. Yumuşak dağıtılmış kalem her zaman favorim.

KIRMIZI RUJ MU- NUDE MU?

Nude. Günlük hayatta kolayca tazelenbildiği için ve kendime daha çok yakıştırdığım için.

GEÇMİŞ Mİ- GELECEK Mİ?

Gelecek. Geçmişte yaşamak çok anlamlı gelmiyor. Geleceğimize bakmak daha akıllıca.

SİYAH MI-BEYAZ MI?

Siyah. Her zaman siyah en sevdiğim renk oldu.

KOZMETİK Mİ-KIYAFETLER Mİ?

Kıyafet. Çünkü kozmetik kullandığında bitiyor. Ama kıyafet anneden kızına geçebiliyor. Ben tam bir vintage tutkunuyum. Biraz onunla ilgili sanırım bu sorunun cevabı.





DİYETİSYEN NİL YURTBAY



Genetiğine göre davran!

Hepimiz farklıyız. Aynı olaylara, aynı beslenmeye, aynı egzersiz şekline vücudumuz farklı cevaplar veriyor. Kendimiz için en doğrusu nedir? Sorusunun cevabı genlerimizde saklı.

Nereye gitsem, nerede bir grup görsem bi beslenme tartışmasının içinde buluyorum kendimi. Yok kimisi kahvaltı yapmamalı diyor, bir diğeri glutensiz hayat en doğrusu diye diyor, bir grup yeni çıkan tek öğün beslenmeye körü körüne inanmış, her kafadan ayrı bir beslenme programı çıkıyor.

Diyetisyen olduğumu öğrenince de elbette hemen dönüp soruyorlar, peki doğrusu hangisi?

Hepsi. Evet yanlış anlamadınız, hepsi doğru.

Çünkü hepimiz farklıyız. Bu yüzden birine çok iyi gelen herhangi bir vitamin, mineral kullanımı, ya da beslenme veya egzersiz programı diğer bir kimsede hiç işe yaramıyor.

Kendimiz için en doğru yaklaşımı ise deneme yoluyla bulmak gerekiyor. Bu yol uzun ve çok uğraşlı olabilir. Hatta yıllarınızı alabilir. Ama artık onun da kolayı var.

GENETİK ANALİZLER

Genetik analizleri diğer testlerden ayıran en büyük fark. Hayat boyu bir defa yapılması. Yani son dönemde çok iyi de beslensen, çok fena şeyler de tüketsen asıl ne olduğun hiç değişmiyor. Genelde ağız içinden tükürük örneği alınarak yapılıyor. En geç 1 ay içinde de genetik raporlarınız çıkıyor.

PEKİ AMA NELER ÖĞRENİYORUZ?

1. Günde ne sıklıkla ve neleri yiyerek beslenmeniz gerektiğini
2. Karbonhidratlar ve yağ arasında hangisinin sizin için daha tehlike oluşturduğunu
3. Antioksidasyon ve detoksifikasyon seviyelerini
4. İnflamasyon kişinin kendi kendini içten hiç bir neden olmadan hasta etmesidir. Bazı insanlar bu duruma çok yatkındır.
5. Alkol, kafein ve tuzu ne kadar tüketmen gerektiği
6. Bağırsak alışkanlıklarını etkileyen durumların neler olduğunu
7. Gluten ve laktoz hassasiyetini
8. Hangi sporun sana uygun olduğunu, haftada kaç gün antrenman yapman gerektiği ve ne kadar sakatlık riski taşıdığını.

Evde hazırlamaya üşenenlere, zorlanarlara hazır seçenekleri de mevcut. Yüzde 100 ciğ, soğuk sıkım meyvelerden oluşan Bumble, her an bir cafe'de karşınıza çıkabilir. @bubblekombucha



KOMBUCHA KİMSİN SEN?

SON DÖNEMİN EN POPÜLER İÇECEĞİNE HIZLI BİR BAKIŞ!

1. Kombucha, Kombu mantarından elde edilmiş fermante bir çay.
2. Siyah çay veya yeşil çayı 1 litre suda demleyip, soğutun. Oda ısısında kombu mantarını ekleyip bir miktar şeker koyun. Kabin ağızını bir streçle örtmeyi unutmayın.
3. Mantara kesinlikle metal değmemeli, o yüzden bu işlemleri kaliteli bir plastik veya cam malzemeyle yapmalısınız.
4. İçinde şeker olmasına rağmen tadında şeker yok. Çünkü fermantasyon işlemi sırasında mantar bu şekeri yiyerek besleniyor.
5. Tadı mı? Çaylı sodaya gibi bir şey.
6. Fermante bir ürün olduğu için sindirim sistemi ve bağırsaklar için çok yararlı.
7. İnsülin direncini önlemeye yardımcı. Şeker hastaları da rahatlıkla tüketebilir.
8. İyi bir iltahap önleyici. Mevsim geçişlerinde iğnebaşı güçlendirmek için aklınızda olsun.
9. Cilde ve saçlara da faydalı, sadece içmeyip sürebilirsiniz de.

KIRIK BARDAK

Elinizde bir bardak olduğunu düşünün. Tamamen sağlıklı olmanız için o bardağı dolu tutmanız gerekiyor. Kan testleri, gıda intoleransı testleri bardağın o an ne kadar dolu veya boş olduğunu gösterir. Genetik analiz ise size bardağın yapısı hakkında bilgi verir. Bardakta bir kırık veya çatlak varsa, zamanla sızdıracaktır. Evet bardağı sağlam bir yenisiyle değiştirmen mümkün değil, çünkü genetik yapımızı değiştirecek bir teknoloji ne yazık ki henüz keşfedilmedi. İşte bu test, bu bardağı çatlak haline rağmen nasıl dolu tutarız, hangi önlemleri almalıyız gibi detayları öğretiyor.





Sağlıklı, pratik ve doyurucu kahvaltının modern alternatifi, sosyal medyanın fotojenik tabağı granola, sizce en iyi nerede yapılıyor? Bu ay İstanbul'un en iyi granola yenecek yerlerini yazdık, yolunuz düşerse bir deneyin veya ya da en doğrusu yolunuzu düşürün.

EDITÖR: ASLI YÜCEALPAN



CUP OF JOY

Hem kahve hem de granola tutkunuydysanız o zaman vazgeçemeyeceğiniz ilk adreslerden biri Cup Of Joy.

Her ne kadar yenilenen menüsü ile her zamankinden daha çok seçenek vaat etsede Ebru'nun granolası liste başını çekmeye devam ediyor. Peki Cup of Joy'un granolası neden güzel?

Öncelikle tamamen şekerless ve katkısız olduğundan eminiz.

Daha lezzetli hale getirilmesi için hiçbir tuzak yok. İçerisinde yulaf tan daha çok kuruyemiş, bolca chia ve keten tohumu bulunuyor, bu sayede çok daha besleyici ve doyurucu.

Ama eğer çölyak hastasıysanız şimdiden söyleyelim yulaf glutensiz değil.

Badem ve kaju miktarı kuru dut, üzüm ve goji berryler ile o kadar doğru orantılı kullanılmış ki yerken içiniz bayılmıyor.

Granola tabanında servis edilen organik süzme yoğurdun kıvamı hiç şaşmıyor, yerken içerisinde biraz tarçın tadı alabilirsiniz.

Üzerine serpiyen meyveler ise her daim taze ve mevsimine uygun.

Yanına coconut milk cortado ile nefis oluyor.

Adres: Cevdet Paşa Cad. No: 53 Bebek
@cupofjoy_istanbul



A BIT OF EGGO

A bit of eggo isminden de anlaşılacağı gibi organik yumurtalar ile hazırlanan kahvaltılarının öne çıktığı bir mekan, ama menüsünde birçok başka alternatifler de sunmayı ihmal etmemiş.

Granolaların tadı yumurtaları tahtından edecek kadar lezzetli desek abartmış olmayız.

Oldukça zengin bir içeriği olan granolanın tüm malzemeleri agave şurubu ile harmanlanıyor.

Granola ile servis edilen günlük süzme yoğurt, önce vanilya şurubu ile çırpılıyor ve taze orman meyveleri ile tamamlanıyor.

En son üzerine konulan lime zest damak tadı güçlü olan herkesin dikkatine çeken türden. A bit of eggo'nun daha çok bowl tarzında bulduğumuz granolasının hem tadını hem de sunumunu biz çok sevdi.

Adres: Arnavutköy Mah. Abdülhak Molla Sok. No:26 B Beşiktaş
@a.bit.of.eggo

MSA RESTORAN

MSA restoran hem boğaza nazır harika bir konuma sahip hem de lezzetli granolalara. Granola, meyve, kırıyemişler diye oldukça net tarif edilen MSA granolası şekerless orman meyveli smoothie ile servis ediliyor. Granola miktarı smoothieye göre çok daha az ama hazzı çok büyük. Boğazda yapılan güzel bir yürüyüşün üzerine hak edilen türden bir tabak olduğunu garanti ederiz.

Adres: Sakıp Sabancı Caddesi No: 42 Emirgan
@msaistanbul

GABFOODS

Gabfoods İstanbul'un ilk ve tek yüzde 100 glutensiz, şekerless ve sütsüz restoranı desek yanlış olmaz. Dolayısıyla granolasını da yerken içiniz rahat.

Gabfoods da sade, kakaolu, matchalı ve paleo olmak üzere birden fazla granola çeşidi mevcut. Aroma ve baharat konusunda oldukça cömert davranıyorlar bu yüzden kötü granola yemeniz imkansız. Granolalarda kullanılan yulafların tamamı glutensiz.

Açai veya hindistan cevizi yoğurdu ile servis edilen granolaları büfeden istediğiniz meyveleri seçerek daha da lezzetlendirme lüksünüz var. Hatta isteğinize göre badem, yer fıstığı ve kaju kreması da ekleyebilirsiniz.

Granolaların hepsi dükkan bölümünde paket halinde satılıyor, derseniz kendi mutfağınız için de alabilirsiniz.

Favorimiz mi? Boğaza karşı mutlaka Açai granolanın tadına varın deriz.

Adres: Arnavutköy Mah. Kuruçeşme Cad. No: 2 A Beşiktaş
@gabfoods



MİSK FLORAL CAFE

İçeri girer girmez önce çiçekler tarafından karşılanıyorsunuz. Eğer dayanıp menüde ki kruvasan ve bagellara atlamayıp, granola sipariş etmeyi başarırsanız hiç pişman olmayacaksınız.

Agave şurubu ve tarçın ile hazırlanan granola, süzme yoğurt ve mevsim meyveleri ile sunuluyor. Keten tohumu ve kabuksuz çiğ badem ve diğer tüm kuruyemişlerin bonkörce kullanıldığı tarif kesinlikle yemeye değer.

Misk'te porsiyonların oldukça büyük olduğunun altını çizelim.

Eğer kilo kontrolü yapıyorsanız bu süper besin dolu tabağı biriyle paylaşmanızı tavsiye ederiz.

Adres: Reşitpaşa Mah. Emirgan Sok. No: 22 /A Sarıyer
@miskfloralcafe





LIAN PENSO BENBASAT

Bu sonbahar bunlar moda

Sonbahar geldi çattı. Değişen yaprak renklerine gönderme yapan toprak tonları makyajı ele geçirmeye başladı bile. İşte sonbaharın ilk ayında değişen trendler, defilelerden favori görünüm ve ürünler;



1. LAVANTA GÖZLER

Göz makyajında yaz aylarının canlı renklerini bir kenara bırakıyoruz. Klasik her sonbahar gördüğümüz yaprak tonları yine revaçta. Tüm bunların yanı sıra pastel tonlar da var, özellikle de lila...



Diego Dalla Palma Lavander göz farı ₺109

EDİTÖRÜN NOTU

- Tavsiyem yaz sonrası ten renginin az biraz açılmaya başladığı dönemde bu trendi uygulamam, zira lila ve lavanta gibi mor bazlı renkler beyaz ten üzerinde daha gösterişli durur.
- Unutma renkli far kullandığında olduğu zaman makyajına çok fazla renk katamazsın. Bu sebeple dudaklarda parlatici, yanaklarda da hafif pembe tonlarında bir allık ve aydınlatıcı ile makyajını tamamlamalısın.



4. ŞARAP DUDAKLAR

Mevsimin değiştiğini kesinlikle koyulaşan ruj renklerinden anlıyoruz. Bu sezon dudakları, şarap bordosu ve kestane kahve tonlarında mat dokulu rujlar ele geçiyor. Sürülüşü sorun olmayan nude rujlar yine ve yeniden revaçta, ama bu koyu renkler bizi biraz daha zorlayacağı benziyor, zira sürerken fazlasıyla özen gerektiriyor.



Frankbody Lip Scrub dudak pellingi ₺70

Flormar Lip Liner ₺8



2. YAPRAK TONLARI

Mat turuncu ve açık kahverengi farı karıştırıp tam bir sonbahar yaprağı tonu yakalayabilirsin. Bu rengi göz pınarlarına uyguladığın parlak bronz bir far ile tamamlamayı dene.



Tom Ford Extreme Copper göz farı ₺155

3. BLOK RENKLER

Mavi, kırmızı, yeşil ve sarı gibi iddialı blok renkte farlar ve eyeliner'lar da bu sonbahar gözlerde yerini alıyor. Bu tarz renkleri kullanırken, bir denge oluşturmak için maskarasız ve kalemli uygulamaya dikkat et, bu daha sade ve modern görünüme yardımcı olur.



Christian Dior DiorShow Star eyeliner ₺180



EDİTÖRÜN NOTU

- Kusursuz ruj sürmenin ilk adımı kusursuz bir bazdan geçer. Bu yüzden ilk adım dudaklara peeling yapmak sonrasında da nemlendirici sürmek olmalı. Peeling ağız kısmına yapılacağından en doğalından içerikler tercih etmelisin. İster evde hindistancevizi içerisine biraz toz şeker katarak, kendi peelingini kendin yap veya hazır bir tane satın al.



5. AÇILMIŞ DALGALAR

Bu sezon uzun saçlara geri dönüş yaşanıyor. Özellikle de dalgalarla hareketlendirilmiş saçlar. Ancak dikkat bozulmuş dalgalarından söz ediyoruz. Bunun için ekstra çaba sarf etmelisiniz, saçlar yapılı değil, sanki doğal öyleymiş gibi durmalı.

EDİTÖRÜN NOTU

- Maşa kullanın ama geniş silindiri kullanın. Bu dalgaların daha açık olmasını sağlar, o ki sık oldu dalgaların o zaman saç şekillendirici bir wax veya durulanmayan bir krem ile bukleleri aç açabildiğin kadar.

Dax Wave and Groom şekillendirici wax ₺28



Dudak sınırlarını rujunun tonunda bir dudak kalemiyle dudağının ortasından başlayıp kenarlara doğru ilerleyerek belirle. Ve yine ortadan kenara doğru dudaklarının içini doldur. Taşma olduğunda bir kulak çubuğu her ne kadar imdadına yetişse de kalan kızarıklıkları ince uçlu bir kapatıcıyla yok etmek en garantisi. Koyu tonlar dudağı daha küçük gösterir bu sebeple dudağının üst ortasına parmağının ucuyla uygulayacağın aydınlatıcı dudağına gelen ışığı yansıtip hem dudağını daha büyük gösterecek hem de kıvrımını öne çıkaracak.



UZUN YAŞAM İKSİRİ MATCHA

Tadına hala pek alıştığım söylenemez ama Japonya tatili boyunca önüm arkam, sağım solum matcha ile kuşatılmışken nasıl olur da içmem dedim ve içtim. Hatta içmekle kalmadım çayından cappuccinosuna dondurmasından çikolatasına içinde matcha olan neredeyse her şeyi denedim. Herşey bir yana en çok da bu çılgın Matcha kültürünün Japon felsefesindeki yerini ve sağlık için olan önemini merak ettim.

Geleneksel Japon kültüründe bir içecekten fazlası olan matcha aslında binlerce yıl evvele dayanıyor. Uzun saatler oturan keşişler hem sakın hem de uyanık kalmak için matcha içermiş. Özellikle çay seremonilerinde güzellik ve alçak gönüllülüğün sessiz bir kutlaması niteliğinde olan bu içecek konsantrasyon, ana odaklanma ve sakinleşmek için bir iksir niteliğinde.

LAFTA DEĞİL GERÇEK BİR İKSİRDEN SÖZ EDİYORUM....

Yeşil çayda bulunan L- Theanine amino asidi kan basıncını ve anksiyeteyi düzenleyip insanı hem rahatlatıyor hem de beyne alfa dalgaları yayarken rahatlamış bir uyanıklık hissi yaratıyor.

Samuraylar savaşa gitmeden evvel matcha çayı tüketerek 6 saate kadar enerjilerini üst seviyede koruyup aynı zamanda sakın ve konsantre kalabilirmiş. Bunun sebebiyse hem kafein hem de L- Theanine.

Yeşil çayın doğal içeriği olan kafein konsantrasyon ve berrak bir kafa sağlıyor. Söz konusu kafein olunca yeşil çay da tıpkı kahve

gibi metabolizmayı ateşliyor ancak vücuda stres vermeden, kalp hızını ve kan basıncını yükseltmeden kalori yakımını hızlandırıyor.

Ayrıca harika bir antioksidan! Kronik hastalıklardan koruyan ve yaşlanmaya karşı defans niteliğinde olan matcha, yeşil çayın tümünün toz haline gelerek yapılmasından dolayı bütün antioksidan özelliklerini de taşıyor. Hatta dünyanın en uzun yaşayan insanların bulunduğu Japonya'nın Okinawa bölgesinde düzenli olarak tüketilen matcha çayının uzun yaşama büyük etkisi olduğu düşünülüyor.

Matcha, önemli miktarda A ve C vitamini, demir, potasyum, kalsiyum ve protein içerirken ayrıca barındırdığı lifleri sayesinde matcha çayı bağırsaklardaki oluşabilecek enfeksiyonları engellemeye de yardımcı oluyor.



EVDE BİR BAŞINA HAZIRLA!

1 çay kaşığı Matcha çayını bir kaseye koyup üzerine 1 fincan sıcak su ekleyin. Bambu karıştırıcı ile zig zag hareketlerle köpükler oluşana kadar karıştırın.

Ardından çayınızı fincanınıza boşaltın ve hazır. Afiyet olsun.



Bambu whisk karıştırıcı
₺60 www.chado.com.tr

Matcha Çayı ₺38.17
www.betateashop.com

PEKİ NEDİR BU MATCHA?

Matcha, yeşil çay yapraklarının kurutulup ardından toz haline getirilmesiyle yapılır. Hasat edilmeden birkaç hafta önce gölgede bekletilerek klorofil sağlanmasını arttırılıyor. Klorofil; çayın parlak renk, tat ve antioksidan içermesini sağlıyor. Yüksek klorofil oranıyla kimyasal toksinlerin doğal yollardan vücuttan atılmasına da yardımcı.

Toz haline getirilerek yapılan matcha, çay yaprağının bütününden elde edildiği için yaprak yeşil çaya göre çok daha fazla besleyici özelliklere sahip. Buna ek olarak yaprağın bütün vitamin ve besinlerini de taşıyor.

Gerçekten de bugün anlıyorum ki çayı hazırlamak ve içmek arasında geçen sessiz süreç çayın besleyici özelliğiyle birleşince Japonlar kendilerine gerçekten büyük bir iyilik yapıyorlar. Sadece sağlık değil spiritüel bir an yaşanıyor her yudumda. Tadına alışmak lazım bu doğru, ancak ilaç gibi düşünüp her gün neden bir tane içmeyeyim demek de çok zor değil.



KENDALL JENNER



TÜLİN KERMEN

Beyaz sneakers ₺325
www.attolye.com



Herkeste bir sneaker modası aldı başını gidiyor. Ama onun da belli bir modası var, mesela düz olanlar out. Garip ve hatta çirkin dedikleri traktör lastiğine benzeyen tabanlı sneakers'lar ise in.



Eylül ayını oldum olası çok severim. Herkesin şehre geri dönmesinin yanı sıra doğum günümün de Eylül'de olmasının bu durumda etkisi olduğu bir gerçek.

Ayrıca yeni sezonun başlaması, yeni bir şeyler alma hevesinin doruğa çıkması, herkesin teninde hala güneşin etkisinin hissedilmesi, havalar serinlese de hala dışarlarda kafelerde oturulması Eylül'ü sevmemin diğer sebeplerinden...

Ve karşınızda bu en sevdiğim ayın Tül-İN ve Tül-OUT'ları...



KAIA GERBER

Yoksa sizin hala bir bel çantanız yok mu? Valla bu sezon sokağa bile çıkamazsınız benden söylemesi. İster 80'lerdeki gibi belinize takın, ister postacı gibi yana asın, ama alın ve takın. Sırt çantası kesinlikle out.



ZARA sarı suni deri bel çantası ₺99.95



ZARA naylon bel çantası ₺129.95

Kulağının her bir yerini deldirme trendi var ya ,hani o kulaklara bakarken bile içi bir fena oluyor insanın, işte sonunda out oldu. İn olan nedir dersenez, deldirmeden küpeleri kulak kıkırdağının değişik yerlerine tutturmak derim.



Bu tarz delik olmadan kullanılan küpelere 'ear cuff' yani kulak kelepçeleri deniyor.

Makyajda en out durum çok makyaj yapmak. Bırakın artık şu youtube videolarını özünüze dönün. Birbirinin tıpatıp aynı köşeli kaşlar ve kalın fondöten sürülmüş görünümüler süper demode. İn olan natürel görünen makyajlar ve tek bir yerde renk kullanmak bu ister göz olur ister dudak.



Erdem, 2018 Sonbahar/Kış defile makyajlarında tüm dikkati dudaklara toplamıştı.

Üzgünüm Türk kadınları fön bu sezon kesinlikle out, yataktan böyle çıktım efektli, uğraşılmamış saçlar ise in. İyi bir kesim yaptırın, doğru ürünler kullanın ve saçlarınızı doğal düşüşüne bırakın. Bu arada bu trend sizi bakımsız değil daha modern ve genç gösterecek unutmayın!



Balmain defile saçları bu kış saçlarımızı nasıl yapacağımıza en iyi örnek, bırak olduğu gibi kalsın!w



Evet geçtiğimiz yaz deniz kabuğu çılgınlığı yaşandı, herkes Çakıl Çakmaktaş gibi dolaştı durdu etrafta. Yeni sezon deniz kabuğu detayı in olmaya devam edecek ama daha çok altın ,gümüş olanlarını göreceğiz ...

Tohum Design'ın altın kaplama deniz kabuklarından oluşan Concha serisinde pekçok bilezik ve kolye alternatifi bulabilirsiniz.



Tulla X large Hoop çanta
₺1025 www.tulla.com

Her sezon bir çanta markası popüler olur ve bizler de ne yapar eder alır, koleksiyonumuza katarız. Şimdilerde Türk markaları in ,mesela Misela, Mehrymu, Tulla , Marche... Out olanlar ise büyük dünya markaları ...Elbette bu durumda yükselen kurun da etkisi olabilir.

Bitkilerin gücü adına!

Bitki deyip geçmeyin, Batı tıbbi gelene kadar insanlık tarihi onlarla devam ettirmiş soyunu, onlarla tedavi etmiş kendilerini. Fitoterapi günümüzde de alternatif bir tedavi yöntemi olarak karşımızda. Ancak bitkilerin ilaç kadar kuvvetli olduğunu ve fitoterapinin yeterli bilgi ve deneyim sahibi konusunun uzmanlarınca uygulanması gerektiğini asla unutmamak gerek, bir diğer önemli noktada piyasada bulunan her markaya güvenmemek.



İşte Plantus, bu anlamda kalbimizi çoktan fethetti çünkü;

1. Öncelikle yüzde 100 yerli
2. Doğu kültürünün iyileştirici kodlarını barındırıyor
3. 200 yıllık bitki ve ayurveda çalışmalarından, deneyimlerinden yola çıkarak Türk insanının genetik yapısına uygun, tamamen bitkisel içerikli güvenilir takviye ürünler yaratmışlar.
4. Bunları yaratırken de uzman fitoterapistler tarafından özenle seçilmiş bitkilerin en faydalı bölümleri eskre edilerek kullanılmış.

Plantus'un 6 adet ürünü mevcut, 'Connect' şehir insanında sıkça duyduğumuz bedende inflamasyon ve ödem kontrolünü sağlamaya yardımcı bir ürün.



Dengesiz ve sağlıksız beslenme, serbest radikal hasarı gibi nedenlerden dolayı vücutta oluşan inflamasyon, uzun vadede pek çok ciddi kronik hastalıkların temelini atıyor. İnflamasyonla savaşmak içinse Omega-3 yağ asitleri, bitkisel lifler ve antioksidan zengini fitobesinler kullanmakta fayda var.

İşte Plantus Connect, içeriğinde bulunan mirrah, karamuk, adaçayı, karabiber, darıfülül, ve rezene ekstraktları ile bunu hedefliyor, özellikle kür halinde kullanıldığında bedendeki aşırı inflamasyon oluşumunu engellemeye gerçek bir destek.

Plantus ürünleri sadece yetkili eczanelerde satışa sunuluyor. Plantus Connect'in fiyatı ise ₺86.

git, keşfet, dene

Revi Klinik

Son dönemde Göktürk Kemerburgaz bölgesi peşi sıra açılan şık ve keyifli mekanlar, restoranlar ve bir defa deneyip müdavimi olunan bakım merkezleri ve kuaför salonları ile dikkat çekiyor. İstanbul'dan hatırı sayılır bir kalabalığın geldiği güzellik merkezlerinden biri de Revi Klinik. Neden bu kadar seviliyor bir araştırılalım dedik...



Yenilikleri ve haberleri @reviklinik instagram hesabından da takip edebilirsiniz.

2010 yılında hizmet vermeye başlamış olan Revi Klinik'te ipek kirpik uygulamasından tutun kalıcı makyaja, klasik cilt temizliğinden dolgu, botox gibi medikal estetik işlemlere kadar pek çok uygulama yapıyor. Bünyesinde isteğe göre Plastik cerrah ve dermatolog hizmetleri de alabiliyorsunuz hem de konsültasyonlar ücretsiz.



Klinikte en rağbet gören işlemler arasında orijinal ve FDA onaylı cihazlar ile yapılan HydraFacial MD cilt bakımı ve Soprano Ice Buz Lazer epilasyon uygulaması bulunuyor.

Klinik Göktürk'ün ana merkezinde konumlanıyor. Konforlu ve bir o kadar da şık dekorasyonu ile de uygulamalar başlamadan kendinizi iyi hissettiriyor.

TAM DA ZAMANI!

Lazer epilasyon demişken aslında şu Soprano Ice Buz lazer epilasyonu yakından tanıyalım.

1. Tam anlamıyla acısız bir işlem.
2. Yaz aylarında yani güneşe yoğun maruz kaldığınızda bile uygulama yapılabilir çünkü bronz tende bile etkili
3. Aynı şekilde koyu renkli tenlerde de gayet iyi sonuçlar veriyor.
4. 6 ila 8 seans aralığında uygulama öneriliyor, en ince, güçsüz ve açık renk tüyleri bile görebiliyor.
5. Ayrıca yüz de bile güvenle kullanılıyor.

Adres: Göktürk Merkez Mah. İstanbul Cad. Telekom Sok. No:1 Arcadium Life 1 Sitesi, Kat 2 Göktürk/Kemerburgaz
Telefon: 0212 322 63 33



İNDİRİM KUPONU
%30

Kuponu kesin veya gazetenizle gidin, Soprano Ice Buz Lazer epilasyon uygulamasında yüzde 30'luk indiriminiz sizi bekliyor.



ASLI YÜCEALPAN

Yaşlanma karşıtı tatlılar

Cildimizin görüntüsü beslenme kalitemiz hakkında oldukça önemli ipuçları verir. Anlayacağınız cildimiz ve yediklerimiz arasında çok sıkı bir bağ var.

Bazen yediğimiz paketlenmiş ve yağlı yiyecekler, bazense fit olmak adına kısımaya çalıştığımız kaloriler bizi içi boş bir beslenme rutinine sokar, bu da cildin doğal ışığının sönmesine, matlaşmasına, kimi zaman kurumasına kimi zaman da akne problemleriyle savaşmasına neden olur. Dolayısıyla bilinçli bir beslenme sağlık açısından olduğu kadar güzel görünmek için de önemli. Bu ay hem cildimize, hem bedenimize hem de ruhumuza iyi gelecek 2 adet tatlı tarifim var;



FRAMBUAZLI PARFAIT



CHIA TOHURLU ENERJİ TOPLARI

Oldukça doyurucu ve lezzetli, çiğ, chia tohumlu enerji toplarından yapacağız. Evde tatlı krizine girenler, kahvenin yanına sağlıklı bir atıştırma için ideal bir tatlının yapılışı çok basit, yemesi de son derece lezzetli.

Chia tohumunun yüksek miktarda lif ve omega-3 yağ asitleri, bol miktarda kaliteli protein ve birkaç önemli mineral ve antioksidan içeriyor. Antik Aztek ve Maya'lardan beri tüketilen bir tohum. Hatta "chia" antik Maya'da "güç" anlamına gelmekteymiş. Yani onlar da chia tohumlarının hücrelerimizi doyuran bir süper gıda olduğunun farkındalarmış.

MALZEMELER

- Hurma
- Chia tohumu
- Yer fıstığı ezmesi
- Yüzde 85'lik bitter çikolata
- Çiğ kakao
- Toz tarçın
- Glutensiz yulaf ezmesi

YAPILIŞI

- Chia tohumunu, bitter çikolata ve yulafı mutfak robotunda karıştırın.
- Sırasıyla hurmayı ve fıstık ezmesini de ilave ettikten sonra, tüm malzemeleri püre kıvamına gelene kadar robottan geçirin.
- Bu püre kıvamlı karışımdan tatlı kaşığı yardımıyla parçalar kopartın ve elinizde top formu verene kadar yuvarlayın.
- Finalde süslemek için üzerine kakao ve tarçın serpin.
- Dilerseniz yemeden önce soğuması için yaklaşık 1 saat buzdolabında bekletebilirsiniz.

Benim için kahvaltımın son günlerdeki vazgeçilmezi 'Frambuazlı Parfait' gözümü doyurduğu kadar hücrelerimi de doyuruyor. Frambuaz, vitamin ve mineral deposu bir meyve. Ayrıca çok fazla fruktoz da içermiyor. Yani yediğiniz an kan şekerinizi öyle anlamsızca oynatmıyor. İçerisinde frambuaza kırmızı rengi veren Anthocyanin isimli antioksidan bol miktarda mevcut, bu da onu gerçek bir yaşlanma karşıtı savaşçı yapıyor. Ayrıca frambuaz, mükemmel bir lif ve magnezyum kaynağı vücudun sindirim işlemini yavaşlatarak uzun süre tok kalmaya da yardımcı. Ayrıca yağ yakıcı ketones barındırıyor yani, metabolizmayı hızlandırıp yağlarınızı çok daha hızlı yakmanızı sağlıyor. Gelelim parfait'nin tarifine;

MALZEMELER

- 1 bardak frambuaz
- 3 çorba kaşığı süzme yoğurt
- 2 çorba kaşığı yulaf
- 1 çay kaşığı tarçın

YAPILIŞI

- Frambuazın yarısını blenderdan hafifçe geçirin
- Bir su bardağını alın ve en altına blenderdan çıkan frambuaz püresini koyun.
- Tarçın ve süzme yoğurdu karıştırın ve bu frambuaz püresinin üzerine ekleyin.
- Karışımın üzerine yulafı ilave edin.
- Finalde kalan tane frambuazlarla bardağın üzerini süsleyin.

Görünüşü öyle şık, tadı öyle güzel ve ayrıca bir o kadar da sağlıklı, diyetle olan misafirler için de ideal.

Parfüm gardırobu

Parfüm, kuşkusuz moda ve güzelliğin önemli bir parçası. Stilimizin ve duruşumuzun tamamlayıcısı. Moda devi H&M, bu fikirden yola çıkarak ve kendi kodlarına bağlı kalarak bol seçenekli, geniş fiyat aralıklarında her biri farklı kokan mis gibi bir parfüm gardırobu yarattı.

Hadi doğru söyleyin H&M'e girip de eliniz boş çıkabiliyor musunuz? Bu marka ne yapsa bizi etkilemeyi başarıyor. Kılık kıyafet, çocuk modası, ev dekorasyonu, makyaj serisi derken şimdi de karşımıza her birini koklamaktan ve kullanmaktan zevk alacağımız parfümler çıktı.

The Singles, The Reveries ve The Essences isimli 3 farklı gruptan ve 25 farklı parfümden oluşan yeni koleksiyonun yaratılışında önde gelen parfüm evlerinden Givaudan ile işbirliği yapılmış. Burun olarak dünyaca ünlü pek çok parfümün yaratıcısı ödüllü Olivier Pescheux ve parfüm dünyasının genç yükselen yıldızı Nisrine Grillie bulunuyor.

Hadi koleksiyona yakından bakalım;



THE SINGLES

Daha çok tek bir notanın ağır bastığı ve modunuza göre farklı farklı kullanabileceğiniz 10 adet mini parfümden oluşuyor. Çoğunun nasıl koktuğunu isminden de kolaylıkla anlayabilirsiniz. Net, sade ve direkt.

YUZU, GARDEN, T-SHIRT, SUNRAY, PETALS, PEAR, BERRIES, LIPSTICK, VANILLA, CHOC.

EDİTÖRÜN NOTU: İsimler öyle doğru verilmiş ki. Okuyup ne koktuğu hakkında yanılmanıza ihtimal yok. Yuzu limonsu bir ferahlığa sahip. Choc gerçekten erimiş çikolata gibi kokuyor, Garden adı üzerinde bir çiçek bahçesi gibi, T-shirt ise gerçekten de yeni yıkanmış, temiz sabun kokan bir t-shirt.



H&M parfüm koleksiyonu lansmanı ilk olarak Paris'te gerçekleşti.



THE ESSENCES

Bu seri daha yoğun ve konsantre içeriklere sahip. Eau de Parfum veya Parfüm yağı olarak 2 farklı formda bulunuyor. The Essences koleksiyonu, ikonik içeriklerden yaratılmış çarpıcı yeni aforlara sahip. Her parfümde dünyanın farklı bölgelerinden bulunup kullanılan içerikler göze çarpıyor.

COMORO YLANG, ROSE ABSOLUTE, MAKASSAR PATCHOULI, LES CAYES VETYVER, SANTALUM

EDİTÖRÜN NOTU: Serideki 5 parfümde de tepe, kalp ve dip notalar kullanılmış. Bu da daha yoğun ve zaman içerisinde tende değişebilen kokular anlamına geliyor. Mesela, Rose Absolute'da Türk gülü Rosa Damascena'nın sıcak kokusuna tarçın, safran gibi baharatlar ve paçuli, tutsü gibi özel tatlar eklenmiş, gerçekten etkileyici bir parfüm yaratılmış.

Parfüm yaratıcıları Olivier Pescheux ve Nisrine Grillie'e sorduk...

H&M koleksiyonunda favori parfümünüz var mı?

Olivier: Makassar Patchouli ve Comoro Ylang' z özel bir tutkum var çünkü onlarla çok özel bir ilişkim var. Ama tüm bebeklerim arasından favorimi seçmek çok zor.

Nisrine: Benim için de aynı, sadece bir tane almak çok zor olurdu. Hepsini yaratmak ve hepsinin üzerine çalışmak çok keyifliydi. Yuzu'ya karşı özel bir aşkı var. Ayrıca Sparks Will Fly'a karşı da tutkuluyum. Şişede güçlü ve güvenli duruyor: Bir performansım olsa sahneye onunla çıkmayı tercih ederdim. Onda seksi ve rock'n'roll bir şey var.

İnsanlar kendilerine en uygun kokuyu nasıl seçmeli?

Nisrine: Size en uygun olanı seçmenin anahtarı sezgileriniz ve samimi almanız. Ayrıca ilk izlenimlerle gitmek de çok işe yarıyor - duyularınız ve burnunuz size bu yolla rehberlik etsin! Ve bir parfümü almadan önce gün boyunca nasıl yaşadığınızı ve geliştiğini görmek için denemekten çekinmeyin.



THE REVERIES

Kıymetli anılar, ilham veren anların likit formda şişelendiğini düşünün. Kokuların geçmişle ve anılarımızla olan özel bağı bu seriye ait parfümlerin ana fikrini oluşturuyor. Kokular, Body Mist veya Eau de Toilette olmak üzere 2 farklı tarzda çalışılmış.

ARBORETUM, FLOWERSCAPE, RACONTEUSE, ABOVE THE CLOUDS FORMENTERA, FREEWHEELING, WAY PAST MIDNIGHT, MIRABILIA, SPARKS WILL FLY, RUE CREMIEUX

EDİTÖRÜN NOTU: Öyle keyifli içerikler ve parfümleri anlatan tasvirler kullanılmış ki bu seride, moduna ve keyfine göre her gün farklı bir tane süresi gelir insanın. Mesela; Arboretum, üzerinde çiğ birikmiş yeşillğe çarpan taze sabah güneşinden bahsederken, 'Sparks Will Fly' ise iyi şeylerin olacağını hissettiğin anın kokusu olarak tanımlanıyor.

H&M Beauty Konsept Tasarımcısı Sara Wallander'a sorduk...



Parfüm koleksiyonunun konseptinden bahsedebilir misiniz?

Mümkün olduğunca çok fazla kişiye ulaşacak bir koku gardırobu yaratmak istedik. Başka bir deyişle, belirli bir müşteri, durum, tarz veya zevkle kısıtlamak istemedik. Bu nedenle Singles, Reveries ve Essentials olarak 3 gruba ayırdığımız geniş bir ürün yelpazesi seçtik. Kokular farklı zevklere hitap ediyor ve kullanılan malzemeler çok kaliteli.

Parfüm ve moda arasındaki ilişki nedir?

Bana göre, ikisi de kişisel stil üzerinde deneysel ve dışı vurucu önemli bir rol oynuyorlar. Koku o son dokunuşu ekleyebiliyor.

Fotomam

En doğal saç maskesinin peşinde

Aslı, yaz sonrası saç uçlarının yıpranmasından şikayet eder ve Nişantaşı Makas'ın yeni servisi Hair Mask Bar'ı deneyimlemeye ve kendine en uygun saç maskesini yaptırmaya gider.



Hair Mask Bar'ın önünde durdu ve paketlenmiş ürünlere göz gezdirdi. Doğal maskeler yapıldığını duymuştu. Ama bu kadar doğalını beklemiyordu.



Kuaförle birlikte maskelerin listesinden ona en uygun olabilecek maskeyi seçtiler



Uçları yıpranmış saçları için muz ve argan yağlı yapılandırıcı bir tarif...



Muz, saça esneklik veren doğal yağlar ve karbonhidratlar barındırırken, bal nemlendirmeye, argan da saçları beslemeye yardımcı olacaktı.



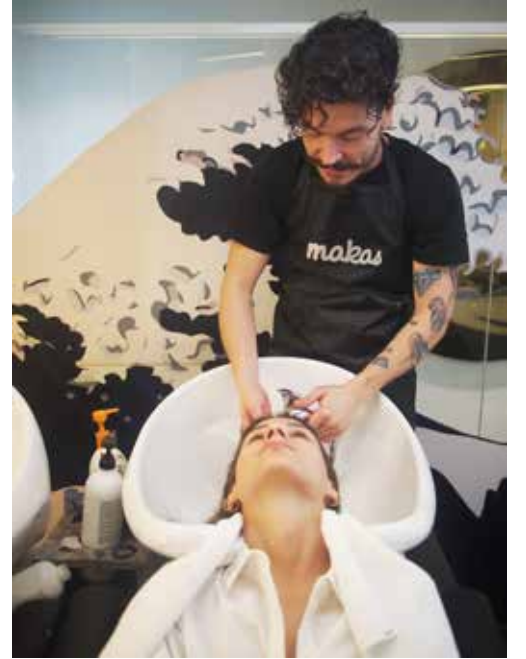
Kuaför tüm içerikleri üst üste mikserden geçirdi.



Maske hazır!'



Güzel güneşli bir Eylül günü, uçları kupkuru olmuş şu saçlarımı bir bakım yaptırmalıyım diye düşündü Aslı, ve Nişantaşı Makas'a geldi.



Aslı şaşırdı, çünkü maskeden önce saçlarını yıkamaya aldılar, meğer ıslak saçın pulları daha açık olduğu için maske saçın içine daha iyi işlermiş.



'Bakalım maske gerçekten işe yarayacak mı?' diye düşündü merdivenden inerken...



Tutam tutam ayrılan saçlara tüm maske yedirildi, 30 dakika bekledikten sonra...



Maskenin etkisi gün içinde etkisini sürmeye devam etsin diye Aslı'nın saçları sadece suyla durulandı, şampuan kullanılmadan.



Hafif ısıyla kurutmak amaçlı bir fön çekildi.



Aslı sonuçtan gerçekten memnun kalmıştı. Bunu evde de uygulamaya devam etmeliyim diye düşündü.



Evde uygulaması için hemen taze taze bir kutu maske daha paketlediler. Geldiğinden çok daha parlak saçlarla geri dönüyordu evine.

- SON -

Uçuş Sanatı

TAV Air'de biz,
işimizin sanat olduğuna inanırız.
Bizimle yapacağınız her yolculukta
bir sanatçı gibi düşünür, bir sanatçı gibi davranırız.
Bazen bir müzisyen, bazen de ressamız.
Tüm hizmetlerimizde mükemmel bir armoni yakalarız.
Gökyüzü tualimizdir, sizin için en özel rengi ararız.
Tutkumuz ve hayalgücümüz kanatlarımızdır.
Herkesin bir uçak gördüğü yerde
biz bir sahne görürüz.
Bu yüzden bizim için her yolculuk bir performans,
uçmaksa başlı başına sanattır.



7/24 UÇUŞ REZERVASYON
+90 530 549 52 32
sales.tavair@tav.aero

T +90 212 463 30 00 (4066)
F +90 212 465 42 67

TAV HAVACILIK A.Ş.
GENEL HAVACILIK TERMİNALİ
BEŞYOL SEFAKÖY / İSTANBUL



Astrobeauty



KOÇ ROSIE HUNTINGTON- WHITELEY

Koç'ların en belirgin özellikleri, enerjik ve dayanıklı olmalarıdır. Gün içinde, enerjilerine uyum sağlayabilecek canlı ve

dinamik parfümleri tercih ederler. Genelde giyim tarzları modernidir. Bu nedenle, klasik değil; daha spor kokuları tercih edebilirler. Aynı zamanda, girdiği her ortamda dikkatleri üzerine çekmeyi seven Koç kadını için baharatlı ve etkileyici kokular ilk sıradadır. Lavanta, leylak gibi çiçekler, karabiber, paçuli gibi içerikler onlar için idealdir.



BOĞA JESSICA STAM

Boğa'lar, başkalarının ilgisini üzerlerinde istedikleri için, dikkat çeken kokuları daha çok tercih ederler. Genelde, makyaj yapmayı, güzel

kokmayı ve alımlı görünmeyi iyi bilirler, seçimleri de oldukça doğrudur. Melisa, gül, vadi zambağı, manolya gibi çiçekler, şeftali, kavun, mango gibi tatlı meyve kokuları ve kombinasyonları onlara yakışır. Boğa'ların rengi bebek mavisidir parfüm seçerken bu beğenileri de etkili olabilir.



İKİZLER ADRIANA LIMA

Spor şık ikizler kadını, genelde tarzlarına uygun tazelik hissi yaratan kokuları tercih eder. Limon ve portakal çiçeği ideal içeriklerdir. İkizler burcu,

güçlü sosyal bağlarıyla tanınır. Çok geniş bir çevresi vardır. Yoğun insan ilişkilerinin olduğu hayatına uyabilecek, imzası olacak parfümler kullanmalıdır. Kimi zaman kimsenin bilmediği Niş parfümlerin peşine düşer, aromalı, baharatlı seçimler de yapabilir. Zaten maymun iştahı yüzünden birden çok parfümü vardır.



YENGEÇ GISELLE BUNDCHEN

Yengeç'ler güzel olmaktan çok, dokunaklı ve etkileyicidirler. Kendi tarzları vardır. Estetik göz zevkine sahiptirler ve kullandıkları parfümde de

çok seçicidirler. Koku tercihi, odunsu veya tam tersi pudralı, sabunsu kokulardır. Çünkü günün her saati etkileyici olmak isterler. Hafızalarda kalıcı olmak onlar için önemlidir. Yengeç'ler genelde girdiği ortamlarda, seçtikleri parfümle dikkat çekmeyi de başarırlar.



ASLAN CARA DELEVINGNE

Pahalı markalardan giyinmeyi seven Aslan kadını aynı şekilde parfüme de para harçayacaktır. Bir ateş burcu olan Aslan, her zaman çekici

ve cazibelidir. Kullandığı parfümler de bu yapısına uyum sağlar. Paçuli, musk, neroli, oud gibi kendine has kokusu olan iddialı içerikler onu cezbedecektir. Daha yoğun, daha aromalı kokular, Aslan'ların ağır giyim stiline de uygun düşer.



BAŞAK CARMEN KASS

Kaliteli kumaşlar ve sade çizgileri seven Başak'lar için parfüm, kıyafetlerini tamamlayan bir

aksesuardır. Giyim tarzında yumuşak tonları tercih ederler, parfümde de çok baskın olmayacak, tazelik ve temizlik hissi yaratacak kokuları isterler. Görüntüsüne ve toplum içinde takdir görmeye çok önem veren Başak kadını, toprak grubu olduğu için doğal ve sade kokularla kalıcı izlenim bırakma peşindedir. Özellikle beyaz çiçekler ve limon familyası onlar için idealdir.



TERAZİ FREJA BEHA ERICHSEN

Genellikle pahalı, kimsenin pek bilmediği veya bazen de klasik parfümleri tercih

ederler. Gösterişten hoşlandıkları için klasik kokuları tercih etmeleri şaşırtıcı değildir. Parfümleriyle konuşulmak, tam Terazi'lere göre. Kariyerlerinde, yaşam tarzlarını, vitrinlerini yansıtmayı çok severler. Parfümlerinde ambrox, ozon gibi laboratuvarlarda yaratılmış yeni kokular onları cezbedecektir.



AKREP IZABEL GOULARD

Her konuda tutkulu olan Akrep'lerin, parfüm tercihleri de bu doğrultudadır. Alımlı ve hoş görünmeyi seven Akrep'ler,

seksi ve akılda kalıcı kokuları tercih ederler. Misk ve amber gibi yoğun, paçuli gibi baharatlı, gül, sümbülteber gibi iddialı çiçekler beğenecekleri içeriklerden ilk akla gelenler. Başkalarından esinlenmeden kendi tercihlerini yapan Akrepler, ayrıca tatlı ve oryantal parfümleri de severler.



YAY LARA STONE

Zodiak'ın bu en enerjik kadını için enerjisini düşürmeyecek, ağırlık yaratmayacak parfümler gerekiri Çoğunlukla spor giyinseler de, Yay'lar

arada fantezi kıyafetleri de severler. Gizemli olmayı severler. Genellikle doğal kokulardan hoşlanırlar. Sandal ve sedir ağacı tarzı hafif odunsu notalar, yavaş yavaş yayılan ama kalıcı olabilen doğal kokular, tam Yay'ların tercih edebileceği niteliklerdir.



OĞLAK KATE MOSS

Şık, zarif ve yalın parfümler ilk tercihleri arasındadır. Oğlak'lar için kullandıkları kokular bir o kadar önem arz etmektedir. Çünkü toplumdaki

duruşları önemlidir, çevreleri tarafından yadırganmayacak, abartılı olmayan fakat bir o kadar da şık olabilen kokuları isterler. Birkez sevdiği parfümü bulsun uzun yıllar onu kullanır. Toprak burcu olduğu için doğal, vetiver gibi taze yeşil kokular, musk ve civet gibi hayvansal notalar onları etkiler.



KOVA DOUTZEN KROES

Modayı da her daim takip eden Kova'lar, son trend parfümleri de iyi bilirler. Kova'lar her zaman kendinden emin ve modern bir tarza sahiptir. Bu yüzden

klasik kokuları çok tercih etmezler. Minimalist ama enerjik parfümler tarafından çekilirler. Genellikle lime, bergamot gibi taze, doğal içerikler alt tonlarda da yavaş yavaş ortaya çıkan odunsu ve baharatlı notaları tercih ederler. Doğanın bize sunduğu hafif ama etkileyici çiçek kokuları da ilgilerini çeker.



BALIK NATALIA VODIANOVA

Her zaman bakımlı ve sade bir tarza sahip olan Balık'lar, bu sadeliklerine karşın; girdikleri ortamlarda dikkat çekmeyi de severler. Su burçlarının

bu ebedi romantik kadını genelde okyanus ve denize ait notaların olduğu parfümleri beğenir. Aynı zamanda geçmiş anılarına döndüren parfümler de onlar tarafından çok sevilir. Mesela küçükken kullandığı şampuanın kokusunu benzerini yıllar sonra herhangi bir parfümde bulduğunda onu bırakmayacaktır.