

ÜCRETSİZ

SAYI: 3 EKİM-KASIM 2018

Modern Kadının Güzellik Gazetesi

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

@guzellikyayinda

EN YENİ KOZMETİKLER

İçerde sizi bekliyor... s.2

YENİ BİR SAÇ KESİMİNE NE DERSİNİZ?

Ama hangisi s.3

YEDİKÇE GENÇLEŞTİREN TARIFLER

s.10

TREND Mİ? GERÇEK Mİ?

Et yemen olur mu? s.7

YAŞLANMA İYİ YAŞ AL Peki ama nasıl?

s.4

BULUNDUĞUN YAŞIN EN İYİSİ OLMAK İÇİN ÖNERİLERİMİZİ TAKİP ET...

HABERİNİZ OLSUN

AYIN EN GÜZEL ÜRÜNLERİ, ÖNERİLERİ...



Ayın güzeli



Loewe Solo
Ella EDP
100 ml ₺ 650
sadece
Sephora'larda

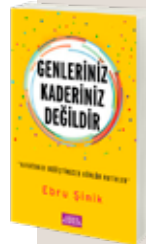
Loewe'nin yeni kokusu Solo Ella, bu ayın en güzeli. Portakal, elma, şeftali gibi sulu meyveler, yaseminle karışıyor, üzerine biraz sedir ve çekici amber katılıyor. Beyaz ve buğday tenlilere ekstra yakışacaktır. Avangart şişesinin her an yanınızda taşınacak seyahat boyu da olduğunu belirtelim.

OKUMALI

Bu ay raflara çıkan kitaplardan dikkatimizi çekenler...



PEYNİR TUZAĞI– Dr. Neal D. Bernard
Her diyetin baş tacı sayılan, kalsiyum zengini, sağlık abidesi diye küçükten itibaren yedirilen, şarabın yanında bizi keyiflendiren peynir ya gerçekte bir düşmansa? Hatta öyle ki Dr. Bernard hayatımızdaki en büyük ve en konsantre düşman olduğunu söylüyor.



GENLERİMİZ KADERİMİZ DEĞİL– Ebru Şinik
Bütünsel sağlık ve Well-Aging danışmanı Şinik, testler, uygulamalar ve tariflerle zenginleştirdiği kitabında hayatımızı farklılaştıracak günlük rutinlerle, aslında genlerimizin bizim için önceden buyurduğu kodları değiştirebileceğimiz görüşünde. Okumadan ve denemeden bilemeyiz.



DOĞRU BESLENME İLE İLGİLİ YANLIŞ BİLDİKLERİMİZ– Serkan O. Yimsel
Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Metabolizma ve Beslenme Bilim Dalı Başkanı
Prof. Dr. Ahmet Aydın'ın tıbbi editörlüğünü üstlendiği bu kitap, birçoğumuzun artık "sarsılmaz bir gerçek" olarak algıladığı beslenme balonlarını tek tek patlatıyor.



GURURLANDIK!

Plastik Cerrahi'de dünya markası olmuşuz da haberimiz yok. Türk Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Derneği (TPRECD) düzenlediği basın toplantısında duyduklarımızla gurur duyduk. Türkiye, Plastik Cerrahi eğitiminin en iyi verildiği, en donanımlı hekimlerin yetiştiği ülkeler arasında gösteriliyor. Ayrıca plastik -estetik cerrahi işlemler için dünyanın en çok tercih edilen ülkelerinden de biri. Şöyle ki, Rinoplasti yani burun estetiğinde Avrupa birincisiyiz, saç ekiminde zaten bayrağı kimseye kaptırmayız. Atatürk ne demişti beni Türk hekimlerine emanet edin!, her zamanki gibi haklıymış.

Neyi mi? Tabi ki Burcu Biricik'in yeni saçlarını. Penti'nin yeni reklam yüzü olan Biricik, saçlarının rengini iyice açmış, bebek sarısı balyajlar kendisine çok yakışmış. Reklam filmindeki enerjisi de ayrıca insanı etkiliyor. İzlemeyenler izlesin!



TAM VAKTİ

Kuru fırçalamanın tam zamanı. Hem ölü derilerden arınmak, kan dolaşımını arttırmak ve ödemden kurtulmak için ideal bir bakım. At kılı fırçayı ayaklardan ve ellerden kalbe doğru yuvarlak hareketlerle uygulamalısınız. Fırçanın sert kılları cildinizi tahriş etmemesi için bakım yağlarından yardım alabilirsiniz.

Bilirkişi Raporu

DEBORAH MILANO'nun dünyaca ünlü İtalyan makyaj artisti **LUCA MANNUCCI** ülkemizdeydi. Kendisini bulmuşken biraz makyaj tüyosu alalım dedik.



Sonbahar ve Kış döneminin en güzel makyaj trendleri neler?

En ilgi çekici trendler, elmacık kemiğinin üzerine yapılacak ufak dokunuşlarla doğal ve mükemmel bir görünüme ulaşmak. Göz makyajlarında bu yıl gümüş ve koyu yeşil dokunuşların kullanıldığı, "rock chick" tarzında siyah ve dumanlı bir görünüm var. Modayı takip eden kadınlar, bu yıl kırmızı, pembe ve yanmış turuncu renklerinde göz farları kullanabilir. Dudaklarda yine nude tonları var ama kahverengi ve mor renkleri de sezonun yeni trend renkleri. Mat ve metalik dokulu açık kırmızı renkli rujlar da ön planda.

Deborah Milano'dan bu sezon özellikle hangi ürünleri almanızı tavsiye edersiniz?

Extra Mat Perfection Fondöten, Fluid Velvet Mat Ruj ve tabii ki en yeni Glam Tattoo Koleksiyonu.



Extra Mat Perfection fondöten ₺34.50; Fluid Velvet Matte ruj no: 2 ₺31.25, Deborah Milano ürünleri sadece Watsons'larda satışa sunuluyor.

Bir kadının makyaj çantasında, hızlıca iyi görünmesi için kesinlikle bulunması gereken bir ürün söylemeniz gerekseydi, hangisi olurdu?

Her kadının çantasında, cildin mat görünümünü düzenleyecek ve gözler ile T bölgesini ortaya çıkaracak bir kapatıcı bulunmalı. Kırmızı bir ruj da olmazsa olmazlardan; çünkü kırmızı tek başına kullanıldığında dahi genel görünüme renk katan ve gözlerdeki ışıltıyı ortaya çıkaran bir ton.

Kim için makyaj yapmak isterdiniz ve neden?

Bu seneki Venedik film festivalinden daha yeni döndüm ve orada Cate Blanchett ile özel bir partide tanıştım. Karizması ve zarafeti ile beni büyüledi. Doğal güzelliğini kaybettirmeden, ona birkaç basit ürün ve film yıldızlarına yakışır bir ruj ile makyaj yapmak isterdim.



CATE BLANCHETT

Sizce kim çok güzel peki?

Ben tipik Ortadoğu kadınlarının güzelliğini çok çekici buluyorum. Özellikle İsraili ve Hintlilerin görünümünü. Bakır kahverengi saçlar, kehribar rengi cilt, yeşil veya ela gözler, uzun ve güzel burunların yanında dolgun dudaklar. Bu benim ideal güzellik tanımım!

Sizden birkaç makyaj tüyosu almak istiyoruz, noktalı alanları bizim için doldurur musunuz?

Dolgun dudaklar için.....

Dudak kaleminde ten renkleri kullanarak dış bölgeyi ortaya çıkarın ve iki tonlu ruj kullanın. Dudağın tam orta bölgesinde orta tonlardan kullanırken, köşelere doğru daha açık renkli tonları tercih edin.

Suratı daha kemikli göstermek için.....

Suratın ortasına aydınlatıcı ve daha koyu renkli mat bir yüz pudrası, bronzlaştırma pudrası veya fondöten ile şakaklardan başlayarak, yanakları ve çene kemiğini renklendirin.

Doğru saç rengi de iyi bir sonuç elde etmenize yarayabilir. Yüze düşen tonlar koyukken, uçlara doğru renk açılabilir.

Burnu daha ufak göstermek için.....

Fondöteninizden bir ton daha koyu bir mat bronzlaştırma pudrası veya yüz pudrası ile burnunuzun ucunun altını ve yanlarını öne çıkarın.

Instagrama güzel bir resim koyabilmek için önerileriniz neler?

1. Mat bir yüz makyajı, iyi bir Instagram fotoğrafı için önemli. Yanakların üstlerine aydınlatıcı kalem ile yapılacak dokunuşlar bir istisna olabilir. Göz farında doğal tonları kullanın: kahverengi ve bej en iyi seçeneklerdir. Kaşlarınızın daha belirgin olması için de üst kısımlara bolca maskara kullanmayı unutmayın.
2. Eğer oval bir suratınız varsa asla önden poz vermeyin, çenenizi hafifçe kaldırarak yan durarak fotoğrafı çekmek en iyi seçenek olacaktır. Herkes için geçerli olan önemli bir başka kural ise telefonu yüzünüzün biraz yukarısında tutarak, ışığın geliş açısıyla problemleri bölgeyi karartırken, cildin mükemmel dokusunu öne çıkarmak.



KESTİR & DEĞİŞTİR

Editör: Ceren Şensoy

MEVSİM DEĞİŞİRKEN KENDİMİZDE DE BAZI DEĞİŞİKLİKLER YAPMANIN TAM VAKTİ, MESELA YENİ BİR SAÇ KESİMİNE NE DERSİNİZ?



ÖNCE



SONRA

DAKOTA JOHNSON

Geniş bir alnınız varsa kakül tek kurtarıcınızdır.

YAŞ KÜÇÜLTÜR: Kakül

Zamansız bir kesimdir kakül. Anında tarzınızda fark yaratır, yaşınızı küçültür. Hem biraz riskli, hem de cesaret ister. Ve bir de geniş bir alın. Sabah kalktığımızda havaya kalkmış veya sağa sola dağılmış olsalar da doğru ürün ve kurutma yöntemiyle bu sorun da çabucak hallolur.

MODERN KLASİK:

Bob kesim

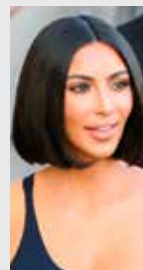
Gerçek bob model aslında 1920'li yıllara ait. O dönem kalıp gibi kullanılan model günümüzde rahat düşüşler, dalgalar ve yandan ayırmalarla modern bir klasiğe dönüştü. Bob model kulağın hemen altında bitmeli, omuza değmemeli, saçta volüm ve tokluk yaratmalı. O kadar farklı tarzlarda ve saç tiplerinde karşımıza çıkıyor ki; Dua Lipa, Kim Kardashian, Jennifer Lawrence ilk akla gelenler...



DUA LIPA



JENNIFER LAWRENCE



KIM KARDASHIAN

YAKIŞIKLI GÜZEL: Pixie

Pixie bir nevi erkek traşı. O yüzden bu kadar erkeksi bir kesim mutlaka kadınsı hatlara sahip ufak ve oval bir yüz ister. Yüz hatlarınıza güveniyorsanız hodri meydan. Yuvarlak bir yüzünüz varsa arkanıza bakmadan bu modelden kaçmalısınız.



Bergüzar Korel ve Birce Akalay aynı dönem saçlarını Pixie model kestirdiler.

HOLLYWOOD TRENDİ: Omuz Hizası

"Kısa kullanmam, uzun hiç kullanamam." diyenlere de omuz hizası saç kesimi ideal olacaktır, Son dönemde Hollywood ünlülerinin tekrardan keşfettiği bu modeli, hem açık bırakıp hem de toplu kullanma şansınız var. Yuvarlak yüzlüler bu kesimi önleri katlı kullanmaya dikkat etmeli. Doğal dalgalarınız varsa bu model için doğmuşsunuz demektir.



Son olarak Natalie Portman'ı bu modelle gördük, Ama Natalie'yi de biraz yaşlanmış gördük.



Yaşlanma, iyi yaş al!

Şehirde yaşamak bizi çok daha hızlı yaşlandırıyor, orası kesin. Modern yaşamın stresi, hava kirliliği, yoğunluk ve yorgunluk gün be gün cildin normal yaşlanma sürecine hız katıyor. Peki ne yapacağız? Hepimiz toplanıp pastoral hayata geçemeyeceğimize göre o zaman bazı ekstra önlemler alacağız.

Biz günümüz kadınları, hayatı kaçırmamaya ve hiçbir şeyden de geri kalmamaya çalışıyoruz. Bir taraftan da yaşımızın iyisi olmak için canla başla çalışıyoruz. Ancak ciltlerimiz her gün yüksek strese, uykusuzluğa, şehir yaşamının kirliliğine ve farklı radyasyon düzeyleriyle karşı karşıya kalıyor. Oksidatif stresin, hücrel stresin ve kollajen hasarının saldırısı altındaki cilt ise, adeta patlamaya hazır bir bomba haline geliyor. O yüzden tüm günün negatif etkilerini ciltten arındırmaya yardımcı olacak ürünlere gerçekten ihtiyacımız var.

Onları günlük bakım rituelimizin bir parçası yapmak , iyi yaş almak için elzem bir hareket.

Nuxe'un Crème Prodigieuse® Boost serisi işte tam da böyle bir seri. Markanın orjinal Creme Prodigieuse serisinin harika yeni versiyonu.

Gündüz ve gece olmak üzere iki nemlendirici, yapıcı serum ve göz çevresi kreminden oluşuyor.

HADİ YAKINDAN TANIYALIM!

Yumuşacık dokusu ve her Nuxe ürününde olduğu gibi 'oh mis gibi!' dedirten kokusu serinin ilk dikkat çeken özellikler. Ama asıl serinin



alameti farikası içeriğinde gizli. Crème Prodigieuse® Boost serisinin formülünde 3 çok önemli içerik bulunuyor.

Yasemin çiçeği ekstresi antioksidan flavonoller açısından çok zengin bu yüzden cildin savunma mekanizmalarını güçlendiriyor, **Aynisefa çiçeği (CLENDULA)**: Yüksek düzeyde aktif molekül içeriğine sahip bir çiçek, cildin kolajen sentezini artırıyor ve son olarak Riboz. Vücudumuzun tüm yaşayan

hücrelerinde bulunan **Riboz** aslında bir tür doğal şeker. Hücre solunumunu destekliyor ve hücre yorgunluğunu önlemeye yardım ediyor.



KİM KİMDİR ?

Formülünde 2 tür hyalüronik asit mevcut. Yoğun nem verme özelliğine sahip ayrıca içeriğindeki C vitamini cildin matlığıyla savaşıyor. Gündüz ve gece nemlendirici öncesi uygulanan harika bir baz.



Çoklu Düzeltici Krem ₺180

Normal ciltler için ipeksi, yağlı ciltler için jel dokusu olan serinin nemlendirici kremi. Yoğun hyalüronik asit ve yasemin çiçeği içeriğine sahip. Gün içerisinde cildin konforunu, canlılığını sağlamaya yardımcı.

İçeriğinde bulunan botanik kafein ekstresi ile göz çevresindeki koyu halkalar ve torbalanmalara karşı savaş açan bir ürün.



Serinin gece kremi içeriğindeki macademia yağı ile cildin kendini yenilenmesine yardımcı. Yoğun antioksidan bileşimi de günün tüm negatif etkilerini silmekle görevli.



Enerji Veren Onarıcı Konsantrasyon ₺165



Çoklu Düzeltici Jel Göz Balsamı ₺165

Çoklu Düzeltici Gece Balsamı ₺180

VÜCUT DA YAŞLANIR



Yüzünüze en iyi bakımları sunarken vücudunuzu unutmak olmaz. O da yaşılanıyor ve önem almak gerekiyor. Özellikle de kışın soğuk havanın yıkıcı etkilerinden korunmalı. Nuxe'un Nuxuriance Ultra® bu sefer yardımımıza koşuyor. Kendisi anti-aging etkili bir vücut kremi . Sadece nemlendirmekle kalmıyor ayrıca yaşlanma karşıtı bakım da sunuyor. Sürdüğünüz anda piyasadaki diğer vücut kremlerine açık ara fark attığını özellikle belirtelim, zira klasik bir kremde bulamayacağınız bir yumuşaklığa sahip. Kadifemsi dokusu, mükemmel kokusu ve yüz bakım serisiyle aynı bi-floral safran-begonvil teknolojiye sahip içeriği onu gerçekten her kadının banyosunda olması gereken bir ürüne çeviriyor.



Nuxuriance Ultra Anti Aging Vücut Kremi ₺275



İlhamın Perisi Başak Boztepe

90'ların popüler mankeni, Tv sunucusu, sosyal medyanın beğenilen ismi Başak Boztepe, güzelliği, hayata karşı duruşu ve kendi yarattığı markası Jubelle ile kesinlikle bir ilham perisi.

Kısaca hikayeni dinleyebilir miyiz? 90'larda modellik yaptın, nasıl başlamıştı, neden bitti?

Lisedeyken, sanırım 15-16 yaşlarındaydım, Deniz Tüney Ajans'tan reklamlarda oynamam için teklif gelmişti. Olur mu, olmaz mı derken kendimi peşi sıra reklamlarda oynar ve modellik yaparken buluverdim, yoğun geçen 2 senenin ardından da aslında hayatımla ilgili istediğim şeyin tam olarak bu olmadığını keşfettim. Tv'de sunuculuk yaptım ardından reklam ajansına yöneldim. Sonrasında evlilik, peş peşe 2 çocuk derken modellik & sunuculuk, öncelik ve önem sıramda oldukça geri plana düştü.



Boztepe, 90'larda pek çok markanın yüzü olmuştu.

İstagramda aktif ve beğenilen birisin, sosyal medyanın sevdiğin ve sevmediğin yanları neler?

Sosyal medya benim için kurallarımı kendi koyduğum oyun alanım... Tamamen benim kontrolümde olan, beni doğru ve gerçekçi bir şekilde yansıtan bir hesabım var. Aktif bir Instagram kullanıcısıyım çünkü küçüklüğümde beri ilgimi çeken fotoğraf ve yazıları arşivleme gibi bir huyum var. Buna ek olarak, dünyayı tanıma, gezip, görmekle ilgili merakıma, heyecanıma en uygun olduğunu düşündüğüm mecra burası, hem de çabuk erişilebilir sosyal bir bilgi ağı benim için aynı zamanda...

Sevmediğim tarafları, fazlaca vaktimi alması ki son günlerde bunu dengelemeye özen gösteriyorum ve tabii ki bazı şuurunu ve nezaketini yitirmiş, öfke dolu insanların negatif deşarj alanı haline gelmiş olması...

Takipçiler en çok seninle ilgi neyi merak ediyor? Ve paylaşımlarından en çok ne ilgi görüyor?

Genelde seyahatlerim, giydiklerim, keşfettiğim bir mekan veya doğada vakit geçirdiğim yerleri merak ediyorlar. Arada da tabii ki kişisel bakımımıyla ilgili sorular da aldığım oluyor.

Favori markaların, tasarımcıların hangileri?

Her sezon acaba ne çıkarmışlar diye merak ettiğim, hadiseyi görsel bir şölene de çeviren Dolce & Gabbana var... Zimmermann bence son senelerde çıkan en özgün en kuvvetli

markalardan...Ganni de yine aynı şekilde, müthiş bence. Bir de La Doublej var, gittikçe beğenim artıyor, takipteyim...

Bizlere ilham verdiğin bir diğer konu da güzellik. 41 yaşındasın. Yaşının gerçekten iyisisin, bunun için neler yapıyorsun?

Çok teşekkür ederim öncelikle...Buraya satırlar dolusu yazabileceğim bakım önerilerim yok maalesef. Klişe ama doğrudur, cildi temiz tutmak ve hem içerden hem yüzeyinden nemlendirmek buradaki asıl mesele bana göre...Sigaradan uzak durmak bence cilde hak ettiği nemi ve özeni veriyor zaten, kimyasal içeren hiçbir ürünü kullanmamaya çalışıyorum. Bunun dışında ciltle fazla oynamaması gerektiğini, sadece ihtiyacı doğrultusunda uygun ürünlerle ek destek sağlanması gerektiğini düşünüyorum. Bunun dışındaki her şey aslında genetik miras.

Peki formunu korumak için?

Sadece fiziksel kaygıdan değil, zihnimi boşaltmama da yardımcı olduğu için yürümek benim için müthiş bir terapi. Yaş aldıkça kas-kemik sistemini güçlendirmeye yardımcı, bana da en çok hitap eden egzersiz bu bağlamda Pilates oldu, 80 yaşında bile yapabilirim hem de...

Ya beslenme?

Yemek yemeyi çok seven biriyim, hayatımda hiçbir zaman salata tırtıklayan kadınlardan olmadım. Arzu ettiğim her şeyi yerim, tek bir koşulla, ertesi gün veya günleri dengeleyerek... Aldığım 1 kilo bile olsa ondan hemen kurtulmayı, biriktirmemeyi öğrettim kendime.

Sende işe yaranan en hızlı toparlayıcı güzellik tüyü?

Ödemli günlerimde limon suyu ve ananas tüketmek beni her zaman toparlamıştır.

Saçların harika görünüyor, kime gidiyorsun ve neler kullanıyorsun?

Saçlarım uzunca bir süredir sarı. İşlem gören saç malum çok kuruyor ve çabuk yıpranıyor. Arada kuaför salonlarında profesyonel bakım yaptırmak ve Moroccan Oil'in ürünleri oldukça iyi geliyor. Saçlarımı Çetin Ergen ve İsmail Babuz Salon'dan Hakan Yılmaz'a teslim ediyorum...

Sık gezen birisin, her zaman yanında olan, onlarsız olmaz dediğin 3 ürün?

Nuxe Huile Prodigieuse, Caudalie Vinoperfect Serum ve yine Caudalie'nin SPF 20 içeren gündüz nemlendiricisi...



DOĞA, DOĞALLIK, KADIN VE JUBELLE..

Gelelim yarattığın elbise markası Jubelle'e... Sıfırdan bir marka yaratmak, fikir nasıl ortaya çıktı, nasıl yol aldın?

Aslına bakarsanız kadınlara yönelik bir şey üretme arzusu hep vardı içimde... Sadece bunun ne olacağına dair soru işaretleri vardı aklımda. Hayatımın hiçbir döneminde modaya aşırı düşkün, her daim takipçisi bir kadın olmadım... Ancak sade, bağırmanın ama kendi içinde iddiası olan zarif tasarımlara da merakım vardı. Bu minvalde kendi zevkime, algıma göre elbise üretme fikri zamanla çok ön plana çıktı ve markam Jubelle'i bundan yaklaşık 1,5 sene önce hayata geçirdim...

Zaman içinde başka parçalar da eklemeyi düşünüyor musun?

Tabii ki...Markanın ismi, tanınırlığı arttıkça, müşterilerimizin güvenini ve ilgisini topladıktan sonra, Jubelle etiketli sandaletler, çantalar ve bazı küçük aksesuarları üretme hayalim var... Dua edelim de ülke koşulları da el versin gerçekleşmesine...

Her sezon yeni bir koleksiyon yaratmak zor iş, nelerden ilham alıyorsun?

Başlıca ilham kaynağım kesinlikle gittiğim yeni yerler, seyahatler...Her ülkenin, kültürün sunduğu çeşitlilikten faydalanmak ve onları desenlere, kumaşlara yansıtabilmek bu işin en keyifli kısmı... Bunun dışında hayranlık duyduğum kadınlar ki bu kişiler arasında bazı arkadaşlarım da var, onlarla geçirdiğim kaliteli vakitler, hayata dair sohbetlerimiz de zihnimde bazı fikirlerin oluşmasına olanak sağlıyor ne şanstır ki...



Boztepe kendi tasarımlarının ayrıca mankenliğini de yapıyor.

www.jubelle.com adresinden tüm koleksiyonları görebilir ve satın alabilirsiniz



LIAN PENSO BENBASAT

İyi bir 40 yaş 20'lerde başlar

25'inden itibaren sabah ve akşam bakım rutinine birkaç dakika daha ekleyerek 40'larına geldiğinde daha sağlıklı, daha parlak bir cilde sahip olabilirsin. Unutma önden alacağın her tedbir ilerde seni yaşının iyisi yapacak.



BAŞKA NELER YAPMALI?

C VİTAMİNİ KULLAN

>> C vitamini antioksidan, siyah lekeleri ve kolajen salınımını destekler hem de UV ışınlarından korur. Daha canlı bir cilt için C vitaminini mutlaka sabah bakım rutinine ekle.

GÜNEŞ KORUMA FAKTÖRLÜ BİR KREM KULLAN.

>> Yaz olsun kış olsun, gündelik bakım rutinine SPF eklemek cildi daha taze, daha genç ve en önemlisi daha güvende olmasını sağlayacak. Ayrıca güneş kremi vücudunun en çok dışarıda olan bölgelerine yani ellerine ve boynuna da sürmeyi unutma.

NEMLENDİRİCİN OLSUN

>> Kuruyan cilt soluk bir görüntü ve pul pul dökülmelere yol açabilir. Alışkanlığına mutlaka nemlendirici krem eklemelisin.

BAŞTAN AŞAĞI KONTROL

>> Yılda 1 kere cildindeki benlerin, lekelerin ve cildindeki renk değişimlerin kontrolünü yaptırman önemli.

BAKIM RUTİNİNE RETİNOL EKLE.

>> 30 yaşlarının ilk yıllarından sonra gece bakımını hafif dozda bir retinollü ürünle tamamlama. Retinol adı verilen A vitamini gece boyunca hücre yenilenme hızını ve kolajen üretimini artırıyor; ayrıca kırışıklıklarla savaşıyor.

HAFTADA 2 KERE ARINDIR.

>> Yaşımız ilerledikçe olgunlaşan cilt kalınlaşır, matlaşır ve gözenekleri açılır. Yaşla beraber ciltten daha yavaş atılan ölü hücreler gözenekleri genişleterek cilt tonunuzu daha soluk görünmesine neden olur. Haftada 2 kere yapacağınız bir peeling ya da arındırıcı bir maske ölü hücrelerden kurtulmanızı hızlandırır ve kan dolaşımını hızlandırır.

L'Oréal Şeker Peelingi ₺44,90

Birçoğumuz henüz gencim deyip ne temizliyor cildini ne de nemlendiriyor. 'Oysa erken yaşta bakım rutininizi oluşturmak ilerisi için ciddi bir yatırım' diyor Dermatolog Dr. Betül Şengör ve ekliyor. "Gerçek şu ki doğduğumuz andan itibaren cildimiz yaşlanmaya başlar. 1 yaşında bile 1 yıllık güneş görmüşlük, çevresel hasarlara maruz kalmak, beslenme ve uyku düzenine uyumluluk söz konusudur.' Cildimiz elbette kendini yeniliyor ama bu yenilenme hızı 30-25 yaşlarından itibaren azalmaya başlıyor ve yavaştan yaşlılık belirtileri ortaya çıkıyor.

Peki ama hangi yaşta ne yapmalıyız? Şengör, 20'li yaşlarda dengeli beslenmek, iyi uyumak ve güneşten korunmak gibi temel bakımlardan söz ediyor. 'Bu yaşlarda cildin tipine göre temizlik ve hafif bir nemlendirici yeterlidir. 30'lu yaşlarda ise biraz önce saydıklarına ek olarak, daha fazla nem içeren, ince çizgileri önleyen hafif dozda glikolik asitli veya retinollü ürünlere başlamak yerinde olur.' diyor.



Sephora Anti Blemish sivilce bantı ₺69,90

CİLDİNE SABAH VE AKŞAM BAK

>> Ya o ya o değil! Unutma sabah bakımın cildini korumak için, gece bakımın ise onu tamir etmek için.

Neutrogena Visibly Clear temizleme jeli ₺25,50



TEMİZLE

>>Cildini temizlemeden, makyajını silmeden uyuma. Elinde hiçbir malzeme olmasa bile yüzünü mutlaka yıka. Unutma temizlenmemiş cilt kapalı gözenek, daha solgun cilt ve uzun vadede daha hızlı bir yaşlanma demek.

Bu sezon tırnaklar...

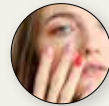
Tırnak formlarında kesinlikle bir eskiye dönüş var. 80'lerin oval, ucu ince formu kötü kadın tırnakları, 'badem' tırnaklar olarak karşımızda.

Adını Orta Çağ hançerlerinden alan diğer model ise 'stiletto'. Bademden farklı olarak ucu daha da sivri, daha uzun. Sadece formlar değil manikürde kullanılan renkler de bu sezon değişti. Cıvı cıvı nail art'ları öncelikle bir kenara bırakıyor ve bunu biraz daha 'cool' bir seviyeye çıkartıyor.



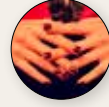
Hayvan baskılı

Jeremy Scott defilesinde nail artist Miss Pop'un renkli leoparı oldukça havalı. Bunu biraz daha şıklaştırmak istersen gold üzerine siyah benekler yapabilir ve simlerle sofistike leopar deseni oluşturabilirsiniz.



Fark yarat

Manikürde nude tonlar her zaman moda. Ama tek bir parmağı farklı renkte boyamak kesinlikle bu sezonunun yükselen yıldızı.



Parlat

Marc Jacobs defilesindeki bordo ojeler bizi glam ve retro bir dünyaya götürdü. Klasik bordo bu mevsime en çok yakışan ama metalik bir bordo seçerek biraz fark yaratabilirsin.



Yeni French

Klasik French manikürü tek bir dokunuşla modernleştirmeye ne dersin? Tek yapacağın beyaz tonlarda sürdüğün ojenin uç kısımlarına biraz yaldız eklemek.

HADI NOT ET!

- Tırnağın çabuk kırılıyorsa kalsiyum takviyesi almayı, bol su tüketmeyi, meyve sebze ağırlıkla beslenmeyi unutma.
- Ojelerini iki-üç günde bir silmeli ve yenileme öncesi tırnakların birkaç gün nefes almasını sağlamalısın.
- Manikürünü evde yapıyorsan tırnak etlerini kesmek yerine bir miktar sıcak suyun içine bebek yağı damlatarak etlerinin yumuşamasını sağla ve bir çubuk ile etlerini itmeyi tercih et.
- Ellerini sık sık el kremi ile nemlendir. Hatta kapsül şeklinde eczanelerde bulunan E vitaminini kreminle karıştırıp günlük uygulayabilirsin.



DİYETİSYEN NİL YURTBAY



Et yemeden de olur!

Son zamanlarda önümüze gelen her ete kuşkuyla bakar olduk. Üzülme et yemeden de olur. Elzem amino asitleri yeterli ve dengeli tüketiyorsan sıkıntı yok. Peki ama neyi, ne kadar ve neyle tüketmeli?

Gün geçmiyor ki yeni bir haberle sarsılmayalım. En son ete de gölge düştü. Et yemeden vücudun ihtiyacı olan amino asitleri doğru şekilde yerine koyuyorsak et tüketmeden de yola devam edebiliriz. Ancak aminoasit deyip geçmeyin bir mutluluk hormonunu bile vücudundaki aminoasitler sayesinde üretiliyor. Bu aminoasitleri mutlaka bir yerden almalısın. İşte sana seçenekler :

- 1. Yumurta:** Yemlerine güvendiğin bir yerden alıp tüketeceğin yumurta, aminoasit açısından çok zengin. Çünkü tüm elzem aminoasitlerin hepsini içeriyor.
- 2. Süt ve süt ürünleri:** Peynir ve peynir altı suyu iyi protein kaynakları arasında. Üstelik bilinenin aksine laktoz miktarları süt gibi fazla değil. Hiç yok değil ama

sütle kıyaslandığında çok düşük. Laktoz intoleransın olsa bile bazı peynir türlerini tüketebilirsin.

- 3. Kurubaklagiller:** Hayvansal ürünlerden sonra gelen en iyi protein kaynakları. 1 su bardağı 30 grama kadar protein içerebiliyor. Bağırsak hassasiyetin varsa kabuklarını ayıklayarak pişirmeyi dene. Bunlara rağmen bağırsaklarını yoruyorsa maş fasulyesi ve mercimek gibi kaynakları kullan.
- 4. Kuruyemişler:** Badem, ceviz, Antep fıstığı, fındık, kaju, fıstık, kabak çekirdeği en gerekli aminoasitleri almanda sana yardımcı olacak. Özellikle badem, aminoasit zengini bir süper kuruyemiş.
- 5. Tahıllar:** Diğerlerine göre aminoasit içeriği daha düşük olmasına rağmen farklı aminoasitleri ve mineralleri içerdiği için beslenmene çeşit ve zenginlik katacak.

veya mineral eksikse önce takviye ile normal sınıra çekmen gerekir. Sonra beslenme ile bu yüksekliği koruyabilirsin.

DOKTORDAN NOT: Sık sık demir eksikliği yaşıyorsan beslenmeyle demir Emilimini arttırmaya çalış. Demir içeren bir besini C vitaminiyle tükettiğinde Emilimi artar. Örneğin; kırmızı et ve yanında bol limonlu bir salata.

2. B12 alımı: Yapılan araştırmalar vegan beslenenlerde deposu ilk azalan vitaminin B12 olduğunu gösteriyor. Vegan bir kişi dışarıdan hiç bir besin desteği almadan en fazla 4 sene bu yaşam tarzını sürdürebiliyormuş. Et tüketmiyorsan B12 testini de yaptırmayı unutma.

DOKTORDAN NOT: B12 midede var olan intrinsik faktör denilen bir enzimin varlığında vücutta emilebiliyor. Eğer mide asiditen fazlaysa, mide yanması, reflü veya benzeri bir rahatsızlığın varsa bu vitamin depoların çok daha kısa sürede boşalır.

NOT DEFTERİ

- Yumurta sarısı çok katı piştiğinde içinde trans yağ oluşturur. Bunlar sağlığa zararlı yağlardır. Bu yüzden yumurta pişirirken önce beyazını iyice pişirin sonra sarısını ekleyin. Haşlama yapıyorsanız orta pişmiş yumurta tüketin.
- Tahıllar ve kurubaklagiller aynı anda tüketildiğinde etlerden alacağın aminoasit örüntüsüne ulaşır. Kuru fasulye ve pilav veya nohut-bulgur et kalitesinde aminoasit içerir.
- Kurubaklagillerin sindiriminin zor olmasının nedeni içindeki fitik asittir. Bu durum seni çok rahatsız ediyorsa neden onları çimlendirmeyi denemiyorsun? (Bunun için güzellik yayında. com'daki ilgili yazıma bakabilirsin.)



HASTALIK SAVICI ÇAY TARİFİ

Besinleri seçerken ruh halimiz ve biyolojik durumumuza göre renklerden etkilendiğimizi biliyor muydun? İnsan en gelişmiş hayvan. Dolayısıyla içgüdüleri var. Özellikle üşüttüğümüzde, grip olduğumuzda, hasta, yorgun olduğumuzda sarı, turuncu rengi daha çok seçiyoruz. İşte sana yoğun geçen sonbahar havalarda içebileceğin toparlayıcı bir çay tarifi

- Zencefil (toz ve taze)
- Zerdeçal (toz)
- Bal
- Limon suyu ve dilimleri
- Kabuk tarçın
- Karabiber

Hepsini bardağa koy ve demle. 2-1 dakika bekle, toz zencefil ve zerdeçal çöktükten sonra çayını içebilirsin. Karabiberi mutlaka ekle zira zerdeçalın faydası karabiberle birlikte açığa çıkıyor.



DİKKAT DİKKAT!

1. Demir alım : Özellikle kırmızı eti uzun süre yemediğinde vücudunda azalacak ilk mineral demirdir. Önlemine almak için kanda demir ve demir bağlama kapasiteni ölçtürmelisin. Unutma kanda bir vitamin



GELECEK AYIN KONUSUNU SEN BELİRLE!

Yanına çayını, kahveni al. Gazetemizle bir fotoğrafını çek. @dyl.nilyurtbay ve @guzellikyayinda hesaplarını etiketle ve yazmamı istediğin konuyu postun altına yaz. En çok istek alan konuyu sonraki ay burada bulabilirsiniz. Online diyet için lütfen bana ulaş nil.yurtbay@guzellikyayinda.com @nilyurtbay



Yargıcı
Kruvaze
ceket
₺ 649,99

Üzülerek bildiriyorum leopar out oldu arkadaşlar. Durun bağırmayın, isyan etmeyin hemen, ben ne yapayım sokakta 10 kişiden 7' si leopar giyiyor, bu durumda bu desen out oluyor. Peki hangi desen in diye soracak olursanız, benim çok sevdiğim hatta bayıldığım Ekose İskoç deseni.



Benetton
ekose
yağmurluk
₺ 499



Beyaz deri bot ₺ 480
www.attolye.com

Yazın rengi beyaz, kışı ele geçiriyor ve her yerde karşımıza çıkıyor. Bot da, çizme de, pardesü de ...Anlayacağınız zürafanın düşkünü olsak da olmasak da herkes beyaz giyecek. Siyah severler üzgünüm bir anda blackout oldunuz di mi?



Süet kahve
panço klasik
mavi jean ile
çok yakışıyor.

Birkaç sezondur panço modası var etrafta. Ama en moda olan deri görünümlü veya süet olanlar, tam kızılderili modeli anlayacağınız. Bu durumda geçen kış sarıp sarmalandığımız, popo kapatıcı uzun hırkalar out out out.



TÜLÜN KERMEN

Üçüncü sayımıza hoşgeldiniz. Sonbahar iliklerimize kadar kendini hissettiren bir konuya açıklık getirelim istiyorum, out olan çok giyilen çok kullanılanlar, in olanlar yükselmekte olan yıldızlar, o halde hazırsak bakalım bu ayın in'leri ve out'ları neler olmuş...

Estee Lauder Double
Wear Cushion Stick
Highlighter aydınlatıcı
₺ 175



Makyajda in olan uygulama rahatlığı sağlayan yastıklı, süngerli kozmetikler, hani sıkınca ürün geliyor süngere bulaşılıyor siz de rahatça teninize, dudığınıza sürüyorsunuz, işte ondan bahsediyorum. Bir dolu markanın fondöten, aydınlatıcı ve rujları böyle. Bu durumda fırçayla sürülen kozmetikler eski model kaldı biraz.



Dark jean yani
koyu sıcak lacivert
jean in hem de
baya in. Gri jean
bu sezon itibarıyla
out, isabet olmuş
çünkü kışın hava
yeterince gri
zaten.

GIGI HADİD



Fenty Beauty ürünleri sadece Sephora'larda satışa sunuluyor.

Fenty Beauty, Kylie Jenner'a ait kozmetik markası Kylie cosmetics'i geride bıraktı mı bırakmadı mı bilemem, ama yeni in kesinlikle Rihanna imzalı Fenty ürünleri, out ise klasik markalar tabiki de.



Zara bu
sezon
metalik
kumaşlara
bolca yer
vermiş.

Metalik kumaşlar in. Alışması zor biliyorum ama uzay çağında olduğumuzu düşünürsek neden in olduğunu da anlayabiliriz. Bu konuya yavaştan ısınmak isteyenler kendinize yanar döner bir cüzdan ya da sneaker olarak başlayabilirsiniz. Türk kadınının bayıldığı süslü pul &payet ikilisi ise out



Milli atlet
gibi sporcu
kıyafetleri
gündelik
hayatta
giymek in.
Hele bir
de kadınsı,
şık birkaç
parçayla
birleştirirseniz
daha da in
oluyor.

KENDALL JENNER

HEALTHYISH CAFE

Bebek sahilinin yeni gözdesi hiç kuşkusuz Healthyish. Denize nazır keyifli ortamı, sağlıklı menüsü ve aldığınız servisle buradan mutsuz ayrılmamız zor. 'Ne yersen o'sun' mantığına sahip mekanın menüsü beslenme uzmanı kontrolünde hazırlanıyor. Her tabakta almamız gereken protein, karbonhidrat ve yağ dengesi korunmaya çalışıyor. Tüm yiyecekler doğal vitamin ve mineralleri korunarak özel yöntemlerle pişiriliyor. Bu kadarla da kalmıyor yöresinden doğal malzeme temini ile 'Farm to work' konsepti Healthyish'i bir adım öne çıkaran bir diğer özellik.

EDİTÖRÜN NOTU: Özellikle sahilde yürüyüş ve spora sonrası için biz yumurta beyazı omleti ve chia tohumlu kefir ideal bulduk. Dilerseniz 'to go' alabileceğiniz smoothie ve detoks içecekleri de öğle aranızda ofise gidene kadar enerjinizi yükseltmeye yetecektir.

Adres: Cevdetpaşa Cad.
No:24 Bebek
Telefon: (0212) 287 87 11

**BI NEVİ DELİ**

Bi Nevi Deli için, Etiler'de vegan, glutensiz, çığ, şekersiz bir öğlen yemeği için alternatifi olmayan ve yeri kolay doldurulamayacak bir mekan desek yanlış olmaz. Bi Nevi Deli, İçeriklerin besin değerinin en yüksek seviyede korunduğu, işlenmemiş veya mümkün olan en az şekilde işlenmiş ürünler kullanılarak oluşturulmuş bitkisel bazlı bir mutfığa sahip. Her gün mevsimine uygun farklı çorba, salata ve glutensiz tatlı çeşitleri tablet menüde önünüze geliyor. Protein değerini tofu, tempeh, nohut, kinoa gibi besinlerden elde eden Bi Nevi Deli'nin mutfuğunda hayvansal protein kesinlikle kullanılmıyor.

EDİTÖRÜN NOTU: Tahin veya avokado bazlı sosları ve bu soslarla her gün hazırlanan siyah fasulye köfteli 'Bowl of the day' (Günün kasesi) oldukça rağbet görüyor. Badem ve kaju yoğurtlu pirinç yufkasına sarılı 'Roll of the day' ise bir diğer mutlaka denenmeli diyeceğimiz tabaklardan.

Adres: Etiler Mahallesi, Bahtiyar Sok. 10-1 Beşiktaş
Telefon: (0212) 358 60 32

5 sağlıklı öğle yemeği mekanı

Pişmanlık duymadan yiyebileceğiniz keyifli tabaklara, hücrelerinizi besleyecek içeriklere, uğraşmış menülere, özel pişirme tekniklerine sahip sağlık fıskıran İstanbul'un 5 en iyi öğle yemeği mekanını sizin için seçtik.

EDİTÖR: ASLI YÜCEALPAN

**HEALIN FOODS**

Doğal, taze ve temiz yemek felsefesine sahip Healin Foods, yenilikçi, gerçekten sağlıklı ve bir o kadar da lezzetli bir menüyle dikkat çekiyor. Yemeklerinde işlenmiş şeker, işlenmiş un, beyazlatılmış tuz, mısır şurubu, yapay renklendirici, katkı maddeleri, trans yağlar, tarım ilaçları ya da genetiği değiştirilmiş herhangi bir içerik asla kullanılmıyor. Mevsimine uygun malzemeler kullanmaya da ayrıca özen gösteriliyor bu nedenle menüde değişen mevsime göre oynamalar yapılıyor. Menüye bakarken eminiz ki acaba hangisini yeşem diye çokca düşünceksiniz.

Bizim tavsiyemiz su sıra Sonbahara en çok yakışan 'Fırınlanmış balkapağı salatası.' Tahin sos ve badem ezmesinin ızgara yedikule, Çorum tulumu ve fırında pişmiş balkabağına ne kadar yakıştığını tahmin edemezsiniz.

EDİTÖRÜN NOTU: Healin Foods sağlıklı yemek yemenin yanı sıra doğru beslenmenin tartışıldığı atölyelerin de yer aldığı bir mekan. Buranın asıl amacının insanlara sağlıklı beslenme konusunda bilgi ve eğitim vermek olduğunun altını çizelim.

Adres: Hüsrev Gerede Cad.
No: 110 Nişantaşı
Telefon: (0212) 260 08 08

KASE NO: 16

Her gün sağlıklı öğlen yemeği arayıyorsanız ve genelde hep aynı şeyleri yiyormuş gibi hissediyorsanız Kase No.16 bu anlamda gerçekten aradığınız yer olabilir. Nisantashın'daki bu ufaklık dükkan adını ana yemeklerin servis edildiği göz alıcı kaselerden alıyor. Ayrıca mekanın dekorasyonunda da da kase konsepti kullanılmış öyle ki duvarları süsleyen küçük kaseleri ise alıp eve götürmek isteyebilirsiniz. Menüsünde herbiri birbirinden lezzetli ve sağlıklı 14 farklı kase bulunuyor.

EDİTÖRÜN NOTU: Yediklerinize dikkat ediyorsanız bizim önerimiz taze baharatlarla tatlandırılmış ızgara tavuk, siyah pirinç, edamame, kuşkonmaz ve kırmızı lahanadan oluşan 'Sportif Kase'. Hücrelerim doysun diyorsanız hem raw hem de vegan olan 'Green smoothie kase' kendinizi şımartmak istediğiniz bir öğlen ise 'Salted caramel smoothie kase' favorimiz.

Adres: Teşvikiye Fırın Sok. No: 16 Nişantaşı
Telefon: (0212) 236 16 66

**HABİT**

İngilizce alışkanlık anlamına gelen 'Habit' adı üzerinde uzun ve sağlıklı bir hayat için diyet yapmayın alışkanlıklarınızı değiştirin felsefesiyle hizmet veriyor. Her gün antiinflamatuvar, düşük karbonhidratlı, ketojenik, alkali yemek seçenekleri sunuyor. Adrese paket servis yapan Habit'in kısa süre önce Kanyon'da ilk kiosk şubesini açtığını belirtelim. Hücreleri besleyecek ve lezzet olarak memnun edecek bir menüye sahip olan Habit, özellikle kan şekerini hızla yükseltmeyen tabaklarından dolayı yemekten sonra dikkat gerektiren yoğun işlere dönecekler için ideal bir seçim. Akşam üstü saatleri acıkan ve canı tatlı isteyenlere ofis paketleri de mevcut.

EDİTÖRÜN SEÇİMİ: Lahanalı lazanya ve meksika fasulyeli brownie gibi ezber bozduran tabakları mutlaka denemelisiniz. Pancarla tatlandırılmış brownie de oldukça iddialı ve lezzetli.

Adres: Esentepe Mahallesi, Büyükdere



ASLI YÜCEALPAN

Gençleştiren tarifler

Vücudumuz kendi kolajenini aslında kendi üretiyor. Ancak ne yazık ki yaş ilerledikçe her şey gibi onun da üretimi yavaşlıyor. Kolajeni dışardan takviye almak elzem, ama kolajeni daha keyifli tüketmenin başka yolları da var...

2 5 yaşından itibaren her sene yüzde 1 ini , 60 yaşına gelindiğinde ise kolajen üretimimizin yüzde 50'sini neredeyse kaybetmiş oluruz.

Peki neler oluyor kolajen azaldıkça? Yüzümüz elastikiyetini kaybeder derimiz inceler ve gerginliği zamanla azalır. Cilt altı dokusunun azalmasıyla kırışıklıklar ve sarkmalar meydana gelir

Kolajen kaybını durdurmak mümkün olmasa da neyseki yavaşlatmanın mümkün olduğunu gösteren bir sürü araştırma var.

Bunun için cildi içeriden beslemek ve cildi daha fazla kolajen üretmesi için uyarmak ilk sırada geliyor. Bol su içmek, hayatımıza egzersizi katmak ve gerekli vitamin, değerli yağlar ve kolajen desteğini dışarıdan alarak da cildin yapılanmasına katkıda bulunuyoruz.

KOLAJENİ NERDEN NASIL ALMALI?

Araştırmalar düzenli olarak alınan 2,5 ila 5 gram kolajenin cilt elastikiyetini 8 haftada daha iyileştirdiğini gösteriyor. Anti-oksidanlar açısından oldukça zengin olan kolajen, kemik yoğunluğu, saç, tırnak ve cildi iyileştirdiği gibi kan şekerini de dengeleyici özelliğe sahip. Bilinen en doğal kolajen kaynağı hayvansal besinlerde bulunuyor, özellikle de kemikli etlerde.

Ama şu bir gerçek ilik suyu veya paça çorbalarını gündelik hayatımızda ne kadar sık tüketebiliriz ki? İşte bu yüzden dışardan destek almak şart oluyor. Kolajen likit veya toz formda satışa sunuluyor. Suyu karıştırıp içmek yerine pratik ve kesinlikle daha keyifli şekillerde tüketebiliriz, işte size birkaç tarif...



KOLAJENLİ KURABIYE

Hazırlanışı: 5 dk; Pişirme süresi: 12 dk

MALZEMELER

- 1 bardak kıvamlı kaju kreması (500 gr kaju mikserde hindistancevizi yağı ile kar
- 1 yumurta
- 1 yemek hindistan cevizi şekeri
- 1/4 kolajen tozu
- 1 yemek kaşığı hindistan cevizi unu
- 1 yemek kaşığı vanilya
- 1 tutam tuz
- 1 avuç ham kakao çekirdikleri veya bitter çikolata
- 1 yemek kaşığı kabartma tozu

YAPILIŞI

Kaju kremasını 500 gr kajuyu mikserde hindistancevizi yağı ile karıştırarak elde edebilirsiniz. Ardından büyük bir kase nin içinde kaju kremasını ve hindistan cevizi şekerini karıştırın. Bu karışıma sonra daha önce çırtığınız yumurtayı ekleyin. En son tuz,vanilya,kabartma tozu,hindistan cevizi unu, kakao çikolata ve kolajen tozunu ekleyin ve tekrar karıştırın. Bir kaşık yardımı ile kurabiye hamurunuzdan aldığınız parçaları fırın tepsisine eşit bir şekilde koyun. Yaklaşık 12 dk pişirme süresinden sonra fırından çıkardığınız kurabiyelerinizi kavanozlara yerleştirmeden önce 15 dk soğuması için dinlendirin. Ve tüm gün boyunca kolajeniniz yenmeye hazır!



KOLAJEN SMOOTHIE

Kolajen smoothie'nizi sabah ister kahvaltı yerine ya da ara öğün olarak tüketebilirsiniz. Kısa sürede hazırlanan bu smoothie ile tip 3. kolajeniniz anında hazır.

MALZEMELER

- 2 Kudüs hurması
- 1/2 soyulmuş taze zencefil
- 2 yemek kaşığı kolajen tozu
- 1/2 Macha tozu
- 2 yemek kaşığı badem kreması
- 1 küçük su bardağı taze yaban mersini
- 1/3 su bardağı taze nane yaprakları
- 1 tatlı kaşığı fıstık ezmesi
- 3 küp buz



KOLAJENLİ KAHVE

- Gün içinde bir çoğumuz büyük heveslerle aldığımız vitamin ve gıda takviyelerini içmeyi ve kullanmayı unutuyoruz.
- Ama eğer kahve sever biriyseniz, kolajen içmenizi asla unutturmayacak bir tüyo; kahveye kolajen eklemeye ne dersiniz?
- Kolajen kafein ve proteini dengeler, bu sayede kahveniz bir super food'a dönüşür.
- Ve tüm gün daha uzun süreli enerji verir.
- Yapması çok basit, her sabah çektiğiniz espresso'nuz 2 kaşık kolajen tozu ilave edin.
- İsteğe göre badem sütü ekleyebilirsiniz. Tatlandırılmamış olduğundan kolajen kahvenizin tadını bozmayacaktır.

YAPILIŞI

Tüm malzemeleri mutfak robotundan geçirin , gençleştirici içeceğiniz hazır!

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

GÜZELLİK YAYINDA



ASTROLOG
FİLİZ ÖZKOL
@filizozkol

Bakalım bu ay burçlarımız
bir partide nasıl davranıyor
ve eğleniyorlar?

Astrobeauty



KOÇ / Ceyda Düvenci
Katıldığı her partide dikkatleri üzerine çeker. Dantelli mini eteği, üzerinizde kıskırtıcı ipek bluzu ve yüksek topuklu ayakkabılarıyla karşı cinsin ilgisini, hemcinslerinin de gizli kıskançlıklarına hedef olurlar. Uyku sorunları yoktur ve geç saatlere kadar partide kalmaya devam ederler, Kendilerini merak eden ailelerine de hesap vermek pek istemezler. Bir Aslan, Yay ve Kova duygusal anlamda Koç'tan etkilenecek burçlardır.



BOĞA / Aslı Enver
Bir parti varsa siz ev sahibesi olursunuz. Öz güvenli, rahat ve dost canlısı. Yüzünüzde kendinden emin bir gülümseme ve sade bir çekicilik. Gecenin ilerleyen saatlerinde bile, siz hala diri ve güzelsin kalmayı başarabilirsiniz. Yengeç'le güzel bir sofraya muhabbeti yapabilir, Akrep'in cinsel dürtülerini atağa geçirebilirsiniz. Gece boyunca sizi takip eden Aslan'a yaklaşmamanızı tavsiye ederim. Zira sizi ormanına çekmek için tüm cazibesini kullanacaktır.



İKİZLER / Fahriye Evcen
Yüksek enerjiniz ile partinin yaramaz ve muzip kadınısınız. Bulduğunuz ortamda sizi kimse yok sayamaz. En sıcak tartışmaları siz başlatır, sonra da oradan ustalıkla ayrılırsınız. Dar blue jean'iniz size öyle yakışmış ki bir Terazi sizinle göz göze gelmek için bekliyor, görüyorsunuz. Koç her an ondan önce davranabilir. Kova'nın da bu gece bir aşk teklifi olabilir.



YENGEÇ / Yasemin Allen
Eğlenmeyi ve misafir ağırlamayı çok seviyor, ancak herkesi memnun etmek adına çok fazla çaba sarf ediyorsunuz. Partide başkaları mutsuzsa sizin de modunuz anında düşüyor. Böyle bir gecede Akrep yavaşça size yaklaşabilir. Ondan kurtulmanız imkansızdır. Balıkla sanatsal sohbetler yapabilir, Boğayla geçen içinde konuşabilirsiniz. Başak'taki disiplin duygusu sizi mutlu ederken, Yay'lar biraz ürkütebilir.



ASLAN / Özge Özberk
Güçlü kişiliğiniz ve özgüveninizle dikkat çektiğinizin farkındasınız ve tüm partilerin en çarpıcı kişisi olmanın kendinizi alıkoymazsınız. Pırıltılı kıyafetler, gerçek mücevherler, danteller,

ipekler, ve geniz yakan parfümleriyle, kim bir Aslan'a karşı koyabilir. İşte sizi gözünüze kestiren bir Koç, kalbinizi fethetmeye hazırlanıyor, ya da kimbilir etkileyici gülümsemesiyle bir aşk tanrısı olan Terazi bu gece seni daha çok etkileyebilir.



BAŞAK / Saadet Işıl Aksoy
Sadeliği seven siz Başaklar için, görkemli toplantılar yerine küçük ve samimi dostlukların olduğu ortamlar daha keyif vericidir. Klasik fakat şık kıyafetin, sabun gibi kokan taze parfümün, az makyajlı yüzün pek çoklarının ilgisini çekecektir ama mesafeli duruşundan cesaret bulamazlar. Sen kaliteli yemeğin ve beyaz şarabın eşlik ettiği bir partide dostlarıyla sıcak muhabbetin peşinde olan birisin, çok da çılgın partilerin kıızı değilsin.



TERAZİ / Burcu Esmersoy
Tarz sahibi ve kendine has kişiliğiyle, çevreni çok kolay etkiler, bulunduğu ortamda flört havası estirirsin. Kadınlığını vurgulayan kıyafetin ve davranışların herkesin aklını başından alır. Gece boyunca azar azar kaçamak flörtlerin devam eder. Yüreğin bir Kova'ya yeşil ışık yakmıştır bile. Yay'la özgürce muhabbetlere girmiş, hatta İkizlerle de çoktan seyahat planları yapmış olabilirsin.



AKREP / Arzum Onan
İddialı bir kıyafet, vurgulayıcı bir makyaj, egzotik bir parfüm ve mağrur bir yüzün sizi umursamaz tavırları.. Söylesenize bir partide böyle bir kadın hangi erkeğin ilgisini çekmez? Hem kıskırtıcı hem de küstah hatta itici. Ona yaklaşmak herkesin harcı olmayabilir fakat bir Boğa asla pes etmez. Başak ciddi tavırlarıyla size tuzak hazırlayabilir. Yengeç dostluk duygularını size sunarken, onu incitmek aklınızdan bile geçmez. Ama Aslan'a ders vermek isteyebilirsiniz.



YAY / Azra Akın
Eğlence düşkünü ve sosyal kelebek olan siz Yay'ların enerjilerini sınırlamak mümkün değil. Şehrin en büyük ve gösterişli partileri size göredir.

Bütün gece dans edecek gücü nereden buluyorsunuz bilinmez ama yaşınız kaç olursa olsun içinizdeki coşku hiç bitmez. İşte siz, ve sizi elde etmeye çalışan ve başaramayan bir parti dolusu insan. Koç'la yarışır, Aslan'la iddialaşır, İkizler'le dolaşır, Kova'yı anlaşırsınız. Dikkat edin uzaklarda size kapan kuran bir Boğa'ya takılmayın.



OĞLAK / Çağla Şikel
Oğlaklar, iyi organize edilmiş partilerden hoşlanırlar. Bulunduğun ortamda her şey mükemmel olmalı. En küçük aksilik bile seni çileden çıkartabilir. En uygun kişileri bir araya getirme savaşı verirken, olayı abartır ve partiyi bir iş toplantısı haline getirebilirsin. Katılacağı partide önce kalite ararken, abartısız giyinirsin. Gideceğin partide bir Boğa ile ciddi bir sohbete girebilir, Başakla ciddi planlar yapar, Akrep'in gizemli bakışlarından etkilenebilirsin.



KOVA / Sedef Avcı
Farklı giyiminiz elegan tavırlarınız ve renkli kişiliğinizle bir partide ilk anda dikkati çekmeniz için tüm özelliklere sahipsiniz. Fakat nedense mesafeli olmayı tercih edersin. Zeki ve akıllıca konuşmalardan hoşlandığınız için çevrenizdeki kişilerle gizlice alay etmeden kendinizi alamazsın. Gözünden hiçbir şey kaçmaz. Yay ve İkizlerle dostluk kurmak hoşunuza gidecektir. Koç erkeğinin tutkulu halleri tüm taşlarınızı yerinden oynatmaya hazır fakat asıl bu gece Terazi erkeğinin karşı konulmaz çekiciliğine yenik düşebilirsiniz.



BALIK / Gülse Bırsal
İşte tüm romantikliğiniz üzerinizde yine. Romantik aynı zamanda da huysuz, içinizdeki hapis olmuş tüm duygular partinin ilerleyen saatlerinde ortaya çıkarken siz bile durumunuza şaşır kalırsınız. Bakın bir Yengeç kışkırtıcıyla size yaklaşıyor, bir Balığı yakalamanın hiç de kolay olmadığını anlayacak. Akrep'in gözleri üzerinizde, Başak bol bol size akıl verecek aynı zamanda eleştirecektir. Terazi ile hoş ve sanatsal sohbetleriniz olabilir.

GÜZELLİK YAYINDA
GAZETESİ

MAFİLO TEKSTİL SAN.VE DİŞ TİC. LTD
İMTİYAZ SAHİBİ: MERT ATAÇOĞLU
ISSN: 2651-2572

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
(SORUMLU MÜDÜR)
GÖZDE ATAÇOĞLU
KATKIDA BULUNANLAR

TÜLİN KERMEN, NİL YURTBAY, ASLI
YÜCEALPAN, LİAN PENSO BENBASAT,
CEREN ŞENSOY

REKLAM İRTİBAT

info@guzellikyayinda.com

YÖNETİM YERİ:
Cumhuriyet Cad. No: 189/8 Harbiye - İstanbul
Tel: 0212- 296 83 47
BASKI: AKTİF MATBAA
Söğütöçesme Mah., Halkalı Cad. No:245,
Sefaköy- İstanbul 0212- 612 12 22
DAĞITIM: İSMET DİNÇ

Bizi
@guzellikyayinda
hesabından
takip
edebilirsiniz.