

ÜCRETSİZ

SAYI: 8 MART-NİSAN 2019

Modern Kadının Güzellik Gazetesi

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

guzellikyayinda

GENÇ KALMAK ELİNDE

Formülü içerde...

HOLLYWOOD
ÜNLÜLERİ
NASIL FORM
TUTUYOR?

Özel tarifleriyle...

Kapak kızımız
Oyuncu Mine Tugay,
Neutrogena'nın yeni
yaşlanma karşıtı
bakım serisi Cellular
Boost'un yüzü olarak
karşımızda...



SEVİNSEK Mİ
ÜZÜLSEK Mİ?

90'lar geri döndü!

10 ADIMDA
YENİ BİR SEN

Hayal değil!

SEZONUN IN
VE OUT'LARI

Göz atmadan alışverişe çıkmayın!

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

lyn
skincare

Defne özleriyle cildiniz ışıldasın





Genç kalmak elinde

Nasıl mı? Yediğine, içtiğine dikkat ederek, ruh ve beden sağlığını koruyarak ve elbette cilt bakımında güvenilir yardımcılar kullanarak. Neutrogena'nın yeni yaşlanma karşıtı bakım serisi Cellular Boost işte tam da böyle bir yardımcı. Her cilde uygun, süper etkili hadi yakından tanıyalım!

Yaşlanmanın en belirgin özellikleri nelerdir? Cilt dokusunda elastikiyet kaybı, kırışıklıklar ve elbette ton eşitsizlikleri. İşte Neutrogena, Cellular Boost serisi ile bu can sıkıcı 3'lüyü olabildiğince etkisiz hale getirmeyi hedefliyor. Dermatologlarla birlikte geliştirilmiş olan serinin klinik ortamlarda onaylanmış test

sonuçları çok başarılı. Sadece 4 haftada gözle görünür etkilerden söz ediliyor. Şaka değil, farkı görmek için 4 hafta yeterli deniyor. Bu durumda elbette uzun yıllardır üzerine çalıştıkları ve kendilerine özel patentli içerikleri Retinol, Hexinol™, C Vitamini ve Hyalüronik Asitin ortak, güçlü etkisinden bahsetmeliyiz.

MUHTEŞEM 4'LÜ İŞ BAŞINDA!



RETİROL

>> Yaşlanma karşıtı bakımın etkisi kanıtlanmış en kuvvetli içeriklerinden biri. Cilt yüzeyindeki yenilenmeyi destekliyor. Doğal kolajen ve elastin üretimini hareketlendiriyor. Aslında uzun yıllar sadece doktor kontrolünde kullanılan bu içeriğin agresif etkisini kontrol etmek zordu. Johnson&Johnson retinolü özel olarak stabilize etmeyi başardı. Son 25 yılda retinol formülasyonunda çok önemli iyileştirme ve ilerleme kaydettiler. Öyle ki buldukları retinol+kromon formülü cilt tarafından çok daha iyi tolerans ediliyor ve etkisinde de hiçbir azalma yok.

HEXINOL™

>> İnce mimik çizgileri ve kırışıklıklar üzerinde etki sağlayan bu patentli içerik aslında cilt yaşlanmasının temel nedenini hedef alıyor. Yaşlanma sırasında ortaya çıkan NF-KB enziminin aşırı hareketi hedefleniyor ve süreç kontrol altına alınıyor.

C VİTAMİNİ

>> Bilinen en güçlü antioksidanlardan biri, renk eşitsizliği, lekeler, ciltteki matlık konusunda iyileştirici etkisi biliniyor.

HYALÜRONİK ASİT

>> Artık herkesin bildiği üzere yoğun nem tutma özelliği ile cilde konfor ve nem sağlamakla görevli. Cilt bariyerini güçlendirmeye yardımcı olurken ciltte nemi hapsederek daha dolgun bir görünüm sağlıyor ve kırışıklıkları hafifletiyor.

AKLINIZDA OLSUN!

Cellular Boost 4 üründen oluşuyor. Ürün ailesini birlikte kullanmak her ürünün içeriğinin etkisini daha da artmasını, ayrıca cildin daha hızlı sonuç vermesini sağlıyor.



Cellular Boost Yaşlanma Karşıtı Gündüz Kremi SPF 20: Güneş koruma faktörlü gündüz nemlendirici her cilt tipine uygun. Nem ve koruma sağlıyor.



Cellular Boost Yaşlanma Karşıtı Gece Kremi: Aynı şekilde her cilt tipine uygun olan gece kremi cildin onarımından sorumlu. Gece boyunca cilt yüzeyinin yenilenmesini sağlıyor.



Cellular Boost Gençleştirici Göz Kremi:

Sabah-akşam kullanıma uygun. Hücresel yıkım nedeniyle oluşan kaz ayak görünümünü ve kırışıkları düzeltmekle görevlidir.



Cellular Boost Kırışıklık Karşıtı Konsantre Bakım Serumu:

Nemlendirici öncesi kullanılması öneriliyor. Konsantre bir bakım sunuyor. Cilt bariyerini kuvvetlendirirken, kolajen, elastin oluşumunu artırıyor. En derin kırışıklıklar üzerinde dahi etkili kanıtlanmıştır.



Neutrogena® Cellular Boost serisinin reklam yüzü ise ünlü oyuncu Mine Tugay.

HABERİNİZ OLSUN

AYIN EN GÜZEL ÜRÜNLERİ, ÖNERİLERİ...

Editör: Ceren Şensoy

Lyn ürünlerini seçkin eczanelerde bulabilirsiniz.



DENEMELİ!

İki kadın girişimci Selin Koyutürk ve Vildan Akay tarafından yaratılan Lyn ilhamını defneden almış, yüzde 100 yerli bir cilt bakım markası. Ürünlerinin içeriğinde doğal defne özleri bulunuyor. İçsel denge, ruhsal rahatlamayı sağlayan defnenin cilt bakımında da etkileri oldukça fazla. Bir kere yoğun C vitamini içeriği ile cilt için elzem bir antioksidan, yaşlanma karşıtı bakım yaparken antiseptik özelliği de sivilce ve akne sorunlarına iyi geliyor. Hassas ciltleri yatıştırdığı, kuru ciltler için de daha konforlu bir cilt dokusu vaat ettiğini belirtelim.

DOĞAL BİR MAKYAJ İÇİN...



Bobbi Brown Extra Smoothing Balm ₺350

Stiline hayran olduğumuz Yasemin Özlühan, Bobbi Brown markasıyla işbirliği yaptı. Kendi severek kullandığı ürünlerden oluşan koleksiyonda, yoğun pigmentli Crushed Liquid Lip rujlar, nemlendirmeye ihtiyaç duyulan her bölgeye uygulanan Extra Smoothing Balm ve anında cildi toparlayan ve aydınlatan baz, Illuminating Moisture Balm bulunuyor.



Listene al!

Yeni sezon demek yenilikler demek. Sezon alışveriş listenize eklenecek bakım ürünü önerilerimiz var.

DUDAK

>> Spesifik dudak ve çevresi ince mimik çizgileri için yaratılmış ürünün içerisindeki maun ağacı ekstresi ile ciltte sıkılaşıma, hyalu3 konsantresi ile de nem verme özelliklerine sahip. Yoğun renkli ruj sezonunda dudaklarda konfor sağlayacak böyle bir ürüne hepimizin ihtiyacı var. Lierac Lift Integral dudak balsamı ₺259



GÖZ

>> Göz çevresindeki derinin incelmelerini engelleyen özel formüle sahip. Kremi-jel bir kıvamı ile ağırlık yapmadan cildi nemlendirmesi, her cilt tipine uygun olması ve homojen bir doku yaratmayı hedeflemesi sevdiğimiz başlıca özellikler.

Biotherm Life Plankton göz kemi ₺295

SAÇ

>> İçerisinde Argan, marula, gül ve frenk inciri gibi çok kıymetli yağlar ve hidrolize keratin bulunan bu saç bakım yağı yoğun nem verici ve besleyici özelliğe sahip. Yağların aromaterapik etkisi de her kullanımda iyi hissetmenizi sağlıyor. Her saç tipine uygun olduğunu ve saçlarda ağırlık yaratmadığını belirtelim.

Schwarzkopf Professional Oil Ultimate finishing oil



YÜZ

>> İçerisinde buğday çimi özleri, aminoasitler, organik aloe vera suyu, brokoli ve avokado tohumu yağı gibi çok özel içerikler bulunan bakım maskesi, cildi beslemek, nemlendirmek ve aydınlık bir etki yaratmakla görevli. Ayrıca yüzde 100 vegan.

Elemis Superfood Vital Veggie Mask ₺328



MERAKLA BEKLİYORUZ!

Güzellik sırları her daim merak edilen Victoria Beckham müjdeyi verdi! Son iki sezondur Estée Lauder ile hazırladığı makyaj koleksiyonlarından sonra kendi güzellik markasını bu yıl içerisinde lanse edecekmiş. Bravo Victoria!

Bildiğiniz gibi bir dönem cilt bakımında yoğun protein içerdiği için kuş pisliği bakımı yaptırdığını açıklamıştı Beckham. Şimdi "Victoria Beckham Beauty" adını verdiği markasında ne gibi ürünlere yer vereceği, ne gibi orjinal bakımlarla bizleri tanıştıracığı merak konusu.





DENİZ KONUK

30 oldum!

Yıllar geçiyor, yaş almaya devam ediyoruz. Bu kaçınılmaz gerçeği bir korku hikayesine dönüştürmeden, yaş almanın güzelliklerini görmeyi seçiyorum, çünkü elimden gelenin en iyisi bu!

Otuz yaş ile alakalı senelerdir duymadığım şey kalmamıştı. Bir kadının en güzel yaşı olduğundan tut, artık zamanın daha da hızlı geçeceğine kadar her türlü ön bilgiye sahiptim. Korkuyor muydum? Tabii ki hayır. İnsan yaş almaktan neden korksun? Bu nefes almaktan korkmaya benzer. Yaş almak kaçınılmaz ve bence bir hayli heyecan verici, en azından henüz 30 yaşına basıyorken!

Bu dönüm noktasında, kişisel dönüşüm yaşlarının başındayken kendime birkaç not çıkardım. Malum, sorgulamanın ve aydınlanmanın zamanı.

YILLAR ENDİŞEYLE Mİ YOKSA NEŞE İLE Mİ GEÇMİŞ?

Daha doğum günümün gelmesine haftalar varken bile amansız bir gerçekle karşılaştım; artık benim de kaz ayaklarım vardı! Yaş aldıkça bedenimiz bir takım reaksiyonlar gösterecek elbette, buna karşı koyamıyoruz. Dolayısıyla farklı bir konuya odaklanalım istiyorum; yıllar endişeyle mi geçmiş neşeye mi? Yüzümüz bir harita gibi bize gerçeği söylüyor. Eğer alının ortasındaki çizgiler derinleştiyse, kaşlarını çok çatmış, endişe içinde yaşamışsın demektir. Yok eğer gözlerinin çevresindeki, dudaklarının ve yanaklarının

yanındaki çizgiler daha belirgin ise kendine kocaman bir teşekkür et! Demek ki yıllar neşeye, kahkahayla geçmiş.

BELKİ DE EN ÖNEMLİSİ: 'BEN YETERLİYİM'

Fark ettim ki hep bir yere yetişmeye, birilerine yetmeye, kendimi kanıtlamaya uğraşıyorum. Oysa ki bunun bir sonu yok. Her zaman daha iyisini yapmak mümkündür. Dolayısıyla bu güçlü bir yetersizlik duygusuyla yaşamaktan başka bir sonuç vermiyor. Ben, bugünkü bilincimle elimden gelenin en iyisini yaptığımı biliyorum. Ben yeterliyim! Yarın daha iyisini yapabilirim belki ama bu yarının konusu.

BUNDAN DAHA İYİ NASIL OLUNUR?

Hayat amacımı bulabilmiş, ideal kariyerime daha başlamamış veya potansiyelim tam olarak nerede zirve yapacağını henüz kestirememiş olabilirim. E n'apalım yani? Bugün olmak istemediğim bir yerdesem eğer bu sadece kendi yolumu bulmam için bir motivasyon kaynağı olabilir. Mevcut durumundan memnun olmadığın her an, o duruma odaklanmak yerine kendine şunu sor; bundan daha iyi nasıl olur? Cevap aramakla zihnini kurcalama çünkü gerekli formatı ona yüklemiş oluyorsun



zaten, bundan sonra hep bu odakla bakacaktır karşısına çıkanlara. Zihnine güvenebilirsiniz.

İÇ GÜDÜLER DİNLEMEK İÇİN VAR!

Etrafımdaki olaylar, yaşadıklarım, tanıştığım insanlar veya yeni başlangıçlarla ilgili hep içgüdülerim olmuştur. Şimdiye kadar bunları yorumlar ve yanlış yargıladım. Öğrendim ki sorun

içgüdülerimde değil, yargılarımda! Herhangi bir konuyla ilgili içine bir his düştüğünde, onu olduğu gibi al. Üzerine düşünce ve yargı getirmeden, sadece olduğu kadarını anla ve onu dinle. Bir noktada, bir işi ihtiyacın olduğunda veya bir karar vermen gerektiğinde içgüdülerin kılavuzun olabilir.

Hadi o zaman, farkındalıkların sevgiyle geleceği, sihirli yıllar olsun! İyiki doğdum.

EVDE DENE: TÜRK KAHVESİ PEELİNGİ



Neredeyse her gün türk kahvesi içen bir güzellik meraklısı olarak kahve telvesinden cilt bakımı yapmasaydım çatlardım! Ayrıca, peeling candır; kılcal damarları harekete geçirerek cilde canlılık katar ve gözenekleri temizleyerek kremlerin etkisini destekler.

Türk kahvesinin telvesi, ince dokusu, yağlı yapısı sayesinde hassas ciltlerin bile korkmadan uygulayabileceği bir içeriktir. Sabah kahveni içtikten sonra fincanda kalan telveye içerik ile müthiş sonuçlar alabilirsiniz.

Kuru bir cildin varsa eğer, kahve

telvesini 1 çay kaşığı Hindistan cevizi yağı ve 1 çay kaşığı organik bal ile harmanlayarak onarıcı ve besleyici bir bakım elde edebilirsiniz. Bu tam bir kiş peelingi çünkü balın iyileştirici özelliği, cildini soğuk havanın tahribatına karşı onarır. Eğer yağlı bir cildin varsa, ekstra yağlardan uzak durarak, kahve telvesine bir çay kaşığı tuz ekleyebilirsiniz! Tuz, ciltteki yağ fazlasını emer ve incecik yapısı sayesinde herhangi bir zarar da vermez. Eğer vücudun için kullanacaksan bu peelingi o halde daha büyük granüllere ihtiyacın var, 1 tatlı kaşığı esmer toz şeker ekleyebilirsiniz.

ÖNERİ

>> Korku ve kaygılarınız sizi ele geçiriyorsa, Berrak Yurdakul'un 'Senin Hakkında 7 şey düşündüm, birini söyleyeceğim' isimli kitabını şiddetle tavsiye ediyorum. Kitap, üzüntüleri, korkuları veya endişeleri asla düşünmeyin demiyor, aksine yaşayıp, sindirip ama kısa süre içinde an'a geri dönüş yapmayı öğretiyor. Mutlaka okuyun, an'da kalmak kendinize yapacağınız en büyük iyilik olacaktır.



'Senin Hakkında 7 Şey Düşündüm, Birini Söyleyeceğim' 13.33 D&R



LIAN PENSO BENBASAT

Bu bahar denemelisin!

Trendler her ne kadar gelip geçici de olsa içlerinden kendine en yakın hissettiğini bulup onu kendi tarzıyla yorumlamak eğlenceli olabilir, Trendler denemek için. Al ve sana en yakışanı klasiğin haline getir.



SIMONE ROCHAS

Alçak topuzunla çabasızsık ol!

>> Eforsuz ama cool.

Gelişi güzel ensede toplanmış yarım kuyruklar, dağınık topuzlar bu sezonun en rahat ve modern saç trendlerinden biri. Bu trendi yakalamak içinse tek ihtiyacın olan maksimum omuzda biten saçlara sahip olman. Hepsisi bu!



Temiz bir cilt yarat!

>> Var ama yokmuş gibi görünen makyaj trendi çok uzun süredir hayatımızda. Temiz, parlak ve canlı bir cilt yaratmak aslında sandığınızdan daha kolay. Cilt yüzeyini pürüzsüzleştirici bir makyaj altı bazı, ciltle aynı ton bir renkli nemlendirici ve belki de biraz aydınlatıcı.



Nuxe Crème Prodigueuse* Boost Blur nemlendirici baz ₺200

Gri havayı renklendir!

>> İlkbahar demek güneş kadar yağmurlu günler de demek. Sen sen ol yanında renkli bir yağmurluk taşı. Rengarenk yağmurluklar hem stil tamamlayıcısı hem de ani değişen havaların kurtarıcısı.



Rains Jacket yağmurluk ₺585

TADASHI SHOJI



Simden korkma

>> Havalarda güzelleştikçe gece gezmeleri de artacaktır. Davetlere giderken makyajını, tırnaklarını sim detayıyla parlatmaktan korkma. Birkaç sezondur var olan sim, yazı kadar iyice etkisini arttıracak. Göz makyajında altın rengi ve koyu lacivert müthiş bir etki yaratıyor. Demedi deme!



Bebek perçemi kestir!

>> Saçlarında bir değişiklik mi istiyorsun? O halde bebek perçemleri için cesaretini topla. Bu modelin ince telli ve düz saçlarda kullanımı oldukça kolay ayrıca küçük suratlar ve kemikli yüz hatları için ideal. Yuvarlak bir yüzün varsa bu modeli unut!



Gaios tacı ₺435

Romantik saç aksesuarlarıyla kendini taçlandır!

>> Bir süredir gözümüz iyice alıştı, kimi inci boncukları tel tokasına kendi işliyor, kimi rengarenk firketelerle saçlarını süslüyor, kimi taşlı kadife taçlar takıyor. Kötü saç günü kurtarıcısı saç aksesuarları anında modunu ve tarzını değiştiriyor, bizden söylemesi.



Kara Takı taşlı toka ₺49



ROCHAS

Kedi gözü ile iddialı ol!

>> 2019 baharı kuyruklu eyelinerların zamanı olacak. Sadece cesur ol. Klasik kalın kedi gözü diye tabir edilen kuyruklu modeli en rahat uygulamanın yolu keçe uçlu bir eyelinerdan yardım almak olacaktır.



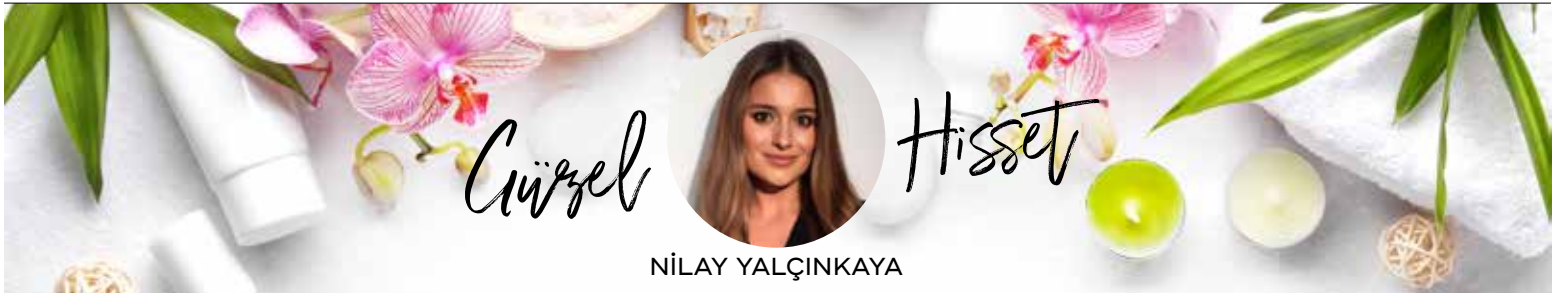
Sephora Black-Ink eyeliner ₺54.90

HIÇ SU KEFİRİ İÇTİN Mİ?

İçmeyi bırak hiç duydun mu? Ben de yeni tanıştım ve çok sevdim. Su kefir, canlı probiyotik bakımından oldukça zengin, baloncuklu yapıya sahip fermente bir içecek. Bağırsak sağlığı ve sindirim sistemi için elzem. Peki nasıl yapılıyor? En önemlisi, ana'yı temin etmek. Kırık buz görünümlü ekşi kokulu anayı 48 saat boyunca karanlık ortamda kuru meyveler, şeker, kuru çiçekler ve su ile fermente ediyorsunuz, fermente işlemi 2 kere tekrarlandıktan sonra içmeye



hazır bir sağlık bombasına dönüşüyor. Detaylı anlatımını www.guzellikyayinda.com sitesinde bulabilirsiniz.



Cilt detoksuna hazır mıyız?

Kışın olumsuz etkilerinden kurtulmak, bahara taze bir giriş yapmak için en doğru zaman. Peki bu geçiş döneminde içten ve dıştan arınmak için neler yapabiliriz? İşe cildi ölü derilerden temizleyerek başlayın. Kendinize bir bakım günü ilan edin ve gerçekten tepeden tırnağa yenilenmenin tadını çıkarın. Bence bunun için en etkili yöntemlerin başında hamam geliyor. Yakın kız grubunuzla spa'ya gidip kese, köpük ve üstüne bir de rahatlatıcı bir masaj ile tepeden tırnağa temizlenmek cilt detoksunun ilk adımı olabilir. Mesela ben bu konuda Raffles İstanbul Hotel Zorlu Center içerisinde yer alan Raffles Spa'ya bayılıyorum. Şehir merkezinde, girmesi çıkması çok rahat. (@rafflesistanbul)

Ve elbette ki temizlik sonrası gelen cilt bakımı. Mevsim geçişlerinin beraberinde getirdiği aşırı kuruluk, hassasiyet, mat ve yorgun görünüm için canlandırıcı bakımlardan destek alın. Özellikle yoğun nem veren hyalüronik asitli bakımlar ve yapılandırıcı vitamin takviyeleri cildin canlanıp aydınlık görünmesi için oldukça etkili.

Detoks damışken içten arınmadan olmaz, şöyle 3-4 gün kaçamak yapıp The LifeCo Bodrum'a gitmek hem hücrelerinize hem de ruhunuza ne kadar da iyi gelecek. The LifeCo'da geçireceğiniz birkaç gün sonrası sadece arınmakla kalmayacak beslenme alışkanlıklarınız üzerinde de olumlu kalıcı değişimler yaşayacaksınız.



ÖNERİ: Detoksa nereden başlasam, nasıl devam etsem, zorlandığımda kime danışsam? The LifeCo'nun ücretsiz uygulaması My LifeCo, wellness ve well-being konusunda adeta bir sağlık kütüphanesi özelliği taşıyor. Hem sağlıklı tariflere ve hayat kalitenizi daha üst seviyeye taşıyabilecek önerilere ulaşabiliyor, hem de chat grupları sayesinde uzmanlara danışabiliyorsunuz.



BUNLARI ÇOK SEVDİM



Artistry Studio Parisian Style Edition far paleti ₺219

Aşırı tatlı değil mi?

>> Paris'in romantik ve parizyen havasından ilhamla yaratılan bu özel koleksiyondaki far paleti, pastel renkleriyle favorim oldu. İlk üç rengi aydınlatıcı olarak da kullanabilirsiniz.



Caudalie Vinosource S.O.S Intense Moisturizing Cream ₺180

Nem çok önemli

>> Benim için bakımda en önemli adımlardan biri nemlendirme. İçerisinde organik üzüm suyu ve hyalüronik asit bulunan bu krem, cildimi anında rahatlatıyor ve gerginlik hissini azaltıyor.

Cilt tonunuzu eşitleyin

>> Cildimdeki ton eşitsizlikleri ve kızarıklara karşı bir süredir bu serumu kullanıyorum ve çok memnunum. Cildi sakınleştirici, yatıştırıcı ve aydınlatıcı özellikleriyle favorilerimden.



Dior Capture Youth Redness Soother serum ₺579

DERMATOLOĞUMA SORDUM!

Dermatolog Burcu Yamangöktürk Solak'a cildimi bahara hazırlayacak bakım ve uygulamaları sordum... Bakın neler dedi...

'Mevsim geçişlerinde cilt yağ üretme ve nem seviyesini korumada yetersiz kalacağı için dışardan desteğe ihtiyaç duyar. Özellikle kuru bir cildiniz varsa nem dolgularından, yani hyalüronik asitin vitaminlerle kombinasyonlarından fayda görebilirsiniz. Bunun yanında yağlı ve karma ciltlerde ise öncelik; gözeneklerdeki siyah noktaların temizlenip cildin derinlemesine arındırılması olmalı. Ardından altın iğne diye anılan iğneli radyofrekans tedavisi planlanabilir. Bu tedavi ile amacımız hem aşırı yağlanmanın kontrol altına alınması hem de gözenek çapında daralma olacaktır. Altın iğne ile eş zamanlı PRP (platelet rich plasma) yapılması ise hem cildi daha hızlı iyileştiriyor hem de dokusunu düzeltiyor.





Kiss me More rujların tanıtım yüzü ise rol aldığı projelerle son dönemde adından sıkça söz ettiren, başarılı oyuncu Hazar Ergüçlü. Eğlenceli reklam filmini de mutlaka izleyin, çekimlerde Ergüçlü'nün dudaklarında Candy No: 11 kullanılmış.

Tüm öpücüklere yeter

Sezonun en güçlü trendlerinden biri mat dudaklar. Trendi yakalamak için tek ihtiyacınız olan ise tüm gün kalıcı, güçlü pigmentli bir ruj. Önerimiz; Flormar'ın yeni rujları Kiss Me More.. Neden mi?

Flormar yine yapacağını yapmış ve bu sezon herkesin çantasında en az 1 adet mutlaka bulunması şart liklit mat rujları yaratmış. 'Kiss Me More' mat rujlar, adı üzerinde tüm öpücükler yetecek kadar kalıcı, likit yapılı ve oldukça dayanıklı özel formüle sahipler. Tüm gün izi bardağa çıkmadan, sizi yarı yolda bırakmadan gündüzden geceye taşıyabilirsiniz. Uyguladıktan bir süre sonra matlaşarak sabitlenen ve içeriğindeki özel yağlar sayesinde de dudağı kurutmayan "Kiss Me More" yumuşak, pürüzsüz ve kremi yapıya sahip. Ayrıca üçgen şeklindeki özel aplikatörü de dudak kıvrımlarını kavrayarak çok kolay bir uygulama sağlıyor.



Flormar Kiss Me More mat rujlar ₺ 34.99
www.flormar.com.tr



Bu arada oldukça kullanışlı 16 adet renk seçeneği olduğunu da ekleyelim. Diyeceğimiz o ki sezon alışverişi listenize mutlaka ekleyin.

CİLT BAKIMINDAN ÇOK ÖTE: Jet Peel

Klasik cilt bakımı tarih oluyor desek. Temizleme, arındırma onarma, yapılandırma gibi cilt için elzem bakımları tek bir işlemde buluşturuyor Jet Peel, özel teknolojisi ve solüsyonları, ağrısız ve iğnesiz uygulamasıyla da cilt bakımının tanımını değiştiriyor.



NEDİR?

Jet uçaklarda kullanılan motorlardan ilham alınarak yaratılan Jet Peel, ilk olarak 2009 yılında yaratıldı. Çok yüksek basınçla püskürtülen su ve hava karışımı ile cildi temizleyen bir sistemdi. Yeni nesil Jet Peel teknolojisinde ise hem daha gelişmiş bir püskürtme sistemi mevcut hem de deri altına ulaştırılması için çok özel içerikler kullanılıyor.

NASIL?

Jet peel 4 basamaktan oluşuyor.

- 1. TEMİZLEME:** Cilde detoksifikasyon suyu püskürtülerek hem cilt temizleniyor hem de masaj etkisiyle deri altı ödem atılıyor, deri kanlanıyor, oksijen doluyor.
- 2. PEELİNG:** İçerisinde glikolik asit de bulunan cilt yenileyici kompleksler yüksek basınç

ile deri altına veriliyor. Normal peeling işlemlerinin tersine içten dışa bir soyma gerçekleştiriyor. Bu yüzden klasik metodların daha kuvvetlisi bir temizlik sağlıyor.

3. İHTİYACA YÖNELİK BAKIM:

Leke karşıtı, kırışıklık azaltıcı, yağ dengeleyici, hassasiyet giderici ... gibi cildinizin problemi doğrultusunda özel solüsyonlar, aktif içerikler deri altına iğnesiz ulaştırılıyor.

4. ANTİ-AGİNG:

Son adımda cildin kalitesini arttırmak asıl hedef. Başta A, E, B, C olmak üzere yine deri altına cilt için gerekli vitaminler yüksek konsantrasyonda veriliyor.

NEREDE? Uygulamayı Nişantaşı'nda bulunan Rene Klinik'te yaptırabilirsiniz. Randevu için telefon: 0212 259 50 50



BEGÜM EGELİ BURSALIGIL

+
İlham
alın

Geri döndüler!

Mevsim bahara dönerken yenileniyoruz sandık. Nerden bilebilirdik ki meğer 90'lara geri dönmüşüz...

Bu sezon 30 sene öncesine ait pek çok detay geri dönüyor. Tıpkı tarih gibi modanın da tekerrürden ibaret olduğunu hatırlatıyor bizlere. "Biz bu filmi daha önce görmüştük" der gibi sızlanan bir ruh haline bürünmeyin aksine 'Comeback' yapan yani geri dönen bu ürünler ile yollarınızın yeniden kesiştiğine sevinebilirsiniz bile. İşte yepyeni yorumuyla 90'lar karşınızda.



Bisikletçi taytı:

Off-White ve Chanel defilelerinde gördüğümüzde bu seneki 'yazın yıldız parçası' olacağını anlamalıydık. 90'lardan en önemli farkı şu; dizin hemen üzerinde biten bu bisikletçi taytları sadece spor alternatifler ile değil stiletto veya blazer ceketler ile de kombinleniyor. Hatta ne kadar şık, o kadar iyi.

CHANEL

Kısa deri ceket: "Zaten onun modası hiç geçmemiştir ki" demeyin. Üzerimize deri ceket yerine puf yelek, trençkot, uzun blazer ceket... neleri tercih etmedik ki? Moda sahnesinin kuşku götürmez kült parçalarından biri olan kısa siyah deri ceketler bu sezon geri döndü. Hatta siyah olması da şart değil. Deri ceketinizi renkli tercih edebilirsiniz, Sonbaharda da kullanabilirsiniz. Zira 2019 sonbahar kış podyumları renkli deri versiyonları ile dolu.



Kargo pantolon: Onlar ki gardırobun vazgeçilmezleri, 90'ların dizi karakterlerinin favori parçaları idi... Geri döndüler! Yeni yorumlarında ise kargo pantolonları altında stiletto ile görmeye hazır olun.

Elbette comeback yapan sadece bir takım parçalar değil. İşin içinde markalar da var. Bakınız mantar gibi mağazalarını arttıran Levi's, bakınız eşofman takımları kapış kapış satılan Kappa, bakınız ayakkabı tercihleri arasına kendini kabul ettiren Fila.



Saten
kamisol
elbise,
Mango,
₺179.99

Kate'in transparan elbisesinin daha giyilebilir olanları çok revaçta. Spor ayakkabılar ile kombinleyerek elbiseyi gündüz saatlerinde de kullanabilirsiniz.



F.A.M.T.
kırmızı
batik
desenli
sweat-
shirt,
Beymen,
₺725

Batik desenli bir sweatshirt bahar aylarında kurtarıcı parçanız olabilir.



Transparan elbise: 1993'te o zamanların 19 yaşındaki Kate Moss'u üzerinden akar gibi duran gri metalik elbisesiyle görüntülendiğinde mesaj yerine ulaşmıştı. Binlerce kadın, Kate gibi görünmeyi hayal ederek bu modele resmen akın etmişti. İşte şimdi o incecek gecelik elbiseler yeniden karşımızda. Hatta Kim Kardashian kısa bir süre önce öyle çıktı karşımıza.



Batik desenler: Ya çok sevilir, ya tahammül edilemez. Batık ile kadınların ilişkisi nedense bu iki ekstrem arasında gidip gelir. Siz hangi uçta yer alıyorsunuz bilmiyorum ama bu sezon batık çok moda. Üstelik 90'lardaki gibi sadece t-shirt'e ilştirilmiş halde de değil. Batık sıklıkla elbiselerde, eteklerde ve ipek gömlelerde karşımıza çıkıyor.



PRABAL GURUNG

PEKİ YA GÜZELLİK?

Modanın tersine 90'lar benim daha ziyade geri gelmesini asla dilemediğim güzellik akımlarıyla bezeli. Mesela neler mi?



COURTNEY COX

Saçın tepesinde dağınık şekilde tutturulmuş kirpi topuzlar.



PAULA ABDUL

Tepede yapılan fiske kuyruklar.



KRISTEN DUNST

Toplanan saçın iki yanından açık bırakılan saçın gerisi ile aynı uzunluktaki perçemler.



CHARLIZE THERON

Bir de elbette ipten ince kaşlar.



Mango Zebra
gömlek elbise
₺ 299.99

1

Yılan deseni in mi out mu, işte bütün mesele bu. Moda dergileri in olduğunu söylüyor ama bence out. Çünkü çok fazla ortalıkta. Kaplan ve yılan outsa o zaman zebra in.



2

Yeni tasarımcı Lal Bilgütay'ın markası 'Cekette' de bu tarz çift kumaşlı blazer modeller bulabilirsiniz.

Denim kollu
blazer ceker
₺ 1800
@ceketteofficial

Sezon modasının en göze çarpan in'lerinden biri patchwork ceketler. Yani önü veya arkası sağ ve solu başka başka kumaştan yapılmış ceketler çok in. Out olan ise hep beraber söyleyelim klasik tamamı aynı renkten ceketler.



H&M tişört
₺ 39.99

3

Yeni sezonun olmazsa olmaz parçalarından biri tabi ki de tişört. Yapılan bir araştırmaya göre slogan tişörtler yüzde 69 in seçilmiş. Yani normalde out demem gerek ama diyemiyorum..Out olan ise sıkıcı, renkli mesajı olmayan tişörtler.



TÜLİN KERMEN

Yine bir in ve out'larla karşınızdayım. Bu sefer yeni sezona giriyoruz. Söylediklerimi dikkatlice dinleyin, beğendiklerinizin yanına çentik atın ve bir şekilde uygulayın!



Gelelim aksesuar in'lerine, mini minnacık içine hiç ama hiç bir şeyin sığmayacağı çantalar in ne yazık ki. Out olan ise deri büyük çantalar. Bu durumda sizi bilmem ama ben out'u tercih edenlerdenim.



Koton Tai
Waist elbise
₺ 79.99

Sezonun renklerine gelirse; mercanın her tonu, hardal sarısı ve kayısı rengi oldukça in'ler Out olan renk ise siyah tabi ki de. Hem bahar geldi bir kenara bırakın siyahları.



Zara Süet detaylı
terlik ₺ 259.95

6

Ayakkabılarda ise önü lofer arkası terlik gibi olanlar özellikle Avrupa'da oldukça in. Bizde ise bu moda dolgu topuklu parmakları da açıkta bırakan bildiğimiz terlik modeline dönüşüyor. Out olan zarif sandaletler.



Kendall
Jenner,
Alexander
Wang marka
oversize jean
ceketiyle...

Gelelim bahar aylarının olmazsa olmazı jean ceketlere. Over size, üzerinize birkaç beden büyük gibi görünen, uzun jean ceketler in.Out olanlar ise vücuda oturan daha çok 90'ların sonunda giydiğimiz klasik jean ceketler oluyor.



Ece Sükan da bir el biri bel
olmak üzere iki çanta taşıma
trendini uygulamış bile...



STELLA MC CARTNEY

8

İki çantayı aynı anda taşımak da in. Chanel, Gucci, Maison Margela, Stella Mc Cartney ilkbahar-yaz defilelerinde gördüğümüz bir yenilik. Tabiki ne out, normal normal tek çanta taşımak.

Çabasız güzellik mümkün mü?

Güzel görünmek için çok çaba sarf ediyoruz. Yapılı saçlara, yoğun makyajlara, daha az kırışık, daha gergin cilde zaman ve para harcamaya doyamıyoruz. Diyeceğim o ki bir şey için çabalayacaksak bu 'Çabasız Güzellik' için olmalı. Yani uğraşılmamış gibi görünen uğraşılmışlıktan bahsediyorum. Yapması inanın kolay, sonucu da bir harika...

Editör: Gözde Atakoğlu

Hiç düşündünüz mü Avrupalı kadınları neden beğeniriz. Modern, rahat ve doğal gelirler gözümüze. Hokka gibi bir burunları, kalın dudakları, gür saçları olmasa da bu böyledir. Güzel ve havalıdır. İşte bunun en büyük nedeni, var ama yok makyajları, aslında yaptıkları ama yapılmamış imajı verdikleri saçlarıdır. Hedefiniz kendiniz olmaktan uzaklaşmadan kendinizin en iyisi olmak olmalı. Zaten modern ve olduğundan daha genç görünmenin anahtarı da bu çabasız güzellikten geçiyor.

GELELİM BUNU NASIL YAPACAĞIMIZA?

İlk ve en önemli adım saçlardan başlamak, zira saçın güzelse o gün zaten güzel hissedersin. Güzel bir saç için illa kuaföre gidilir diye düşünme, evde kendi başına daha doğal düşüslü, daha tarzın saçlar yaratırsın. 'Benim saçım kuaföre gitmeden düzgün bir şekle girmiyor ki' dediğinizi duyar gibiyim, o halde ya elinizin altında doğru yardımcılarınız yok ya da nasıl kullanacağınızı tam bilmiyorsunuz.

Grundig saç şekillendiriciler son dönem favorim. Her biri farklı özellikleri bulunan ve tek başına rahat uygulama sağlayan bu akıllı ürünlerle bakın neler yaptım.



EN KOLAY DALGA İÇİN

» Grundig Hero Line Düzleştiriciyi kullandım. Çıkarılabilir diş yüzeyi sayesinde hem düzleştirici hem de maşa olarak kullanılabilir. Hafif nemli kalmış saçlarınızı tutamlara ayırın ve örün, ardından da düzleştiriciyi örgü üzerinde yer yer tutarak saçlarınızı kurutun. Unutmayın ne kadar fazla örgü yaparsanız dalgalarınız o kadar sık olur.



EDİTÖRÜN NOTU: Saçım zarar görecekti diye panik yok, Hero Line düzleştiricinin 5 kat seramik kaplı koruyucu yüzeyi boyalı, işlem görmüş saçlarda bile rahatlıkla kullanılıyor, zarar vermiyor.



EN KOLAY FÖN EFEKTİ İÇİN

» Bu modelde de Hero Line düzleştiriciyi kullandım. Saçlarımızı bakımsız gösteren uçlarıdır. Çünkü kurudur. Özellikle de işlem görmüş saçların uçları ekstra kurudur. Tüm saça düzleştirici uygulamak veya oturup uzun uzadıya fön çekmek yerine saçların sadece uçlarını içeri doğru kıvrmanız yeterli olur, anında sahte fön etkisi yaratır.



EDİTÖRÜN NOTU: Fön makinesi ile saçını şekillendirmeyi tercih edenler ise öncelikle kullandığınız makinenin fön mü yoksa kurutucu mu olduğundan emin olun. Mesela Hero line fön makinesi bu iş için yaratılmış. Güçlü hava çıkışı ve inceltilmiş başlığıyla fön çekmeyi çok kolaylaştırıyor.



YAP BOZ ETKİSİ YARAT

» Doğal dalgalar için uygulaması çok kolay olan Hero Line maşayı kullanabilirsiniz. Dalgalar için saçlarınızın yan taraflarını daha ince arkaları daha büyük tutamlara ayırın. Bu işinizi kolaylaştırır. Gerçekten doğal dalgalar istiyorsanız, yaptığınız dalgalara acımayın, parmaklarınızla veya tarakla bozun. Dalgalar ne kadar bozursa o kadar gerçek görünür, sanki saçlarınızın doğalı öyleymiş gibi.



SONRA

ÖNCE

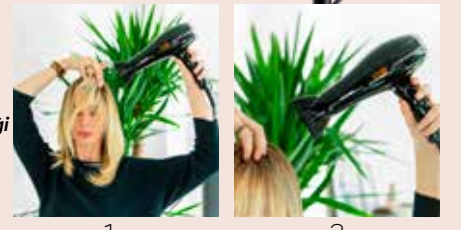
EDİTÖRÜN NOTU: Normalde saçları maşaya dolarken saç uçları ekstra zarar görür, Hero Line bu yüzden favorim, çünkü silikon ucu sayesinde saç uçlarını koruyor. Elinizi yakmadan tutuş rahatlığı da sağlıyor.

KESİMİNİ ORTAYA ÇIKAR

» Kısa, katlı bir kesiminiz veya kakülleriniz varsa o halde saçlarınızı kuruturken elinizle şekillendirmek en doğal görünümü yakalamanızı sağlar. Tarak, fırça işin içine girince hem elektriklenme olur hem de doğallık kaybolur. Yalnız saç nemli kalmamalı, iyice kurutmalısınız.



EDİTÖRÜN NOTU: 'Fazla ısıda saçım zarar görüyor,' diye düşünenler, hemen bir Grundig Sensör Kurutma Makinesi edinin, zira saçınızı sizden çok düşünüyor. Saç yüzeyinin sıcaklığını ölçebildiği ve sıcaklığı 55 dereceye sabitleme özelliği olduğu için kuruturken saçlarınıza asla zarar vermiyor.





DİYETİSYEN NİL YURTBAY

10 adımda yeni bir sen

Artık sezonluk diyetleri bırakmanın vakti sence de gelmedi mi? Ben diyet yapmanı değil yeni bir sen yaratmanı istiyorum. Sadece bu 10 adıma dikkat ederek kendi ideal haline geleceksin desem, üstelik şekersiz ye, unsuz olsun, proteini şu kadar tüket, yağa dikkat et gibi bir kısıtlamalar da olmadan...

1 ACIKINCA YE !

En son ne zaman aç hissettin? Bir kaç saat aç kalmak hatta bir kaç gün aç olmak aslında hiç de öyle bizi öldürecek veya sağlığımızdan edecek bir şey değil. Ortalama 25 yaşına kadar büyüme ve gelişme devam eder. Bu yüzden bir çocuk oturduğu yerde acıkabilir, inanılmaz aç uyanabilir. Ancak 25 yaşından sonra sadece hayatta kalabilmek adına yeriz. Besin ihtiyacımız eskiye göre çok azalır. Sen iyisi mi bedenini dinle. Her gün aynı saatte aynı öğünleri yapmak zorunda değilsin. İki gün çok yersin, üç gün az.

2 İŞLENMİŞ GIDA TÜKETME

Bundan yaklaşık 100 yıl önce Dünya kıtlık tehditi altındaydı, insan nüfusu çok hızlı arttı. Besin bulamama ve besinin bozulması söz konusu oldu. Raf ömrü uzadı, buğday tanesinin genetiği ile oynandı. Obezite de katkı maddeleriyle arttı. Etiket okumayı öğren. Bir gıdanın üzerinde Son Kullanma Tarihi (SKT) varsa o ürünü yavaşça yerine bırak.

3 MEVSİMİNDE TAZE MEYVE, SEBZE YE

Doğaya kulak ver, bırak o her şeyi halletsin. İncir mi çıktı al istediğin kadar ye, en fazla 3 gün yersin. Sonra sabırla bir sonraki seneyi bekle. Her öğününde taze sebze tüket. Bunları az pişirerek, besin değerini kaybetmesini engelleyerek ye.

4 YEMEĞİNİ KENDİN HAZIRLA

Küçükken annem evde kekler, börekler, beyaz undan bir sürü şey yapardı ve evimizde kilo problemi yoktu. Eskiden yemeğimizi daha çok evde yerdik. Sürekli iş tempondan ve koşturmacandan bahsediyorsun söylesene sen hiç yağmurlu



havadaki botsuz çıkıyor musun? Sabahları veya bir gün önceden nerede ne bulabilirsin planlayabilirsin.

5 BOL SU İÇ, BOL OKSİJEN AL

Hemen hemen herkesin kronik bir baş ağrısı var. Çoğumuz oksijensiz, susuz dehidrate bir şekilde yaşıyoruz. Çoğumuz su istediğinin de farkında değil. Aslında beden su istiyor ama kişi aç olduğunu sanıyor. Vücut susuz kalmaya böbrekleri aşırı yorarak adapte olmaya çalışıyor. Gün içinde bir açık havaya çıkmıyorsan, sigara içilen alanlarda sıkış tepiş 15 dakikalık molanı geçiriyorsan, üstüne su içmeyi de unutuyorsan, sonra hastalandım deme, hepsini kendin inşaa ediyorsun.

6 BEDENİNİ DİNLE

Yemeği yerken aç nefsinle yiyebilirsin ama sonra tok karnına bir sor: bu yemek beni rahatsız ediyor mu? Midemi yakıyor mu mesela, bağırsaklarımda bir şişkinlik oluyor mu? Cevaplara göre sana iyi gelmeyen alışkanlıklarını daha hızlı bırakırsın. Unutma, kişi kendinin en iyi doktorudur. Kendini dinle.

7 STRESİNİ YÖNET

Beslenme alışkanlığında en büyük stres belirtisi hızlı yemek. Hızlı yemek yemek, tat almamızı ve mental olarak doymamızı engelliyor. Üstelik az çiğnendiğinde mide sindirimde zorlanıyor bu yüzden daha fazla asit üretmek zorunda kalıyor. Televizyon ve telefon gibi bir ekrana bakarak yemek yemek de benzer süreçlere yol açıyor. En güzeli, yemeğe özel bir zaman ayırmak ve sadece o 'an'a, o lezzete odaklanmak.

8 SPOR YAP, YOGA YAP

Çalışmayan organ köreliyor. Mutlaka bedenine, zihnine ve ruhuna uygun bir spor çeşidi var. Yeter ki keyif al ve o an zihnini boşalt. Ne yaparsan yap yaşam tarzını yap. Haftada 5 gün ile başlayıp, 2 hafta sonra hiç yapmamak yerine haftada 1 defa yapacağım de. Yeter ki o 1 defa hayat tarzına dönüşsün.

9 İYİ UYU & MEDITASYON YAP

Bugün yatağa 1 saat erken gir. En az 7 saat uyumaya çalış, fazlasında da gözün olmasın. Yarın 1 saat erken uyan, meditasyon için rahatlatıcı bir müzik aç, nefesine odaklan. Uzun zaman hiç bir şey olmuyor gibi gelebilir yine de bu senin beyin dalganı betadan vücudunu tamir ettiğin, stresten uzaklaştığın alfa frekansına çekecektir.

TAM VAKTİ!

Bu dönem yeni bir sen için yola çıkacaksan, buna diyeti, egzersizi, yogayı ve meditasyonu, ekleyeceksen, farkındalık için uğraşacaksan bolca enerjiye ihtiyacın olacak.

Bu yüzden enerjini aşağıya çeken insanlarla da uzun süre vakit geçirme, çıkarabiliyorsan çıkar hayatından.

Ruhun negatif enerjiler çıkınca hafifleyecektir. Bedenin için de ateşleyici bir enerjiye ihtiyaç duyabilirsin. Ben bu dönem için danışanlarıma New Life'in GinVit'ini öneriyorum.

Sürekli yorgunluk ve halsizliğin varsa, sabahları uyanmakta güçlük çekiyorsan, yoğun tempoda çalışıyorsan, fiziksel ve zihinsel performansını arttırmak peşindeysen, diyet sırasında kilo almadan vitamin desteği almak istiyorsan piyasada bulabileceğin en iyi multivitaminlerden bir tanesi GinVit.

İçinde vitamin ve minerallerle ek olarak diyet yapan vücuda yardımcı, metabolizma ateşleyen L-Carnitin, Panax Ginsengi, guarana, yeşil çay ekstraktları da bulunuyor.

Mevsim değişirken hem form tutmak hem de enerji kazanmak için denemenin tam vakti!



New Life'in GinVit ₺69

10 FARKINDA OL

Çoğumuz düşünmekten kaçarken kendimizi yemek yerken buluyoruz. Bedende hangi sistem aktif çalışırsa kan oradaki organlara hücum eder. İşte bize acı veren duygular hissettiğimizde, kanı hemen sindirim sistemine yönlendirme telaşımız da buradan geliyor. Yemek yeriz ve acı kaybolur. Oysaki acıları ve sıkıntıları yaşarken kendinin farkında olmak, bu gereksiz yemek döngüsünü de kıracaktır.



Bu senenin ilkbahar-Yaz makyaj koleksiyonları göz alıyor, lafta değil gerçekten göz alıyorlar çünkü oldukça renkliler. Makyajda pop renkler başrolde olduğuna göre hedefimiz doğal bir ten ve yüzün tek bir yerinde bu pop renklerden birini kullanmak olmalı. Ancak, rengin dozu çok önemli. Göz ve dudakta aynı anda kullanmamaya, gözleri birden fazla renge boyamamaya özellikle dikkat!



Shiseido Visionary Gel Lipstick Sleeping Dragon (kırmızı), Noble Plum (mor) ruj ₺195

Derin mavi

>> Bu sezon mavi renk oldukça revaçta olacak. Yeni nesil yumuşak uçlu kalemle maviyi ister tüm göz kapağına taşıyabilir ister sadece kirpik diplerine çizgi olarak geçebilirsiniz. Bu renk konusunda ne kadar cesur olduğunuzu bağı. Ancak dikkat mavi farı mavi kalemle veya lacivert maskara ile sakın ola bir araya getirmeyin zira siyah kalem ve maskara ile etkisi çok daha derinleşecektir.

Estee
Lauder Pure
Color Nail
Lacquer Teal
Topaz oje
₺98



Shiseido Kajal Ink Artist No: 08 göz kalemi ₺180

Bak yeşil yeşil..

>> Göz makyajında mavi kadar bir diğer popüler renk de yeşil. Kaş altına kadar taşıyabileceğiniz bu rengi maskara sürmeden kullanmak oldukça modern bir etki yaratıyor. Dudaklarda bej-pembelerle, ten makyajında da altın yansımalarla kombinlemeye bakın. Bu arada yeşil far renkli gözlerden ziyade kahverengi gözlüklere ekstra yakışacaktır.



Nars
Matcha
Eyeshadow
far ₺150

Cesur öpücükler

>> Mat rujlar yine var ama asıl trend hem renkli hem de parlak dokulu dudaklar yaratmak. Yoğun pigmentli rujlarla kırmızıdan mora, fuşyadan mercana kadar dilediğiniz rengi kullanmakta özgürsünüz. Kemik yapısı aydınlatıcılarla yükseltilmiş bir ten makyajı ve sadece canlı renk sürülmüş dudaklar, ne kadar dikkat çekeceğinize inanamayacaksınız.



Dior Rosy Glow Lolli' Glow
(limited edition) no: 002
allık ₺336



Chanel Le Vernis
Techno Bloom, no:
648 oje ₺130

Pembe gönlüm sende...

>> Pembe zaten her bahar olmazsa olmaz bir renktir. Ancak bu bahar biraz daha yoğun pembeler kullanıyoruz. Fuşyaya çalan, canlı, cesur pembeler... Beyaz tenliler, size ekstra yakışacak bu renklerde bir oje veya allık edinmeye bakın. Zira anında tazelenmiş ve iyi görünmenizi sağlayacaktır.

Takibe al!
Bu ay Instagram'da...

Editör: Beril Yılmaz



@sineksekiz

>> Sinek sekiz, kırsalda yaşayıp çalışmayı, kendi hayatlarımızda kullandığımız basit gereçleri üretmeyi, doğal malzemeleri elleriyle işleyerek geçimlerini sağlayan zanaatkarları desteklemeyi ve tüm üretilenleri ulaşılabilir kılmayı hedefleyen idealist bir adres. Peki neler buluyoruz bu adreste? Doğadan öğrenmenin inceliklerini anlatan kitaplar, zamani iyi kullanmaya yarayan sade ama işlevsel defterler, ayrıca atık kağıtları yeniden başka bir işlevle kullanmak gibi bilgiler. Bu adres insana iyi geliyor.



@maisonlaplage

>> Buram buram yaz kokan bir adres. Tasarımcı Ceylan Perahya tarafından yaratılan Maison La Plage markasında ipek, ipek-saten, pamuk gibi ham maddeler kullanılarak üretilmiş, yazın hafifliğini ve tazeliğini hissettiren plaj kıyafetleri ve resort koleksiyonları bulunuyor. Bikini üstü veya şortunuzla kombinlenecek kimonolar ya da akşamüstü içkisini yudumlarlarken giyeceğiniz kaftanlar görülmeye değer, hadi takibe alın bakalım.



@moreflowerist

>> Göktürk-Kemerburgaz'da bulunan keyifli bir çiçek dükkanı More Flowers. Yolunuz oralara düşerse mutlaka bir uğrayın mevsime ve özel dönemlere göre değişen çiçekli duvarı önünde bir instagram pozu çektin. Sahibi Merve Karaoğlu More Flowers'ı açarken günümüzün havalı ve pahalı görünen konsept çiçek dükkanlarının tersine, Avrupa'daki örnekleri gibi samimi, içeri girip kendi çiçeğinizi seçip, demetini yaptırabileceğiniz rahatlıkta bir mekan yaratmayı tercih etmiş. Sırf ilham almak için bile takip edilecek bir hesap. Aynı zamanda çiçekle ilgili keyifli workshop'lar düzenlediklerini de ekleyelim.



@chapters

>> Kırtasiye sever misiniz? O zaman bu adrese bayılacaksınız, zira zarif tasarımların kalite ile birleştiği kırtasiye malzemelerini tarz sahibi insanlarla buluşturan bir adresten söz ediyoruz. Kalem, seyahat aksesuarları, bebek koleksiyonu, ajandalar, planlayıcılar olarak farkı ürün seçenekleri olan Chapters aksesuar gibi stilinizi tamamlıyor ve aynı zamanda da hayatınızı kolaylaştırıyor. Bu arada 'Wedding Collection' yani düğün zamanı işinize yarayacak kişiye özel kırtasiye ürünleri olduğunun da altını çizelim.



ASLI YÜCEALPAN

Ünlü diyetler...

İlerleyen yaşlarına rağmen hala formunu koruyan ve bizi kendine hayran bırakan Hollywood ünlüleri sizce nasıl besleniyor? Sizin için araştırdık ve bakın neler öğrendik!



CAMERON DIAZ



Her daim formda fiziği ile görmeye alışık olduğumuz Cameron Diaz, bunun için gerçekten uğraşıyor. Hatta Diaz'ın sağlıklı beslenme ve sporun, fiziğini ve cildini nasıl iyileştirdiğini anlattığı 'The Body' isimli bir de kitabı var. Diaz kitapta özellikle kendi yaşadığı sıkıntı ve değişimlere de

genişçe yer vermiş. Gençliğinde geçirdiği akne probleminin en büyük nedeninin o dönemlerde yediği fast food yiyecekler ve asitli içecekler olduğunu, ayrıca setlerde cildini güzelleştirmek için nasıl yoğun kapatıcılara maruz kaldığını anlatmış. Diaz'ın Pazar akşamları asla bir program yapmadığı evde kalıp tüm hafta için yemek pişirdiği ise kitaptaki şaşırtıcı detaylardan. Diaz ayrıca her gün biri erken biri biraz daha geç olmak üzere 2 defa kahvaltılık yapıyor. Genelde spor öncesi olan erken kahvaltısında; yumurta, avokado veya elma ve şekersiz fıstık ezmesi tercih ediyor. İkinci kahvaltısında ise hazır olun; ızgara tavuk, biraz tahıl ve sebze var, hem de her gün.



DENEMELİ!

Diaz'dan Paleo Avokadolu Yumurta

- Avokadoları yarıya bölün, çekirdeğini çıkarın ve fırın tepsisine koyun.
- İçine yavaşça yumurtaları kırın.
- Üzerine biraz tuz ve karabiber ekleyin.
- Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırına 15 dakika kadar pişirin ve afiyetle yiyin.



Katkısız, sadece yer fıstığından oluşan fıstık ezmesi arayışına son! Etkitadında.com sitesinden sipariş verebilirsiniz.

JENNIFER ANISTON



Geçtiğimiz ay 50 yaşına basan Aniston genç kızlara taş çıkaran bir fiziğe sahip. 'Jennifer Aniston diyeti' olarak adlandırdığı kendi beslenme düzeninde haftanın 6 günü boyunca düşük karbonhidrat, glutensiz, protein zengini, sebze ağırlıklı bir diyet uyguluyor,

kalan tek günde ise vücudunu dinlendiriyor. Aniston'ın en sevdiği kaçamağın donmuş üzüm yemek olduğunu öğrenince onun yıllar içinde nefisini ve midesini gerçekten eğitmiş olduğunu da fark ediyorsunuz. Oldu ki akşam canı bir tabak makarna yemek istediğinde Aniston makarna yerine kabak spagetti yediğini söylüyor. Bunu çiğ ve fırında vegan peynirle yapıldığında gerçek makarnadan ayıramayacak kadar lezzetli olduğunu da ayrıca vurguluyor.

DENEMELİ!



Aniston'dan Kabak Spagetti

Bu tarif için ilk olarak spiral kabak soyucuya ihtiyacınız olacak. Yıkamış kabaklarınızı spiral soyucudan geçirin, elde ettiğiniz kabakların suyunu süzün veya sıkın. Bir adet avokadoyu, zeytinyağı, tuz ve bir tutam taze fesleğeni rondodan geçirin. Kabakları elde ettiğiniz sosla karıştırın. Dilerseniz üzerine süslemek için birkaç fırında kızarmış çeri domates ekleyebilir veya üzerine parmesan veya vegan peynir rendeleyebilirsiniz.

JESSICA BIEL



Atletik vücudu ile insanda hemen spora koşma hissi uyandıran bir isim Jessica Biel. Uzun yıllardır Amerikalı spor eğitmeni Jason Walsh ile çalışan Biel, düzenli olarak ağırlık çalışıyor, yoga ve circuit antrenmanları yapıyor. Zayıf olmaktan daha da önemlisi onun için sıkı bir vücuda

sahip olmak. Beslenme düzenine gelince, Biel'in uyguladığı sabit bir rejim yok. Kendine yasakladığı gıdalar da. Herşeyi dengede tüketmeye dikkat ediyor. Gluten, karbonhidrat ve süt ürünleri tüketmediğinde kendini çok daha enerjik ve iyi hissettiğini seneler içerisinde keşfetmiş ve hayatından olabildiğince çıkarmış. Klasik bir sabah kahvaltısı paleo pankek, meyve ve kaju ezmesinden oluşuyor. Akşam yemeklerinde ise eşi Justin Timberlake ile beraber genelde ızgara somon, buharda pirinç, vegan burger gibi pratik ve sağlıklı tabaklar tercih ettiklerini söylüyor.

DENEMELİ!

Biel'den Muzlu Paleo Pankek

- | | |
|---------------------------------|--|
| • 3 yumurta | • 1 yemek kaşığı kabartma unu |
| • 1 adet ezilmiş muz | • 1 tutam tuz |
| • 1 bardak Hindistan cevizi unu | • 1 tutam tarçın |
| • 3 yemek kaşığı badem unu | • Pişirmek için de Hindistan cevizi yağı |



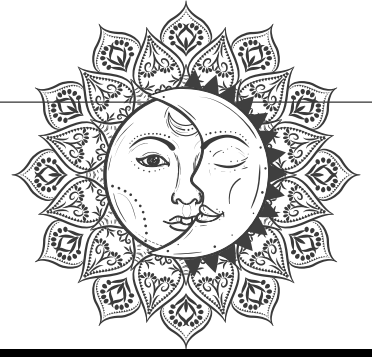
Önce yumurtaları ardından da ezilmiş muz ekleyerek çırpın. Ardından diğer malzemeleri ekleyerek çırpıma devam edin. Tavada bir parça Hindistan cevizi yağın ısıtın ve bir kaşık pankek karışımını tavaya dökerek pişirin.

Dilerseniz pankekleri Biel gibi kaju, badem ve ya fıstık ezmesi sürerek daha keyifli bir hale getirebilirsiniz.

Astrobeauty



ASTROLOG
FİLİZ ÖZKOL
@filizozkol



BURÇLAR NEYE PARA HARCAR?

KOÇ



Ceyda Düvenci

Kırsal bölgelere yakın ama yine de şehrin içinde olmayı tercih ederler. Sık sık ve bitişik evlerde ruhları daralır. Kaliteli mobilyaları tercih ederler. Marsın sembolize ettiği metal objeler ilgilerini çeker. Evlerine karşı titiz davranırlar ve seçimlerine hiç kimseyi karıştırmak istemezler. Akıllarına takılan bir obje varsa sadece onu bulmak için çarşı pazar dolaşırlar.



ASLAN



Özge Özbek

Evlerine düşkün olan Aslanlar, huzurlu, renkli, uyumlu döşenmiş evleri sever. Aslanlar lüksü çok severler. Gelir düzeyi ne olursa olsun imkanları nispetinde, gösterişli eşyaları tercih ederler. İlginç objeler, altın varaklı eşyalar, ilgilerini çeker. Abartıyı seven aslanlar, ruhuna en çok hitap eden barok tarzıdır.. Çoğu gösterişli antikalara severler. Alışveriş yaparken keselerinin ağzını epey açarlar.



YAY



Azra Akın

Yay burçları giyimde olduğu gibi ev dekorasyonunda da rahatlığı sever. Bulundukları alanlar havadar ve aydınlık olmalıdır. Aksesuarların baş tacı aynadır. Pratik ve kullanımı rahat eşyaları seçerler. Eskicileri gezip, ilginç eşyalar bulmayı çok severler. Genellikle pazarlık etmeyi sevmezler. Alışveriş yapmaktan büyük zevk alırlar, onlar için bir nevi terapidir. Ancak gereksiz şeyler almakta da ustadırlar.

BOĞA



Aslı Enver

Boğaların evleri genelde çok şıktır. Güvende olma duygusu ağır basan Boğalar, rahat, büyük ve genelde bahçeli bir evde yaşamak isterler. Klasik eşyalardan hoşlanırlar.

Bir çok boğanın evi çiçek bahçesi gibidir. Vazoları daima kokulu çiçeklerle doludur. Alışveriş de çiçeklere, balkon takımlarına ve mutfak malzemelerine daha fazla bütçe ayırırlar.



BAŞAK



Sacret Işı Aksoy

Genelde şehir dışında ağaçlıklı yerlerde yaşamak isterler. Çevrelerine karşı düzenleyici ve hassas davranırlar. Gösterişli ve abartılı eşyalar onlara göre değildir. Evlerindeki her şey kombinasyon içindedir. Başaklar için, evin iç mimarı yönü çok önemlidir. Aileden kalan antikalara gözleri gibi bakarlar. Mal kıymeti bilirler. Onlar için modadan çok kalite önemlidir.



OĞLAK



Çagla Şişel

Oğlaklar'ın mobilyaları çok modern değildir. Oğlaklar gereksiz yerlere para harcamaktan çekinir ama hoşlandıkları obje ve eşyalar için, büyük meblalar harcaabilirler. Maddi olanakları çok yüksek olmasa bile, bir Oğlak'ın evi her zaman şık ve zariftir. Eski aile fotoğraflarını duvarlarına asmaktan hoşlanırlar. Büyük mağazalar yerine küçük eski antikacıardan eşyalar almaya bayılırlar. Ahşaba ve ağaç işlerine bayılırlar. Klasik eşyalara bütçe ayırırlar. Yine antika halılara verdikleri paranın haddi hesapları yoktur.Müzayede salonlarında en çok onlar eli dolu çıkar.

İKİZLER



Fehriye Evcen

Evleri sade ve mistiktir. Sık sık mobilya değiştirirler. Fazla eşyayı sevmezler. Orjinal tablolar ve kitaplar konusunda meraklıdırlar. İletişim onlar için vazgeçilmez bir olgudur. Bu nedenle cep telefonu, son model televizyon, ve elbette en yenisinden bilgisayar, tablet gibi elektronik aletlere para harcamaktan kaçınmazlar. Maymun iştahları yüzünden kimi zaman gereksiz eşyalarla eve dönebilirler.



TERAZİ



Burcu Emersoy

Onlar için yaşayan ve nefes alan mekanlar önemlidir. Renk kullanmaktan çekinmezler. Yaşadıkları ortam dinamik olmalı ve bir hareket yansıtmalıdır. Modern tarzdan çok eski eşyalara ilgi duyarlar. İnce ve yaratıcı zevkleri çerçevesinde beğendikleri herşeyi satın alabilirler. Huzur ve uyum onlar için çok önemlidir. Kıyafetlere ve kendilerini mutlu edecek her şeye bazen dengesizce para harcaabilir.



KOVA



Sadet Avcı

Geniş ve havadar evlerde oturmayı tercih eden Kovalar tasarım eşyaları sever. Mekanın aydınlatılması ve ışık oyunları onlar için çok önemlidir. Eşyaları eski bile olsa, mutlaka farklı ve orjinal olmalıdır. Gelecekte etkilendikleri için seçimlerinde bunun etkisi hissedilir. İlginç takılar ve sıra dışı eşyalar satın alabilirler. Bazı erkek Kovaların teknoloji ve hız tutkuları vardır. Bazen bir motosiklete büyük rakamlar ödeyebilirler.

YENGEÇ



Yasemin Allen

Yengeçlerin bütçeleri müsait olduğunda deniz ve göl kenarlarında oturmayı tercih ederler. Su onlar için çok önemlidir. Geçmişin nostaljisini sürekli yaşamak isteyen Yengeçler, eşyalarını uzun süre saklarlar. Aile büyüklerinden kalmış eski antika eşyalar onlar için çok önemlidir. Çok pahalı olsa bile, antikacıları dolaşarak, eski eşya ve değişik objeler toplamayı severler.



AKREP



Arzum Onan

Bir Akrep'in evinde ışık görmek mümkün değildir. Koyu renkli loş bir ortamda kışkırtıcı bir hava yaratmaktan son derece hoşlanırlar. Gizlilik ve güven onlar için çok önemlidir. Koyu deri koltuklar ve kırmızı renkli objeleri severler. Dekorasyon için para harcamaktan kaçınmazlar. Şamdan ve kırmızı mumlar evlerinin bir parçasıdır. Parfümler ve ev kokulara çok önem verirler. İç çamaşırları en çok bütçe ayırdıkları bölümdür.



BALIK



Gülşen Bursalı

Balık bütçelerinin elverdiği ölçüde su kenarlarında oturmak isterler. İnce ayrıntılı, doğal malzemeler kullanmayı severler. Evlerinin bir köşesinde mutlaka kır çiçekleri vardır. Mumlar ve güzel doğal oda kokularını asla ihmal etmezler. Banyolarına ekstra özen gösterirler. Ayrıca kendisini güzelleştiren kişisel malzemelere para çok rahat harcaabilirler. Özellikle müzik ve parfümlerde bütçelerini aşabilirler.

GÜZELLİK YAYINDA
GAZETESİ

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

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
(SORUMLU MÜDÜR)
GÖZDE ATAĞÖLU

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