

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

guzellikyayinda

KAPAK KIZI PINAR TEZCAN

ile iddiasız iddialı görünmeyi keşfet!

S.2

GERÇEK
BİR İLHAM
PERİSİ:

Yasemin Özilhan

S.11

BÜTÇENE VE
BURCUNA
GÖRE HEDİYE
SEÇENEKLERİ

S.6,14

YENİ YIL
HEDİYENİ

Evde kendin yap!

S.8

YILA GÜZEL
BAŞLAYALIM

Nasıl mı?

S.7

YENİ YIL
DİYETİNE
NE DERSİN?

Öncesi, akşamı ve sonrası S.12





Bu makyajın dudaklarında Maybelline Super Stay 115 Founder koyu bordo ruj kullanıldı.

İddiasız iddialı

Yeni yıl akşamı makyajında parıltı, ışıltı, abartı olmadan kısacası başka birine dönüşmeden sadece kendinin en iyisi olmaya ne dersin? Ünlü makyaj artisti Elif Girgin, Pınar Tezcan'ın güzel yüzünde bize adım adım bunu nasıl yapacağımızı anlatıyor. Kulak verelim!

Fotoğraf: Aslı Girgin **Makyaj:** Elif Girgin **Model :** Pınar Tezcan

Makyajdan anladığımız sert yanak kontürleri, kalın fondötenle kapatılmış bir cilt, bol boyalı kat kat kirpikler, yapış yapış dudaklar olmamalı. Aksine aydınlık parlak bir ten, sade bakışlar, hafif renklenmiş dudaklar, tazelik

hissi veren yanaklarla, makyajda iddiasız bir iddia yaratmayı başarmalıyız.

'Benim tercihim hep doğallıktan yana olmuştur.' diyor Girgin ve ekliyor: 'Çıkış noktanız bu olduktan sonra, stilinizde çok cesur davranırsanız bile bir denge yakalamayı başarabilirsiniz.'



Girgin, tüm çekimin makyajlarında 2018 sonbahar /kış pantone renklerinden esinlenmiş



AKLINIZDA OLSUN!

Makyaj sırasında ürünlerin birbirine çok iyi geçiş yaptığından emin olmalısınız. Tende hat halinde kalmamalı. Bunun için temiz bir fırça ile tüm makyajın üzerinden geçebilir veya az nemli

beauty blender'dan yardım alabilirsiniz. Ayrıca makyajın kalınlaştığını hissettiğiniz anda bir mist spray kullanarak tekrar canlanmasını sağlayabilirsiniz.



Elif Girgin, freelance makyaj artisti olarak yurt içi ve yurt dışında çalışmalarını sürdürüyor. Her sezon New York Moda haftasında Gucci Westman, Tom Pecheaux, Pat McGrath gibi isimlerin ekiplerinde yer alıyor.

ADIM ADIM SADELİK

Bu çekimde sezonun trend renklerinden ilham aldığını söyleyen Girgin, makyajın kişinin önüne geçmemesinin ilk amaç olduğunu söylüyor.



'Temiz bir kanvasla başlamanın önemini bildiğim için öncelikle yüzü Bioderma Sensibio Micel solüsyonla temizleyip, Embryolisse kremle nemlendirdim.'



'Ciltte MakeUp ForEver Face and Body fondöten ve Laura Mercier Secret Camouflage kapatıcı, göz altında YSL - Touche Eclat kullandım.'



'Westman Atelier'in Super Loaded Tinted Highlight'ı hem bronzlaştırıcı ve highlighter olarak müthiş bir ürün.'



'Milk Hydrating Oil, göz kapakları ve elmacık kemiklerine doğal bir ışıltı verdi.'



'Kirpikleri önce kıvırdım, sonra Lancôme Hypnose sürüp temiz bir fırçayla taradım.'



'Kaşları Japon harikası Browlash EX ile doldurdum.'



'Yanakları renklendirmek için Bobbi Brown Pot Rouge "Pretty Powerful" kullandım.'



HABERİNİZ OLSUN

AYIN EN GÜZEL ÜRÜNLERİ, ÖNERİLERİ...

KAÇIRMAYIN!



Rachel Araz X
Bobbi Brown
kapsül set ₺350



Rachel Araz'ın severek kullandığı 3 favori Bobbi Brown ürününden oluşan mini set, çok güzel bir hediye alternatifi. Makyaj çantası içerisinde günlük rahatlıkla kullanabileceğiniz Luxe Matte Lip Color in Tawny Pink mat ruj, Shimmer Brick in Pink Quartz allık ve mini Smokey Eye maskara bulunuyor. Bitmedi, çantanın içinden bir de hediye çıkıyor, hem de öyle böyle bir hediye değil. Swarovski'den ışıltılı Crystal Stardust bilezik. Bileziğin gerçek fiyatı 375 TL, oysa siz sadece 350 TL'ye hepsine sahip olabilirsiniz. Bu fırsat gerçekten kaçmaz.



ESİNLENDİK!

Yılın en görkemli zamanı geldi! Kıyafetiniz hazır, peki ya saç ve makyaj? Kuaföre gerek olmadan yapabileceğiniz 3 ünlü isimden 3 kolay önerimiz var.

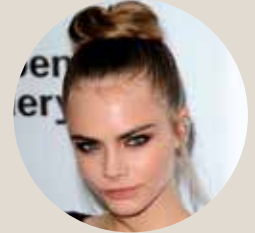
Editör: Ceren Şensoy



GERİYE TARANMIŞ

Esin kaynağı: Jennifer Lawrence

Saçlarınızı arkaya doğru jöle veya spreyle tarayabilirsiniz. Bu model her saça enfes oluyor ayrıca hem sofistike hem de iddialı bir görünüm sağlıyor. Dikkat! Eğer köşeli ve güçlü çene yapısına sahipseniz, bu model sizi çok sert gösterebilir.



TEPE TOPUZ

Esin kaynağı: Cara Delevigne

Oval bir yüz şekline sahipseniz az biraz da dekolte giyecekkeniz tepe topuz modeli tam size göre. Kıyafetinizin kadınsılığını saçınızın zarafeti dengeleyecektir. Bu topuza bir de dumanlı bir göz makyajı yaparsanız oh ne ala!



GÖZDE & SAÇTA KUYRUK

Esin kaynağı: Gigi Hadid

Yüz hatlarınıza güveniyorsanız o halde öncelikle sıkı bir at kuyruğu ile tüm dikkati yüzünüze çekelim. Bakışlarınızın altını çizmek için de gözle kuyruklu bir eyeliner. Yuvarlak bir yüzünüz varsa veya son dönemde kilo aldığınızı düşünüyorsanız o halde at kuyruğunu biraz daha tepeden yapmaya ne dersiniz?

UĞRAMALI!

Boyner Evde'nin yılbaşı hediye koleksiyonunda her zevke ve bütçeye hitap eden seçenekler var. Çam ağacı, geyik, yıldız gibi sembolik yılbaşı temalarıyla tasarlanan birbirinden güzel mumluklar, kupalar, kutular... Özellikle kalabalık geçecek bir Yılbaşı gecesi için Boyner'e bir uğramanızda fayda var.



The Body Shop Honey
Bronze Drops of Sun
likit bronzlaştırıcı ₺129



Givenchy
Prisme Primer
baz ₺240

Burberry Fresh
Glow Luminous
nude fondöten
₺323

KUSURSUZ TEN İÇİN öneri

Önce Givenchy'nin, özellikle kırmızılıklar üzerine uzman kapatıcı özellikli yeşil makyaj altı bazı Prisme Primer'ı süreceksiniz. Ardından cilde sadece ışık vermekle görevli Burberry'nin berrak likit renksiz fondöteni Fresh Glow Luminous'un içerisine, birkaç damla The Body Shop'a ait Honey Bronze Drops of Sun'dan damlatın ve fırçanız yardımıyla tüm cilde sürün.

Bitkilerin gücü adına

Kullandığınız kozmetiğe ne kadar güveniyorsunuz? Eğer Raen'i kullanıyorsanız, bu sorunun cevabı kesinlikle 'Yüzde 100' olurdu. Neden mi? Buyurun bir okuyun...

EDITÖR: GÖZDE ATAĞOĞLU



Güzellik dünyası dipsiz kuyu. Gün geçmiyor ki yeni bir marka ortaya çıkmassın. En doğal biziz diye sloganlar atılsın. Dünyanın bir ucundan toplanan hammaddeler mi istersiniz, yoksa en son teknolojiyi içerenler mi? İşte Raen, tüm bu iddialar arasında kendi başına yola çıkmış bir marka. Onu sevmemiz ve kişisel bakımımızın bir parçası yapmak için pek çok neden var; öncelikle yüzde 100 yerli, yüzde 100 doğal içerikler kullanılarak yaratılıyor ve gerçek anlamda da butik. Öyle ki markanın İstanbul, Akaretler'deki atölyede hem ürün satın alabilir, hem de markanın yaratıcısı İbrahim Yaşar'ı üretim aşamasında izleyebilirsiniz.

NE SÜRÜYORSAN O'SUN...

Unutmayın, en büyük organımız olan cildimize sürdüğümüz her şey, kısa sürede içeriye emiliyor. Bu yüzden kozmetik kullanırken ürünlerin sadece etkisine odaklanmak yanlış. Ürünlerin içeriklerinin türü ve dozu çok önemli. Özellikle de şampuan gibi suyun ısıyla kafa derisinden emilen, deodorant gibi lenf sistemine anında karışan, hemen her gün kullanılan bu önemli kişisel bakım ürünlerinin, doğru içeriklerden oluşması şart. Raen'in de ana fikrinde sağlık var. Her ürün doğru bitkisel içeriği, doğru oran ve miktarlarda kullanarak üretiliyor. Hatta marka Latince adını bile bundan alıyor.

HANGİ ÜRÜN, NEDEN?

Her ürünü ayrı güzel ama biz favorilerimizi belirledik!



>> Markanın imza ürünü, kesinlikle bitkisel sabunlar. Amberden bademe, bergamottan damla sakızına kadar aklınıza gelebilecek pek çok bitki çeşidi, farklı cilt tip ve problemleri için kullanılabilir.

Bitkisel vanilyalı sabun ₺25



>> Her cilt tipine uygun scrub'un içerisinde cildin soyulmasına yardımcı aktif glikolik asitli kahverengi şeker ve antioksidan içeren ve nem veren Türk kahvesi mevcuttur.

Yüz scrubu ₺68



>> Bir diğer favori cilt ürünü de tonik hidrolat. Hidrolatlar su buharı distilasyonu sırasında bitkinin öz suyu olarak açığa çıkıyorlar. İşte bu gül hidrolatı cildi hem yatıştırmak hem de temizlemekle görevli.

Tonik hidrolat ₺56



>> Bir şampundan ne istersiniz? Yüzde 100 organik içerikli bu şampuanlar, ıhlamur, ardıç, bal, lavanta, menekşe hatta naneli. Sülfatsız, katkısız. Tüm aile güvenle kullanabilir.

Bitkisel şampuan ₺37



>> Kozmetik Oscar'ları olsa bizim ödülümüz ona giderdi. Alüminyum, pudra veya başka gözenek kapatıcı içerik içermeyen deodorant, portakal, bergamot, paçuli ve sandal ağacı yağlarının muhteşem birlikteliği ile doğal terlemeyi baskılamıyor ama asla kötü kokulara geçit vermiyor.

Deodorant ₺52



Tüm Avrupa kıtasında 12.000 farklı bitki türü bulunurken, bu sayının ülkemizde 11.700 civarında olduğunu biliyor muydunuz? Raen'in alametifarikalarından biri de işte bu; gücünü bitkilerden alıyor ve ürünlerinde Anadolu bitki ve baharatlarını içerik olarak özellikle tercih ediyor.



>> Bitkisel balm çok yönlü bir ürün. Kasları rahatlatmak için masaj yapabilir, çatlayan deriyi onarmaya yardımcı olabilir, tırnak etlerini yumuşatmak için kullanabilirsiniz.

Bitkisel balm ₺58

Bilirkişi Raporu

BARIŞ YÜCEALPAN



Mesleğinin en zor ve keyifli kısmı?

Zor değil ama sorumluluk istiyor; öncelikle eğitmen olarak sorumlu kişi sizsiniz, kendini size emanet edenleri sakatlamayacak şekilde doğru teknik bilgi ve donanım ile çalıştırmanızdır. Bu yüzden kendimizi sürekli geliştirmek adına her yıl Amerika ve Avrupa'daki seminer ve okullara gidiyoruz.

En keyiflisi ise; her üye yeni bir proje! Onu çözmek gerek; sadece fiziksel olarak değil aynı zamanda karakterini, alışkanlıklarını, huyunu.. Ardından ona göre bir eğitim planı hazırlıyoruz. Bu süreçte hedefe ulaştıkça büyük gurur ve keyif duyuyoruz.

Neyi kesersek veya yaparsak tartıda hemen bir oynama olur?

Ah o tartı yok mu...!!! Kadınların bütün derdi o küçük rakamlar değil mi? Tartıdaki rakamların hızlı şekilde azalması için yapılması gereken sanırım bilinçsizce hiç bir şey yemeden aktif spor yapmak.. Böylece yağ kütlesi yerine bolca kas kütlesi yakıp tartıda hızlıca hafiflersiniz. Ama istediğiniz gerçekten bu mu?

Sizin için önemli olan hangisi?

Tartıdaki önemsiz rakamlar mı yoksa nasıl görüldüğünüz ve sağlığınız mı?

Sanırım kasın yağdan üç kat daha ağır olduğunu duymayan yoktur... Bu demek oluyor ki doğru beslenip spor yaparsınız; forma girer, sıkılaşır, yağ yakar kas kazanır, olmayan jean'lerinize girer kendinizi iyi hissedersiniz ama vücut ağırlığınız yani tartı değişmeyebilir, buna takılmayın!

Yapmanız gereken düzenli spor yapıp doğru beslenmek. İyi araştırmak lazım; ulaşabileceğiniz çok bilgi var.



Eda Taşpınar uzun süredir Matchbox'da form tutan isimlerden biri.



Matchbox'da grup dersleri de alabilirsiniz.



Kişiyi özel hazırlanan programlarda Trx ile yapılan antrenmanlardan tutun tir lastiğiyle ağırlık çalışmaya kadar farklı egzersizlere yer veriliyor.



GELELİM BİZE VERECEĞİN TÜYOLARA... BOŞLUKLARI DOLDURUR MUSUN?

Kalkık bir popo için çok defa squat yapmalı

Düz bir karın için 1000 defa mekik.

yapmalı (Tabii ki değil, doğru beslenmeliyiz.)

Spordan önce akıllı karbonhidratlar,

spordan sonra protein yemeye bakın.

Her yeri çalıştıran hareket "burpee"

diyebilirim.

Kendi vücudunuza yapacağınız en büyük iyilik aktif kalmak (spor olması şart değil)

Form tutmanın yüzde 70'i yemekle yüzde 30'u da egzersizle olur.

PEKİ HANGİSİ? NEDEN

Açık havada koşmak mı - yoksa bantta mı?

Açık havada koşmayı seçerim. Açık hava çok daha sağlıklı ayrıca mesafe kat edebilmek için kendinizi ileri doğru itmeniz gerekir böylece daha çok kalori yakarsınız. Oysa koşu bantlarında ayağınızın altından kayan bir zemin vardır, siz üzerinde koştuğunuzu sanıyorsunuzdur ama sadece ziplarsınız. Bu daha az kalori yakımı ve eklemlere daha çok hasar demek.

Koşu mu- Yürüyüş mü?

Koşu tabii ki. Her gün her yere yürüyoruz zaten.

Sabah sporu mu- akşam üstü mü?

Metabolik yani kardiyovasküler antrenmanları sabah, ağırlık antrenmanlarını akşam yapmayı severim. Ama herkes için doğru olan bu diyemem; bence değişken..

Fiziğine bayıldığımız pek çok ünlü hemcinsimiz, dizilerde üstsüz dolaşan hayranı olduğumuz erkek oyuncular, hepsi onun salonunda çalışıyor. O kadar reklam kaygısı taşıyor ki, salonunun bir levhası bile yok. Ama işte iyi iş ağızdan ağıza dolaşıyor. Herkes bir şekilde duyup, gelip, onu buluyor. PT Barış Yücealpan'ı yakından tanıyalım ve biraz da tüyo alalım istedik...

Kısaca bir seni tanısak?

Spor aşığı biriyim, hayalimin peşinden gittim ve Matchbox Fitness'a vardım.

Matchbox'ın dışarda tabelası bile yok, neden?

Matchbox amaca ulaşmak için acı çekmeyi göze almış, sürece güven disiplini olan aynı frekanstaki insanları ağırlamayı seven bir mekan. Kısacası hedef odaklıyız ve zaman kaybetmeye tahammülümüz yok.

Bu yüzden Matchbox'ın tabelası yok, reklam çalışması yapmıyoruz, sosyal medya olarak sadece Instagram kullanıyoruz ancak yine reklam amaçlı değil, çoğunlukla yurtdışı iletişimimiz ve çalışmalarımız için.. Instagram'da adres bilgisi ve konum seçme yok.

Açıkçası bizimle antrenman yapmak için referans ve bizi fark edecek kadar sporu araştırmaya istekli olmak yeterli oluyor.

Matchbox'ı diğer fitness salonlarından ayıran en belirgin özelliği nedir?

Diğer salonları bilmem ama Matchbox'ın en çok sevdiğim yanı hedef odaklı olmasından dolayı belli bir tarzımızın olmaması. Öncelikle üyelerimizi tanımaya çalışıyoruz; vücut yapılarını hatta karakterlerini.. Ardından birlikte hedef belirleyip bizi o hedefe ulaştıracak yolda işimize yarayacak her hareketi ve antrenmanı kullanıyoruz.



LIAN PENSO BENBASAT

Herkese gider

Yılbaşı dönemi çok fazla kişiye hediye almaktan dolayı, keyifli bir eylem zahmetli bir işe dönüşebiliyor. İşte size çok fazla zaman harcamadan, kafa yormadan, bütçeyi de oynatmadan herkese alınabilecek 3 kırmızı hediye.



KIRMIZI RUJ

>> Kırmızı ruj her kadına yakışır, anında modunu değiştirir ve iyi hissettirir, yeni yılda da yeni bir kırmızı ruja kimse hayır demez. Özellikle de Deborah Milano'nun ki gibi mavi alt bazlı ve kimsenin dişini sarı göstermeyen bir kırmızı ruja. Deborah Milano Atomic Red mat ruj No:5 ₺ 36.90



KIRMIZI OJE

>> Kırmızı oje kuşkusuz kadını hissetmenin en garanti yollarından biri. Kiko'nun Yılbaşı özel koleksiyonundaki hafif ışıltılı bordo-kırmızı ojesi ise tüm kız arkadaşlarınıza 'Acaba ona yakışır mı?' diye düşünmeden alacağınız ve tüm yıl kullanabileceği bir hediye. Kiko Sparkling Holiday Chamale-on oje ₺ 25.95



KIRMIZI KÜLOT

>> Şans getirdiği söylenir. Yeni yılı karşılarken beraber olduğunuz arkadaş grubundaki tüm kadınlara kırmızı bir külot almaya ne dersiniz? Oysho'nun dudak formu kutusu içerisinde dantelli külot hem esprili hem de çok şık. Oysho Merry Kiss Mas ₺ 45

BÜTÇENE GÖRE SEÇ!

Yeni yıl yaklaştıkça hediye alma koşturmacası da hız kazanıyor. Her yaştan kadının seveceği farklı bütçelerde kozmetik hediye seçeneklerini sizler için araştırdım. Ne alacağım derdine düşmeden bir göz atın bakalım!

Sephora Charming Hand Set

>> Kış mevsiminin olumsuz etkilerine karşı olan bu kitle bir çift besleyici ve onarıcı etkili avokado el maskesi, besleyici ve rahatlatıcı etkili Hindistan cevizi el balmı ve elleri ısıtmak için mini bir sıcak su torbası var. Adeta şömine karşısında sıcak çikolatayı yudumlamak gibi bir set bu!

Fiyat: ₺ 49.90



L'Occitane Shea Butter Yılbaşı Yıldızı set

>> Shea butter içerikli mini boylarda el kremi, sabun ve vücut losyonundan oluşan set, özellikle sık seyahat eden birileri için ideal bir hediye seçeneği. Fransız tasarımcı Casteljacob tarafından dizayn edilmiş yıldız formu kutusu da harika bir kozmetik saklama kutusu olur.

Fiyat: ₺ 69



Clinique Pep Perfect Cilt Bakım Seti

>> UV korumalı bir nemlendirici krem, şişkinliklerle savaşan bir göz kremi ve peeling etkili bir temizleyiciden oluşan Pep Perfect bakım seti, cilt bakımına düşkün bir arkadaş için kesinlikle çok uygun bir hediye olacaktır.

Fiyat: ₺ 169



Nars Little Fetishes Mini Orgasm Lipstick + Blush

>> NARS'ın ikonik ürünü Orgasm allık aslına bakarsanız başlı başına harika bir hediye. Little fetishes isimli bu sette ise mini boy Orgasm allık ve ruj bir arada. Her ten rengine yakışan bu güzel ikili, her daim seksi ve feminen görünmek isteyenlere gelsin.

Fiyat: ₺ 180



NUXE Huile Prodigieuse® Kofre

>> En yakın kız arkadaşına veya Nuxe fan'ı birilerine almayı düşünebilirsiniz. İçerisinde nemlendirme sağlayan efsane kuru yağ Huile Prodigieuse®, temizlerken nemlendiren Prodigieuse® duş yağı, ortamı mis gibi kokutan Bougie Prodigieuse® mum, ve yoğun nemlendirme sağlayan Crème Fraîche® de Beauté krem, hem de hepsi orijinal boylarında ve harika bir fiyata...

Fiyat: ₺ 210



Too Faced Under The Christmas Tree makyaj seti

>> Too Faced Under the Christmas Tree, Noel ağacı şeklinde birleştirilmiş 3 farklı paletten oluşmuş. İçerisinde 18 farklı renkte far, bronzlaştırıcı, allık, aydınlatıcı ve 1 adet maskara bulunuyor. Bu paleti isterseniz kozmetik delisi bir tanıdığa tam bir Noel ağacı şeklinde verebilir, ya da ayrılarak üç farklı kişiye mutlu edebilirsiniz.

Fiyat: ₺ 435



Benefit Triple Decker Decadence makyaj seti

>> Benefit'in en ateşli ve en yeni maskarası, herkesin peşinde koştuğu cilt bariyeri, kaşları belirginleştiren aydınlatıcı kalem ve parlak kiraz renkli dudak & yanak renklendiricisi aynı anda pastayı andıran tatlı mı tatlı bir kutuda...İçindeki küçük kıızı büyütemeyenler bayılacaktır.

Fiyat: ₺ 520



Darphin Rejuvenating Bouquet cilt bakım seti

>> Beden ve ruhen keyif almayı sağlayacak setin içerisinde tüm kış boyunca ayırmayacağı gül suyu içerikli el&tırnak kremi, cildi yenileyici özelliğiyle ön plana çıkan Exquisage nemlendirici krem ve yaseminli aromatik bakım yağı bulunuyor. Holistik bakıma merak salmış birileri için bu set aklınızda olsun.

Fiyat: ₺ 559



Acqua di Parma Colonia Pura Xmas set

>> Narenciye esintilerinin hakim olduğu parfüm seti, yeni yılda yeni bir parfüm arayanlar için düşünülebilir. Setin içerisinde 100 ml orijinal boy parfüm, 75 ml parfümün duş jeli ve 50 ml parfümün deodorant spreyi bulunuyor. Bergamot, yasemin, kişniş, paçuli, sedir ağacı ve misk gibi her biri yıldız kokuların birleşimine sahip parfüm, unutulmaz bir hediye olacaktır.

Fiyat: ₺ 700



Yıla güzel başlayalım!



Miss Food and Table'in kurucusu Lian Beraha, kendisine @missfoodandtable hesabından ulaşabilirsiniz.

Yeni yılla ilgili pek çok deyiş ve inanış vardır. 'Yeni yıla nasıl gidersen tüm yıl öyle geçer' ya da 'Evin kapısında gece yarısı nar kiralım da tüm yıl bolluk bereket olsun'... Bu inanışlara bir tanede ben ilave ediyorum...'Yılbaşı gecesi nasıl yersek tüm yıl öyle yemekle devam ederiz.'

EDITÖR: ASLI YÜCEALPAN

Yılbaşı gecesi diyet yapmak olmaz. Ama bu da demek değil ki o gece tuka basa yemek içmek zorundayız sofrada tatmadığımız şey kalmayacak. O gece kalori hesabı yapmayalım tabi. Ama akşam yenilenlerin etkisinin 1 Ocak gününe sarkacağını da bilelim. En azından 24.00 den sonra yenilecek tatlı konusunda seçici olalım. Kaymaklı kabak tatlısına ve hindi yanına konan pırlava da alternatif yaratmaya bakalım. Hadi bu yeni yıl dileğimiz olsun, tüm yıl sadece karnımızı doyurmayı değil, gözümüzü, ruhumuzu ve hücrelerimizi de beslemeyi amaçlayalım. İşte bundan yola çıkarak ,henüz keşfetmediyseniz sizi 'Miss Food and Table' ile tanıştırmak istiyorum.

Miss Food And Table, leziz yemekleri kadar yarattığı sofa tasarımı ile de unutulmaz anlar yaratan, kelimenin tam anlamıyla bir yemek ve sofa küratörü. Masanızda olacak çiçekten bardağa, şamdanın peçeteye kadar her bir detay kendisi tarafından düşünülüp yaratılıyor. Size de sadece dostlarınızı ağırlamak kalıyor.

Bu arada sadece süslemeden bahsetmiyoruz, yemekler ve menü de özenle oluşturuluyor. Tamamı organik içeriklerle hazırlanan yemekler, taze ekmekler, sağlıklı mezeler, Hindistan cevizi sütüyle hazırlanan lezzetli çorba seçenekleri, şekersiz, glutensiz tatlı alternatifleri ile Miss Food And Table lezzetli, doyurucu ve çok şık sofraların ismi.

Diyeceğim o ki bu yılbaşı menüden sunuma her şeyi biri benim adıma düşünsün, masadan sağlıkla, keyifle yediklerimizden memnun kalkalım, 1 Ocak sabahına da mutlu uyanalım, o halde Miss Food And Table'ı bir arayın derim.



Spontan, casual ve yaşanmışlığı olan sofralarda yemek yemek ayrı bir keyif.



Yeni yıla saniyeler kala, geri sayımı yaparken muhteşem bir ikili size eşlik etsin. Glutensiz çikolatalı pasta ve şampanya.



Finger food tatlı alternatifleri için, rafine şekersiz brownie toplarına ne dersiniz?



Pastaları taze çiçeklerle süslemek Beraha'nın imzası niteliğinde.



Beraha zarif obje seçimleriyle görseelliği de ön planda tutuyor. Yiyeceğiniz yemekler kadar yemeği nasıl bir masada yiyeceğiniz de çok önemli.



DENİZ KONUK

Ev yapımı yeni yıl hediyesi

Hediye telaşına son, çok hoşuna gidecek bir fikrim var! Arkadaşlarına ev yapımı kozmetikler hediye etmeye ne dersin? Bunu yapmak hem kolay hem eğlenceli hem de çok ekonomik.

Yılbaşının en sevdiğim tarafı hediye almak ve vermek. Fakat bu hediye alma kısmı her geçen sene daha da zorlaşıyor. Kimin neye ihtiyacı var, hangi hediye özel olur, ne kadar bütçem var diye düşünmekten olaydan tamamen soğuyorum. Bu sene karar verdim, yılbaşı hediyelerini kendi ellerimle yapacağım! Menüümüzde bir adet tatlı mı tatlı katı nemlendirici bir de en olmazsa olmazım, besleyici dudak balsamı var.



KATI NEMLENDİRİCİ

KAVANOZDAKİ VÜCUT LOSYONUNU DÜŞÜN, BU ONUN KALIP VERSİYONU!

MALZEMELER&ORANLAR

• 50 gram Hindistan cevizi yağı • 40 gram Balmumu • 20 gram Karite yağı • 30 gram Kakao çekirdeği yağı • 1 tatlı kaşığı E Vitamini • 10 damla Avokado yağı • 10 damla Lavanta yağı • 10 damla Argan yağı

HAZIRLANIŞI



Hindistan cevizi, karite ve kakao çekirdeği yağlarını ve balmumunu bain-marie yöntemiyle eritiyorum. Diğerlerine göre daha yavaş eridiği için önce balmumunu küçük küpler halinde kavanoza atmanızda fayda var.



Tüm yağlar tamamen eridiğinde kavanozu ateşten alıp soğumaya bırakıyorum ve daha sonra E Vitamini ve diğer yağları ekliyorum.



Ardından karışımı ufak kek kalıplarına döküyorum ve tamamen soğuyup sertleşmeleri için serin bir yerde dinlendiriyorum.



*Katı nemlendiriciyi kuru ve temiz cildinde gezdirmeye başladığında, vücut ısıyla birlikte eriyerek tüm cildine nüfuz ediyor. Bu minik katı nemlendiriciler tatil çantası için de ideal, koca losyon taşıma derdine son.

DUDAK BALSAMI

KIŞIN KURULUKTAN EN BÜYÜK PAYI ALAN DUDAKLAR SİZİ DE UNUTMADIK.

MALZEMELER&ORANLAR

• 40 gram Balmumu • 50 gram Hindistancevizi yağı • 10 gram Karite yağı • 30 gram Kakao çekirdeği yağı • 1 tatlı kaşığı E Vitamini • 20 damla Kantaron yağı • 5 damla Hint yağı • 15 damla Tatlı Badem yağı • 10 damla Avokado yağı

HAZIRLANIŞI



Adımlar yine aynı; bain-marie yöntemiyle temel yağları erittikten sonra homojen karışımı soğumaya alıp E Vitaminini ekleyeceksiniz.



Ben, özellikle bu mevsimde dudaklarım aşırı kuruduğu için daha çok bakım ve onarım özelliği taşıyan yağlar eklemek istedim. Tercihim onarıcı etkili Kantaron ve Hint yağları; ayrıca besleyip yumuşatması için de Avokado ve Tatlı Badem yağları.



İstediğim kıvama ulaşınca çok da soğutmadan karışımı minik kavanozlara döküyorum ve soğumaya bırakıyorum.



Cam kavanoza alternatif olarak bitmiş ruj kaplarını veya metal şeker kutularını da değerlendirebilirsin!

El yapımı hediye el yapımı paket

El yapımı kozmetikleri kese kağıdı tarzında doğal bi kağıt ile paketlemeyi deneyebilirsin. Ben üzerine tarçın çubuğu, kuru portakal gibi kış simgeleyen doğal detaylar kattım. Ayrıca kurdelem de hasır bir ip. Bu hediye de bu yakışır. Dilerim 2019'da daha sade, özgün ve kendi güzelliğine güvenip kendini seven bir sen olursun!





BEGÜM EGELİ BURSALIGIL

Vitrinler ışıldamaya, kokinalar sokak aralarında satılmaya başladıysa vakit tamam demektir! Sizleri bilemem ama perakendecilere yaz mı kış mı diye sorsanız yanıt yılbaşı olur!

Bir defa yılbaşı demek, pozitif bir ruh hali demek. Pozitif hissetmek ise para harcamanın yolunu ardına kadar açan en önemli halet-i ruhiye. E sonra bir de hediyeler var... Ciroların tavan yaptığı, seneyi iyi kapatmaya sebep yılbaşı dönemini perakendeciler sevmesin de kim sevsin?

MARKALAR ARASI AĞAÇ YARIŞI



İşte bu nedenle, birçok lüks moda evi ve marka yılbaşını daha çok sahipleniyor ve sıra dışı fikirlerle kendini gösteriyor. 2018'in en iddialı örneği Londra'da Claridge's Otel ile Diane Von Furstenberg arasında gerçekleşti. Otelin lobisinde

sizi kalın gövdeli, altı metrelik bir yılbaşı ağacı karşılayacak. Ağacın mavi ışık huzmelerinin arasındaki dalları gümüş rengi 8000 yaprakla dolu. DVF'in "Tree of love" (aşk ağacı) ismi ile adlandırdığı tasarımda barışı simgeleyen güvercin ve bilgelik sembolü baykuş figürleri de kullanılmış.



Ritz Carlton Tokyo da Dolce&Gabbana ile bir işbirliğine imza attı. Elde boyanan süsler yılbaşı ağacının dallarını süslerken alt kısma ikilinin doğum yeri Sicilya'ya gönderme yapan kuklalar iliştili.



Tiffany & Co. duruma bambaşka bir boyut katarak, Londra'da kurduğu yılbaşı ağacını parfümlü hale getirdi. Tiffany&Co. imzası taşıyan parfüm rutin aralıklar ile ağacın dalları arasından püskürtülüyor.

Tiffany&Co EDP parfümün fiyatı ₺620 Sephora'larda satışa sunuluyor.



Swarovski ise adı yılbaşı konsepti ile en çok bir arada anılan marka olarak senelerdir karşımızda. Markanın tasarladığı ağaç her sene Milano Galleria'da. Kristal Swarovski yıldızı 13 senedir New York Rockefeller meydanındaki dev yılbaşı ağacının tepe noktasında.

İLHAM ALIN

2 adet dekoratif kozalak ₺19.95 Tchibo



Evinizde yılbaşı havası yaratmak için illa iğne yapraklı bir çam ağacı kullanmanız şart değil. Siz de Diane Von Furstenberg'in ağacındaki gibi kuru dallara süsler asarak modern bir yılbaşı havası yaratabilirsiniz.



Vakko'nun yılbaşı vitrinlerine bayıldık! Siz de kar kürelerini bizim kadar seviyorsanız yılbaşı dekorasyonunda mutlaka kullanın. Hatta birden fazla kar küresi kullanmak yaratmak istediğiniz havayı pekiştirecektir.



Dokulardan kadife, renklerden kırmızı ve gold. Bu elementlerin bir arada bulunduğu ürünler yılbaşı için hazırladığınız her türlü ortama şıklık katacaktır.

Büyük metal çelenk ₺109 H&M

NE VAR NE YOK!

Chanel'in New York 57. Caddede mimar Peter Marino önderliğinde yenilenen mağazasında sizi 18 metrelik bir inci kolye karşılıyor. Tüm katlar arasında uzanan devasa kolye markanın tasarım kodlarına gönderme yaparken, Instagram çekimleri için de müthiş bir arka plan oluşturuyor.



Gucci'nin artık bir kitapçısı var! New York Soho'da açılan bu sıcakık dükkan eklektik, avangard, elegan ve aynı zamanda samimi. Burası sanatla, modayla, eski, yeni yüzlerce kitapla yağrulmuş bir Gucci mabedi olacağı benziyor.



Ünlü fransız oyuncu Clemence Poesy de palto kolu sıvayanlardan.

Palto kollarını ceket misali yukarı sıvayarak giymek in. Out olan ise kendi başka, kolu başka renk paltolar.

Kış geldi ama açık ayakkabı giymek out olmadı. Özellikle gündüz vakti soket çorap üstüne açık ayakkabı giymek in. Kurtarıcı gibi gördüğünüz klasik siyah bot giymek ise tamamen out.



Özellikle yabancı blogger ve influencer'ların dikkat çekmek adına pek sevdiği bir ikili; soket çorap ve açık ayakkabı. @VikyandtheKid isimli ünlü Alman influencer da sık sık bu tarzı kullanıyor.

Tepeden tırnağa tek renk giyinmek in. Vücudu bölmek yani 2,3 farklı renk giyinmek ise kesinlikle out.



Kate Middleton kraliçeden sonra bu trendi başlatan isim olabilir.



TÜLİN KERMEN

Yıl bitiyor yeni yıl geliyor ama in'ler out'lar asla bitmiyor, yıl yeniymiş, eskiymiş dinlemiyorlar dolu dizgin her geçen sene daha sert, daha umarsızca devam ediyorlar, etsinler de...



Kış tarzının en in hali ne dersiniz, 'içeriye sokuşturmak' ile alakalı derim. Yani paltoyu giydiğinizde saçlarınızın paltonun içinde kalması gibi, kazağınızı pantolonu içine sokmanız, pantolonu çizme içine sokmanız gibi. Dışarı çıkarmayın, bırakın orada kalsın. Çünkü tahmin edeceğimiz üzere dışarı bırakılmış, düzgün görünen paçalar, saçlar, kazaklar out.



Parlak renklerde eyeliner çok ama çok in. Özellikle de sarı. Elbette ne out oluyor, klasik siyah. Yılbaşı yaklaşırken gold pigmentlerle şu sarı eyeliner'ı bir deneyin derim.



Wet N Wild Color Icon toz pigment
₺26.90 Gratis

Metalik rujlar hiç olmadıkları kadar in, ama öyle kırmızıdan, pembeden bahsetmiyorum. Mavi, gri ve diğer tüm soğuk renkler, bu mevsime de özellikle çok yakışıyorlar.



Hailey Baldwin'in pembe yansımali saçları, klasik sarı balyajlardan çok daha etkileyici görünmüyor mu?

Sarı saç tutkunu Türk kadını şimdi ne yapacak? Saçlarda röfle modası asla out olmayacak derken başımıza geldi. Out oldu, hem de ne out. Peki ne in biliyor musunuz? Pembe röfle... Beğenmiyor değilim ben de.



Yeni yıl içinse otriş detaylı kıyafetler seçmek in. Bu demek oluyor ki parlıtlı parıtlı disko topu kıvamlı kılıklar out.

Katıldığı bir davette son olarak Kendall Jenner'ı da otriş detaylı bir elbise ile gördük

İlham Perisi Yasemin Özilhan

Yaptığı marka iş birlikleriyle moda konusunda sadece giydiğini yakıştıran biri değil başarılı bir tasarımcı olduğunu da görmüş bulunduk. Zarif güzelliği, mütevazı duruşu, örnek aile hayatı ve hayranı olduğumuz giyim tarzıyla gerçek bir ilham perisi ile tanışmaya hazır mısınız?

İ gününü dinleyebilir miyiz? Hayat kaçta başlıyor? Neler yapıyorsun?

Aslında günlerim birbirinden farklı geçmiyor. Sabah kalkıp çocukları okula yolcu ediyorum. Kahvaltımı yapıp spora gidiyorum. İşlerim varsa spor sonrası onları hallediyorum ve eve gidiyorum. Eve geldiğimde çocuklar okuldan gelmiş oluyor onların ödevlerini yapıyoruz. Akşam yemekleri, banyoları derken gün bitmiş oluyor zaten.

Fiziğin çok beğeniliyor. Nasıl besleniyorsun? Kendine ait beslenme hilelerin var mı?

Öncelikle çok teşekkür ederim. Zayıf görünsem de dönem dönem benim de kilo vermeye ihtiyacım olan zamanlar oldu. İşte o dönemlerde günde 2 öğün beslendim. Ekmek ve karbonhidratı tamamen hayatımdan çıkardım. Geç kahvaltı edip erken akşam yemeği yedim. Tatlı yemedim.

Şu an da günde 3 öğün besleniyorum. Sabah kahvaltıda tek sarılı omlet yiyorum. 3 yıldır her sabah kereviz sapı, maydanoz, ananas, salatalık ve zerdeçal karışımını içiyorum. Tatlı yemiyorum ama yanımda hurma taşıyorum bence tatlının yerini alabilen, tok tutan ve yararlı bir besin. Spor sonrası proteini bol öğünler yiyorum. Akşam da aynı şekilde protein ağırlıklı besleniyorum. Her gün jelatin içiyorum. Meyve akşamları asla yemiyorum.



Peki ya spor? Ne kadar hayatında? Neler yapıyorsun? Nereye gidiyorsun?

Haftada 5 gün bazen 6 da olabiliyor. Şöyle söyleyebilirim gün içindeki tüm programlarımı spor saatlerine göre ayarlıyorum. Crossfit yapıyorum. İstinye'ye Matchbox'a gidiyorum.



Moda konusunda da özenilen ve seçimleri beğenilen bir isimsin, kendi moda anlayışını, tarzını birkaç kelime ile anlatsan...

Modayı tabi ki takip ediyorum, günümüzde istemeseniz de kendinizi bir şekilde modanın içinde buluyorsunuz. Ben sadelikten yanayım. Total olarak kıyafete bakıldığında her parçanın değil tek parçanın patlamasını seviyorum.



Peki ilham perin kim?

İlham perim mi bilemem ama Bridget Bardot ve Charlotte Rampling stilini çok beğenirim.

Çok başarılı işbirliklerin oldu, tasarımlarını yaratırken nelerden esinleniyorsun? Süreç nasıl gelişiyor.

Ben kuşların renklerinden esinlendim, renk geçişlerinden.

İlerde kendi kıyafet markanı yaratmayı düşünüyor musun? Gelecek projelerinden bahsedebilir misin?

Aslında kendi markanı yaratmak koleksiyon hazırlamaktan çok daha zor. Detaylı bir şekilde üzerine yatıp düşünmedim ama ileride belki olabilir.



Saç rengi ve kaş modeli en taklit edilen kadın olarak, saçın, kaşın kime emanet?

Saçım kendime ait çünkü boya yok. Özel davet ya da düğünlerde No 21'den Ferit Belli yapıyor. Kaşlarım ise tamamen Safiye Turan'a ait.

Bir güzellik sırrını paylaşmanı istesek.

Hamam ve kese vazgeçilmezim. Kemik suyu (jelatin) içmek diyebilirim.

Vazgeçemediğin 3 önemli kozmetiğini paylaşabilir misin?

Cildim kuru olduğu için olabildiğince en yoğun nemlendiricileri tercih ediyorum. Shiseido'nun Benefiance göz kremi ve yine Shiseido'nun Ultimune serumunu kullanıyorum.



Yılbaşı geliyor, davetlerin beğenilen ismi olarak, o geceye özel birkaç moda önerisi alabilir miyiz?

Yılbaşı denince ışıltı ve şıklık akla geliyor tabiki ama tepeden tırnağa parl parl olmamak gerek. Eğer mini parıltılı bir elbise tercih ettiyseniz saç ve makyajı olabildiğince doğal ve sade tutmanız gerekiyor.

Okuduğun kitap...

Yılmaz Özdil- Mustafa Kemal

Kemal

Neye çok güldün?

Çocuklarıma

Ne satın aldın?

Tencere

İzlediğin film...

Creed

Neden korktun?

Karabasan geldiğinde



Ne yapmayı seversin?

Spor

Beğendiğin film?

Spiderman

Neye kızsarsın?

Riyakarlığa

Sevdiğin yemek?

Kapuska



EN SON...

EN COK...

Hayattan Beslen

DIYETİSYEN NİL YURTBAY



Buyurun, yeni yıl diyeti

Ben yeni yıl gelmeden yeni kararlar almaya başladım bile, sizce de bu sene kilo problemini çözmenin vakti gelmedi mi?

İşte yeni yıla hızlı bir başlangıç yapmanız için gereken 3 diyet programı.

YENİ YIL ÖNCESİ

Glutenden arınmış, düşük laktoz ve probiyotik içeren, antioksidan zengini bu diyeti 1-2 hafta yapabilirsiniz. Kendinizi daha enerjik, daha fit ve ince hissedeceksiniz.

Kahvaltı: 2 haşlanmış yumurta + 2 yemek kaşığı tuzsuz lor + 3 bütün ceviz + kırmızı biber + bol yeşillik + 1 dilim glutensiz kraker

Ara: Rezene çayı + 1/2 su bardağı nar

Öğlen: Buharda brokoli, karnabahar (wokda da olabilir) Pişerken içine zencefil, zerdeçal, karabiber, az tuz, 1 tatlı kaşık zeytinyağı koyunuz + 3 yemek kaşığı baharatlı yoğurt

Ara: 1 bardak sade kefir + 2 halka dilim ananas + kakao, tarçın (Blenderdan geçirin)

Akşam: Izgara balık + bol yeşil salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı, limon, sirke serbest)

YENİ YIL AKŞAMI

Akşam yemeği uzun, ağır ve yoğun geçeceği için gün içinde hafif bir beslenmeye dengelemeye yardımcı olabilirsiniz.

Kahvaltı: 1 su bardağı sade kefir + 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi + 1 tatlı kaşığı k chia + 1 dilim ananas + kakao, tarçın (Blenderdan geçirin)

Ara: Bitki çayı veya sade kahve + 10 badem

Öğlen: Sebze çorbası

Ara: Rezene çayı + 3 bütün ceviz + 1 yeşil elma

Akşam: (isterseniz serbest, isterseniz menüye uyun)
Et/balık/hindi + bol yeşil salata (az yağlı) veya ızgara/sote sebzeler + yoğurtlu mezeler + beyaz peynir, lor + ceviz, Antep fıstığı, badem + 1-2 porsiyon meyve
Aklınızda Olsun!: Kızartmalı mezelerden uzak durun, alkol alıyorsanız beyaz veya roze şarabı sodayla karıştırarak tüketebilirsiniz.

ERTESİ GÜN DİYETİ

Bir önceki gün fazla alkol, yağlı, karbonhidratlı gıdalar tükettiyseniz, ertesi 1-2 gün sizin için eziyet olabilir. İşte o eziyetten kurtulmanın formülü.

Kahvaltı: 1 su bardağı sade kefir + 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi + 1 tatlı kaşığı k chia + 1 dilim ananas + kakao, tarçın (Blenderdan geçirin)

Ara: Maydanoz suyu veya rezene çayı + 1 yeşil elma

Öğlen: Sebze çorbası

Ara: Maydanoz suyu veya rezene çayı + 10 badem + 2 bütün ceviz

Akşam: Bol yeşil salata + 3 yemek kaşığı lor ve 2 haşlanmış yumurta.

Aklınızda Olsun! Gün içinde kafein almayın, şeker, tuz ve tuzlu ürünler tüketmeyin. Kızartmalardan uzak durun. Bol su için. Yapabiliyorsanız o gün sauna veya buhar uygulayın. Yoğun spor yapmayın ancak yoga ve meditasyon harika olacaktır. İyi bir uyku toparlanma için olmazsa olmaz.

*****diyetle yazılan miktarlar boy ve kilonuza göre değişkenlik gösterir. Bu menüler 50-60 kg, 160 - 170 boyunda, kronik kompleks hastalığı bulunmayan kadınlar için yazılmıştır*****

Kara kışa teslim olma

Kara kış aniden geldi bu sene. Herkes de bir yorgunluk, halsizlik, üşüme hali.

Bu durumun hele bu dönemde yaşanmasının en büyük nedeni vücut direncinin düşmesi. Vücut direncimiz düşünce savunma hücrelerimiz ani atağa geçer. Bazılarımızda bu atak çok kontrolsüz olabilir. Kontrolsüz olunca kendi vücut hücrelerine, enzimlerine, hormonlarına zarar vermeye başlar. Yani bağışık sisteminin çok çalışması her zaman iyi sonuçlanmaz. Genetik olarak bazılarımız bu duruma daha yatkındır.

Biz buna inflamasyon diyoruz. İnflamasyona neden olan en büyük besinsel eksiklik Omega 3 tür. Omega 3 ün en iyi kaynağı tabiki mevsiminde avlanmış, soğuk su balıkları. Palamut, sardalya, somon, uskumru, hamsi başı çekiyor. Pişirme tekniği çok önemli. Kesinlikle una bulanmamalı ve kızartılmamalı. Haftada en az 2 defa menünüzde olmalı.

Bu kadar balık tüketemiyorsan besin desteklerinden de faydalanabilirsin. İyi bir omega 3 besin desteğini nasıl mı seçersin :

- EPA + DHA miktarı toplamı en yüksek olan,
- Trigliserid formatında olan,
- Domuz ve sığır jelatini kullanılmamış,
- İçinde Omega9 ,6 veya diğer yağlar bulunmayan destekler idealdir.



New Life'in Omega One adlı ürünü tüm bu kriterlerime uyan efsane bir Omega 3. (t 175) eczanelerde satışta sunuluyor.

Anti-inflamatuar etkili diğer gıdalarla süreci daha da hızlı tamir edebiliriz. Bunun için toz zencefil ve zerdeçalı her gün mutlaka kullanmaya bak. Taze zencefil de yemeklere, suyuna, çayına koyabilirsin.

Doğru hediyenin peşinde...

Yılbaşı öncesi hediye telaşı. Doğru kişiye doğru hediye almak bir sanattır ve biraz uğraştırır. Makyaj sever ama doğal görünümün peşinde, biri lekeden muzdarip biri kuru ciltli 2 farklı arkadaşına ne almalı?



1 Gözde, aydınlık, pürüzsüz bir ten hayalini kuran 2 arkadaşına kara kara ne alacağını düşünüyor. Hem uygun hem de farklı pek çok seçenek olduğu için, en doğru karar Watsons'a uğramak olacak...



2 'Şu Kore markaları bir harika! Hem uygun fiyatlı hem de gerçekten etkili ürünler. Pürüzsüz bir ten istedikleri için nemlendiriciden çok ten makyajı yapan bir ürüne yönelmeliyim. Hem homojen bir renk sağlayan hem de bakım yapan.'



3 'Ten makyajı dediysek, Pure Beauty hediye etmek için harika bir marka. Ama CC krem mi almalı? Yoksa BB mi? 'Sahi nedir bunların farkı?' diyenleri duyar gibiyim.'



4 'BB krem, yani Beauty Balm. 5, 6 tane ayrı işe yarayan ürünün tek bir şişede toplanmış hali. Nemlendirme, güneşten koruma, yaşlanma karşıtı bakım, baz, fondöten, kapatıcı. Bu ürün Kore'de çok popüler, çünkü normalde 7 adımda bakım yapan Koreli kadınların işini kolaylaştırıyor.'



5 BB kremler fondötenden daha hafif yapıya sahiptirler. Kuru ciltli arkadaşına gayet uygun olacaktır. Makyaj bazı olmasının yanı sıra güneş koruyucu ve nemlendirici etkilerine sahiptir.



6 Peki ya CC? Onun da açılımı Colour Correction. Yani daha çok aydınlatıcı ve renk eşitsizliklerini giderici bir ürün.



7 Kırmızı kılcal damarlarınız, sivilce ve leke sorunuz varsa ciltte homojen bir renk görünümü sağlamak için idealdir. Çünkü CC'lerin en büyük amacı cilt tonunu dengelemek ve aydınlık bir görünüm sağlamaktır.



8 Karar verdim. Leke problemi olan arkadaşına da Pure Beauty'nin CC'i kremi alacağım.



9 Alt tonu ne çok pembe ne çok sarı, çok güzel bir dengesi var bu yüzden her cilt tonuna kolaylıkla uyum sağlıyor.



10 Harika hediye faslı başarıyla tamamlandı! Kesinlikle memnun kalacakları ürünler buldum.



11 Bu arada siz Watsons'tan alacağınızı alıp, başka hiçbir şey bakmadan çıkmayı başarıyor musunuz? Ben asla.

Astrobeauty



ASTROLOG
FİLİZ ÖZKOL
@filizozkol



KOÇ



ERKEĞİ: Koç erkeği zor bir insandır. Spora düşkünlükleri ile tanınmışlardır. Yaşamlarında aşkın yeri büyüktür. Onlara bu güzel günde, kayak takımı, spor ayakkabıları, eşofmanlar veya değerli bir kol saati hediye edebilirsiniz.

ÇOCUĞU: Rekabeti seven ve isteklerinin yerine getirilmesi isteyen Koç çocuklarının ihtiyacı olan tek şey, aslında sevgidir. Özellikle kızlar kırmızı ayakkabılara bayılırlar. Renkli kalemler ve renkli saç tokaları onların sevdiği şeylerdir. Erkeklerse mekanik şeylerden hoşlanırlar. Oyuncak arabaları, spor ayakkabıları seveceklerdir.

KADINI: İhtiyatsız, coşkulu ve dik kafalı olan siz Koç kadınları için yaşam görüldüğü kadar kolay değildir. İlişkilerinde son derece kışkırtıcı bir yapı sergilerler. Tutkuları derin, hisleri içtendir. Yatak odasına düşün oldukları için, egzotik bir mum, nevresim takımı veya şık bir obje alınabilir.



H&M Home
Kokulu
Mum
₺ 64.99

BOĞA

ERKEĞİ: Ciddi ve sakin yapıları ile iyi bir aile reisidirler. Onlara bu özel günde, çok sevdiği bir kitap, deri bir cüzdan, elektronik oyunlar, onları rahat ettirecek aksesuar niteliğinde eşyalar, örneğin; bir kuş tüyü yastık alabilirsiniz.

ÇOCUĞU: Sessiz ve sakin yapısı ile sizi asla utandırmaz. Baskıya gelemmez. Kızlar daha çok yumuşak tüylü kazaklar, saten pijamalar severler. Minik erkek Boğalara sevdiği kahramanın olduğu bir tişört alabilirsiniz.

KADINI: Annelik ve eş olmak onlara çok yakışır. Hiç bu kadar eviyle bütünleşen bir kişi göremezsiniz. Günün uzun bir zamanını mutfakta geçiren Boğa kadınlarına alınabilecek en iyi hediye, ilginç, kullanışlı mutfak aletleri olabilir.



Paşabahçe
Square
Şampanya
Kovası
₺ 229

İKİZLER



ERKEĞİ: Hareketli ve değişken yapılarıyla hemen dikkat çekerler. Sonsuz bir öğrenme isteği içinde oldukları için çevrelerine asla kayıtsız kalmaları mümkün değildir. Orjinal spor ayakkabılar, kaliteli bir güneş gözlüğü, hobilerine gönderme yapan bir kitap veya bir seyahat çantasına hayır demez

ÇOCUĞU: Onda ilk fark ettiğiniz tek şey parlak ve cin gibi bakan gözleridir. Hep yüksek yerleri severler. Konuşmayı erken yaşta öğrenirler. Kızlar için her şey alınabilir. Değişik kıyafetler, renkli tişörtler, son moda bir Barbie. Erkekler teknolojik oyuncaklara ve maketlere bayılacaktır.

KADINI: Temelde soğukkanlı yapısıyla; ahlaki değerleri çok kafalarına takmaz, mantıklı ilişkileri tercih ederler. Bu özel günde onlara verilecek hediye, günün modasını yansıtan bir kıyafet veya aksesuar olabilir.



Under Armour spor ayakkabı
₺ 379

YENGEÇ



ERKEĞİ: Aile onlar için çok önemlidir. Böyle özel günleri aile ile geçirmeye bayılırlar. Ona alabileceğiniz en güzel hediye; anılarını saklayabileceği resim albümü, ipek bir pijama, terlik, klasik sallanan koltuk veya bir kravat olabilir.

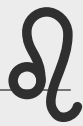
ÇOCUĞU: Hassas ve alingan olan bu çocuklar ağlayacak muhakkak bir şey bulurlar. Ne yapsanız onları mutlu edemezsiniz. Kızlar küçükken masal kitaplarını, büyüdükçe gümüş takıları, çiçek ve kokularını severler. Erkekler ise puzzle tarzı oyunları ve yeteneklerini geliştirecek kitap ve oyuncakları tercih ederler.

KADINI: Duygulu, koruyucu, güçlü bir hayal dünyasına sahiptirler. Tüm ailenin bir araya geleceği şehir dışında ve büyük huzurlu evleri tercih ederler. Antika meraklısı olup, sallanan koltuklar vazgeçemeyeceği eşyalardır. Anılarına dahil edebileceği bir hediyelere sevinecektir.



H&M
Püsküllü
Dokuma
Panço ₺
79.90

ASLAN



ERKEĞİ: Gösteriş ve lüksü severler. Evleri ve yaşantıları görkemli olduğu için en pahalı şeyleri elde etmekte ustadırlar. Bu güzel günde ona lüks ve şık hediyeler alabilirsin. Deri bir bot, evrak çantası, cüzdan, kol düğmeleri veya kristal viski bardağı...

ÇOCUĞU: Dünyayı parmaklarıyla döndüreceklerine inanan bu ufaklıklar, evin tek hakimi olduklarını bilirler. Orjinal oyuncaklara canlı renklerde yapılmış kol saatleri, kazaklar veya tişörtlere hayır demeyeceklerdir.

KADINI: Aslan kadınları görkemden hoşlanır. Her konuda bu özelliğini yansıtan kıyafetler ve aksesuarlardan hoşlanırlar ve elbette bu tür hediyeleri severler. Tasarım takılara bayılacaklardır.



Bloom Jewellery İstanbul Mono
Heart Orange ₺ 460

BAŞAK



ERKEĞİ: Yaşama sade bakan doğal ve samimi kişilerdir. Onlarla yaşamak kolay değildir. Titiz ve sorgulayıcıdır. Ona hediye edebileceğiniz şeyler: Klasik fakat ünlü bir marka parfüm, şık bir pijama takımı veya klasik bir gömlek olabilir.

ÇOCUĞU: Sakinlikten hoşlanır ve tenkite gelemmezler. Hatalarını sessizce bir kere söyleyin bir daha asla yapmayacaktır. Hediye olarak bornoz&terlik seti, resim çerçevesi, deri bir sırt çantası, yine deri zarif bir çizme veya ilginç kitaplardan hoşlanacaktır.

KADINI: Garip bir doğaları vardır. Seçici ve eleştireci bir tutumları vardır. Klasik ve sade bir zevke sahiptirler. Abartıya kaçmayan her türlü zarif hediyeye bayılacaklardır. Bir çift deri eldiven, best seller bir kitap veya doğal içeriklerden oluşmuş bir kozmetik seti hediye edilebilir.



Yargıcı
Deri
Eldiven
₺ 239

TERAZİ



ERKEĞİ: Her zaman her şeyin en iyisini arzu ederler ve bunun için yaşarlar. Sanatçı bir kişiliğe sahiptirler, çocuklarını da bu yönde yetiştirirler. 2018 yılına veda ederken onları mutlu edecek hediyeler arasında hoş bir süveter, kaliteli bir gömlek olabilir.

ÇOCUĞU: Çok yönlü bu çocuklar çocukluk yıllarında bir hayli çekingendirler. Sanatçı kişiliklerini ortaya çıkaracak şeylere bayılırlar. Resim malzemeleri, boyalar, fırçalar, müzik aletleri, pastel tonlarda giysiler, hayal gücünü çalıştıracak kitaplar...

KADINI: Onlar aslında kendilerine aşıktyrlar. Yaşamları boyunca da kendilerine benzeyen kişileri arar dururlar. Yaşamı güzelleştiren her şey onlara hediye edilebilir. Farklı yeni bir parfüme veya oda kokusuna bayılacaktır.



Madame
Coco
Repertoire
Çubuklu
Oda
Kokusu
₺69.99

AKREP



ERKEĞİ: Derin bir duygu insanıdır. Ketumdur. Beraber olacakları kişilerde güçlü bir kişilik, yaşama karşı dayanıklı olmalarını bekler. Deri bir evrak çantası, traş losyonu, güzel bir ajanda, deriden yapılmış her türlü eşyayı sever.

ÇOCUĞU: Sessiz ve sakin görünür, ama içlerinde fırtınalar kopar. Yalnızlığı severler. Polisiye romanlara, son moda spor giyime ve ayakkabılara bayılırlar. Hobilerine göre bir hediye seçmeniz Küçük Akrep'leri çok mutlu edecektir.

KADINI: Bir Akrep olarak; asla güçsüz biriyle evlenmez, ancak üstün kişilikte birine teslim olurlar. Seçici zevkleri vardır. Güzellikler hep karanlıklarda gizli olduğu için, imkansız olan şeylerden hoşlanırlar. Kırmızı bir ruj ve eyeliner setine, şık bir aksesuara, ipek bir eşarba bayılacaktır.



YSL Rouge
Pur Couture
The Slim
₺220

YAY



ERKEĞİ: Ruhları yeni doğmuş bir çocuk kadar saf ve temizdir. Her türlü aktiviteye duyarlı oldukları için gezmeye ve denemeye bayılırlar. Yeni yılda ona büyük bir bavul, güneş gözlüğü, dağ ve deniz sporları yapabileceği malzemeler, rahat ayakkabılar alabilirsiniz.

ÇOCUĞU: Konuşmayı çok çabuk öğrenirler ve sonra da büyüklere bunaltan sorularla karşılırlar. Alışverişten müthiş keyif alan bu çocuklar istediği her şeyi size aldirmakta başarılıdır. Nelerden mi hoşlanır ? Aklınıza gelen her şeyden. Güzel bir çift ayakkabı, elektronik aletler ilgilerini çekecektir.

KADINI: Anlaşılması zor fakat geçinilmesi kolay kadınlar olan Yay'ların, geniş bir zevk armonileri vardır. Özgürlüklerini ifade eden her türlü objeden hoşlanırlar. Ölmeden önce görülecek ülkeleri listeleyen ciltli bir yolculuk kitabına çok sevineceklerdir.

D&R
KİTAP
₺74



OĞLAK



ERKEĞİ: Ketum ve ciddi tavırları ile tanınan bir Oğlak erkeğinin yumuşacık bir kalbi vardır. Mesafeli görüntüsünün altında çekingen ve duygusal bir kişilik yatar. Klasik bir kol saati, koyu renkli kaliteli bir gömlek, tütün kokan bir parfüm, ofisine koyacağı bir resim çerçevesi hediye edilebilir.

ÇOCUĞU: Bir Oğlak çocuğu grup arkadaşlarından çok, özel sevdiği tek arkadaşı tercih edecek, tüm zamanını onunla geçirecektir. Alışveriş zevki çok gariptir. Koleksiyon merakı vardır. Özellikle kalem, anahtarlık, değişik logosu olan eşyaları biriktirebilir.

KADINI: Oğlak kadını zevklidir ama tutumludur. Kolay beğenmeyen yapılarıyla çevrelere zorluklar yaşatırlar. Zamansız sayılacak eşya ve giyimden hoşlanırlar. Evi için kaliteli bir mum alabilir veya yıllardır kullandığı parfümden bir adet hediye edebilirsiniz.

Jo Malone
Mum ₺295



KOVA



ERKEĞİ: Zeki ve akıllı kişilerdir. Olayları akıllıca değerlendirdikleri için anlaşılması zor kişilerdir. Bulundukları ortamın çok ilerisinde düşünürler. Ona verebileceğiniz hediyeler; yeni çıkan elektronik bir alet, son teknoloji ile üretilmiş bir telefon ve orijinal bir ev aksesuarı olabilir.

ÇOCUĞU: Okumayı öğrendiği andan itibaren, resimli süslü kitaplar okuyacak ve maket oyunlarla beynini geliştirecek ve sizi şaşırtacaktır. Alışveriş zevki çok farklıdır. Sizi elinizden tutup elektronik oyuncaklar satan mağazaları gezdirecektir.

KADINI: Siz, Kova'lar! İdealist burçlar grubuna dahilsiniz. Özgürlükleri için savaş verirken en güzel aşkları yaşarsınız. Dost yanlısı yapınızla çevreniz hep kalabalıktır. Kovalar yeni tarzlara meraklıdır. Tasarım küpe, kolye, bilezik, evi için şık bir obje, kullanışlı modern bir çanta hoşuna gidecektir.

Mehry Mu
Fey Mini
Çanta
₺2100



BALIK



ERKEĞİ: Duygusal bir baba ve iyi bir eştir. Aileyle vakit geçirmeyi çok severler. Ona hediye edebileceğiniz en güzel şey; olta takımı, küçük bir tekne gezisi, bahçe işleri yapabilmesi için bahçe malzeme seti olabilir.

ÇOCUĞU: Okumayı öğrenir öğrenmez, hikaye kitaplarına sarılırlar. Okudukları hikayelerden yola çıkarak şaşırtacak derecesinde yenilerini uydururlar. Genellikle saf ve çabuk incinen bu çocukları korumak gereklidir. Fantastik bir dünyası vardır. Kız Balığa oyuncak bebek iyi bir hediye olacaktır.

KADINI: Alıngan ve sürekli öfkel hali, bitmek tükenmek bilmeyen göz yaşlarıyla, bazen en anlayışlı kişileri bile çileden çıkarabilirler. Rahat ve geniş evleri seven Balık kadınları her türlü romantizm ve lüks detaya da bayılırlar. Küçük ve sade şeylerden hoşlanmaz, pırıltılı hediyeleri tercih edersiniz. Mesela şık parlak bir parti elbisesi.

H&M Pullu elbise ₺329

GÜZELLİK YAYINDA
GAZETESİ

MAFİLO TEKSTİL SAN.VE DIŞ 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, GÜL ÇİTAL, BEGÜM EGELİ
BURSALIGİL, DENİZ KONUK, BERİL YILMAZ

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.

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.

TAV
Air

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