

ÜCRETSİZ

•• SAYI: 6 OCAK-ŞUBAT 2019 •

Modern Kadının Güzellik Gazetesi

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

guzellikyayinda

AKSESUARA UYGUN MAKYAJ

+
Nasıl
yapılır?

KIŞ TATİLİ ÇANTASINDA NELER OLMALI?

Yeni nesil bakım:

**VEGAN
KOZMETİKLER**

ROMANTİK ALARM

Sevgililer günü yaklaşıyor!

EN YENİLERİ, EN TRENDLERİ KEŞFETMEK İÇİN SAYFALARI ÇEVİRİN...

sensilis

Naturalmente Seductora

RENEWAL DETOX MASK

CİLDİ YENİLEYEN ARINDIRICI SERİ



cortexpharma.com

TÜM SEÇKİN
ECZANELERDE

TEK
YASAL
DİSTRİBÜTÖR


cortexpharma

cortex[®]
PHARMA



Kapak hikayesi

Aksesuara göre davran!

Dönem göz alıcı, iri aksesuarların dönemi. Özellikle de küpelerin. Onları hakkını vererek taşımak için kılık kıyafet kadar saç ve makyaj seçimlerimiz de ekstra önemli. Peki ama hangi küpeyle hangi ruju sürmeli, saçta ne şekil vermeli? Stil danışmanı Tülin Kermen ve Güzellik danışmanı Gözde Atakoğlu cevaplıyor...

AKSESUARLAR: BLOOM JEWELRY @bloom.jewelry.istanbul

FOTOĞRAF: NURDAN USTA

KAPAK KIZI: NAZLI GÜLER

Mono Heart Red küpe ₺460



X-LARGE İNCİ

İri incili küpe vintage bir etkiye sahip olduğu için yapacağınız makyajda da nostaljik dokunuşlar olmalı. Mesela ince çekilmiş kuyruklu bir eyeliner ile bu küpeler ekstra uyumlu görünecektir. Saçlarda da aynı şekilde. Akşam davette vag'lı dalgalar, gün içerisinde de klasik bir topuz küpelerin vintage etkisini kuvvetlendirecektir.

KULAĞA KÜPE: Geniş bir tasarımı olduğu için geniş yüzlerin bu modelden kaçınması gerekir. Oval bir yüz şekliniz varsa bu küpeler size çok yakışacaktır.



KIRMIZI KALP

Kırmızı kalp detayları yaklaşan Sevgililer Günü için küpeleri ekstra anlamlı kılıyor. Kırmızı dikkat çekeceği için ve küpeler dudak hizasında olduğu için nötr renklerde bir ruj sürmek doğru olacaktır. Özellikle gözlerle odaklanın. Buğulu göz makyajı ve kırmızı birbirine yakışır.

KULAĞA KÜPE: Bu kırmızı kalpler siyah saçlı beyaz tenlilere çok yakışacaktır. Yeşil kalpli olan alternatifi ise kızıl saçlılara.



Vintage Ring küpe ₺510



Miss Bon Bon küpe ₺530



Black Leaf küpe ₺430



Turquoise Gold küpe ₺450

İDDİALİ ALTIN

Altın rengi ve gösterişli iri yuvarlak küpeleri takarken İspanyol kadınlarından ilham alabilirsiniz. Sıkı bir ense topuzu, kırmızı bir ruj ve elmacık kemikleri hafif aydınlık bir ten makyajı. Saçları açık bırakırsanız hafif bir dalgası olmasına dikkat lütfen, dümdüz saçlar da yuvarlak sallantı küpe tezat oluşturur, uyumsuz.

KULAĞA KÜPE: Kulaklarınızın yapısı da küpe seçimi konusunda etkilidir. Mesela kulak kepçeniz açıksa sallantılı iri küpe sizin için idealdir.

SALLANAN İNCİ

İnci ve altın renkli bu sallantılı küpeler oldukça dikkat çekici. Her ikisi de ışığı yüze taşıyor. Bir denge kurmak için makyajda gözleri öne çıkarmak doğru olacaktır. Hafif kalem çekilmiş bol maskaralı gözlerle veya toprak tonlarında hafif ışıltılı farlarla kullanılabilir. Küpenin top ucu dolgunluk yarattığı için her türlü açık saçta ve omuz boyundaki kesimlere ekstra yakışacaktır.

KULAĞA KÜPE: Mat bir cildiniz varsa bu küpeler size incinin parlaklığını, altının da ışığını taşıyacaktır. Unutmayın taktığınız küpe ışık etkisi yaratır.

SİYAH DETAY

Altın renkli yaprak detaylı siyah Onix küpeler kırmızı veya renkli rujla birlikte kullanılabilir. Bu küpeleri takıyorsanız saç modelinden çok saç rengini göz önünde bulundurmalısınız. Küpe ve saç aynı renk olmamalıdır, yoksa küpe kendini kesinlikle göstermez. Bu yüzden bu küpeler en çok sarışınlara yakışacaktır.

KULAĞA KÜPE: Kulak memesi de küpe seçiminde önemlidir. Küçükse küçük ve sallantılı kullanabilirsiniz. Ama büyükse tercihiniz mutlaka klipsten yana olmalıdır.

MAVİ BONCUK

Turkuaz renkli küpeler hem altın deniz kabuğu detayı hem de renginden dolayı yaz döneminde daha çok kullanılmalı. Şeftali tonlarında bronz bir makyajla kusursuz bir uyum içinde olacaktır. Doğası gereği ıslak geriye taranmış saçlar, doğal bırakılmış dalgalar ve gelişmiş güzel toplanmış topuzlara çok yakışacaktır.

KULAĞA KÜPE: Turkuaz küpeler en çok kumrallara, bal yansımaları saçlara çok yakışır. Mavi gözlüler asla, kahverengi badem gözlüler ise hemen bir tane edinmeli.

HABERİNİZ OLSUN

AYIN EN GÜZEL ÜRÜNLERİ, ÖNERİLERİ...



Parfümün kampanya yüzü ünlü İngiliz model Cara Delevigne.

Her Eau de Parfum 50 ml ₺565

DENEMELİ!

Usta perfümör Francis Kurkdjian'ın Burberry için yeni yarattığı perfüm Her'e Güzellik Yayında ekibi olarak bayıldık. Üst notalarındaki Frenk üzümü, ahududu, yaban mersini gibi kırmızı koyu meyvelere, orta notalarda yasemin ve menekşe aroması karışıyor. Ve en son notada markanın İngiliz duruşuna gönderme yapan ağırbaşlı misk ve amber ekleniyor. Kesinlikle yeni bir imza perfüm isteyenlerin deneme listesinde olsun!

YENİ NESİL BAKIM: VEGAN KOZMETİKLER

Günümüzde zihni, vücudu ve cildi birbirine bağlayan bütünsel bir sağlık ve güzellik yaklaşımı içerisindeyiz. Sağlıklı beslenme, temiz gıda, doğal içerikli bakım ürünleri de bu yaklaşımın bir parçası. Elemis, bundan yola çıkarak, tamamen vegan Superfood bakım serisini yaratmış. Süper yeşil bitkiler ve tahıllardan oluşan özel içeriği, antioksidanlar, omega yağ asitleri, vitaminler ve minerallerle zenginleştirilmiş bu seride, cildin doğal mikroflorasını besleyen prebiyotikler bile mevcut.



İZLEMELİ

Editör: Ceren Şensoy

En son Fi, Çi, Pi serisiyle ekranlarda izlediğimiz başarılı oyuncu Serenay Sarıkaya bu sefer ilk kez bir müzikalde karşımızda. 7 Şubat'ta Zorlu PSM'de seyirciyle buluşacak olan Alice Harikalar Diyarı'nda müzikalinde Alice olarak karşımıza çıkacak Sarıkaya'ya, Enis Arıkan, Ezgi Mola, Şükrü Özyıldız gibi başarılı bir oyuncu kadrosu da eşlik ediyor. Biletinizi şimdiden alın, kaçırmayın.



En yeniler



Saçlara gül yağı

>> Kerastase'in boyalı saçlar için yarattığı L'Huile Rose, boyalı saçların matlık sorunu için öneriliyor. Gül yağı ve beyaz çay özleri içeren bakım kuru veya nemli saçta uygulanıyor, durulanmıyor. Mis gibi bir perfüm bırakıyor, elektrikleşmeye karşı da etki sağlıyor. Saçları ısıya karşı koruduğunu da ekleyelim.

Kerastase L'Huile Rose 100 ml ₺200



Cilde Vitamin takviyesi

>> Clinique'in Fresh Pressed isimli ikilisi, komple bir yaşlanma karşıtı bakım sunuyor. Lekesiz, canlı, yenilenmiş bir cilt vaat ediyor. Nasıl mı? Birinin içerisinde aktifleştirilmiş formülüyle yüzde 10 oranında saf C vitamini, diğesinde de saf A vitamini bulunuyor. Gündüz nemlendiricinize iki pompa C vitamininden, akşamda gece kreminize iki damla A vitamininden damlatmanız yeterli.

Fresh Pressed Clinical Gündüz + Gece Canlandırıcı Takviye Vitamin C+Vitamin A

1+1 kit (7 günlük) ₺179

Sadece Sephora'larda

2+2 kit (14 günlük) ₺429

Sadece Clinique Mağaza'larında

Vücuda antioksidan

>> Sadece yüzümüz değil vücudumuz da yaşıyor. Zaman içerisinde nemini, dolgunluğunu ve pürüzsüz dokusunu yitiren vücut cildimizin yardımına Lierac'ın Body Hydra serisi yetişti. Nutri Pumping kremin içerisinde nem tutma özelliğine sahip hyaluronik asit ve kolajen üretimini destekleyen silisyum bulunuyor.

Body Hydra Nutri Pumping Cream vücut kremi 200ML ₺214



Romantik alarm!

Sevgililer Günü yaklaşmışken 5 duyuyu harekete geçirmekten yola çıkarak, bu özel güne yakışan kozmetikleri, fikir verecek önerileri, yapabileceğiniz tatlı sürprizleri listeledik. Eminiz en az biri işinize yarayacak!



ONA MİNİK SÜPRİZLER YAPIN

>> Ona, her birinin içinde kendi yazdığınız minik notlar bulunan 'Şans Kurabiyeleri' vermeye ne dersiniz? Kurabiyeler içine onun sevdiğiniz özelliklerini yazarak hediye daha kişisel bir hale sokabilirsiniz. Hem orjinal hem sürprizli.



KIRMIZISIZ ASLA

>> Tırnaklar, dudaklar, üstünüz başınız veya ayakkabınız ...Her yerinizde değil ama bir yerinizde kırmızı mutlaka olsun, klişe belki ama aşkın rengi kırmızı, sizi daha kadınsı ve tutkulu hissettirecek. O da böyle hissettiğinizi hissedecek.

Zara Kırmızı deri stiletto ₺199.95



Laneige Lip Sleeping mask dudak maskesi ₺105



Nars Powermatte Lip Pigment in Light My Fire kalıcı likit ruj ₺175

ÖPÜLESİ DUDAKLAR İÇİN

>> Sırf kırmızı ruj sür ve çıktan bahsetmiyoruz. Dudakları bu özel geceye hazırlamak için takip etmeniz gereken birkaç adım var. Önce dudakları özel bir peeling ile ölü ve kuru deriden biraz arındırmalı, ardından da nem verip yumuşatmak için dudak maskesi yapmalı ve finalde de tüm gece dayanacak ama konforlu da kalacak bir ruj bulmalı.

ERKEKLER MAKYAJ SEVMEZ

>> Evet onlar sevmiyor olabilir ama biz seviyoruz. O zaman var ama yok gibi görünen bir şeyler yapmalı. En doğal no makeup'ı yapmak için ihtiyacımız olanlar: Cilt rengini dengeleyecek bir BB krem, elmacık kemikleri ve kaş altlarına ışık taşıyacak bir aydınlatıcı, hem yanağa hem de dudağa kullanılabilecek kalıcı bir ürün ve tüm gece dayanacak bir maskara. Tebrikler, hem 10 dakikada hazırsınız hem de süper doğal görünüyorsunuz.



Benefit Benetint dudak&yanak renklendirici likit ₺230



Watsons Pure Beauty BB krem ₺49



Maybelline Master Strobe aydınlatıcı stick ₺29

ESİNLENMEK SERBEST!

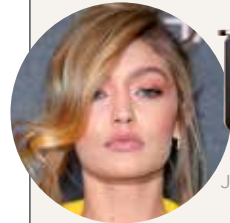
Sevgililer günü biraz daha farklı hissetmek ve görünmek isteyenler, 2 farklı makyaj önerimizden birini denemeye ne dersiniz?



Burberry Lip Velvet Crush ruj ₺249

DİKKAT DUDAKLARDA!

>> Margot Robbie'nin bu az önce öpülmüş ve rujunun biraz silinmiş gibi görünen dudaklarını yapmak aslında çok kolay. Tek ihtiyacınız olan kremi yapıda ama mat dokulu bir kırmızı ruju, dudakların sadece orta kısmına sürmek ve parmak uçlarınızla yardımıyla dağıtmak. Kırpiklere de tekli takma kırpiklerden taktınız mı, bu iş tamam.



Too Faced Just Peachy far paleti ₺260

SEKSİ BİR PEMBE!

>> Gigi Hadid'in makyajında pembe başrolde. Ancak genelde şirin kız imajı yaratan pembe, metalik yansımalarla seksi bir hale dönüşmüş. Bunun yaparken şeftali pembesi farı bej ve şampanya rengi kendinden ışıltılı diğer farlarla dağıtmaya bakın. Seksi etkiyi kuvvetlendirmek için de dudaklara parlaticı gibi parlak bir doku kullanın.

DUYULARI UYARMAK GEREK

>> Bu romantik gecede yeni bir parfüm, rutinden kurtulmanızı sağlar, size farklılık kazandırır. Afrodizyak etkisi kanıtlanmış bir nota olan misk, yine güçlü ve uyarıcı etkiye sahip yasemin istediğiniz içerikler olmalı. Caudalie'nin The Des Vignes; misk, yasemin ve zencefil buluşturan çekici notalarıyla tam da aradığınız.

Caudalie The Des Vignes 100 ml ₺205 eczanelerde



KALPSİZ OLMAYIN!

>> Bugünün sembolünün kalp olduğunu unutmayın. Ancak kırmızı renk gibi dozunda bir kullanım öneriyoruz. Mesela sadece aksesuarınızda olabilir. Zarif, şık ve günün anlamına yakışır bir detay olacaktır.

Tullia Jewels yakut kalp yüzük ₺2500
www.tulliajewels.com



TATLI BİR KLASİK: ÇİKOLATA

>> Çikolatasız Sevgililer Günü mü olur? Ama öyle bir kutu klasik madlen almaktan değil kastımız. El yapımı farklı lezzetlerde çikolatalar çok revaçta. Hatta işi biraz daha ileriye götürürüp kişiye özel tasarım çikolatalardan güzel bir kutu hediye etmeye ne dersiniz? (www.tatlistan.com)

64'lü kırmızı kalp el yapımı çikolata ₺287
www.butterfly.com.tr





LIAN PENSO BENBASAT

Kış tatili çantasında neler olsun?

Kışın en eğlenceli yanı tabii ki kayak tatilleri! Ama soğuk hava ve rüzgar can sıkıcı olabilir. Cildimizi baştan aşağı korumak için valize atmamız gereken birkaç kilit ürün önereceğim size.

Yaz kadar kış da tehlikeli. Soğuktan bahsetmiyorum asıl dert güneş. Güneş yükseklerle çıktıkça çok daha kuvvetli. Güneşin bu zararlı ışınları hem direkt hem de kar yüzeyinden yansıyarak cildimize ulaşıyorlar. Kayak tatilinde yanına mutlaka koruma faktörlü bir krem almalısın. Tere ve suya dayanıklı olsun kremin, zira kayak yaparken sık sık süremezsün. Dudak ve göz çevreni de unutma; bu bölgeler için ellerine bulaştırmadan rahatlıkla kullanacağın stick koruyucular işe yarayacaktır. Özellikle soğuk rüzgar dudakların çatlamasına ve kabuk tutmasına sebep olabiliyor. Kabukları asla koparma, sık sık koruma faktörlü bir dudak nemlendiricisi sürerek onları nemli tutabilirsin.



Shiseido Sports BB WetForce SPF 50 renklendiricili güneş koruma kremi: ₺189



Nivea Med Repair SPF 15 dudak nemlendirici stick: ₺7.90

KONSANTRE BİR BAKIMIN OLSUN!

>> Konsantre bakım için mutlaka bir serum götürün yanınızda. Oh My Cold Codage Paris (₺617.50) hyalüronik asit, lipitler ve aktif içerikleriyle soğukta cildin kaybettiğini hızlıca onarmaya çalışıyor. Aşırı soğuk havalar için yaratılmış bir formüle sahip. Antartika buzullarından elde edilen patentli içeriği ile cildi yenileyerek uzun süreli nemlendirme görevi görüyor.



>> Daha hasaplı bir alternatif istersen Yves Rocher'in Hydra Vegetal serum (₺69.90) da cildi anında canlandırmaya ve nemsizliğin yarattığı gerilme duygusunu gidermeye yardımcı oluyor. Serum, uygulandığı andan itibaren 20 dakika içinde ciltteki nem oranını %104 arttırmayı vaat ediyor.



ÇOK AMAÇLI

>> Tatil çantasına gerçekten işe yarayacak ürünleri seçip almalısın. Özellikle birden çok görev görebilecekler öncelik ver. Dudaklara, yüzüne, dirsek ve dizler gibi sertleşen bölgelere, ellerine ve hatta tırnak etlerine iyi gelecek bir çok amaçlı bitkisel balm çantada yerini almalı. Raen Bitkisel Balm ₺58 www.raen.com.tr



TATİL ÇANTASI

Pratik, etkili ve gerekli mi?... Çantana koymadan önce her ürün için bunları sor...



>> Cildin soğukta yer yer kızarabilir bu yüzden cildine homojen bir renk verecek hafif yapılı renkli bir nemlendirici almalısın yanına. Dior Hydra Life Water BB SPF 30 (₺197) gibi güneş koruması olursa sabah da kullanırsın.



>> Eller eldiven altında saklansa da yine de soğuğa karşı bakıma ihtiyaçları olduğunu unutma! Avene Cold Creme el kremi (₺29.50) yoğun nem vermesi dışında rahatlatıcı ve yatıştırıcı termal su içeren içeriğiyle de soğuk havanın yıpratıcı etkilerine karşı savaşıyor.

>> Akşam biraz makyaj gerekirse aynı anda gözle, dudaklara ve yanaklara uygulanabilen bir ürün de kurtarıcı olabilir. Nars Multiple Orgasm çok amaçlı stick (₺245) hem fonksiyonel hem de seyahat çantası için ideal. Ayrıca E vitamini ve Acai yağıyla zenginleştirilmiş formülüyle nemlendiriyor ve renk veriyor.



>> Dudaklar çatlar, ince kabuklar oluşur. İyice nemlendirmek için ölü derilerden kurtulman gerekir. İyisi mi stick formda Dior Sugar Lip scrub (₺225) gibi pütürlü yüzeyli bir dudak peelingi al yanına, nemlendirici öncesi ne kadar işe yaradığına inanmayacaksın.



>> Soğuğun olduğu yerde suyla çok fazla haşır neşir olmak ekstra kurutur cildi. Sen en iyisi yanına çok amaçlı makyaj çıkarma mendillerinden al, hatta Neutrogena Hydro Boost makyaj temizleme mendil (₺30) gibi nemlendirici formülü olanı tercih edebilirsin.



>> Peki ya vücut? Kış tatilinde ekstra kuruyor tüm cildin. Tatile yoğun nem veren pratik bir ürün götürmelisin. Caudalie'nin The Des Vignes (₺99) spreyli formuyla uygulaması pratik bir bakım yağı, hem boyutu uygun hem de mükemmel kokusuyla yanına ekstra parfüm almak zorunda bile değilsin.

Sen de  yapabilirsin

DENİZ KONUK

Bendeki bana yeter

Tüketim çağının çocukları olarak fütursuzca tüketiyor, “wish list”ler biriktiriyor ve her zaman daha yenisine sahip olmayı istiyoruz. Tatmin olma çitasını her tüketimde bir tık yukarı taşıyoruz. Peki gerçekte mutlu muyuz?



Birçok Amerikan filmi ve dizisinde gördüğümüz bir sahne, terapi niyetine alışveriş yapan başrol karakterleri... Gossip Girl'de bunlardan biriydi

‘Minimalism’ daha az eşyanın daha çok mutluluk getirdiğini kanıtlamak üzere çekilmiş bir belgesel, Netflix’ten izleyebilirsiniz.

Her gün, ilk iş olarak baktığımız sosyal medya bize nelere sahip olmadığımızı hatırlatıyor. Bu sahip olmadıklarımız kendimizi yetersiz hissetmemize ve daha da çok tüketmemize sebep oluyor. İhtiyacımız olmayan ama arzu ettiğimiz bir sürü lüzumsuz eşya satın alıyor ve sonunda deli kızın çeyizi modunda dolaplara, odalara sığamıyor, daha büyük bir eve ihtiyacımız olduğunu düşünecek kadar genişliyoruz. Bunu obeziteye benzetiyorum; ikinci ve hatta beşinci tabağı yemeye gerçekten ihtiyacın var mıydı? Hiç sanmıyorum.

Sen de yeni seneye başlarken, bu tüketim çılgınlığına bir son verip, bir kaç adımda “Bendeki bana yeter” düşüncesini içselleştirmeye ne dersin?

İHTİYAÇ MI ARZU MU?

Herhangi bir şeyi almadan önce kendine sor; buna gerçekten ihtiyacın mı var, yoksa sadece istiyor musun? İhtiyaç hızlı ve kolay tatmin edilir ama arzu doyumsuz ve şımarık bir çocuk gibidir; hep daha fazlasını ister, elindekiyle tatmin olamaz çünkü gerçekte ihtiyacı olan o değildir.

SEN SAHİP OLDUKLARIN DEĞİLSİN

Sevgilinle kavga etmiş, iş yerinde zor bir gün geçirmiş veya o gün kendini yeterince iyi hissetmiyor olabilirsin. Psikolojik motivasyon için ihtiyacın olmayan yeni bir eşya daha almak yerine kendin bir şeyler üretmeyi veya kendine vakit ayırmayı deneyebilirsin. Mağazaları dolaşmak yerine kendine sahilde huzurlu bir yürüyüş için vakit ayırabilir, internette alışveriş yapacağına bir makale okuyup, yeni bir şey öğrenebilir veya sadeleşme konusuyla ilgili bir belgesel seyredebilirsin.

GERİ DÖNÜŞÜME İNAN!

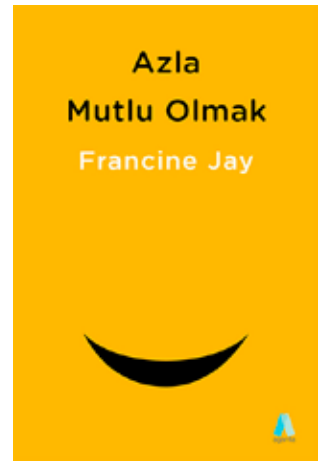
Eskiyle nasıl yeni yapılır öğren. Giymekten sıkıldığın jean pantolonun paçasına iştireceğin kadife bir kumaş parçasıyla ona yeniden aşık olabilirsin. Müsvette kağıtlarını ikiye kesip, kenarlarını hasır bir iple bağlayarak kendine tatlı bir defter yapabilirsin. Hatta her gün yeni bir su şişesi alacağına kendine bir matara edinerek, dünyadaki plastik tüketimini azaltmaya bile katkıda bulunabilirsin!



Doğa ve geri dönüşüm dostu su mataralarını @su.co hesabından keşfedebilirsiniz. 600 ml Mor SuCo ₺ 31,15 www.mataramasu.com

SADELEŞ!

Dolabında son 6 aydır giymediğin kıyafetlerinin hepsini bir yere ayır ve varlıklarını unut. Bak bakalım ne giyeceğine karar vermek nasıl kolaylaşıyor. Sadeleşmeyle ilgili kitaplar okuyup farklı bakış açılarını keşfedebilirsin.



Francine Jay Az Mutlu Olmak sade yaşam rehberi ₺ 18

EŞYA DEĞİL ANI BİRİKTİR

Hesabında olmayan parayı harcama, alışveriş için kredi alma ve bankaların sana yalvar yakar yeni bir kredi kartı veya daha yüksek bir limit satma tekniklerine kanma. İhtiyacın olmayan ve sadece kendini daha iyi hissedeceğini sandığın için almak istediğin şeyi alacağına, koy o parayı kenara. Bu sayede birikimle hiç görmediğin bir ülkeyi keşfe çıkabilir, eşya değil anı biriktirebilirsin.

Kendine tekrarla; “Bendeki bana yeter”. Bak neler değişecek!





Ünlülerin sırrı Embryolisse

Yıllar yılı Fransa'ya gidenlere ısmarlandı durdu, kullananların vazgeçilmezi oldu, ne mutlu ki sonunda ülkemizde, yoksa siz hala Embryolisse ile tanışmadınız mı? O halde şimdi tam zamanı

ÖZGEÇMİŞİ

Embryolisse için eczanelerde satılan cilt bakım markalarının atası demek yanlış olmayacaktır. Zira hikayesi taa 1950'ye uzanıyor. Paris'te bulunan Saint Louis hastanesinde dermatolog Dr. Tricot'un yarattığı Lait Creme Concentre ve Filaderme isimli kremler öyle başarılı oluyor ki doktorlar tarafından reçete edilmeye ve eczanelerde satılmaya başlıyor. Fransa'da Eczacılık sözlüğüne girmiş, yıllar içerisinde makyaj sanatçılarının favorisi, Hollywood starlarının vazgeçilmezi olmuş gerçek bir kült markadan söz ediyoruz.

'TEDDY BEAR' ETKİSİ

Öncelikle tüm ürünleri dermatologlar tarafından yaratılmış patentli formülasyonlara sahip bir marka Embryolisse, hypoalerjenik ve paraben içermiyor. Yani, kullandım yüzüm gözüm şişti gibisinden bir sıkıntı yaşamamız mümkün değil. Shea yağı ve aloe vera gibi doğal içeriklerin yanı sıra, soya proteinleri, balmumu, hyalüronik asit, kolajen gibi hem cildin doğasına hem de doğaya

saygılı aktif maddeler de içeriyor. Ciltte 'Teddy Bear' etkisi denilen bir etkiye sahip. Yani sürdüğünüz anda yumuşacık, kadifemsi bir dokunuş bırakıyor.

NELER VAR NELER YOK!

Markanın ürün gamında nemlendiriciler; Onarıcılar, Yaşlanma Karşıtı bakım yapanlar; Temizleyiciler ve son olarak da ten makyajına ait makyaj sanatçılarının sevdiği ürünlerden oluşan 'Artist Secret' bulunuyor. Serilere ait 5 favorimizi sizler için seçtik...



Scarlett Johansson, Gwyneth Paltrow, Karlie Kloss, Sienna Miller, Lea Seydoux markanın fanı olan ünlü isimlerden sadece birkaçı

1 Markanın yıldız ürünü elbette **Lait-Creme Concentre**. Tüm cilt tipleri için uygun, o kadar çok görevi var ki; hem yüze hem vücuda kullanabilir, makyaj altı bazı yapabilirsiniz. Cilde tabaka halinde sürüp, 15 dakika bekleyerek nemlendirici maske gibi veya makyaj temizleme kremi olarak da kullanılabilir.

Editörün notu: En önemli özelliği içeriğindeki aloe vera özleriyle cildi yatıştırarak yoğun nem vermesi. Cildin hidrolipid katmanını onarmaya yardımcı, konforlu bir cilt yaratmak için ideal.

Yıldız ürün
Lait Creme
Concentre'nin
limitli
sayıdaki
New York
versiyonu
ambalajı
Şubat'tan
itibaren
satışta
olacak.



Lait Creme Concentrate çok yönlü olmasıyla birlikte backstage'lerde, film setlerinde sıkça kullanılan, makyaj sanatçılarının en sevdiği ürünler listesinde ilk sırasında. Öyle ki tüm dünya'da her 5 saniyede bir 1 Lait Creme satılmakta.

2 Yüz, göz ve dudaklar için kullanılan makyaj temizleme suyu **Micellar Lotion** da oldukça pratik ve etkili bir ürün. İçeriğinde peygamber çiçeği suyu ve mavi kantaron ekstresi bulunuyor, cildi yumuşatarak temizliyor ve tonik görevi de görüyor.

Editörün notu: Piyasada bulunan bir çok misel suya oranla çok daha etkili bir temizlik sağlıyor. Gözenek sıkılaştırıcı içeriği ile de komple bir bakım sunuyor.



3 Ailedeki herkes için kullanabileceğiniz **Cicalisse** ise kurumuş ve tahriş olmuş ciltler için favori ürünümüz. Vitamin E, hyalüronik asit tuzları, tatlı badem, pamuk ve kayısı yağları gibi besleyici, onarıcı ve nemi hapsedici içeriklere sahip.

Editörün notu: Şubat'ta kayak tatiline gidecekler, doğru eczaneye, çantanızda Cicalisse bulunmalı, 3 yaşından itibaren tüm ciltlerde güvenle kullanabilirsiniz.



4 Tüm cilt tipleri için önerilen harika bir yaşlanma karşıtı krem var karşınızda; **Anti-aging Firming** krem. Besleyici Avokado yağı, nem tutucu hyalüronik asit, tonu eşitleyen çözünebilir kolajen içeriği ile çok yönlü bakım sunuyor.

Editörün notu: Onarım ve nem dışında yoğun antioksidan içeriğine de sahip. Yaşlanmanın tüm etkilerine karşı kuvvetli bir cevabı var.



Markanın profesyonel makyaj artisti ve cilt uzmanı Olivier Tissot. Markanın 'Artist Secret' isimli cildi makyaja hazırlayan serisi profesyonel makyaj sanatçıları ile birlikte geliştirilmiş.



5 Daha gür kaşlar ve uzun kırpıklar vaad eden **Lashes&Brows Booster**, arginine, hint yağı, panthenol, peptitlerle zenginleştirilmiş özel bir formüle sahip. Birçok klinik deneylerle etkisi kanıtlanmış bir ürün.

Editörün notu: Son dönemin en rağbet gören güzellik sıkıntısı gür kaşlara etkili bir çözüm sunuyor. Birçok benzer ürünün aksine gözlerde kızarma ve kaşıntı gibi etkilerinin olmadığını altını çizelim.





BEGÜM EGELİ BURSALIGİL



Hygge'ın tam zamanı

Sıcak ve samimi ortamlar yaratma sanatı anlamına gelen, Danimarka kökenli Hygge çoktan bir akıma dönüştü bile. Bugün Broadway'de izlenme rekorları kıran Frozen müzikalinde izleyiciye Hygge'ı anlatmak için 7dk'lık bir şarkıya yer veriliyorsa etkiyi düşünün artık!



Hygge en basit tanımı ile huzuru hayatın odağında tutuyor. Aile ve arkadaşlar ile sıkı bağlar kurmayı savunan, onlarla (tercihen evde) şarap veya kahve-kek eşliğinde geçirilen zamanın kıymetinden dem vuran Hygge'ı, mutlu hayat için bir reçete olarak düşünmek de mümkün. Bir diğer konu ise Hygge ile birlikte onu çağrıştıran her şeyin de revaçta olduğu gerçeği.

MEKANLAR VE HYGGE

Ev ortamını andıran cafe'ler neden bu kadar tuttu dersiniz? Ahşap ağırlıklı dekorasyon, yumuşak koltuklar, taze çiçeklerle süslenmiş masalar, rahatlatıcı bir fon müziği ve yeni çekilmiş kahve kokusuna dair her şey hygge'a uygun da ondan Restoranlar için de aynı şey geçerli. Fabrikasyondan uzak, "Sabah hale gittiğimde taze ne bulduysam aldım. Menüde onlarla pişirilen yemekler var" diyen yerler çoktandır en çok rağbet görenler değil mi?

Bir süredir dünyayı saran 'butik otel' ve ardından gelen

'agriculture otel' furasında da aynı hissiyat geçerli. Beş yıldızlı kompleks dönemi çoktan bitti. Otelin bostanından salatalık koparıp yiyebiliyor musunuz, siz onu söyleyin.



Şile'de bulunan Casa Lavanda butik otel hem şık davetlere hem de haftasonu şehirden kaçanlara ev sahipliği yapıyor.

Airbnb'de de durum aynı. Çünkü Hygge'ın en kuvvetli hissedildiği alan ev ortamı. Dünyada mum satışlarının tırmanması, Coffee table book'ların kapış kapış alınması hep Hygge'dan. Zara Home, H&M Home, Madame Coco gibi markalara oluşan talebi besleyen de bu akım. Nasıl olmasın? Battaniyeler, minderler, mumlar... İçerisi Hygge objeleriyle dolu!

YÜKSELEN TREND EV GİYSİLERİ

Benzer şekilde moda markaları da ev giyimini başlı başına bir kategori olarak işlemeye başladı. "Evdesin, güvendesin" hissiyatını veren stil sahibi parçalardan bahsediyorum. Yani, içeri girer girmez üzerinize geçirdiğiniz gri eşofman altına rakip ürünler... Madem evde çekilen selfie'ler arttı, kıyafetleri de ona uydurmak gerek. Zira moda markalarında bu tip kıyafetlere ayrılan askılar son 2-1 senedir artıyor.



TAMAMEN PSİKOLOJİK

Hygge'ın sırrı kişiyi aynı anda mutlu, sıcak, samimi ve huzurlu hissettirmesinde saklı. Olabildiğince fazla duyuya aynı anda dokunan bir yaşam felsefesi. Zaten hygge'ın bir akıma dönüşmesinin sebebi işin psikolojik yanı. Görünen o ki, iyiden iyiye dijitalleşen dünyada, en sade yöntemlerle mutluluk reçetesi veren bu trend daha yeni kızıyor. Hygge'dan daha çok bahsedeceğiz.

Hygge demek tüm objelerden önce mum demek. Siz de başlangıcı Atelier Rebul ailesine yeni katılan Hemp Leaves ile yapabilirsiniz. Zengin tutsu ve oud kokularına reçine eşlik ediyor. Kış havası için ideal.

Atelier Rebul Hemp Leaves Mum 210gr. ₺99.90



Dışarısı buz gibiken sıcacık battaniyenin altına uzanıp romantik bir film izlemekten daha fazla ne 'hygge' olabilir ki? Bu sene kazaklarda olduğu gibi battaniyelerde de patchwork tasarımı ön planda.

Zara Home Patchwork Örgü Battaniye ₺399.99

Bu felsefeyi en ince detayına kadar öğrenmek isterseniz size tavsiyem Meik Wiking'in kaleme aldığı 'Hygge- Danimarkalıların Mutluluk Sırrı' isimli kitap olacaktır. Mike Dünya Mutluluk Enstitüsü'nün CEO'su. Bir bardak sıcacık çay eşliğinde okumanız dileği ile..

Hygge- Danimarkalıların Mutluluk Sırrı, D&R ₺32.44



NE VAR NE YOK!



BUZUN SANAT HALİNİ ICE HOTEL'DE GÖRÜN

İsveç'in ünlü Ice Hotel'i 29. yaşına bastı. Kutlama için otelin suit odaları 13 ülkeden 34 sanatçıya emanet edildi. Şeker dükkanından ormanda gezintiye, okyanus dibinden dev portrelere kadar çeşitlenen 15 özel buzdan oda, Nisan 2019 tarihine kadar görülebilir.



CHANEL BELGESELİ NEXFLIX'TE

Sanki yeterince bağımlı değiliz gibi Netflix başında daha uzun oturacak bir nedenimiz daha oldu. Chanel'in Haute Couture dünyasına sızmak çok keyif verecek. Defileye 7 gün kala moda evinde neler yaşandığını konu alan belgeseli "7 Days Out" ismi ile aratabilirsiniz.



TÜLİN KERMEN

Ucuzluktan hiç hoşlanmam. Sezonda bayıla bayıla aldığım bir ürünü 3 kuruşa görmek beni alışverişten soğutur. Ancak kıyafette ucuzluğu sevmeyen ben, iş dekorasyona geldi mi sadece ucuzluktan alışveriş yapıyorum. O yüzden bu ay ki in ve out'larımız dekorasyon üzerine. Modası geçmeyecek parçalar ucuzluktan alınmalıdır ki gerçekten kar edilebilsin. 2019 dekorasyon in'lerine siz ve eviniz hazır mı bakalım?

1 Öncelikle duvar kağıdı dönemi geri geliyor. Özellikle çiçekli olanları ve benim ebedi favorim olan çizgililer. Out olan ne mi? Tabiki tüm duvarların aynı renk olması.



Dünyaca ünlü dekorasyon dergilerinde duvar kağıdı kaplı birçok mekan örnekleri karşınıza çıkacaktır.



Kate Moss'un kendi banyosu ünlü duvar kağıdı markası De Gournay için kendi tasarladığı el boyama çiçekli duvar kağıtlarıyla kaplı.

2 Bir başka moda ise tek duvara büyük poster asmak. 70'ler ve 80'lerde oldukça trend olan bu akımı yaşı yetenler eski Türk filmlerinden hatırlayacaktır. Hani tek duvarda göl mazarası olurdu, işte o. Out olan ise tek duvarı farklı renk boyamak.



Bence bu trendin geri dönüş nedeni sosyal medya. Evde fotoğraf çekerken ki tekdüzeliği yok etmek adına geri döndü.

3 Küçük dokunuşlarla büyük değişimler yapılabilir. Yastık kılıflarını değiştirmek hem pratik hem de en etkili yöntemlerden biridir. Yılın rengi olan mercan rengi yastıklar kullanmak oldukça in. Out olan ise ikat yastıklar hem de çok ama çok out ona göre. H&M Home kadife mercan renkli yastık ₺67.99



4 Canlı blok renkler evlere girdi. İndigo mavisi perdeler, yeşil lamba ,sarı sandalyeler mor küllük... Bu trend içinizdeki çocuğu serbest bırakmanızı gerektiriyor. Out olan ise bej, gri, kahve gibi tek düze renkler, evin geneliyle uyumlu renkte aksesuarlar.



Anthropologie yeşil kadife koltuk \$ 2800

Zara Home sarı cam vazo ₺139



Zara Home kadife puf ₺395.50



5 Geçen senelerde hortlayan ve biz Türklerin pek sevdiği makreme neyseki out olmuş. Sezon poster sezonu. Posteriniz ister mesaj veren olsun ister resim olsun, boyutları da fark etmez yeter ki çerçeveli olsun.

@Queenofwalls adresinden dilediğiniz çerçeveli resim setleri adresinize yollanıyor.

6 Evlerde hangi tarz in derseniz 'Boho' derim ama vintage ve modern tarzla harmanlanmış olarak. Arkadaşlar artık hiç bir şey tek başına in olmuyor içinde hep bir şeyler var. Out olan ise minimalist tarz. Çok net ve düz olanlar.



Boho tarzı, eski ve yeni dokunuşlarla sıcak, samimi ve çok kullanışlı alanlar yaratmanıza yardım eder.



H&M Home Püsküllü yastık ₺78

7 En ilgimi çeken ve nasıl kullanabileceğimi bilemediğim in ise püskül. Püskülün, Bohem tarzın en belirgin aksesuarı olduğunu göz önüne alırsak buna şaşmamak gerek aslında. Elçiye zeval olmaz, yetkililer büyük geri dönüşü olduğunu söylüyor. Out olan ise aksesuarlarda pembe altın modası. Sıkılmıştık zaten.

8 Dekorasyonda son birkaç yıldır patlama yaşayan sukulentler ise artık ne mutlu ki out oldu. Koymayın oraya buraya. Yazlığa, kışlığa... İn olan ne mi peki? Büyük testiler içinde büyük kaktüsler...



O kadar çok gördük ki etrafta gerçekten sıkıldık sukulent'lerden...



Ikea pleksi paravan ₺658

9 Ev dekorasyonunda separatör önemlidir. Pleksi paravan sezonun in'lerinden. Pleksinin ışığı geçirdiğini düşünürsek neden daha çok rağbet gördüğünü anlamamız kolaylaşıyor. Paravan olmasına rağmen daha ferah ortamlar yaratıyor. Out olan ise klasik ahşap paravancıklar tabi ki.

Bilirkişi Raporu

ELIANO BOU ASSI

Bobbi Brown'ın Global Makyaj ve Artistik Direktörü Eliano Bou Assi İstanbul'daydı, makyaj konusunda öyle bir aydınlattı ki bizi...

2019'un kış makyaj trendlerinde neler görüyoruz?

Öncelikle söylemem gerekir ki, günümüzde eskilerde olduğu gibi mutlaka uyulması gereken makyaj kuralları olduğuna inanmıyorum. Her kadın kendi tarzına ve zevkine göre kişisel trendlerini belirliyor. Fakat tabii ki sevgili moda önderlerinin dünya çapında belirledikleri trendleri markalar ve moda tutkunları olarak heyecanla takip ediyoruz! 2019 parlıl parlıl bir yıl olacağına benziyor.

Bu kış çok fazla ışıltılı cilt ve aydınlatıcı (highlighter) görüyoruz. Aynı ışıltı gözlerle simli ama nude tonlardaki farlarla taşınıyor. Dudaklarda ise mat ve renkli rujlar baskınlığını koruyor. Son olarak, çok sevdiğimiz kontür makyajı 2019 trendleri arasındaki yerini koruyor.

2019 yenilikleri arasında sizin favori ürününüz hangisi?

Benim favorim Şubat'ta lanse edilecek olan yeni rujlarımız. Çok inovatif bir formüle sahip, pigmentleri o kadar hoş ki, tüm tonlar güzel duruyor. Makyajını uğraşmadan, "Ay acaba güzel oldu mu?" diye düşünmeden, hemencecik tamamlamak isteyen kadınlar için bire bir. Uygula ve çık! Ne rötuş gerektiriyor ne dudak kalemi. Daha natürel, yumuşak görünümlü ve eğlenceli dudak makyajı seven kadınlar için çok uygun.



Makyaj artisti Eliano Bou Assi yazarımız Deniz Konuk'a hem harika tüyolar verdi hem de no make up makyaj nasıl uygulanır gösterdi.

Peki ince dudaklı kadınların nasıl bir makyaj yapmasını önerirsiniz?

İnce dudaklı kadın koyu ve mat tonlardaki rujlardan uzak durmalı. Çünkü koyu renkler hatları daha çok belirginleştiriyor. Bunun yanında kesinlikle dudaklarını kalınlaştıracak şekilde dudak kalemi uygulamamalı. Hiç doğal durmadığı için herkes neler olup bittiğini anlıyor! İnce dudaklı kadınların açık/orta tonlarında rujları ve parlaticıları tercih etmeleri gerekir. Mattan ziyade parlak tonlar, ışıltı yansıtağı için daha dolgun bir ifade verecektir.



Luxe Lip Color in Bare Pink lip gloss ₺175

No make up make up'ın yani (var ama yok) makyajın ilk adımı ne olmalı?

Makyaja her zaman temiz bir ciltle başlamalısınız. Bobbi'nin nemlendirici etkili yüz toniğini uygulayıp ardından Bare Glow aydınlatıcı etkili nemlendirici balm'ı sürün, bu harika bir baz yaratacaktır. Güzel bir makyaj gördüğünüzde bunun yüzde 70'i cildi nasıl hazırladığınız ile ilgilidir.



Bare Glow Illuminating aydınlatıcı balm ₺285



Hydrating face Toning nemlendirici tonik ₺170

Küçük gözlerle sahip olan kadınlar için neler önerirsiniz?

İki anahtar kelime; eyeliner ve maskara. Kendi göz renklerinden daha koyu bir eyeliner rengi seçmeleri gözlerini daha belirginleştirir. Eyeliner'ı uygularken yarıda bırakmadan, tüm göz kapağını kaplayacak şekilde uygulayarak kuyruğu uzatmalarını tavsiye ederim. İkinci adım da maskara; çok çok bol maskara uygulayarak belirgin bakışlar elde edebilirler.



Eye Opening maskara ₺140



Long Wear Waterproof liner ₺150

Bir makyaj sırrı istesek...



Bir sır mı? Bir fotoğraf çekimi sırasında makyajda maksimum ışık istendiğinde cildi nemlendirdikten sonra yüze oldukça fazla aydınlatıcı ürün sürüyordum ardından da fondöteni uyguluyordum. İnanılmaz bir ten makyajı oluyor.

BİRAZ DA PÜF NOKTALARI ÖĞRENELİM...

Makyajda parmakları kullanmak önemli mi?

Çok pratik bir uygulama sağlar. Aynı zamanda da parmaklarınla ısıtırsın bu da ürünün ciltte doğal görünmesini sağlıyor, cilt gibi duruyor.

Kusursuz kapaticıyı nasıl buluruz?

Kapaticınız, fondöteninizden 1 veya 2 ton daha açık olmalıdır. Asla ama asla aynı ton olmamalıdır. Çünkü bu boyutsuz durur. Makyajın tamamı gölgeler ve ışıktan oluşur. Işık olanı meydana çıkarır, koyu ise gölgelendirir, saklar.

Peki ya kusursuz fondöteni?

Fondöteni mutlaka yüzünüzde deneyin. Uyguladığınız anda görünmeyen, yok olan size uyumlu demektir. Eğer yüzünüzde sarımtırak kalıyorsa çok koyu, grimsi ise çok açık anlamına gelir. O yüzden görünmez olmalıdır.



Skin Long-Wear Weightless fondöten ₺220

Bronz pudra kullanmalı mıyız?

Ben uygulamayı seviyorum çünkü sanki kumsala gitmişsin gibi sağlıklı bir görüntü veriyor. Önemli olan eğer açık tenliyseniz çok oranj ya da çok kahverengi tonları seçmemek, çünkü kir gibi durabilir yüzünüzde. Kendi doğal güneş bronzluğunuzu ölçü alıp ona en yakın tonu bulmalısınız.



Bronzing powder bronz pudra ₺123

Bronz pudra çıplak tende olur mu?

Ben sevmiyorum. Parlak bir renk her zaman çıplak tende daha iyi durur. Açık pembe bir allık mesela. Güldüğünüzde şişen yanak elmalarının hemen üzerine uygulayın. Uyguladıktan sonra fondöten fırçasıyla biraz yayın, bu daha doğal görünmesini sağlar.



Crushed Lips Şubat 2019'da lanse edilecek yeni ruj serisi.



DİYETİSYEN NİL YURTBAY

Koca bir dünya: Bağırsaklar

Bedeninde yalnız sen mi yaşıyorsun sanıyorsun? Öyleyse çok yanılıyorsun Neden mutlu olduğundan hangi yemeği yemek istediğine kadar diğer ev sahipleri karar veriyor desem, onlar kim mi?



DOKTORUNUZ DİYOR Kİ...

Bu bakteriler aynı zamanda kilo almamızdan da sorumlu olabilir, nasıl mı?

Bağırsak floramız karbonhidratları parçalayan bir sürü bakteri içerir. Bu bakterilerin çok artması durumunda karbonhidratlar çok iyi parçalanır ve parçalanmış küçük taneler bağırsaklardan kana geçer. Bazı insanlarda bu işi yapan bakteri nüfusu azdır. Dolayısıyla karbonhidratlar yeterli miktarda küçültülüp parçalanamaz ve emilmeden dışarı atılırlar.

Bu nedenle bazı insanlar çok karbonhidrat tüketse bile onlardan daha az karbonhidrat tüketen kişilere göre formlarını daha iyi koruyabilirler.



İŞTE BAĞIRSAK FLORANIZI KORUMANIN YOLLARI...

1. Ana vatana ait doğal tatlar ve lezzetler bulun. Bunları işlenmemiş en doğal haliyle tüketin. Gluteni çok az içeren Siez bulgurunu denemediyseniz mutlaka deneyin.

2. Kefir, yoğurt floranız için ödül niteliğinde. Doğal probiyotik ve prebiyotik.

3. Bol bol su için. Suyu az içtiğimizde gelen flaş haber ile su kıtlığı tüm vücuda duyuruluyor ve OHAL ilan ediliyor. Kalın bağırsağımızdaki bütün su anında geri toplanıyor. Böbreklerimiz daha fazla çalışıp, suyu tekrar tekrar süzüyor. Böylece dışarıdan gelmeyen su için alternatifler üretiliyor.

(Doğru su tüketimi miktarı

Eğer vücudumuz Güneş sistemi olsaydı, her bir organ bir gezegen olurdu. Beynimiz güneş olurdu mesela, enerjinin kaynağı. Bağırsaklarımız da dünya. Evet doğru okudun, bizlerde bağırsaklarımız üzerinde yaşayan 100 trilyon bakteriden sadece ve sadece biri.

Bağırsaklık sistemimizin yaklaşık 80% i bağırsakta yer alır. Buradaki bakterilerin bir kısmı bizi hastalıklara karşı korur, bir kısmı bir daha hasta olmamamız için besin maddelerini toplamakla görevlidir (Helicobakterler). Bir kısmı ise her eve lazım temizlik robotlarıdır (Laktobasiller). Yani bağırsağımızdaki Laktobasillerin sayısı ve türü arttıkça temizlik daha iyi yapılıyor ve bu bizim mutluluk hormonumuzu etkileyerek motivasyonumuzu artırıyor ve hayata bambaşka bir pencereden bakmanızı sağlıyor.



için kilonuzu 3 ile çarpın. Örnek : ben 50 kilo olduğuma göre 150 yani 1,5 litre su içmeliyim. Bunun üzerine günlük içtiğim çay kahve miktarını eklemem gerekir. Ortalama 2 litre yapar.)

4. 7 gün olabildiğince sıvı beslenerek bağırsak temizliği yapın. Et suları, sebze-meyve suları, çorbalar, püreler kullanılabilir. Bu dönemden sonra yavaş yavaş sıvı beslenmeyi azaltıp probiyotik kullanımına başlayın. Önce laktobasilus sonra helicobekter

HÜCRELERİ YENİLE!

Biraz da bağırsak hücrelerinin yenilenmesini konuşalım...

Dünya üzerinde bunu en iyi yapan madde Koenzim Q10 in aktif formu Koenzim QH. Çünkü QH, Q10'E göre bağırsaklarda 4 kat fazla emiliyor. Genç ve dinç kalmanın yanı sıra, kalp hastalıklarına karşı koruyor, ilaç vb zararlı kimyasalların vücuttan hızlı uzaklaştırılmasına yardım ediyor. Bu form Türkiye'de sadece New Life 'in Koenzim QH ürününde var.

İçinde allisin bulunan soğan, sarımsak, pırasa ve Glutasyon içeriği yüksek kükürtlü sebzeler brokoli, karnabahar, lahanagiller ise çiğ veya çiğne yakın yendiğinde, yağlı bir kaynakla birlikte tüketildiğinde (kızartmalardan bahsetmiyoruz :) süreci tamamlamanı sağlar. Bu süre boyunca kesinlikle midye, içinde nitrat ve nitrat bulunan fabrikasyon ürünler, şarküteri ürünleri, ıslı yiyecekleri tüketmemek, alkol- sigara kullanmamak ise çok önemli.

30 kapsül ₺155



Tablet veya toz formdaki CoQ10 ürünlerinin etkili olabilmesi için, yağlı bir ortama ihtiyaç vardır. New Life'in CoEnz QH, yağ bazlı bir formda kullanıma sunulduğundan ayrıca yağlı gıdaya ihtiyaç duymaksızın emilir.

içerikli probiyotikleri tercih edebilirsiniz. Probiyotik ürünü bittikçe değiştirin ki bağırsak her seferinde yeni farklı bakterilerle tanışabilsin.

5. Tuvaletinizi tutmayın. Evet açık ve net. Çünkü kalın bağırsağın son kısmı istemli ve istemsiz kaslardan oluşur. Bir kaç kere burda olmaz, lütfen şimdi değil sinyalinizi aldıkça huzursuzlaşmaya başlar ve özgüvenini kaybeder. O geldiği an öncelik ona ait olmalı ve siz o an içerideki dünyayı dışarıdan daha fazla önemsemelisiniz.

İLHAM VEREN KADINLAR VE KİTAPLARI

Onlar ellerini sürdükleri herşeyi güzelleştirmeyi başaran 5 kadın.
Beslenme şekilleri, sunumları, davetleri, tamamen onların birer yansıması..
Her biri kitaplarında sadece bir tarif değil ayrıca lham veren bir yaşam stili de sunuyorlar...

EDITÖR: ASLI YÜCEALPAN



Gwyneth Paltrow It's all good.

Hepimiz onu bir oyuncu olarak olarak tanidik ama o bundan çok daha fazlası olduğunu gösterdi. Kurucusu olduğu web sitesi Goop en çok tıklananlar ve çıkardığı yemek kitapları da en çok satanlar arasında yer alıyor. Kitaplarını kendisinden yola çıkarak yazması sanırım başarısının asıl sebebi. Son kitabı 'The Clean Eat' bu ay çıktı. Ama ben size 'It's all good' u önereceğim. It's all good kitabının hikayesi, Gwyneth Paltrow'un kendini çok halsiz ve güçsüz hissettiği bir dönemde doktoruna başvurması ile başlıyor. Yüksek stres, D vitamini eksikliği ve kansızlık teşhisi ile doktoru tarafından kısıtlanan yiyecek listesinin sonucunda oluşan ve onu tekrar iyileştiren yemek tariflerinden oluşan bu kitap benim hala favorim ve mutfağımın doktoru olmaya devam ediyor.



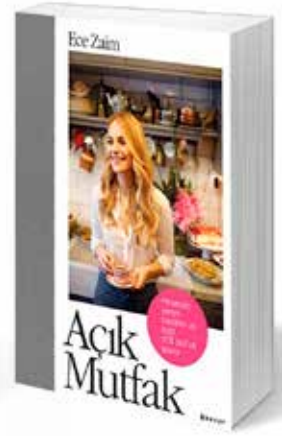
Edwina Sponza Mimozalar ve lor peyniri.

Yaptığı her şeyi aşkla yapan ve elinin değdiği her şeyi güzelleştiren özel insanlardan. Mimozalar ve Lor Peyniri, Sponza'nın herkesin hayranı olduğu kendi yemek tariflerini, Noel zamanı arkadaşlarına hediye olarak vermek istemesiyle ortaya çıkmış bir proje. Kitap için aslında bir yemek kitabından çok Sponza'nın zarif yaşantısından da parçalar taşıyan bir life style kitap desek yanlış olmaz. Onu bu kadar güzel yapan da sanırım bu.. Kolay ve uygulanabilir tarifler, sunumların ve fotoğrafların güzelliğiyle anında sizi çarpıyor ve hemen mutfağa girip denemek isteği uyandırıyor.



Reese Witherspoon Whiskey in a Teacup

Akademi ödüllü oyuncu ve yapımcı Reese Witherspoon, hiç işi olmamasına rağmen o kadar güzel bir iş çıkarmış ki hayran kalmamak mümkün değil. Kitabın ismi 'Whiskey in a teacup', anneannesi Dorothea'nın kadınlar dışarıdan hassas ama içlerinde güçlü ve cesurdur sözünden ilham alınarak verilmiş bir isim. Witherspoon kitabında ona küçüklüğünden miras kalan Güney tarzı parti, sofrası ve gelenekleri daha çağdaş bir halde sunuyor. Kitapta harika tarifler dışında evini her davette nasıl dekore ettiğini, Noel'de yaptığı süslemeleri, çocukları ile olan ilişkisini, hayata karşı duruşunu ve size ilham verecek hayat enerjisini göreceksiniz.



Ece Zaim Açık Mutfak

Tamamı bir çok kez denenmiş, klasik haline gelmiş tariflerden oluşan Açık Mutfak, Ece Zaim'in küçüklüğünden beri hayalini kurduğu bir proje. Kitaptaki yemek tariflerinden fotoğraflara kadar her şey kendisine ait. Tariflere haksızlık etmek istemem ancak fotoğraflar ve detaylar o kadar güzel ki görsellere bakmaktan ben uzunca bir süre tarifleri okuyamadım. Zaim'in kitabındaki her bir tarfin bir hikayesi ve sizden saklanmayan gizli ipuçları var. Tarifler kadar farklı teknikleri de öneren Zaim'in Londra'daki Granger&Co'dan çok daha iyi avokado tost ve çırpılmış yumurta yapabildiğine ise bizzat şahidim.



BİR SÜRÜ TARİF ARASINDA AÇIK ARA FAVORİM DELİCIOUSLY ELLA'NIN İMZASI HALİNE GELEN 'TATLI PATATES BROWNİE'. UYARIYORUM, BİR DAHA NORMAL BROWNİE YEMEK İSTEMEYEBİLİRSİNİZ.

MALZEMELER

Brownie için,

- 2 Orta boy tatlı patates
- 6 tane Kudüs hurması
- 6 yemek kaşığı hurma şurubu
- 100 gr çiğ badem
- 2 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- Bir tutam tuz
- 100 gr yulaf
- 6 yemek kaşığı çiğ kakao

Üst kreması için,

- 2 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 2 yemek kaşığı badem kreması
- 1 yemek kaşığı hurma şurubu
- 2 yemek kaşığı çiğ kakao

YAPILIŞI

Önce fırını 180 dereceye ayarlayın, Tatlı patatesleri soyun, küp küp doğrayın, 20 dk buharda iyice yumuşayana kadar pişirin. Ardından çekirdeklerini ayırdığınız hurmalarla beraber mutfak robotundan geçirin. Diğer tüm malzemeleri bir kasede birleştirin. Robottaki karışımı da buna ekleyin. Kasedeki karışımı yağlı kağıt ile bir fırın kabına güzelce dökün ve 45-50 dk pişirin. Brownie'niz fırında pişerken siz krema için tüm malzemeleri küçük bir tencereye koyun ve hepsi eriyene kadar pişirin. Ardından bir kaseye döküp 15 dk buzdolabında kıvam alana kadar soğutun. Fırından çıkan Brownie soğuduktan sonra kremayı bir spatula yardımı ile üzerine sürün. Dilediğiniz gibi kesin ve servis edin. Bayılacaksınız.

İlham Perisi Asena Sarıbatur

Bu ayın ilham perisinin 10 parmağında 10 marifet. Üstelik çok da güzel. Tv programı hazırlayıp sunuyor, moda danışmanlığı yapıyor, önemli bir gazetede köşe yazıyor, üstüne bir de influencer kimliği taşıyor. Her işini hakkını vererek yapan Asena Sarıbatur'dan öğrenecek çok şeyimiz var.



Sence ne zaman tanınmaya başladın? Bir dönüm noktası var mı hatırladığın?

Sosyal medyadaki marka projelerimle birlikte tanınırlık her geçen gün arttı elbette. Fakat TV'nin gücü de yadsınmaz. Program bu konuda oldukça katkı sağladı fakat hala da çok tanındığım söylenemez bence.)

Milliyet'in Cadde ekinde bir köşen var. Köşe yazarlığının en sevdiğin ve zor gelen kısımları neler?

Yazmak, üretmek beni çok mutlu ediyor. Milliyet'teki köşemde sürekli bir araştırma içerisinde olduğum için beni çok besliyor. Kötü yanı diyemeyiz ama çoğu zaman çok daha uzun içerikler hazırlayıp, çok daha fazla konuya yer vermek istiyorum. O kadar seviyorum ki bu en kötü yanı siz düşünün...)

Bloomberg Tv'de de kendin hazırlayıp sunduğun Styleİst isimli moda üzerine harika bir program yarattın ve sunuyorsun. Bu proje nasıl gelişti?

Öncelikle teşekkür ederim. Her şey o kadar hızlandı ki bu dijital dünyada. Bizi birçok konuda besledi ve birçok avantaj sağladı. Fakat öte yandan her şeyi çok hızlı tüketmemize neden oldu.

Bir YouTube kanalı açmaktansa, uzun uzun anlatıp gerçek içerikler çıkarabileceğim bir TV programı yapmaya karar verdim ve böyle başladı.

Ne kadar zamanını sosyal medyada geçiriyorsun?

Çok! Bu soruyu yanıtlarken girip Instagram uygulamasına baktım. Günde ortalama 3-4 saat diyor! Korkunç..

Peki bir sabah uyandın, hiç takipçin kalmamış, ne hissedersin, tepkin ne olur?

Zaman zaman bunu düşünüyorum. Yarın kalksak ve Instagram kapanmış olsa mesela diyorum ve bazen çok istiyorum. Sanırım şu an hayatımın merkezinde olduğu için ilk anda biraz bocalarım ama uzun vadede çok rahat baş edebilirim bu durumla. Çünkü hep kendimi, önemli yanları olsa da bu yapay dünyaya tam anlamıyla ait olmamak üzere konumlandırıp geliştirdim. Sosyal medya olmadan da yapabileceğim çok şey var, onlara odaklanırım.

Takipçilerine, sevenlerine tek bir cümle söylemeni istesek...

Ah! Ne kadar zor o cümleyi bulmak. «İyi ki varsınız, iyi ki hayatın bir noktasında yollarımız kesişmiş!»



Sarıbatur'un stiline, yurtdışı moda haftalarında yabancı basın tarafından sıkça yer veriliyor.

GELELİM MODAYA. MODA SENİN İÇİN NE İFADE EDİYOR?

Moda benim için kıyafetlerin, trendlerin çok ötesinde... Aslında hayatın ta kendisi. Çünkü tarih, sanat, sinema, müzik gibi birçok farklı dinamikte yakın ilişkide olan ve bu dinamiklerden etkilenip yine bu dinamikleri besleyen çok önemli bir olgu. Moda; bir ülkeyi tanıtmaya varacak kadar önemli sosyal yönleri de olan bir kavram.

ÇOK GÜZEL BİR KADINSIN, GÜZELLİK KONUŞMADAN OLMAZ, GÜNLÜK BAKIMINDA HANGİ ÜRÜNLERİ KULLANIRSIN, VAZGEÇİLMEZLERİN NELER?



Çok teşekkür ediyorum. Cildimi Kaş'tan aldığım doğal keçi sütü sabunuyla

yıkıyorum bir süredir. Çok memnunum. Göz kremimi, gündüz ve gece kremimi aksatmıyorum. Haftada bir maske uyguluyorum. Her ay temizliğe ve canlandırmaya yönelik cilt bakımı yaptırıyorum.



Sarıbatur'un cilt bakımında en beğendiği ve kullandığı marka La Mer.



FORMUNU NASIL KORUYORSUN? BESLENME VE SPOR NE KADAR ÖNEMLİ SENİN İÇİN?

Düzenli spor yapıyorum. Haftada 2-3 gün özel bir eğitmenle fonksiyonel antrenmanlar yapıyorum. Ayrıca beslenme konusunda gerçekten kendimi bildim bileli özenli oldum. İyi ve sağlıklı şeyler yediğimde mutlu oluyorum. Gazlı içeceklerin, çikolatanın tadı hatırlanmayacak kadar uzaklar.Tatlı sevmem.

Tekrar moda olsun dediğin bir akım var mı? Ve elbette asla olmasın diye dua ettiğin?

Maskülen ve oversize blazer ceketler hep olsun. Elbette gerçek anlamda "boyish" olanlar ve vatkalılar. Ben vintage parçalarımı bu etkiyi yakalıyorum ama bu akım her yeri sarsa daha mutlu olurum. Düşük bel pantolon modası da asla gelmesin!

En sevdiğin tasarımcılar kimler?

Phoebe Philo, Stella McCartney, Miuccia Prada çok özel isimler.

Hakan Yıldırım'ı da çok severim.

Okuduğun kitap...

Pernille Teisbaek'in Dress Scandinavian kitabını.

Neye çok güldün... Bir uçak kaçırma macerasına.

Neden keşke dedin...

Kulağımda "wish" dövmesi var öyle düşünün. Keşkelerim var. Hayattaki yanlış zamanlamalara keşke dedim en son.

Neden ağladın...

Çaresizlikten...

İzlediğin film... Bohemian Rhapsody.

Gittiğin tatil... Floransa. İş için gittim ama çok keyifli bir tatil gibiydi ayrıca da.

Sevdiğin yemek... Mantı

Yapmayı sevdiğin...

Kendimle baş başa kalıp beynimi resetleyecek aktiviteler. En çok da film seyretnmek.

Neye kızsarsın...

Dengesizliklere, belirsizliğe.

Gitmek istediğin ülke...

Fas

Tanışmak istediğin kişi...

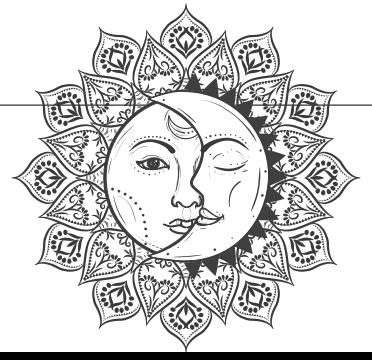
Oprah Winfrey

EN SON...
EN COK...

Astrobeauty



ASTROLOG
FİLİZ ÖZKOL
@filizozkol



AYLIK BURÇ YORUMLARI

KOÇ



Ceyda Düvenci

Aşk ve sosyal evinizde bir Ay tutulması gerçekleşti. Yaratıcı yönünüzü ortaya çıkaran çalışmalar yapacaksınız fakat gizli korkularınızı yenmelisiniz. Olayları kafanızda çok fazla büyütüyorsunuz.

Şimdiye kadar düşünmediğiniz detaylar üzerinde yoğunlaşabilir ve özgüveninizi geliştirebilirsiniz. Önemli anlaşmalar yapmak için uygun bir dönem.



ASLAN

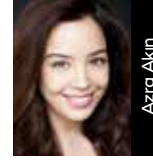


Özge Özbek

Yönetici gezegeniniz karşıt burcunuzda ilerliyor. İçine kapanık bir tablo çizerek, sevdikleriniz için merak konusu olacaksınız. Detaycı bakış açınız, istemediğiniz bazı olayların içinde kalmanıza neden oluyor. Eski hatalarınızı tekrarlamamalısınız. Daha güçlü kararlar verebileceğiniz bir dönemdesiniz. Duygu dalgalanmaları yaşadığınız şu günlerde akılcıca davranmalısınız.



YAY



Azra Akın

Aşk ve sosyal evinizde Uranüs sayesinde sürprizlere hazır olun. Fiziksel görüntünüze önem verdiğiniz bir dönem. İnce detaylar üzerinde durduğunuz için, çevrenizin sizi anlaması zorlaşıyor. Fazla alıngan olduğunuz bir ay yaşayacaksınız. Düşüncelerinizi farklı bir noktaya odaklayacaksınız. Yaratıcılığınız konusunda imkansız detayları bile sorun yapmayacaksınız.



BOĞA



Aslı Enver

Kendinizle ilgili coşkular içindesiniz. İşinizi severek yapmanız takdir topluyor. İdeallerinizi destekleyecek arkadaş gurubuyla çalıştığınız zaman çok daha başarılı oluyorsunuz. Değişimlere

ihtiyacınız olduğunu biliyor ve üstlerinize kendinizle ilgili bazı konuları getirmek istiyorsunuz. Sezgileriniz kuvvetli.



BAŞAK



Saadet Işıl Aksoy

Bu ay konuşmalarınıza dikkat etmek zorundasınız. Sorunlarınızı kafanızda büyütmenin ve olaylara sakın bakın. Özel olduğunuzu hissettiğiniz zaman, yaşama bakış açınız daha da anlamlı oluyor. Bilinçaltınız oldukça yoğun. Birçok düşüncüyü aynı anda barındırmak, herkesin yapabileceği bir iş değil. Zincirleme hatalar yapmak istemiyorsanız, herkese söz vermeyin ve planlı bir şekilde davranın. İlişkilerinize derin bir duygusal hakim.



OĞLAK



Çağla Şıkel

Düşüncelerinizde derin bir kavrayış hakim. Olayların iç yüzünü çok çabuk çözdüğünüz için, karşı taraf için korkutucu olabiliyorsunuz. Uğraşı verdiğiniz konularla ilgili; hak ettiğiniz değerlere ulaşamadığınız zaman, çok üzülüyorsunuz. Bu dönem çabalarınızı yoğunlaştırabilirsiniz. İş yerinizdeki arkadaşlarınızla aranızda bazı problemler olabilir, fakat bunu önemsemeyin. Siz pratik sonuçları hesaplarken, onlar işin bir başka boyutunda olacaklar.



İKİZLER



Fahriye Evcen

Tecrübelerini sizin kadar iyi kullanan çok az insan vardır. Araştırarak öğrenmeyi çok seviyorsunuz. Fikirlerinizi çoğaltarak çevrenize yardım edebileceğinizi farkındasınız. Fakat bu aralar çevrenize

ters düşebilirsiniz. Umursamaz tavırlarınızla etrafınızdakilere meydan okumaktan vazgeçmelisiniz. Oğlak burcunda ilerleyen Merkür, Plütön ve Satürn'den destek alıyorsunuz. Karşıt evinizde ilerleyen Jüpiter önemli fırsatları karşınıza çıkarıyor. Çevrenizi yenileme konusunda yeni bir dönem başlıyor. Kendinize daha fazla güvenmenin zamanı.



TERAZİ



Burcu Esmersoy

Bireysel romantizm yerine, arkadaşlarınızla birlikte olmayı tercih edeceksiniz. Bazılarınız için kısa süreli aşklar da söz konusu olabilir. Duygusallıkla akıcılığı birbirine karıştırmayı sevmediğiniz halde, bu dönemde bu iki kavram kafanızı karıştıracak. Kararlarınızı verirken dikkatli olmalı ve ikilem yaşamamalısınız. Çalıştığınız iş yerinde bazı değişimler söz konusu.



KOVA



Sedat Avcı

Duygusal iniş ve çıkışlar yaşıyorsunuz. Birlikte çalıştığınız kadın arkadaşlarınızın fikirleri doğrultusunda hareket etmek isteyebilirsiniz. Bazı konularda kendinizi ispat etmek isteyebilir ve çabalarınızı bu doğrultuda yönlendirebilirsiniz. Duygularınızda farklı bir mantık var. Sizinle ilgili konulara başkaları tarafından yorum getirilmesine karşısınız. Partnerinizle birlikte vereceğiniz kararlar önemli olacak. Yaşam kalitenizi artırma konusunda gösterdiğiniz çaba sonuç veriyor.



YENGEÇ



Yasemin Allen

Çevrenize yardım etme isteği içindesiniz. Yapacağınız yolculukların size kazandıracağı aktivite ve enerjiyle birçok çalışma yapacaksınız. Aşkın gücüne inanıyor ve duygusal yaşamınızda

karşılaştığınız problemleri gözünüzde çok fazla büyütüyorsunuz. Hissettiğiniz gibi yaşamak istemeniz en doğal hakkınız ve bu konuda kendinize baskı yapmamalısınız. Hırslı yapınızı daha da körükleyecek sorumluluklar peşindesiniz. Mantıklı davranışlarınızın size kazandıracağı statü sayesinde istediğiniz platformu yakalayabileceksiniz.



AKREP



Arzum Onan

İş yaptığınız insanlar arasında mücadeleci bir ruh sergilemeniz takdir görüyor. Çalışmaktan ve iş birliği içinde olmaktan mutluluk duymaya rağmen, disiplinli yapınız yüzünden huzursuzluk duyabilirsiniz. Yaptığınız işi severek yapacak, enerjik ruh halinizi istediğiniz yönde kullanabileceksiniz. Bazen kibirli davranabilir ve tepki çekebilirsiniz. İnsanları idare etme konusunda becerinizi göstermek zorundasınız. Duygusal hatalar yapmaya müsait bir dönem.



BALIK



Gülse Birsel

Çevrenizle bütünleşmek için hiçbir fırsatı kaçırmadığınız bir gerçek. Bu dönem, size rahatsızlık veren konulardan uzak kalmalısınız. Karşınıza çıkan her konu, daha sonra başınızı ağrıtabilir. Aklınıza güvenmenize rağmen, hatalara açık bir dönemdesiniz. Özellikle mesleki konularda, iş saklamanız gerektiğini artık öğrenmelisiniz. Duygusal sorunlardan kaynaklanan takıntılarınızdan kurtulmanın zamanı geldi. Düşüncelerinizi yeniden formatlamalısınız.

GÜZELLİK YAYINDA
GAZETESİ

MAFİLO TEKSTİL SAN.VE DIŞ TİC. LTD
İMTİYAZ SAHİBİ: MERT ATAĞÖZÜ
ISSN: 2651-2572

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
(SORUMLU MÜDÜR)
GÖZDE ATAĞÖZÜ

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
Söğütözü 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