

ÜCRETSİZ

SAYI: 9 NİSAN-MAYIS 2019

Modern Kadının Güzellik Gazetesi

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

guzellikyayinda

- GELİN ÖZEL SAYISI -

ÜNLÜ MAKYAJ
ARTİSTLERİNE
SORDUK!

Gelin makyajı nasıl olmalı?

UNUTULMAYAN
GELİNLER,
GELİNLİKLER

UZAK DİYARLARDA
DÜĞÜN

*Hem de organizatör
olmadan..*

ESTETİK
GERÇEKLER
Silikon hafıfledi!

Saç aksesuarı ve gelinlik: Vakko Wedding

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



HABERİNİZ OLSUN

AYIN EN GÜZEL ÜRÜNLERİ, ÖNERİLERİ...



Clinique ID, ₺269

KENDİ KREMİNİ YAP!

Clinique ID cilt bakım serisi ile cilt sıkıntınıza göre kendi bakımınızı yaratabiliyorsunuz. Hazırlaması çok kolay! Önce nemlendirici bazı seçin, ardından cildinizin ihtiyacına çözüm sunan 5 farklı kartuştan birini içine ekleyin. Sonuç: Cildinizi neme doyurmanın yanı sıra, leke karşıtı, kızarıklık azaltıcı, yorgunluk giderici, çizgi bakımı yapan ya da gözenek görünümünü azaltan bir bakım ürününe sahip olun.

BUZ BEYAZI SAÇLAR



EMILIA CLARKE/ KHALEESİ



HAILEY BIEBER

Hailey Bieber, Adidas için gerçekleştirdiği katalog çekiminde karşımıza platin saçlarla çıktı. Dipleri koyu bırakıldığından kaşlarıyla uyum içinde olan saçları biz beğendik peki ya siz? Bu arada Game of Thrones ne zaman yeni bir sezonu ile geri gelse Emilia Clarke'ın canlandırdığı Khaleesi'nin buz beyazı saçlarına bir geri dönüş oluyor sanki.



TEMİZ PARFÜM

>> Dünyaca ünlü oyuncu Michele Pfeiffer, birçok ünlü isim gibi kozmetik dünyasına giriş yaptı. Ama ne giriş. Katkısız, kimyasal içermeyen parfüm konusuna anne olduktan sonra takıldığını söyleyen ünlü oyuncu, yaklaşık 10 yıla yakın zamandır bu konu üzerinde çalışıyormuş. Ve bu yıl sonunda çalışmaları sonuç vermiş. İki çocuğunun adlarını birleştirminden doğan Henry Rose isimli markası 5 parfümden oluşuyor. Az ve öz içeriklerle hazırlanmış, kalıcı ama tamamen doğal parfümler. Denemek için sabırsızlanıyoruz.

AYRICALIKLI BAKIMLAR...



Comfort Zone ürünleri The Grand Tarabya ve Richmond Nua Wellness Spa gibi özel adreslerde bulunuyor.

>> Bir diğer spa bakımı da Comfort Zone. İtalyan, kaliteli ve güvenilir. 'Ruhu olan bilimsel bir cilt bakımı' olarak tanımlamak yanlış olmaz. Zira her ürünü hem ruha hem de cilde iyi gelen bir marka. Comfort Zone ürünleri yüzde 99 oranında doğal içeriklerle yaratılmış ve tüm bu doğallığa şaşırtacak derecede etkili. Daha detaylı bilgi için web sitemizi ziyaret edin www.guzellikyayinda.com



>> Swisotel The Bosphorus içerisinde yer alan Purovel Spa'da ARL Facial isimli yepyeni bir bakımla tanıştık. ARL Facial'in bir germe ve toparlama diğeri de derin temizlikten sorumlu 2 farklı bakımı var. Cilt üzerinden çubuklar yardımıyla elektrik akımı verilerek yapılan bir işlem, düzenli kullanım sonucu cerrahi işleme gerek kalmadan hızlıca ve ağrısız sızısız yaşlanma karşıtı bakım sunuyor. Daha detaylı bilgi için web sitemizi ziyaret edin www.guzellikyayinda.com

ARL Facial uygulaması, sezonuna ve gününe göre 519-719 TL arasında değişiklik gösteriyor.



Sanırım birçoğumuz koca kışı yaza kavuşma hayaliyle geçirdik. En azından ben uzun zamandır bu moddayım. Sizi bilmem ama benim bikini vücudu için biraz çalışmam gerekiyor. Dişimizi sıkıp başaracağımıza inanıyorum. Şimdi hızlıca neler yapabiliriz bir bakalım.

KİLO KONTROLÜ ŞART

Birkaç kilo fazlalığınız varsa beslenmenizi düzene sokarak durumu kısa sürede kontrol altına alabilirsiniz. Eğer bunu tek başınıza yapamıyorsanız dışardan yardım alabilirsiniz. Geçtiğimiz haftalarda 90 Fit ile tanıştım. Size gün içinde yemeniz gereken tüm öğünleri yolluyorlar. Ayrıca ücretsiz diyetisyen hizmeti de sunuyorlar. Her sabah evinize bir kutu geliyor ve gün boyu ne yesem derdi ortadan kalkıyor. En azından 5 gün denemenizi tavsiye ederim. Bu arada yemekleri gerçekten çok lezzetli. www.90fit.com.tr

YAĞLARI DONDURUN, KURTULUN

Bölgesel yağlarından kendi çabanla kurtulamadıysan, alternatif yöntemleri denemelisin. Mesela Imperial Nişantaşı'nda uzman diyetisyen Özlem Posbaşoğlu ve ekibi tarafından uygulanan Cryo 21 yöntemini bir dene. -40 derece soğuk ile yağ dokularına termal şok yaparak parçalanmasına, parçalanmış yağ hücrelerinin de lenf sistemi ve kan dolaşımı ile vücuttan doğal bir şekilde atılmasına yardımcı olan bir uygulama. Acısız, ağrısız. Tek seansta sonuç verdiğine arkadaşlarım üzerinde şahit oldum. Bir deneyin derim. www.imperialform.com

BUNLARI ÇOK SEVDİM



La Mer, La Mer The Concentrate, 50 ml, ₺2770

EN KUVVETLİ SERUM

>> Tam bir La Mer aşığı olarak sizi markanın yeni mucizesi The Concentrate serum ile tanıştırayım. İçerdiği deniz yosunu ve minerallerle cildin doğal iyileşme sürecine destek veriyor. Gün be gün daha pürüzsüz ve sağlıklı bir cilt vaat ediyor. Etkisi kuvvetli dokusu da tek kelimeyle muhteşem!



Caudalie, Beautifying Suncare Oil SPF 30, 150 ml, ₺169

ALMAZSAM OLMAM!

>> Yaz tatilimin olmazsa olmaz ürünü kesinlikle koruyucu güneş yağları. Kalıcı ve sağlıklı bronzluğunun sırrı da bu. Caudalie'nin susam, ayçiçeği ve üzüm çekirdeği yağları içeren bu antioksidan zengini, besleyici ve SPF 30 faktörlü güneş korumalı yağı alınacaklar listemde ilk sırada.



Jowae, Soothing & Nourishing Balm, 200 ml, ₺134

YOK BÖYLE BİR ŞEY

>> Sizi çok sevdiğim ve ıssız bir adaya düşsem yanıma alacağım bu yatıştırıcı ve besleyici balm ile tanıştırayım. İçerisinde yapılandırıcı E vitamini ve kamelya çiçeği yağları var. Cildinize sürdüğünüz anda nemlendiğini hissediyorsunuz. İpeksi bir his veriyor. Özellikle kuru ciltler için ideal.



İÇ İÇ GÜZELLEŞ

>> Bir konuda anlaşalım, yaşlanma belirtileri ile mücadele etmek için içeriden de destek gerek. Durum böyle olunca bu sıra içilebilen hyalüronik asit ve likit kolajen içeren gıda takviyelerine merak sardım. Geçtiğimiz ay bu ürünlerle ilgili iki lansmana katıldım ikisi de beni çok etkiledi. Bunlardan biri Regulatpro Hyaluron markasının likit anti-aging takviyesi. İçeriğinde hyalüronik asit, bakır, çinko, biotin ve C vitamini yer alıyor. Hem cildin nemlenmesine ve sıkılaşmasına, hem de saçların ve tırnakların



güçlenmesine destek veriyor. Detaylı bilgiyi www.nubia.com.tr adresinden bulabilirsiniz.

Bir diğer ürün ise cilt elastikiyetini ve nemliliğini arttırmaya destek veren Collagen Lift Paris markasının günlük içilebilir kolajen takviyesi. İçeriğinde C vitamini, Akdeniz yosunu, mineral ve amino asit kompleksi bulunuyor. Ben iki haftadır her gün içiyorum. Detaylı bilgiyi www.ozkanlartr.com adresinden bulabilirsiniz.



Podyumdan sokağa

>> Chanel İlkbahar/Yaz 2019 podyumlarında gördüğümüz bu çarpıcı görünüm gibi, tek bir odak noktası olan makyajları çok seviyorum. Göz alıcı kırmızı dudaklar, bronz pudra ve highlighter ile parlatılmış ışıltılı bir ten ve finalde maskara ile belirginleştirilmiş kirpikler. Bu yazın makyajı kesinlikle bu kombinasyon olacak.

Sen de yapabilirsin

DENİZ KONUK

Eyvah! Evleniyorum

Daha küçücükken evlenip anne olmak isteyen, pamuk şeker dünyalı kızlardan biriydim ben. Evlilik temalı film sahnelerinde aşırı duygusallaşıp, gittiğim her düğündeki “Evet!” anına göz yaşlarımla eşlik etmişimdir. Şimdi ben evleniyorum ve bu bir Oley! anından bir Eyvah! anına döndü bile.

GELİN & DAMAT ANNESİ OLMAK

Annelik başka bir olay evet ama evlilik sürecinde bir kız annesi olmak doğal bir afete dönüşebiliyor. Bu fenomen olmuş biricik oğluna aşırı düşkün sevgili erkek anneleri için de geçerli olabiliyor.

Bununla baş etmenin yolunu söyleyelim; diploması!

Fikir ayrılığına düştüğün an, derin bir nefes al ve elindeki silahları yavaşça yere bırak. Eğer sakın olamıyorsan, derin derin nefes al ve gülümsemeni koru. Asla cevap verme!

Önce bir düşün; annenin veya annesinin söylediğine neden karşı gelmek istiyor olabilirsin ve bu fikir neden hoşuna gitmiyor? Sonra annene veya annesine bir sor; bu fikrin arkasında yatan motivasyonu nedir? Son olarak da iki fikri karşılaştırarak ona niçin istemediğini anlat. Böylece kişisel bir şey söylememiş ve kalp kırmamış olursun. Bir bakmışsın, sakince dinleyince fikri hoşuna gidiyor, orta yolda buluşabiliyorsunuz. İnatçılık şimdiye kadar kimsenin işini çözmedi, anahtar birbirinin suyunu gitmekte.



STRESİNİ YÖNETEBİLİRSİN

Düğün arifesinde sayısız stres kaynağı olabilecek konu var. Elinden gelenin en iyisini yapıp bu stresli dönemi yöneterek güzelliklerle yaşamaya çalışmalısın. Öncelikle yapılacak her şeyin bir listesini yap. HER ŞEYİN. Sonra düğüne ne kadar zaman olduğuna göre onları tarihlendir. Her biri en geç ne zaman tamamlanmış olmalı, ne zaman başlanmalı?

Spora mutlaka vakit ayır. Hem kendini daha iyi hissedecek hem de vaktini daha iyi organize edebileceksin. Düğün öncesi güçten düşmek istemezsin değil mi? Sağlığını iyi geldiğini bildiğin mutlu besinler ye.

RAHATLA

Bazı insanlara muhtelif sebeplerden dolayı ayıp olacak. Nikah memuru geç kalacak. Çiçek süslemesindeki aranjmanda eksikler olacak. DJ kafasına göre müzik çalacak. Rahatla, her şeyi kontrol edemezsin. Unutma, en keyif aldığın düğün en iyi risotto'yu yediğin düğün değil, gelin ve

damatla en çok dans edip, gülüp eğlendiğin düğündü! Her şey hallolur ve hiçbir şey kusursuz olmaz, olmasına gerek de yoktur zaten. Bu kazanılması gereken bir yarışma değil, kutlanması gereken bir gün.

OLAYIN ASLINDAN UZAKLAŞMA

Hayatını birlikte geçirmek istediğin adamla bir aile kurmak istediğin için şu an buradasın. Bir gecenin organizasyonu ikinizin arasına girmesin. Siz aynı takımdasınız. Sarılın birbirinize ve ne olursa olsun her şeyin yolunda olacağını hatırlayın.

Ben böyle güzel güzel yazdım, sen de güzel güzel okudun ama evli arkadaşlarımla da konuştuğumda anladım ki, bu iş böyle. Her 10 kişinin 10'u da düğün arifesini ızdırap halinde yaşıyor. Sen partnerinin elini sımsıkı tut, paşa paşa yönetin bu süreci. Sevdiklerinle, güzelliklerle, kahkaha dolu anılarla yapılısın hazırlıklar. Olmuyorsa da dert değil, düğünden sonra hepsi bitiyormuş!

➤ **Şarkı önerisi:**
Mika - Relax take it easy



TAZE ÇİÇEKLERDEN TOKA YAP!

➤➤ Baharın gelmesiyle davet & düğün mevsimi de başladı. Mis gibi taze çiçeklerle yapacağınız saç aksesuarları bu mevsime çok yakışacak. Nasıl mı yapıyorum?

Malzemeler;

1. Silikon tabancası,
2. İnce bir hasır ip,
3. Çıtçı, tarak veya mandal toka gibi herhangi bir saç aksesuarı
4. Taze çiçekler, yapraklar

Bu temel malzemelerin dışında her ne eklemek istersen ekleyebilirsin. İnci taneleri, renkli boncuklar, bir tutam kumaş veya teki kaybolmuş bir küpe... Kendine sınır koymadığın kadar yaratıcısın...

Nasıl yapıyoruz?

- İlk olarak, çiçeklerin saplarının ve yaprak dallarının arasından hasır ipi geçirerek, istediğin tasarımı verecek şekilde tuttur.
- Silikonu eşit şekilde sürmek önemli
- Çiçekleri fazla baskı yapmadan cimble yardımıyla yerleştir.
- Gözünü rahatsız eden boşlukları yapraklarla doldur. Silikonun görünmesini tamamen engelle.
- Son olarak kurumaya bırak.
- İşte bahar tokamız hazır. Güzel günlerde çiçek açın!





LIAN PENSO BENBASAT

Mezuniyet telaşı

Şüphesiz insanın hayatının en özel günlerinden biri mezuniyet. Her özel gün gibi bir çok detaya sahip. Son sınav dönemi kargaşasında olsan bile iyi bir planlama ile o gece kendinin en iyisi olabilirsin, hem de hiçbir detayı atlamadan...

HAZIRSAN CHECK LIST'İ BERABER YAPALIM:



NE GİYMELİ?

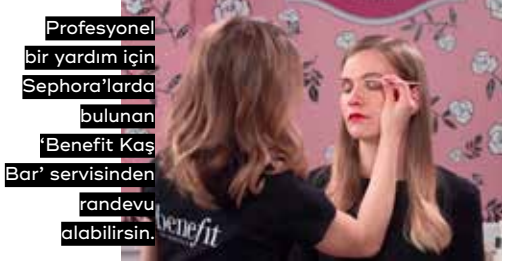
Son dakika panik olmamak için Nisan ayında elbise arayışına girmen önemli. Pastel tonlar, canlı mercan sezonun ön planda olan renkleri. Fazla neona kaçmadan renkli seçimler yaparak yaz başlangıcına uyum sağlayabilirsin. Seçtiğin elbiseye uygun aksesuarları, çantayı ve ayakkabıları da hemen ardından seçmeye bak. Ayakkabı konusu çok önemli zira uzun süre ayakta kalacağından platform veya kalın topuklardan yana rahat şık bir seçim yapmanı tavsiye ederim. Ayrıca biraz önceden alıp evde giymek de yeni ayakkabı vurur problemini ortadan kaldıracaktır.

NELERE DİKKAT ETMELİ?

- Törenin mekan ve saati önemli. Fazla abartılı abiye modeller gündüz törenleri için ağır kaçır.
- Alışveriş öncesi arkadaşlar oturup ne giyeceğinizi mutlaka konuşun, herkesin ne renk giyeceğini öğren ki pişti riskin azalsın.
- Eğer yuvarlak hatlara sahip bir vücut şeklin varsa daha uzun bir boyun efekti yaratmak için V yaka dekolte tercih edebilirsiniz.
- Daha ince görünmek için ise koyu renk veya dikey şeritli sade elbiseleri tercih edebilirsiniz.
- Kalın bir kemerle belini vurgulayıp daha ince görünebilirsiniz. Armut tipi bir vücudun varsa robadan bir elbise modeli kalçalarını gizleyecektir.
- Dar omuzluysan kayık yakalar seni olduğundan daha geniş omuzlu gösterir.
- Tulum giymek hem modern bir etki hem de uzun bir silüet yaratır. Mesela elbiseye alternatif parıltılı tulumlar tercih edebilirsiniz.

PEKİ YA BAKIM?

Kılık kıyafet kadar saç ve makyaj da ekstra önem taşıyor. O gece en doğru adımları atman için minik tüyolarım var.



- Mezuniyet akşamına 6 hafta kala kaşlarını aldirmek için profesyonel bir yardım al. Ardından kaşlarını elmeden son 4 güne kadar bekle ve kaşlarını 1 gün önceden yeniden aldır.

- Cildinde hassasiyet olmaması için mezuniyet akşamına 2 hafta kala cildin doğal ışıltısını yakalayacak bir cilt bakımı yaptırabilirsin. Mesela her yaşa uygun bir temizleme ve canlandırma yöntemi olan 'Hydra Facial'ı deneyebilirsin.

- Makyajını kendin yapacaksan 2 hafta kala doğru makyaj ürünlerini bulmaya ve almaya bak. Duygusal anlarda seni yarı yolda bırakmayacak suya dayanıklı bir maskara sürmen önemli.

- Ten makyajında fondöten yerine cildin ile aynı tonda bir renkli nemlendirici tercih etmeni öneririm. Üzerine kemik yapını öne çıkaracak aydınlatıcı bir stick ile ışık oyunları yaratabilirsin. Bu genç ve taze cildini vurgular.



Bobbi Brown Nude Finish renkli nemlendirici
₺130



Sephora Outrageous Waterproof maskara
₺59.90



Nars Smudgeproof far altı bazı
₺185

- Far konusu çok hassas. Sürmek zorunda değilsin özellikle de kıyafetinle aynı renkte bir şeyler seçmemeye bak. Ancak süreceksen de tüm gece dayanması ve topaklanmaması için öncesinde baz kullan.
- Aşırı makyaj ve abartılı saç modellerinden uzak durmaya çalış. Anlayacağın, başkası olma kendin ol.
- Son hafta sebze ağırlıklı ve glutensiz beslenmek de iyi bir fikir. Ödem, yağlanma ve sivilcelere karşı çikolatadan, şekerden uzak dur.

- 4 gün kala bıyıklarına veda et. Son güne bırakma ki olası reaksiyonları önlemiş ol.
- Son 3 hafta kala, haftada 1 saç maskesi uygulayabilirsin. Bu daha sağlıklı ve yumuşak düşümlü saçlar yaratacaktır. Saçlarını son olarak törenden 2 gün önce yıka, böylelikle tören gecesi elektriklenme ve şekle girmeme sorunu yaşamazsın.

- Saç modeline karar ver hatta mümkünse bir prova yap. Son gün panik yaşama.



Hello Nature Marula saç bakım maskesi
29.90

MEZUNİYET KIYAFETİ İÇİN İDEAL ADRESLERİ SENİN İÇİN SEÇTİM...

- Oleg Cassini
- Cosh / Nişantaşı
- Dresscholic/ Nişantaşı
- Trendyol
- Zeynep Tosun

Oleg Casini
tuvalet ₺1295



Trendyol
Milla
elbise
₺189.90



Koton
Tie Weist
Purple kısa
elbise
₺79.90

Uygun fiyatlı ve şık seçenekler için Koton mağazalarına da göz atmanda fayda var!



Başka diyarlarda düğün!

Klasik, kalabalık otel düğünlerinden sıkıldınız, kendi düğününüzü herkes için keyifli bir yurt dışı gezisine dönüştürmek istiyorsunuz, nam-ı diğer 'Destination Wedding' yani düğün seyahati için yapılması gerekenler listesini sizin için çıkardım. Hem de organizatör olmadan...

EDITÖR: DENİZ KONUK

İLK ADIM: NİKAH

Yurt dışında nikah kıyabilmek için her iki tarafın da Türk vatandaşı olması ilk şart.

Nikah sadece T.C Başkonsolosluğu'nda bir memur tarafından kıyılabilir.

Gitmek istediğiniz ülkeyi seçiyorsunuz ve konsolosluga bir e-mail göndererek aklınızdaki tarih aralığını ve evlenme talebinizi iletiyorsunuz. Akabinde müsaitlerse size bir milyon evrak gönderiyorlar, hepsini tamamlayınca evlilik başvurunuz gerçekleşmiş oluyor.

Nikah hafta içi bir gün gerçekleşiyor ve her konsolosluğun bunun için ayırmış olduğu belirli bir günü bulunuyor.

Bunun yanı sıra, her konsolosluğun kendi esneklik seviyeleri de yok değil. Mesela Paris'te konsoloslukta nikahınıza şahitler ve siz dışında başka hiç kimse giremezken, Stokholm'de nikahınıza konsolosluğun bahçesinde 40 kişiye kadar dostunuz eşlik edebiliyor. Sonuç olarak, baktınız kimse nikahı göremeyecek, hangi gün olursa olsun siz asıl kutlama gecenize odaklanırsınız! Ben ailem

ve dostlarımla tüm aşamaları paylaşmak istediğim için buna dikkat ettim ve kendi düğün seyahatimi Rodos'a doğrulttum.



ÖNEMLİ OLAN KUTLAMA

Nasıl bir konseptte evlenmek istediğinizi düşünün ve gideceğiniz şehri baştan aşağı öğrenin, daha önce defalarca gittiğiniz bir yerse oh ne ala! En sevdiğiniz restoranı seçebilir veya şehrin lokal lezzetlerine yönelebilirsiniz. Mekan seçerken kaç kişi olduğunuz önemli. Ayrıca kalacağınız yere kolay ulaşılır mesafede olması iyi olur. Mekan seçerken tripadvisor.com'a bakmayı ihmal etmeyin.

BİZ KAÇ KİŞİYİZ?

Tüm organizasyon elbette kişi sayısına göre değişir. Mesela tüm grup aynı otelde kalsın isterseniz 30 odayla sınırlıyız, çünkü oteller seyahat siteleriyle

yıllık anlaşmalar yaparak odalarını satmış oluyorlar bile. Ama planınızı bir yıl önceden yaparsanız sorun değil.

MİNİK TATLILIKLAR YAPIN

Gelelim daha keyifli kısımlara. Düğün seyahatinize gelen dostlarınıza vereceğiniz hediyein nikah şekeri olmaması gerektiği kanısındayım. Gidilen şehre dair işe yarayacak ve sonra da kullanılmaya devam edilecek hediyeler düşünülebilir. Mesela yağmurlu bir şehir ise bez bir çanta içinde şemsiye, sıcaksa



minik bir el pervanesi gibi. Ayrıca şehrin küçük bir haritası veya kendi hazırlayacağınız kısa bir rehber de çok keyifli olabilir.

360 DERECE OLSUN

Bunu gerçekten bir gezi olarak ayarlamaya bakın. Düğünden bir gün önce ve ertesi gün neler yapabileceğinize bakın. En meşhur brunch nerede yenir, en iyi jazz nerede dinlenir veya en iyi lokal aktivite nedir? Tabii ki herkes katılmak zorunda değil ama "Biz şuraya gidiyoruz, isteyen takılsın!" demeniz kolay organize olmanıza ve birlikte güzel anılar biriktirmenize yarayacaktır.

PEKİ YA GELİN BAŞI?

>> Eğer makyözün ve kuaförün seninle gelmiyorsa o halde sosyal medyadan yardım alabilirsin. Evet yanlış duymadın, gideceğin yerde bir sürü freelance makyaj artistinin çalışmalarını bulup, tarzına en yakın olanı seçebilir, irtibata geçebilirsin. Eğer evlendiğin şehirde bildiğin bir makyaj markasının mağazası varsa, koşarak onlara gitmeni tavsiye ederim.



BEGÜM EGELİ BURSALIGİL

Unutulmayan gelinler

Gelinliğin ağırlığı altında ezilmeden onu zarafetle taşıyan ve hatta onu var eden, nefes kesen, ilham veren, saçından duvağına, takılarından makyajına kalplerde iz bırakan gelinleri derledik. Üstelik hem tarihin sayfalarını araladık, hem beyazperdeyi geri sardık, hem de Instagram çağına uzandık!



Grace Kelly

Nefes kesen zarafeti ve kalpleri hızlandıran Hollywood geçmişi ile Grace Kelly hala gelmiş geçmiş en güzel gelin olarak anılıyor. İpek tafta üzerine ufak inciler işli dantel gelinliği kendisinden sonraki birçok kraliyet gelinine ilham verdi. Ancak gelinliğe esas damgasını vuran yüzünün güzelliğini çerçeveleyen uçları işli incecik tül duvağı idi. Gelinlik kostüm tasarımcısı Helen Rose'un elinden çıkmıştı. Dünya ise Helen Rose'un adını bu düğünden tam 6 sene önce, Elizabeth Taylor'a diktiği gelinlik ile duymuştu.



Audrey Hepburn

"Sade bir tören ile gizlice evlendiler" kavramını kuşkusuz ilk başlatan isim oydu. Yalnız ilginçtir, Audrey Hepburn yıllar yılı kendi gelinliği ile değil Funny Face (1957) isimli filmdeki rolü icabı giydiği gelinlik ile anıldı. Midi, kayak yakalı, balerin-vari bu tasarım ve kısa duvağı dönemin en modern çizgili dizaynıydı. Givenchy imzalıydı. Audrey Hepburn'un beyaz perde imajına birebir uyumluydu ve bir tek film karesi binlerce gelin adayını peşinden sürüklemeye yetmişti.



Bianca Macias (Jagger)

Bianca Macias ile Mick Jagger'ın düğün günü 70'lere damgasını vuran önemli olaylardan biriydi. O günün stil anlamında unutulmayacak detayı ise Bianca'nın duvak yerine taktığı iri şapkası olmuştu. Zira bu gayet bilinçli kurgulanmış bir moda hamlesi idi, çünkü evlendiği gün Bianca Jagger kızı Jade'e 4 aylık hamileydi.

Yves Saint Laurent tasarımı şapkanın asıl amacı, Bianca'nın büyümeye başlayan karnını gizlemek ve dikkati şapkaya çekmekti.



Prences Diana

Kült gelinleri anlatıp ondan bahsetmeyeceğimi düşünmediniz herhalde? Prenses Diana, ikonik gelinliği ile tam bir dönem geliniydi.

Kabarık ipek tafta bir kumaş, vatkalı omuzlar, karpuz kollar, kolların bitiminde kullanılan antika dantel detaylar, abartılı yaka süslemeleri, upuzun bir kuyruk... 80'lerin gelinliğe bürünmüş hali! Tıpkı herkesin hemfikir olduğu gibi, kimsenin gelinliği Diana'nınkine benzemedi.





Carrie Bradshaw

Ne düğün ne de gelin gerçektir, ama gelinliğe verdiğimiz tepkiler gayet gerçektir. Mr.Big evlenmekten cayıp Carrie'yi o gelinliğin içerisinde, kafasında kuş tüyleriyle düğün mekanında terk ettiğinde hepimiz kahrolduk. Carrie Bradshaw karakterinin giymeyi 'tercih ettiği' Vivienne Westwood imzalı gelinlik daha filmde görüldüğü an etrafında müthiş bir hayran kitlesi oluşturdu. Zira filmin vizyona girdiği 30 Mart 2008 günü gelinliğin diz boyundaki versiyonu net-a-porter.com'da satışa sunuldu. Ve tahmin edebileceğiniz gibi saatler içerisinde tüm stoklarını tüketti.



Kate Moss

2011'de Kate'i John Galliano imzalı, kendi bohem şık tarzını yansıtan gelinliği içerisinde gördüğümüzde hepimiz kendisine tekrardan hayran olduk. Açık doğal dalgalı saçları, 1920' lere gönderme yapan kafaya oturtularak bağlanmış duvağı ve elbette abartısız takıları ile birçok geline ilham oldu ve hala oluyor. İlk bakışta çok dikkat çekmese de Kate Moss'un tülde yapılmış askıları, gelinlik modasında yeni bir akımın kapısını araladı. Sayesinde o dönem bir klasik olan straplezin pabucu dama atıldı.



Chiara'nın 'modern zarif gelin' görünümünde, dağınık toplanmış topuzu ve en sade biçimde saça illeştirilmiş duvağının etkisi de göz ardı edilemez.

Chiara Ferragni

Chiara kuşkusuz bir dijital dünya prensesi! Geçtiğimiz Eylül'de gerçekleşen düğününde Chiara'nın giydiği Dior imzalı 2 farklı gelinliğin yarattığı 5.2 milyon Euro'luk medya etkisinin Meghan Markle'inkini sollamasının başka nasıl bir açıklaması olabilir ki? Dior'un kreatif direktörü Maria Grazia Chiuri'nin tasarımı olan gelinliklerin birinde tığ işi motifler ön plandaydı. Bir body ve üzerine giyilen tül etek olmak üzere iki parçadan oluşan ilk gelinlik ve diğerinde ise Chiara'nın hayatına gönderme yapan çizimler bulunuyordu.



Meghan Markle

Çok değil geçen sene, 19 Mayıs'da, Givenchy imzalı gelinliği ile İngiliz Kraliyet Ailesi'nin en yeni gelini olmak üzere arabadan iniyordu Meghan Markle. Ve dünya onu izliyordu. Nasıl bir model seçeceği aylarca konuşuldu. Hatta gelinliği bahislere bile konu oldu. Meghan'ın kayak yaka düz beyaz gelinliği ve hafif makyajı birçokları tarafından 'fazla sade' bulunsada bir grup da kendisine bayıldı. Kimileri topuzu fazla özensiz, kimileri de gelinlik pot yapıyor dedi. Ancak herkesin hemfikir olduğu konu; düğünden sonraki resepsiyon için seçtiği Stella McCartney imzalı beyaz tuvaletin gelinliğinden daha etkileyici olmasıydı.



Kate Middleton

Kate 2011'de evlenirken İngiliz kraliyeti senelerdir düğün görmemişti. Hatta yapılan araştırmalar bu evliliğin dünyaya sevgi ve umut aşılacağı konusunda hemfikirdi. Düşesin Sarah Burton for Alexander McQueen imzalı gelinliği moda otoritelerinden tam not aldı. Gelinlik kraliyet normlarına uygun olarak omuzları ve kolları örtüyordu. Yine de kararında bir göğüs dekoltesi vardı. Geleneksel olup modern çizgide kalmayı başarmış gelinlik, Kraliçe'ye ait Cartier taş ve özel tasarım sallantılı küpeler ile tamamlanmıştı.

Zara örgülü mule ayakkabı ₺259.95



Avrupa'da yaz geldi mi önü kapalı arkası açık terlik modası başlar. Ama biz bu duruma bir türlü alışamadık. Bizim terlikten anladığımız bildiğimiz önü açık olanlar... Ayakkabı terlikler sezonun in'lerinden. Out ise klasik terlikler...

Attölye Teşvikiye çanta ₺219 www.attolye.com



Sepet dokulu çantalar out oldu. Çok da iyi oldu. Sokakta herkes koluna sepeti takıp kırmızı başlıklı kız edasıyla geziyordu. Sezonun plaj çantası modasında çuval kumaştan çantalar in... Görüntü otantik, doku daha yumuşak ...

Dövme modası vücuttan kıyafetlere zıpladı. Çantada, tişörtte, Jean cekette dövme deseni son derece in. Benden söylemesi. Out olan ise Mickey Mouse resmi.



Save My Bag Miss Tatoo Celeste çanta \$ 159.55



TÜLİN KERMEN

Yeni sezonun in'lerini ve out'larını sizlerle paylaşmaya devam ediyorum. Hazır mısınız? Kemerleriniz bağlayın...



Kişiye zayıf ya da şişman gösteren şey desendir. Ama bu desenin ne olacağı asıl sorudur. Sezonun in deseni Andy Warhol'un pop art çalışmalarını tüm kıyafette uygulamak. Out olan ise basit Jean-tişört görüntüsü...



Jean modası şahladı dört nala gidiyor. Zaten ne zaman moda değil ki? Ama Patchwork tarzında olanı çok ama çok trendi durumda. Out olan ise klasik tek renk bol kesim Boyfriend jean.



Gigi Hadid mercan rengi farı sık kullanan bir isim. Gözlerini öne çıkarmak için farı bir çerçeve gibi kullanıyor. Hem alt kirpik diplerine geçiyor hem de kaş altına kadar taşıyor .

Coral yani mercan bu sezonun rengi, peki ama makyajda in mi? Evet in. Mavi gözleri daha mavi göstereceği kesin! Fakat eğer dişleriniz sarımtırak ise veya koyu buğday tenliyseniz kullanmayın derim.

Bronzlaşmak için yaza kadar bekleyecek miyiz? Tabi ki hayır. Hem vücuda hem de yüze uygulanan bronz likitler sezonun en in kozmetiği. İster direkt tene kullanın ister nemlendiricinize 1-2 damla ekleyerek. Out olan ise otobronzanlar.



The Body Shop Honey Bronze Drops of Sun, ₺130

Afrika'nın modaya olan etkisi devam ediyor. Saçta büyük türbanlardan sonra günlük kıyafetlerde de Afrika desenleri kullanılıyor. Kesimlerde minimal ve modern olmak şartı ile... Out olan ise şal deseni.

Yargıcı gömlek-elbise ₺399.99





Estetik gerçekler

Silikon konusunda harika bir yenilik söz konusu. Yeni B-Lite teknolojisiyle silikon meme protezleri dilediğimiz büyüklükte ama artık eskisinden çok daha hafif olacak. Tüm detayları ve aklımıza takılanları Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Prof. Dr. Reha Yavuzer'e sorduk...

B-Lite teknolojisi nedir?

Silikon meme protezi teknolojisinde önemli bir gelişme olarak görülen B-Lite teknolojisi, normale göre daha hafif protezleri kapsıyor. Bu protezler kullanmakta olduğumuz protezler ile aynı boyutta olmalarına rağmen daha hafif bir yapıya sahipler.

Neden daha hafifler?

Protezlerin içerisine adeta içi boş baloncuklar yerleştirilmiş. Böylelikle aynı hacimde çok

daha az silikon jel kullanılarak üretim gerçekleştirilmiş. Bu tasarım B-Lite protezlerin benzerlerine göre yüzde 30 daha hafif olmasını sağlıyor.

Kimlere öneriliyor?

Meme büyütme ameliyatlarında ve meme kanseri sonrası silikon protez uygulamalarında tercih ediliyor. Çünkü kanser sonrası hastalarda memenin tamamını oluşturabilmek için sıklıkla büyük protezlere ihtiyaç duyulur.

Aynı şekilde estetik amaçlı ameliyatlarda da hasta büyük meme istediğinde konulacak protezin ağırlığı önemli bir konudur. Kısacası büyük protez isteyenler için hafiflik önemli bir avantaj.

B-Lite teknolojisi ile sarkma yaşanmayacağı anlamına geliyor. Peki ama bu teknoloji ile uygulanmış meme implantları kadınların istedikleri dolgunluğu sağlayacak mı?

Özellikle büyük protez tercih eden kadınlar için B-Lite çok ideal. Büyük protezlerin ağırlıklarının da artması zaman içerisinde meme üzerindeki sarkıtıcı etkilerinin fazla olmasına neden oluyordu. Artık hafif silikon protezler ile bu endişe ortadan kalkıyor ve dilediğiniz büyüklüğe çok daha az ağırlıkla ulaşma fırsatınız oluyor.

Uygulamasında bir değişiklik var mı? Hafif olması iyileşme sürecinde bir etki gösteriyor mu?

B-Lite protezler diğer protezler ile benzer tekniklerle yerleştirilmekte olduğu için benzer ameliyat sonrası iyileşme özellikleri gösterirler.

Meme implantının gerçekmiş gibi doğal görünmesini sağlayacak unsurlar nelerdir?

Meme büyütme ameliyatlarında başarıyı ve doğallığı belirleyen pek çok parametre var. Hastanın değerlendirilmesi, beden ölçülerine bakılması, üç boyutlu görüntüleme, hasta isteklerinin dikkate alınması ve bunlara bağlı olarak da kişi için doğru olacak protez çeşidinin ve ameliyat tekniğinin belirlenmesi. Tüm bu özelliklere bağlı olarak her hasta için farklı yaklaşımların gerekebileceği akılda tutulmalıdır. Protezin yerleştirileceği planın kas altı, kas üstü, kas zarı altı veya dual plan denilen şekilde olması tamamen hasta özelliklerine, varolan meme dokusuna ve yerleştirilmesi planlanan protez büyüklüğüne göre belirlenmesi gereken bir teknik konudur.

Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Prof. Dr. Reha Yavuzer'in İstanbul Nişantaşı'nda 'Rene Clinic' isimli özel kliniği bulunuyor.



Hayatı Beslen

DİYETİSYEN NİL YURTBAY



Yok mu daha basit bir yolu?

Yaz kapıda, bu aylar çok kıymetli. 'Kilo vermek istiyorum ama hiç zora giremem' diyenler, bu yazı sizin için, zira minik adımlar atıp büyük sonuçlar alabilirsiniz. Hala zaman var. Tek yapmanız gereken istikrarlı olmak. Hepsi bu!

Kara kış aniden geldi bu sene. Herkeste bir yorgunluk, halsizlik, üşüme hali. Bu durumun hele bu dönemde yaşanmasının en büyük nedeni vücut direncinin düşmesi. Vücut direncimiz düşünce savunma hücrelerimiz ani ataga geçer. Bazılarımızda bu atak çok kontrolsüz olabilir. Kontrolsüz olunca kendi vücut hücrelerine, enzimlerine, hormonlarına zarar vermeye başlar. Yani bağışıklık sisteminin çok çalışması her zaman iyi sonuçlanmaz. Genetik olarak bazılarımız bu duruma daha yatkındır.

1 su iç
Hiç bir şeyi değiştiremiyorsan daha fazla su iç. Bu bile tek başına bazal metabolizma hızını artırır. Kahve



ve demli siyah çay su ihtiyacını artırır. Su içmek zor geliyorsa çok az demli bitki çaylarından yardım al. Taze meyvelerle aromalandırılmış suları tüket. Su içmeni hatırlatan app'lerden yardım al. Çok yemek yiyorsan aç karnına içeceğin 1-2 bardak su mide çeperine basınç yapar ve tokluk sinyalin daha hızlı gelir.

2 YAVAŞ YE

Yemek yemenin "keyif" kısmı sadece ağızda. Lezzet algısı sadece çiğnerken hissediliyor. O zaman niye bu keyif kısmını hızlıca geçmek istiyoruz? Bir şeyleri içine tıkar gibi yiyenlerin mutlaka psikolojik olarak sindiremedikleri bir sorunu vardır. Birinden ayrılmıştır, annesine kızmıştır, işler pek de yolunda gitmiyordur. Hal böyle olunca kilo almak kaçınılmaz. İnan bana keyifle yediğin bir pizza, hızla tıkinarak yediğin aynı miktar pizzaya göre kilo aldırılmaz. Tadını çıkar yemeğin.

3 TEMİZ BESLEN

Yemek dediğin saydam olmalı. Tabaga bakınca hangi malzemeden yapıldığını görebilmelisin. Dışarıda yiyeceğin etli, sulu yemekler, karışık çorbalar işte bu yüzden riskli. Bunların hepsini ya bildiğin güvendiğin yerde ya da kendin hazırlayarak tüketmelisin. Dışarıda ızgara et ve buharda pişmiş sebzeler, veya soslarını kendin eklediğin salataları tüketmek en güzeli.

4 ÖĞÜNLERİ DÜZENLE

Uzun süre aç kalmamak, ana öğün ve ara öğün aralarında ortalama eşit süreler geçirmek bile formunu korumak için atacağın önemli bir adım. Sabah kahvaltı yapmak zorunda değilsin, hayat tarzın izin vermiyorsa öğlen yemeği ile başla. Ama unutma ilk öğün bedene girince uzun aç kalmak, yeme ataklarına neden olur.

5 HAREKET ETTİR

Sadece bedenini değil bağırsaklarını da. Beslenmede yaptığın küçük değişiklikler bağırsak hareketlerini artırır. Probiyotik kullanımı, doğal sirke, tuzsuz turşu, kombucha, kefir tüketimi bağırsak hareketlerinde artış sağlayacaktır.

6 UYKUNU DÜZENLE

İyi uyku bolca melatonin ve serotonin demek. Akşam 11.00-02.00 arasında derin uykuda olan bir kişide büyüme hormonu pik yapar. Büyüme hormonu yüksek olduğunda insülin ters etki göstererek yükseltiliyor. İnsülin ise vücutta yağları koruyan bir hormon. Yani iyi uyku daha az yağ dokusu anlamına geliyor.

7 FARKINDA OL

Her nefeste yenileniyorsun, değişiyorsun, başka bir sen oluyorsun. Yeter ki farkına var. Aldığın nefesin, o anın... Önce günde 1 defa ile başla, 5 dakikanı ayırıp ekranlardan uzaklaşıp, sessiz bir ortamda nefesine odaklan. Göreceksin kısa sürede bilinçli nefes çok daha bilinçli yemek yemene yardımcı olacak.

DETOKS ŞART!

Baharın gelişyle tüm doğa uyanıyor. Tam bu dönemde beden için de temizlik şart. Bedeni uyarmak ve yenilenmek için bu ayı kendi içinde detoksa ayırabilirsin.

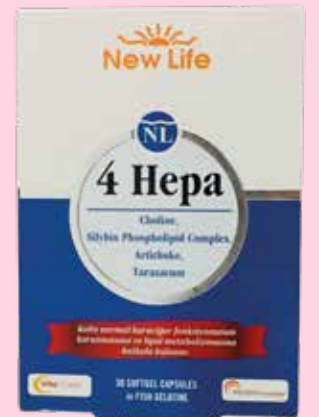
Demiyorum ki sıvı beslen veya aç kal. Temiz beslen, yanda saydığım mini önerileri uygula, kızartmadan uzak dur, alkol ve sigarayı bırak, hayvansal yağa ara ver. Yeter de artar.

Bu temizliğe karaciğer temizliğini yaparak da destek olabilirsin. NewLife'in 4HEPA ürünü gerçekten benzersiz. Tüm karaciğer temizliği yapan desteklerin karışımı gibi.

Bence en benzersiz özelliği enginarın kendisinden daha fazla etken maddeye sahip olan yaprağının ekstremini bulundurması. Kolin ve karahindiba kökü içerikler de tüm bu kompleksi tamamlar nitelikte.

Karaciğer yağlanması dönemin en büyük sorunu çünkü bilinenin aksine sadece yağlı yiyerek değil, unlu, şekerli yiyerek, vücutta insülinin artmasıyla paralel olarak artıyor.

Özellikle geçmiş dönemlerde yoğun alkol kullanımın varsa, diyabet veya insülin direncin varsa, yüksek yağlı, karbonhidratlı bir beslenme dönemin olduysa, kiloluysan, kolesterol seviyelerin yüksekse, bu sorunlardan 1-2 tanesini uzun süredir yaşıyorsan bu ürün tam senlik. Benden söylemesi.



New Life 4 HEPA gıda takviyesi
30 adet ₺ 99

UZMANA SORDUK!

ÜNLÜ MAKYAJ ARTİSTLERİNE UYGULAMASI KOLAY MAKYAJ SIRLARINI VE GELİN MAKYAJI YAPARKEN NELERE DİKKAT ETTİKLERİNİ SORDUK. BAKIN NELER DEDİLER.



ERKAN ULUÇ
@erkanuluc

Sizin için makyajın olmazsa olmazı nedir?

Benim için olmazsa olmazı kesinlikle ten makyajı ve kontür yaratmak. Kontür yaparken Nars'ın Laguna isimli bronz pudrasını kullanıyorum.



Nars Laguna
Bronzer pudra
₺270

İyi bir makyajdan anladığınız...

Ben doğallıktan yanayım. Yokmuş gibi duran bir cilt yaratmak benim için makyajın en büyük yıldızı. Ben de makyajlarımda kesinlikle bunu uygulamaya çalışırım.

İyi bir gelin makyajının püf noktası nedir?

Ne kadar az ürün o kadar dayanıklılık. Aslında bana göre; gelin makyajının en önemli püf noktası gelinin mutlu olması, ben ona göre hareket ediyorum..



Vepa Grup'un kreatif direktörü olan Uluç'un Deniz Akkaya'nın pek çok makyajında imzası var. Uluç son olarak Aslı Şen ile çalışmıştı.



ELİF GİRGİN
@elifgirginmakeup

Makyajda yıldız ürününüz?

Anında bakışları değiştirdiği için kirpik kıvrıncısı olmadan asla diyorum. Bir de özellikle kış aylarında krem allık makyajın yıldız ürünü oluyor.



MAC Stone dudak kalemı ₺89

İşimize yarayacak bir makyaj hilenizi öğrenebiliriz?

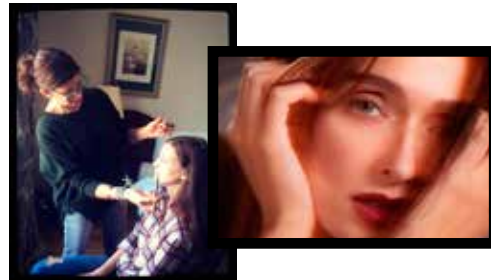
Ben neredeyse koyu bordo dudaklar haricinde her dudak uygulamasında MAC Stone dudak kalemı kullanırım. Stone, griye yakın bir taş rengi. Açık renk rujlarda hafif uygulamak çok önemli. Özellikle kırmızı dudaklara çok güzel boyut verir. Tabi ki çok iyi dağıtıp geçişi yumuşatmak önemli. Ayrıca makyajda olmazsa olmaz ürünüm Homeoplasmine. Dudakları, cildi nemlendirmek kimi zaman yanak elmalarına nem ve parlaklık vermek için vazgeçilmezim.



Homeoplasmine
krem \$ 7
(Ülkemizde ne yazık ki satışı bulunmuyor, yurtdışından sipariş edilebilir)

Gelin makyajında en önemli detay desek?

Gelin makyajında en önemsedğim şeylerden biri makyajın, gelinin kimliğinin önüne geçmemesi ve düğünün genel konseptine uyuyor olması. Mesela uçuş uçuş bir kır düğünü olacaksa, ağır kirpikler ve kalın bir eyeliner görmek istemeyiz. Ayrıca düğün ömür boyu fotoğraflarına bakacağımız, hatırlayacağımız bir anı. Ve biz böyle bir günde zamansız görünmeliyiz. Bu yüzden gelin makyajı mümkün olduğunca kişinin doğal görünümünün iyi şekilde desteklendiği bir makyaj olmalıdır.



Elif Gırgin her sezon New York Moda haftasında Gucci Westman, Tom Pecheux gibi dünyaca ünlü isimlerin ekiplerinde yer alıyor. Gırgin, Pınar Tezcan ile son olarak bir güzellik çekimi gerçekleştirmişti.



RİFAT YÜZÜAK
@rifatyuzuak

Makyajınızın ana fikrinde ne var?

Yaptığım makyaj bittiğinde gerçekten doğal bir görünüm yakalamak benim için çok önemli ama aynı zamanda da çarpıcı görünmeli. Yani çok ürün kullanmadan çarpıcı bir sonuç elde etmek benim makyajımı anlatabilir.

Bir makyaj tüyosu istesek?

Gerçekten az ürün kullanırım ama sanırım en önemli tüyo bu ürünleri iyi karıştırmak ve geçişleri olabildiğince doğallaştırmak.

Mesela ten makyajında fondöten, aydınlatıcı, allık hepsi birbirine iyi geçmiş görünmeli. Biri birinin üzerinde durmamalı. Favorim ten ürünü, MAC'ın bronz pudrası. Yüzü boyutlandırmak için ideal.



MAC bronzer
mat pudra
₺159

Gelinlere öneriniz var mı?

Gelinlerin kendi güzelliklerini görmelerini sağlamak gerek. Maalesef moda adı altındaki trendler güzellik kavramını avam ve ağır görüntülere dönüştürüyor. Bu dönem birçok gelin adayı kendi güzelliklerini vurgulayacak, öne çıkaracak makyajları istemeyip onun yerine kendilerine benzemeyen birilerine dönüşmenin peşindeler. Sosyal medyada moda olan akımları uygulayarak ağır makyajları tercih ediyorlar. Gelin makyajı dediğiniz çok zarif ve naif olmalı.



Moda çekimlerinin aranan ismi Yüzüak, sosyal medyada da oldukça aktif ve takip edilen bir isim. Çalışmadığı ünlü isim neredeyse yok. Fahriye Evcen'in düğün makyajında da onun imzası vardı.



ASLI YÜCEALPAN

Gelin odasında ne yenir?

Evli eski bir gelin olarak yeni gelin adaylarına o gün hakkında verebileceğim en iyi tavsiye şu olacaktır: Çok eğlenin ve sakın yemek yemeyi unutmayın!



İncirli Keçi Peyniri Salatası

>> Biraz tatlı biraz da tuzlu ama bolca vitamin ve enerji dolu. İnanın hücreleriniz sizden önce partilemeye gidecek. Kabukları soyulmuş ve 4'e bölünmüş incirlere tuzsuz keçi peyniri, bir avuç serpmiş tuzsuz kaju peyniri ekleyin. En üstüne ise az biraz lavanta balı gezdirin. Hafif tatlı efekti stresle başa çıkarken yardımcınız olacaktır.



Kurudite Tabağı

>> Eğer sinirsel veya duygusal yemek yiyen bir gelinsen o zaman senin büfende mutlaka bu tabak olmalı. Özelliği mi? Dilediğin kadar yiyebilirsin. Avokado veya kaju yoğurtlu dip sos ve her renk buharda pişmiş sebzeler. Ne kadar yersen ye, bunun sana zararı değil olsa olsa yararı dokunur.



'-O gün düşünceğim en son şey yemek olur' diyorsan, yanıyorsun. Her şeyi kontrol altına aldığını sandığın anda, aslında tüm gün koşturmaktan yemek yemeyi atladığını fark edeceksin. Hatta bırak o günü neredeyse 1 haftadır stresten dolayı hiçbir şey yemiyor bile olabilirsin.

Damadın kolunda herkesin bakışları üzerindeyken ekstra yorgun hissettiğini hatta bayılacak gibi olduğunu bir düşünsene. Bu gece senin, sizin geceniz olmalı, tüm o emeklerin, maddi manevi hazırlıkların, hayallerin karşılığı tansiyonu düşmüş, keyifsiz bir gelin olmamalı.

Diğer bir taraftan gelin odanda aç kalma diye atıştırmalık niyetine masaya konmuş bol yağlı ve çoğu kızartmalardan oluşan finger food seçenekleri de en zarif görünmen gereken gecede seni tuzağa düşürebilir. Gelinliğinden belli olan şiş bir karın yaratabilir.

Saçın, makyajın hatta ayakkabı altına yazacağın isimlerin planını önceden yaptığın gibi gelin odanda nikahtan önce ne yiyeceğini de planla. Enerji versin, şişirmesin. Sabaha kadar dans edecek olan sensin. İşte sana fikir vermesi açısından bir kaç gelin büfesi önerisi...

Glutensiz Kuşkonmaz Tartine



>> Uzun süre aç kalınca mideyi bastırarak ve anında bizi yükseltecek bir şeyler ararız.

Genelde ilk akla düşen karbonhidratlar olur. Aman sakın bu hataya düşme, gereksiz şiş bir karın istemiyoruz. Bunun için mutlaka glutensiz ekmek tercih et. Üzerine asit oranı en düşük peynir olan keçi peyniri sür ve en üstüne de buharda pişmiş kuşkonmaz ekle. Doyurucu, vitamin zengini ama bir o kadar da hafif.

Karpuz Salatası

>> Karpuzu kim sevmez! Özellikle de yazın sıcağında evleniyorsan bu salata hem oldukça hafif hem de ferahlatıcı gelecektir. Yalnız dikkat çok yersen karpuz da şişkinlik yaratır. Küp küp kesilmiş karpuzlara, az yağlı ricotta peyniri ve geliş güzel serpilmiş taze nane yaprakları ekleyin. Bu kadar basit ve süper doyurucu.



Kök Sebzeli Salata

>> Vegan bir gelinsen o zaman daha uzun süreli tokluk için ızgara kök sebzeler ve doyurucu kinoa ile hazırlanmış bir salatayı tercih edebilirsin. Dilediğin sebzeleri önce biraz zeytinyağı ile fırınla ve kinoa ekle. Biraz nar ekşisi ile tatlandır. Çok fazla yeşillik olan salataları yemesi zor olabilir, makyajın bozulabilir, o yüzden kaşıklatabileceğin salatalar yarat.



İç Beni!

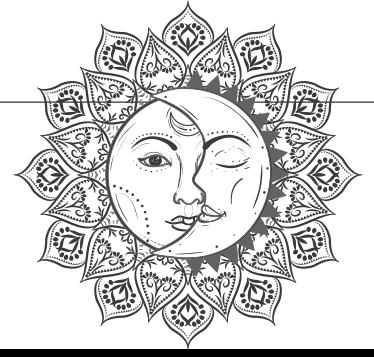
Bir şeyler yiyemeyecek kadar heyecanlı olabilirsin o halde bir şeyler iç. Ama iyi bir şeyler. Bu tarifi Amerika'da düğün organizatörlerinin son gözdesi olduğunu ekleyelim:

- 1/2 Avokado
 - 1 avuç çiğ kaju
 - 1 su bardağı Hindistan cevizi
 - 1 su bardağı mango
 - ve istediğiniz kıvamı yaratacak kadar su
- Hepsini blenderdan geçir, afiyetle iç. Smoothie veya çorba gibi sıvılarla beslendiysen, alkol tüketirken dikkatli ol. Az bile içsen, daha hızlı çarpar.

Astrobeauty



ASTROLOG
FİLİZ ÖZKOL
@filizozkol



AYLIK BURÇ YORUMLARI

KOÇ



Elizabeth Lail

Yaşamınızda gerçekleşebilecek tüm olaylara farkı şekilde yaklaşılıyor ve çabalarınızın boşa gitmesinden hoşlanmıyorsunuz. Aşırı çalışmanız gereken bu dönem enerjinizi bölmeden yoğunlaşmaya bakın. Planlı hareket ettiğiniz zaman, istediğiniz sistemi kuracaksınız. Bu dönem rüyalarınıza dikkat etmelisiniz.



ASLAN



Jennifer Lawrence

İsteklerinizde artış var. Yaratıcılığınız da hız kazanıyor. Çekiciliğinizi istediğiniz gibi kullanabilirsiniz. Çevrenizi etkileyecek ve dikkatleri üzerinize çekeceksiniz. Değişik alanlarda yaptığınız çalışmalar, düşünce sınırlarınızı genişletecek. Değişimlerin neden olduğu çatışmalardan oluşan bir döneme giriyorsunuz.



YAY



Taylor Swift

Jüpiter burcunuzda geri hareketine başlıyor. Düşüncelerinizde karmaşa hakim. İyi niyetle yaklaştığınız konularda beklenmeyen aksiliklerin çıkması sizi üzmemeli. Aklınıza ve yeteneğinize güveniyorsunuz. Bu dönem partnerinizle aranızda bazı derin farklılıklar gündeme gelebilir. Yeni iş tekliflerine karşı hazırlıklı olun.



BOĞA



Jessica Alba

Yaşamınızla ilgili yeni bir süreç içindesiniz. Süregelen işlerinizde de, bazı tereddütlerinizi aştığınız anda, başarıya daha fazla yaklaşacaksınız. Her şeyi irdelemekten ve alınganlıklarınızdan sıyrılmalısınız. Çevrenize karşı yargılayıcı olmadığınız sürece, başarı sizden yana olacak.



BAŞAK



Beyoncé

Fikir birliği içinde olduğunuz kişilerle gereksiz bir tartışma ortamı yaratmayın. Duygusal anlamda çok çabuk etkileniyor ve hızlı kararlar alıyorsunuz. Alınganlıklarınızdan kurtulmalı ve kendinizi daha kolay ifade etmenin yollarını bulmalısınız. Küçük seyahat planları yapabilirsiniz.



OĞLAK



January Jones

Uzun süredir planladığınız atılımlar kolay bir şekilde gerçekleşecek. Yeni ortaklıklar gündeme gelebilir. Kafanıza koyduğunuz şeyi yapma konusunda engel tanımayacak bu konuda size karşı gelenlere hırçın davranacaksınız. Aklınıza taktığınız konularda ısrarcı fakat sessiz bir protesto içindesiniz. Ertelediğiniz işleri yeniden ele alacaksınız.



İKİZLER



Amy Schumer

Fikirlerinizi kendinize saklamak istediğiniz için garip bir gizem içine girebilirsiniz. Eğer kalbinizde biri varsa onu kızdırmak istemiyorsanız temkinli davranmalısınız.

Çevrenizde yaşadığınız sorunları özel yaşantınıza yansıtmamaya gayret. Çalışma şartlarınızla ilgili aksiliklerden şikayet edebilir ve birlikte çalıştığınız kişileri yargılayabilirsiniz.



TERAZİ



Gwen Stefani

Yalnız kalmaktan hoşlanmadığınız bu dönemde eski dostlarınızla bir arada olmak size iyi gelecektir. Hiç kimsenin sezemediği işle ilgili konuları hissedebiliyorsunuz. Bu da sizde sürekli bir huzursuzluk yaratıyor. Duygusal karmaşalardan uzak kalmalı yaşamınızı zorlaştırmamalısınız.



KOVA



Elizabeth Banks

Kendinize olan güveniniz sizi bazen çok cüretkar yapıyor. Fakat, mantığınız ağır basıyor ve gereken adımı dikkatli bir şekilde atıyorsunuz. İş hayatınızda başarıyı garantileyerek ilerlemenizde fayda var. Dostlar arası kırınglıklara aracılık yapabilirsiniz. Alışveriş zevkiniz sizi maddi anlamda zorlayabilir.



YENGEÇ



Meryl Streep

Güçlü sezgileriniz ve çevrenizdeki olaylara çabuk adapte olmanız motivasyonunuzu artıracak. Dış görünümünüzü sürekli disiplin altında tutmaya çalışmanız ve içsel patlamalarınızı kendi içinde izole etmeye çalışmanız, sorunların büyümesine neden olabilir. Bu ay, çevrenizdekiler sizi ikna etmeye çalışmaktan yorulabilirler. Hızlı hareket etmek istiyor ve duygularınızın götürdüğü yere gitmekten kendinizi alamıyorsunuz.



AKREP



Anne Hathaway

Mars değişim evinizde ilerliyor. Duygusal saplantılarınızda ileriye gidebilir, hatta onun adına kararlar bile verebilirsiniz. Sıra dışı olayların sizi rahatsız etmesine izin vermemeli ve olayların dışında kalmayı başarmalısınız. Finans konularında yapacağınız araştırmaların size sağlayacağı özel durumlar mevcut.



BALIK



Drew Barrymore

Derin düşünmekten sıkıldığınız anlarda geçmişteki tecrübelerinizi örnek almalı ve yeniden yapılanmaktan korkmamalısınız. Sosyal hayatınız oldukça renkli olmasına rağmen, eğlenceli ortamlardan sıkılabilirsiniz. İş konusunda sabırlı davranışlarınızla ilgi çekiyorsunuz. Karşılaştığınız olaylar karşısında alınganlık yapmayın.

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
BURSLIĞIL, 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