

ÜCRETSİZ

•• SAYI: 10 MAYIS-HAZİRAN 2019 •

Modern Kadının Güzellik Gazetesi

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

guzellikyayinda

VÜCUT ÖZEL SAYISI

*Ne yesek? Ne uygulasak?
Ne sürsek?*



Oysho



**GENÇ,
GÜZEL VE
YETENEKLİ**

İlham Perisi: Ezgi Fındık



**BAHÇE
DAVETLERİ
BAŞLIYOR...**

Sağlıklı ve leziz tariflerimiz var...

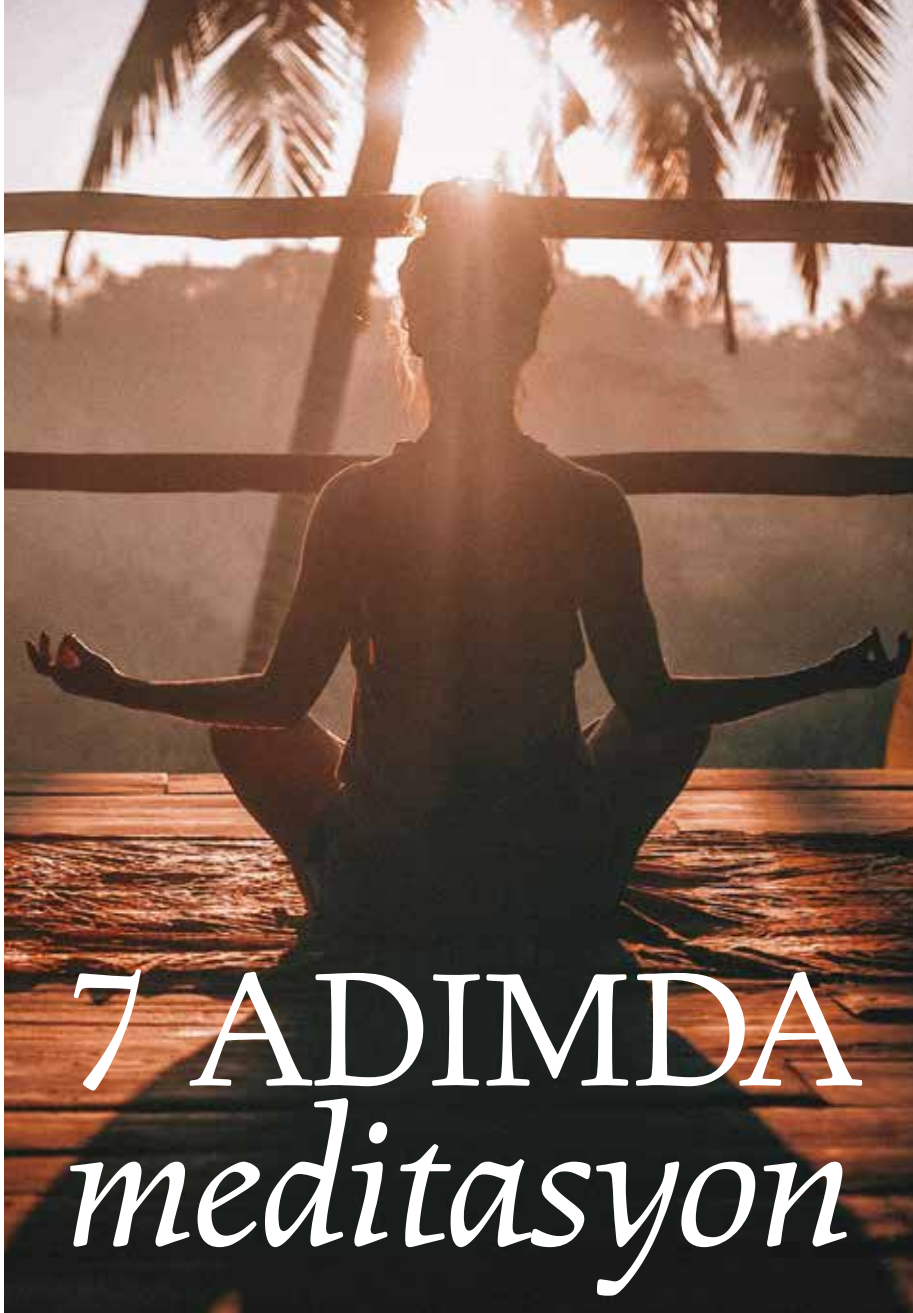


**SEZONUN EN
UYGULANABİLİR
TRENDLERİ İLE**

Yenileniyoruz!

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





'An'da olmak', 'öz'ümüze dönmek', 'meditasyon yapmak' son dönem sıkça duyduğumuz cümleler, ama ben yapamıyorum, asla zihnimi durduramıyorum diyenlere nefes uzmanı Ferah Aybaba'dan adım adım öneriler...

1 Kendinizi rahat hissettiğiniz, huzurlu ve keyif aldığınız bir alan bulun ya da yaratın. Sevdiğiniz objeler ve size hoş gelen bir koku duymak iyi hissetmenizi sağlar.

2 Nefesinize odaklanın; nefes kişiye an'a döndüren çok kolay bir araçtır.

3 Gözlerinizi kapatın ve burnunuzdan derin nefesler almaya başlayın. Nefesin burnunuzdan nasıl girdiğini ve tüm vücudunuza nasıl yayıldığını hissedin.

4 Elinizi karnınıza ve göğüsünüze üzerine koyarak nefes alın. Nefesin karnınıza şişirmesine izin verin. Nefesi hem karnınızda hem de göğüsünüzde hissedene kadar deneyin.

5 Başlangıç için en etkili ve en kolay yöntem 'tutmalı' nefestir. Nefesi 4' e kadar sayarak alın, nefesinizi 6'ya kadar tutun, verirken de 8'e kadar sayın. Sayılara konsantre olmak yardımcı olacaktır.

6 Meditasyon konusunda sabırlı ve istikrarlı olun. Bu konu da istek ve istikrar çok önemlidir.

7 'Çok sıkıcı, ne gerek ben zaten iyiyim, aşırı zor.' gibi sizi caydıracak düşünceler gelir. Lütfen bu düşüncelere kulak asmayın. Unutmayın ki aradığınız tüm cevapları sessizlikte bulacaksınız.



AYDINLAT BENİ

Cildin doğal ışığını ortaya çıkaran, sağlıklı görünmesine yardımcı olan ürünlerin peşindeyiz. DermosSkin, Be Bright serisi ile tam da bu isteklerimize cevap veriyor. Seride ortak amaçları aydınlık, taze bir cilt yaratmak olan **5 favori ürünümüzü sizin için seçtik...**



GÜNEŞ KORUMA

>> Türkiye'de ilk protein yapı taşı içeren güneş koruma kremi olma özelliğine sahip olan Pigmentyl, adı üzerinde leke oluşumunda ve var olan lekelerin açılmasında oldukça etkili. Hassas ve tedavi gören ciltler bile rahatlıkla kullanabiliyor.

Be Bright Pigmentyl SPF 50 güneş koruma



FONDÖTEN

>> Tüm cilt tiplerine uygun, koruma faktörlü ve aynı zamanda da bakım yapan bir fondöten. İçerisinde cildi nemlendiren hyalüronik asit, niacinamide ve leke bakımı yapan doğal bitki kökleri bulunuyor.

Be Bright SPF 50 likit fondöten ₺ 99.50



KIRIŞIKLIK BAKIMI

>> Normalden yağlıya dönük ciltlere önerilen AHA'lı krem, ince çizgilerin oluşumunu engeller, var olanların yumuşamasını sağlar, meyve asitleri içerdiği için sadece gece uygulanır. Yazın uygulanmaz.

Be Bright Aha Krem ₺ 130



YAŞLANMA KARŞITI

>> Cildi 72 saat boyunca nemlendirme özelliğine sahip Saccharide isomerate içeren kremin içerisinde ayrıca kırışıklıkları doldurmaya ve cilt tonunu düzenlemeye yardımcı farklı peptitler var.

Be Bright Peptit Kompleks Krem ₺ 170



LEKE BAKIMI

>> Seride bulunan en güçlü leke açıcı krem. Hem var olanların üzerinde etkili hem de yeni lekelerin oluşumunu engellemeye yardımcı. Tüm cilt tiplerine uygun olduğunu belirtelim.

Be Bright Arbutin Krem ₺ 170

CİLDİN ÖDÜLÜ

Yeni nesil cilt bakımında saf ve temiz içeriklerin peşindeyiz, yüksek performans gösterecek ama cilde dost olacak. Bu kadar da değil, sürdürülebilir, geri dönüşümlü, toksik olmayan ve hatta çitayı daha da yükseltelim vegan. Peki var mı böyle bir marka? Şimdi tanışacaksınız, okumaya devam...

EDİTÖR: GÖZDE ATAĞÖĞÜ



The Organic Pharmacy ürünlerini yetkili eczanelerde ve İstanbul Raffles Otel'de bulabilirsiniz.

The Organic Pharmacy, bundan birkaç ay önce Victoria Beckham'ın yaptığı bir paylaşımında gözüme çarptı. Güneşe çıkmayan Beckham, doğal ve parlak bronzluğunu The Organic Pharmacy'e ait bir otobronzan kreme borçlu olduğunu söylüyordu. Hemen radarıma aldım, ardından da bu ünlü İngiliz markasının bir süredir Türkiye'de olduğunu keşfettim.

Kullanma şansım olan her bir ürününe ayrı ayrı övgüler, methiyeler yazabilirim. Öncelikle adı üzerinde organik içeriklerle, cilde ilaç gibi gelmeyi hedeflemiş ve bunu da her ürünüyle başarmış bir markadan söz ediyoruz. Temiz içeriklerle yüksek performans veren bakım ürünleri aynı zamanda yaşadığımız doğaya, insana saygı çerçevesinde üretiliyor. Kısacası iyi geliyor, iyi hissettiriyor ve bunu yaparken de zarar vermiyor. Cildinize ödül vermek istiyorsanız kendisini cilt bakım rutininize ekleyin derim.

DERMATOLOGLAR REÇETE EDİYOR

Cilt bakımı, vücut, anne-çocuk, güneş ve gıda takviyesi olarak farklı kategorilerde ürün çeşitleri bulunuyor. Alerjisi olan, cildinde hassasiyet yaşayan, problemlili ciltlerin gönül rahatlığıyla kullanmalarını öneriyorum zira dermatologlar tarafından reçete edilen bir markadan söz ediyoruz. Markanın aynı zamanda renkli kozmetikleri olduğunu da ekleyelim, argan yağı, hyalüronik asit ve zerdeçal içerikli maskarası doğal biçimde kirpiklere hacim verirken, tamamen bitki özleriyle renklendirilmiş renklendirici lip balm'ı da hem yanaklara hem de dudaklara uygulatabiliyor.



İşte geniş ürün gamından yaz öncesi cildin bağıışıklığını arttıracak ve kesinlikle işinize yarayacak en sevdiğim 5'li.



ANTIOKSİDAN YÜZ JELİ

>> Cildi toparlamaya, elastikiyetini arttırmaya ve doğal bir parlaklık yaratmaya yardımcı olan içerisinde bitkisel özler ve kozmesötikler bulunan jel, cildin genel durumunu düzeltirken bakımını da yapıyor.

ANTIOKSİDAN YÜZ SIKILAŞTIRICI SERUM

>> Bu serumun bir de takma lakabı var, 'Anlık yüz sıkılaştırıcı yağ'. Ciltte anında değişim gösteren serumun alımeti farikası özel içeriği. Kuşburnu yağı, üzüm çekirdeği, Alphasipolik asit, DMAE, havuç ve greyfurt özleri ile birleşerek, kuşburnu yağının 50 kat daha etkili bir versiyonunu yaratıyor.



DETOKS ETKİLİ SELÜLİT YAĞI

>> Biberiye, greyfurt ve rezene özleri ile toksinlerin vücuttan atılmasına destek olan yağ aynı zamanda mikro dolaşımın hızlanmasına da yardımcı. Gözle görünür bir etki için düzenli kullanılması şart. Kesinlikle selülitli cildin daha konforlu görünmesini sağlıyor.

GÖĞÜS BOYUN VE DEKOLTE KREMİ

>> Boyun ve dekolte bölgesine genelde bakım yapmayı unuturuz. Bu bölgeye gereken bakım yapılmazsa ton eşitsizliği, ince kırışıklıklar ve cildin yumuşaması gibi yaşlanma belirtileri gösterir. İçerisinde Mukul ve Khigelia gibi farklı doğal bitki özleri barındıran krem, dekoltenin sıkılaşmasına ve daha dolgun görünmesine yardımcı oluyor.



RENKLENDİRİCİ KREM

>> Bayılacaksınız! Benden söylemesi. Formülündeki renk uyarlama teknolojisi cilt tonuna en uygun şekilde doğal bir bronzluk kazanmanızı sağlarken, içeriğindeki hyalüronik asit cildin nemli ve konforlu kalmasını, kurumamasını sağlıyor. İçerisinde bulunan ışık yansıtan parçacıklar da ışık oyunu yaparak parlak ve taze bir etki yaratıyor. Deneyin, hak vereceksiniz!

BU ÜNLÜLERİN VAR BİR BİLDİĞİ

Markayı kullanan ünlüler arasında yok yok gerçekten. Sarah Jessica Parker, Kylie Minogue, Claudia Schiffer, Beyonce, Demi Moore, Jessica Biel, Jennifer Garner, Reese Witherspoon... ve tabi sadece kadınlar değil erkek ünlüler de markanın müdavimi, Ashton Kutcher, Mick Jagger, Evan McGragor... İnanın liste oldukça kabark. Beni en çok etkileyen ise kendi doğal bakım markası olmasına rağmen Gwyneth Paltrow'un da The Organic Pharmacy kullanıyor olması.



Beyonce



Claudia Schiffer



Gwyneth Paltrow



Jessica Biel



Sarah Jessica Parker



Kylie Minogue

Kylie Minogue markanın Carrot Butter Cleanser isimli havuçlu temizleme yağını kullandığını her fırsatta söylüyor.





Sonrası mı? Kendime bakış açım değişti. Benim için gizlenesi olan kulaklarım sayesinde bir başkasının bakış açısından, evrenin en güzel ve özel varlıklarına benzetilmişim ve en güzeli de bu kişi annem değildi. Bugün, kendilerine kaşık demeyi tercih ettiğim hafif kepece kulaklarım, benim en belirgin özelliklerimden biri!



6 yaşındayken...



26 yaşındayken...

Herkes dünyaya farklı özellikler taşıyarak geliyor. Kendine has, başka kimsede birebir aynısının olmadığı niteliklere sahip olmak seni yegane, eşsiz ve dolayısıyla çok kıymetli kılıyor. Düşünsene, herkes aynı görünüme sahip olsa, aynı müzik enstrümanını çalsa ve aynı yemeği birebir aynı tarifile pişirse; ne kadar sıkıcı bir toplum olurdu. Farklılıklarını gör ve benimse. Onlar seni sen yapan kodları oluşturuyorlar.

CESUR OLMAKTAN KORKMA

Her ne kadar bu şekilde dile getirildiğinde kulağa çok mantıklı gelse de, farklılıklarınla barışmanın ve onları sahiplenmenin cesaret işi olduğunu biliyorum. Kemerli burnunu göğsünü gere gere taşı. Demesi kolay biliyorum ama bir

gün herkes estetik yaptırmış ve güzel klonlara döndüğünde sen onunla fark yaratacaksın.

OLAY SENDE BİTİYOR

Her şey kendini nasıl algıladığın ve dolayısıyla nasıl yansıttığınla alakalı. Vücut tipine göre tarzını belirleyebilir, tüm kusurlarınla mükemmel bir görünüme sahip olabilirsin. Göz oranı arar; senin çene yapına göre bir saç kesimi, kalçalarına göre bir etek modeli ve ayak yapına göre sandalet seçimi yaparsan kendi oranını yakalayabilirsin. Eğer işin içinden kendini çıkamıyorsan stil danışmanlarıyla görüşebilirsin ve hayır, sadece ünlüler ve kurumsal markalar stil danışmanlığı almaz!

SAN SEBASTIAN CHEESECAKE'E KİM HAYIR DİYE BİLİR?

Yaşamın kısıtlamalarla dolu bir hapisane olmaması gerektiğine inanıyorum. Bununla beraber, hayattaki ilk ve en önemli sorumluluğunun kendine ilgi göstermek, iyi bakmak ve sağlıklı yaşamak olduğunu da düşünüyorum. Aktif olarak, iyi ve kaliteli besinler tüketerek, kendini zehirleyen alışkanlıklardan uzak durarak ve arada bir minik bir kaçamakla tatmin olarak vücuduna hizmet edebilirsin.

Yani sadece yaz geliyor diye Mart ayında çılgın sporlar yapacağına, 12 ay boyunca farklı aktivitelerle fit kalmayı deneyebilirsin. Canın makarna çekerken kupkuru bir salata yemek yerine, kendini zinde ve iyi hissettirecek bir yemek seçebilirsin. Bir de şunu asla unutma; sen kendini sevmezsen, bir başkası neden sevsin? Hadi geç aynanın karşısına ve sarıl kendine, seni çok seviyorum de!

FİLM ÖNERİSİ

Elbette Hollywood kendini sevmekle ilgili pek çok film yarattı. Bunlardan sonuncusu, 'Isn't it Romantic'. Filmede kilo sorunu yaşayan ve kendisini başarılı işine rağmen hiç beğenmeyen bir kadının aslında dış görünüşe ne kadar çok anlam yüklediğinin hikayesi anlatılıyor. İzlerken bir kez daha her şeyin insanın kendini sevmekle başladığını fark etmenize yardım ediyor.



Başrollerini Rebel Wilson ve Liam Hemsworth'ün oynadığı Isn't it Romantic'i Netflix'ten izleyebilirsiniz.

HADI VEGAN DUDAK PEELİNG'İ YAPALIM!

Dudaklarımıza kullandığımız ürünlerin ekstra doğal olması gerektiğini düşünüyorum.

Bu yüzden evde hızlıca hazırlayabileceğin vegan, glutensiz bir dudak peelingi tarifim var. Tek ihtiyacın olan 1 yemek kaşığı ince taneli organik esmer şeker, 1 yemek kaşığı organik Hindistan cevizi yağı ve 1 çay kaşığı toz tarçın. Hepsini karıştır, akşamları uygula, sonrasında da cildine kullandığın nemlendirici kremi sür. Ola ki ağzına kaçtı. Afiyet olsun.





LIAN PENSO BENBASAT

Geri sayım başladı!

Baharı geçtim aslında yaza geri sayım yapıyoruz. Kilo kontrolü, selülit hareketi... Aslında vücut formumuz kadar saçımız, tenimiz için de biraz hazırlık yapsak fena olmaz. Ne de olsa güneş güzelleştirdiği kadar yıpratacak da...

Güneşle flörtleşmeye Mayıs ayından itibaren resmen başladık, saçın, cildin şimdiden koruma altına alınsın ki bu yazı en az hasarla atlat. İlk önce bir kontrol et banyonu ne eksik ne fazla, ihtiyaç listeni yap, üşeniyorum diyorsan senin için hazırladığım aşağıdaki notları kes ve doğru alışverişi...

ALIŞVERİŞ LİSTESİ

- ☒ Vücut için Scrub & Yüz için Peeling
- ☒ SPF'li cilt ürünü
- ☒ Nem maskesi
- ☒ Onarıcı ayak kremi
- ☒ Onarıcı saç maskesi
- ☒ Koruyucu saç spreyi

ÖNERİLERİM...

Elbette sana sadece ne kullanacağımı değil, nasıl kullanacağımı da önereceğim...

>> Scrub; Haftada 2 düzenli yapmaya bak, hafif nemli cilde ipek kese yardımıyla yaparsan etkisini katlarsın. Ancak dikkat! Yüzün için daha ince granül bir peeling tercih etmelisin ne de olsa yüz cildi çok daha hassastır. Gözeneklerin açıksa biraz daha kalın taneli olabilir. Bu arada cilt tipin ne olursa olsun peelingi kuru cilde uygulama, öncesinde yüzünü suyla nemlendir.



Caudalie Deep Cleansing Exfoliator ₺135

Frank Body Express-o Scrub ₺99



>> Ayak Kremi;

Tüm kış kapalı kalan ayaklarına her akşam yoğun nemlendirici ve onarıcı özellikli bir balsam uygulayarak sandaletlere yumuşak bir geçiş yapabilirsin.



Yves Rocher onarıcı ayak balsamı 75 ml. ₺34.90



Darphin Intral Environmental Lightweight Shield SPF 50, ₺279



Nars Pure Radiant renkli nemlendirici SPF30 ₺300

>> SPF'li cilt ürünleri; Renkli nemlendirici olur, normal nemlendirici olur, BB olur, CC olur, ne kullanırsan kullan yeter ki güneş koruma filtresi olmasına dikkat et! Özellikle bahar aylarından itibaren yüzünü korumaya alman bu yaz çok daha sağlıklı ve uzun soluklu bir bronzluk kazanmanı sağlar.

>> Saç maskesi; Aynı cildin gibi saçlarının da nem seviyesini kontrol altında tutman daha az yıpranmalarına yardımcı olur. Özellikle işlem görmüş saçların varsa haftada 2, eğer yoğun balyajlar attırıp sarışın olduysan o zaman maskeyi her şampuandan sonra krem niyetine kullanmayı deneyebilirsin.



Phyto Elixir yoğun nem maskesi ₺250

>> Nem maskesi;

Şimdiden cildine düzenli ve yoğun nem vererek cilt yüzeyinde konfor sağlamsın. Böylelikle güneşin ısı artsa da sen 1-0 önde olursun. Yeni kırışık oluşumunu önemli ölçüde engellemenin yolu düzenli nem maskesinden geçer.



Origins Drink Up Intensive maske ₺119 Sephora

>> Koruyucu saç spreyi;

Yüzün kadar saçların da güneş altında. Kumsala gitmeyi bekleme, koruma filtresi içeren, durulanmayan süt bazlı bir sprey, hem saçlarına doğal bir düşüş verir, hem de kolay taranmalarını sağlar. Korunuyor olmaları da cabası.

Nuxe Moisturising koruyucu saç spreyi ₺75

Madem yaza hazırlık alışverişi yapıyoruz o halde işte seni havaya sokacak 5 şarkı...



1. Wild Thoughts, DJ Khaled ft. Rihanna
2. Fix, Hazel English
3. Passionfruit, Drake
4. Sunset Lover, Petit Biscuit
5. One Dance, Drake ft. WizKid and Kyla

NOT ET!

Özellikle yazın parlayan cilt için önlemini tonik ile alabilirsin. Scinic Sparkling Pore Tonic cildinizdeki sebum ve ölü deriyi temizlemeye yardımcı oluyor, cildi yatıştırıyor ayrıca anında yenilenmiş bir his veriyor. Gazlı yaz içeceklerine gönderme yapan şişesi de çok tatlı.



Scinic Sparkling Pore Toner ₺90 Watsons

Yazın kuruyan cildinin bakımına ise E vitamin içeren bir ürün ekle. E vitamini antioksidan özelliğiyle hücre yenilenmesine destek oluyor. Güneşten kuruyan, soyulan cildi onarıyor. At sepete.



İlhamın Perisi Ezgi Fındık

Çektiği makyaj videolarına, yaptığı makyajlara bayılıyor. Önerilerine kulak veriyor, dediklerini uyguluyor. Kuşkusuz Ezgi Fındık'ın binlerce takipçiye sahip bir influencer'a dönüşmesinde makyaj artisti kimliği kadar samimiyeti ve kendine has çekiciliğinin de etkisi çok büyük.

KISACA HİKAYEN...



Almanya doğumluyum. 2011'de İstanbul'a taşındım, Üniversitedeyken MAC'te çalışmaya başladım. 4 sene part time makyaj artisti olarak çeşitli defilelerde ve çekimlerde çalışıp, kendimi geliştirdim. Okul bitince MAC'in PR bölümünde sanatçı ilişkileri sorumlusu olarak görev aldım. Ardından kendi yolumu çizerek YouTube kanalımı açtım. Sosyal medya üzerinden içerik üretmeye ve biriktirdiğim bilgileri insanlarla paylaşmaya başladım.

Influencer olarak işinin en zor ve en zevkli kısımlarını anlatabilir misin?

En güzel tarafı sevdiğin şeyleri insanlarla paylaşabiliyor olman. Makyaj ve modayı o kadar seviyor ve zevk alıyorum ki, insanlar bunu paylaşımlarımdan hissediyor ve çok güzel geri dönüşler sağlıyorlar. Negatif tarafı elbette ki gelen kötü yorumlar ve ajanslarla verdiğimiz savaşlar.

Bir günün nasıl geçiyor?

Sabah erken uyanıp, spora gitmeye çalışıyorum. Daha sonra işbirliği yaptığım markalar için story paylaşımlarını yapıp günün kombini ve makyajımı belirliyorum.

Haftada birkaç gün kendi çekimim oluyor onun dışında lansman ve etkinliklere de katılmak işimin bir parçası.



Makyajda olmazsa olmazın nedir?

Makyajda olmazsa olmazlarım göz altlarım için etkili bir kapatıcı ve bej-kahve tonunda bir dudak kalemi.

Kendine özel geliştirdiğin, uyguladığın bir makyaj tekniğın var mı? Bir çeşit Ezgi Fındık imzası diyelim, nedir?



Sanırım bronz ve bakır tonlarında buğulu göz makyajı ve nude dudaklar insanların aklına direkt beni getiriyor. Kendime en yakıştırdığım makyaj tekniği ise aynı zamanda '1 far 1 göz kalemi' adında videosu da bulunan bir smokey eye (buğulu göz) makyajı. Çok sevilmmişti.

Bir adaya düştün 3 adet kozmetik alma hakkın var neleri alırsın yanına?

Kapatıcı, kapatıcı, kapatıcı:))
Öyle bir makyaj tüyosu ver ki, uyguladığımız anda hemen farkı görelim.

Pembe-şeftali arası tonlardaki rujları yanağa uygulayın. Hem çok pratik hem de anında canlandırıyor.

Takipçilerinin senin hakkında en merak ettikleri nedir?

Sanırım estetik konusu ve özel hayatım.

Sosyal medyada tanınmaya başladığını ilk ne zaman, nasıl anladın?

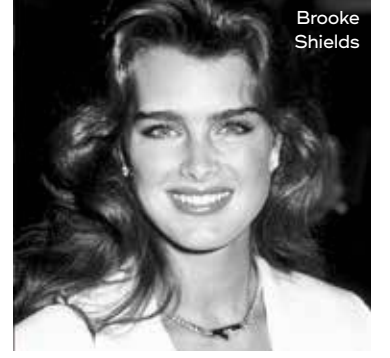
Dışarıda insanlar yanıma gelip selam vermeye başladığında. Gerçekten çok tatlı insanlarla karşılaşıyorum.

5 yıl sonra nerdesin ve ne yapıyorsun?

5 yıl sonra hala kozmetik ve moda sektöründe olmayı düşünüyorum. Aklımda çeşitli projeler var.

Sen nelerden ilham alırsın?

Kesinlikle moda haftaları ve sokak modası. Moda fotoğrafçıları çok yakından takip ediyorum, Kopenhag moda haftası ve sokak stili açık ara favorim.



Brooke Shields

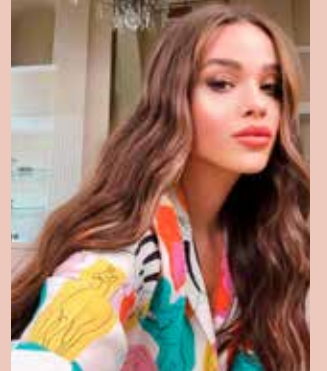
Peki kime güzel dersin?

Beğendiğim isimler arasında Brooke Shields ilk sırada. Onun dışında kendini seven bir kadının yansıttığı enerji, dış görünüşü güzel ama özgüveni olmayan bir kadınıkinden çok ama çok daha yoğun bir enerji. Çok daha güçlü.

EZGİ'NİN BAKIM GÜNLÜĞÜ

Saçların için neler yapıyorsun? Kuaförün kim?

Kuaförüm Ahmet Çoban, senelerdir saçlarımdan kendisi sorumlu. Hatta saçımı ilk boyayan insan kendisi.



Kaşların da ayrıca çok beğeniliyor? Kime gidiyorsun?

Kaşlarım için bir süre önce Başak Saygın'a gittim. Doğal ve dağınık kaşlar şimdilerde çok revaçta, ben de artık öyle tercih ediyorum.

Tüm bu koşuşturma içerisinde beslenme ve spora dikkat edebiliyor musun?

Aslında spora daha yeni yeni vakit ayırmaya başladım. Dışarıdan çok basit ve kolay görünse de aslında çok fazla enerji gerektiriyor. Beslenmeyi de dengelemeye çalışıyorum. Kendimle sınavım hep biraz daha az ve hatta günde 1 kez yemek yemek.



Tatili iple çekenler kulübü

Erken değil tam zamanı. Kesinlikle yaz insanıyım ve sonunda benim havalara geldi. Tatil planları da yavaş yavaş başlamışken şimdi esas konu; yazın da bakımlı ve güzel görünmek için neler yapmalıyız?

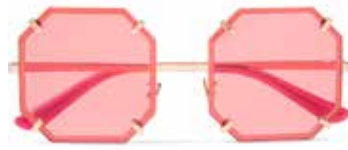
Konu tatil ve güzellik olunca ben bu konuda biraz abartıya kaçıp neredeyse bavlulumun yarısını kozmetik ve bakım ürünleriyle dolduruyorum. Çünkü günlük bakım ritüelimi tatilde de devam ettirmek benim için çok önemli. Deniz, güneş ve yazın yıpratıcı etkileri yüzünden aslında yazın ekstra bakıma ihtiyacımız var. Bunun için çantama ilk olarak

nemlendirici kremimi koyarım. Benim gibi yağlı bir cildiniz varsa jel yapıda veya su bazlı olması yazın sıcaklığında daha rahat etmenizi sağlar. Bunun yanında mutlaka yüksek güneş koruma filtreli yüz kremi ve vücut yağlarından edinmeye bakın, hatta bu kremlerin farklı SPF seviyeleri olmasına dikkat edin, cilt güneşe alıştıkça düşük korumaya geçersiniz. Saç bakımı yazın sıcaklığında elzem. Kuruma

ve yıpranmalara karşı nemlendirici bakım serumları ve yağlar mutlaka yanınızda olsun. Hatta bakım yağlarını gün boyu saçlarınızda bile tutabilirsiniz. Genelde atlanır ama dudakları da unutmamak gerek. Dudaklar ve göz çevresi en ince deridir. Koruma faktörlü bir nemlendirici dudak kremi veya hem renk hem de koruma sağlayan bir ürün her an yanınızda olmalı.



Zamansız, pratik ve çok şık. Benim gibi birçoklarınızın da hayatını kolaylaştıran pratik topuzlar özellikle yaz dönemi için gerçekten ideal. İster gündüz plajda, ister gece dışarı çıkarken... Bakım yağlarından yardım alarak iki dakikada tepede çevirin saçları ve doğru dışarı...



Hayata pembe bakmak böyle bir şey olsa gerek!
Dolce & Gabbana € 380

Saçlarınızı nemlendirmek ve onarılmasına destek vermek için bu bakım yağını deneyebilirsiniz. İçerisinde bitkisel yağlar, A ve E vitamini yer alıyor.

Phyto, Subtil Elixir, ₺189



Hasır şapkasız bir yaz düşünemiyorum. Yüzünüzü ve saçlarınızı güneşten korumak için hemen bir tane edinmeli!

Zara ₺159.95



Kendinize S.O.S çantası yapın ve ihtiyacınız olan tüm ürünleri her an yanınızda taşıyın. Hasır Clutch Zara ₺169.95

BENİM OLMALI!



Temiz ve taze kokulara gerçekten bayılıyorum. Jo Malone Orange Blossom nefis portakal çiçeği kokusuyla gerçekten aklımı başımdan alıyor. Tam yazlık!
Jo Malone Orange Blossom parfüm ₺599



Yüksek güneş korumalı ve anti-aging etkili bu güneş koruyucu özellikle lekeye yatkın ciltler için şahane!
Mesoestetic, Light Water Anti-aging Veil, ₺369

Bu ananaslı ve taşlı tokalar derhal alınmalı!

Zara ₺79.95



Farklı renk bikinileri karıştırmak bu sezon çok trend. Çok da eğlenceli!

Bikini altı Melissa Odabash € 89



BEGÜM EGELİ BURSALIGİL

Gerçek kadına daha yakın!

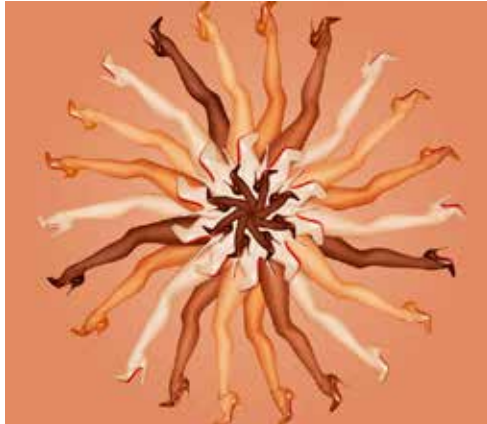
Markalara açık mektup; son yıllarda çizdiğiniz bir çok stratejinin altında “kendini olduğun gibi sev” teması yer alıyor. Herkesi kucaklayan bu tavrın herhangi bir ciro kaygısından sıyrılmış salt bir ‘iyilik’ hareketi olduğunu sanmayacak kadar akıllı olduğumuzu belirtmek isterim.

Notumu yazının başında düşmek istedim. Şimdi konunun detaylarına girebilirim. Geçtiğimiz birkaç senedir gerek güzellik gerekse moda sektörlerine damgasını vuran trendlerinden bir tanesi ‘Kendini olduğun gibi sevmek ve kabullenmek’ idi. “Yeganesin ve güzelsin. Yeter ki güzel olduğuna içten inan” mottosu ile tüketicilere farklı platformlardan çağrı yapan markalar böylelikle pazarlama dünyasına yepyeni bir oyun alanı dahil etmiş oldu. Üstelik bu yaklaşım özellikle kadınlar üzerinden işleme konuldu. Çünkü kadına kendini olduğu gibi sevdirebilmek ona özgüven aşılamak demektir. İnsan kendine özgüven aşılayan marka ile duygusal bağ kurardı. Onu daha çok sahiplenir, satışını arttırırdı.



Kimseyi tanımadım ben, benden daha güzel

Bakınız Dove örneği... ‘Güzellik Skeçleri’ adı altında başlattığı kampanyasında bir sanatçı kişilerin portrelerini çizdi. Sanatçı çizdiği kişiyi görmüyordu. Sadece kişiyi kendi kelimelerinden tasviriyle resmediyordu. Sonra aynı sanatçı aynı portreyi üçüncü bir kişinin betimlemesi ile çiziyordu. Aradaki fark, kendimize karşı ne kadar acımasız olduğumuzun kanıtıydı adeta. Üçüncü kişinin anlatımıyla çizilen resimler hep çok daha güzel, orantılı ve alımlıydı. Dove bu kampanya ile o dönem YouTube’da en çok izlenen video olarak yer alırken satışlarını da katladı.



Bir ikinci örnek ten renginle barışmanı söyleyen Christian Louboutin’in 7 farklı tonda lanse ettiği nude ayakkabı koleksiyonu. Ya da Amerikalı büyük beden markası Lane Bryant’ın Victoria’s Secret meleklerine gönderme yapan ‘I am no angel’ (Ben Melek Değilim) kampanyası. İdeal beden ölçülerinden uzak, kendiyle barışık olma fikrine yakın harika kadınları kamera önüne iç çamaşırlarıyla taşıyan kampanya markaya 7 milyon dolarlık ek satış kazandırdı.



Podyumda çeşitlilik

Kendini olduğu gibi sevmek kavramı sadece markaların pazarlama stratejileri ile sınırlı kalmadı, podyumlara da taşındı. Podyumlarda yürüyen mankenler tek düze güzellik algısından uzaklaşmaya başladı. Çok değil bundan sadece iki sene önce büyük beden mankeni Ashley Graham, Michael Kors defilesi için podyuma çıktığında büyük yankı uyandırmıştı. Aynı yılın Mart ayında Vogue US Ashley’i kapağa taşıdı. Şimdi ise Ashley gibi birçok isim layıkıyla göz önünde.

Rakamlara göre 2019 senesi defileleri gelmiş geçmiş en fazla manken çeşitliliği ile beslendi. Hem etnik köken, hem yaş haddi, hem beden ölçüleri hem de cinsel kimlik olarak. Örneğin 2015 yılında New York Moda Haftası’nda beyaz ırka mensup mankenler dışında sadece yüzde 20,9 manken podyumda yer bulurken bu oran 2019’da yüzde 44,8’e ulaştı. Standart vücut ölçülerinin dışındaki güzelliği ile dikkat çeken Jill Kortleve, Alexander McQueen şovunda yer alırken, Balenciaga tercihini 50 yaşın üzerindeki model Britta Lund’dan yana kullandı.

Barbie’nin ayakları yere bastı



En kült oyuncaklardan biri olan Barbie de değişimi gördü ve kervana katıldı. Yaratılışından tam 56 sene sonra, 2015 ‘te üretici firma Mattel’in çıkardığı “Fashionista” isimli koleksiyonda Barbie’ler 8 farklı tonda tene, 14 değişik yüz tipine, 23 saç şekline ve 22 farklı saç rengine sahip oldu. Tek tip kalıptan uzaklaşan, kişiselleştirmeye açık hale gelen Barbie artık ‘sana, bana’ daha çok benziyor.



TÜLÜN KERMEN

Bu ay tepeden tırnağa bakım üzerine In'ler ve Out'larla karşınızdayım. Kaleminizi ve not defterinizi elinize aldıysanız başlıyorum!



1 Her vücuda ve her kişiye aynı cihaz uygulamaları OUT. Bir güzellik merkezinde danışmanın sizin cilt sorunlarınıza yönelik kişiye özel hazırladığı kombine uygulamalar yaptırmak IN. Bu sayede sonuçlar da daha etkili oluyor.



Mesela kendi kanınızla yapılan Prp işlemini radyofrekans bazlı Scarlet S uygulaması ile kombinlemek yazın yıkıcı etkilerine karşı cildi kuvvetlendirmek adına ideal. Levent'te bulunan Cellex Klinik'te yaptırabilirsiniz.

3 Gelelim dudaklara.... Dudaklarda şekil bozuklukları ve hacim kaybı için yapılan abartılı dolgular OUT. Dudak hattını ortaya çıkaran, doğal pembeliğine kavuşturan, ruj efekti sağlayan kalıcı pigment uygulamaları ise IN.



Burcu Esmersoy, Çağla Şikel gibi ünlü isimler dudaklarına kalıcı pigment uygulaması için Nişantaşı'nda bulunan Aylın Çetinkaya Klinik'i tercih etmişler.

4 Cilt yenilemede gözenek ve leke problemlerinin tedavisinde kullanılan kimyasal ajanlar OUT. Cildi derinlemesine arındıran, lenf drenaj ve onarım yapan Jet Peel uygulaması IN. Fakat yazın yapılmamalı zira güneşten kaçmak imkansız.



Jet Peel uygulamasında gelişmiş bir püskürtme teknolojisi ile cildin altına onarımı destekleyen özel içerikler yollanıyor. Nişantaşı'nda bulunan Rene Klinik'te yaptırılabilir.

Yaz öncesi bölgesel zayıflama için ideal olan Arctic uygulamasını Imperial Expertise Corporel'de yaptırabilirsiniz. @imperialnisantasi



5 Sırt, kol, basen, alt karın gibi bölgelerdeki fazlalıkların giderilmesinde invaziv yağ alma yöntemleri kesinlikle OUT. Güvenilir, ağrısız, acısız kalıcı sonuçları olan yöntemler IN. En çok in olan soğuk lipolizin en yeni formu olan Arktik. -60 derece soğuk ile parçalanmış yağ hücreleri lenf sistemi ve kan dolaşımı ile doğal bir süreç halinde vücuttan atılıyor.



6 Yüz gençleştirmede ve germede kullanılan ağırlı işlemler OUT. Yüz kaslarını çalıştırarak çene ve yüz ovalini toparlayan CACI Quantum uygulaması IN.

7 Hollywood yanağı için neşter altına yatmaya gerek yok. Agassi isimli radyofrekans bazlı işlem yanak içerisine uygulanıyor ve yanak dokusu eridikçe oval formu bir yüze kavuşuyorsunuz. Harika di mi!



Türkiye'de sayılı yerde bulunan Agassi uygulaması Göktürk'teki Estemia Güzellik Merkezi'nde yaptırılabilir. @estemiagokturk

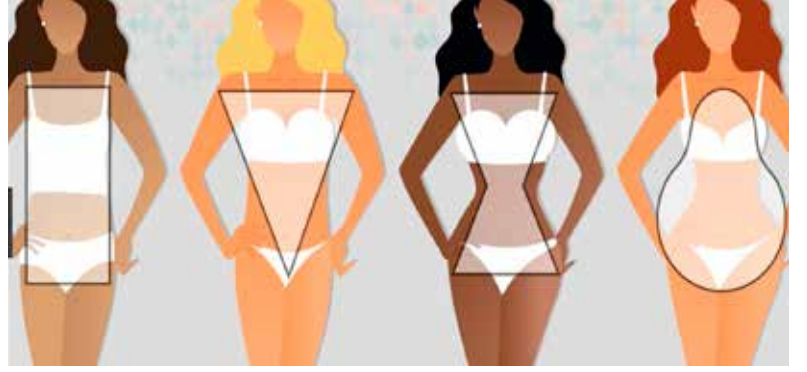
2 Sağlıklı gür saçlar sizi genç ve dinamik gösterir. Saç sağlığı için saç terapisi ve kafa derisine uygun şampuan ve bakımlar kullanılması ciddi etkiler yaratıyor yani IN. Alışkanlıktan, tavsiye üstüne veya kokusunu sevdiğin şampuan almak OUT.



OGX'in her saç tipine göre yarattığı şampuan ve saç kremleri kesinlikle kişiye ve saça özel bakım sunuyor.

Beden yapına göre beslen!

Kendi beden tipini iyi tanı, başka bedenlere özenmeyi bırak artık. Başkası gibi değil, kendinin en iyi versiyonu olmaya bak. Bunu nasıl mı yapacaksın? Beden tipine göre davranıp beslenerek. İşte birkaç tüyo... **EDİTÖR: NİL YURTBAY**



Kate Winslet



Sofia Vergara



Charlize Theron



Cameron Diaz



Jennifer Lopez

Elma tipi: Bel bölgesinde yağlanma ve kalınlaşmanın en büyük nedeni şeker ve basit karbonhidrattır. Hemen beslenmede bunları kes ve IF (aralıklı oruç sistemine) geç. Kalp atışını hızlandıran ve yağ yakımını tetikleyen kardiyo sporları, mesela bisiklet, yüzme ve elbette koşu senin için uygun olur.

Kum saati tipi: Kardiyo egzersizleri ideal kiloya inmene yardımcı olur. Ama vücut yapında değişiklik için popo ve basen kaslarını çalıştırman gerek, squad senin en büyük yardımcın olacak. Karbonhidrat ve şeker tüketimini azaltıp, iyi proteinleri artırırsan basen kısmın çok daha hızlı bir şekilde şekillenecektir.

Ters üçgen tipi: Omuzların geniş, alt beden dar, ancak en büyük derdin göbekte yağlanma olasılığın. Her gün düzenli karın kaslarını kuvvetlendirmeye yönelik egzersizler yapman bu bölgeyi kontrol altına almanı sağlayacaktır. Haftada birkaç kez kardiyo yapman da yağ depolamaman için gerekli. Beslenmeye gelirse kızartmalar, sık tüketilen kırmızı et ve alkol kesinlikle uzak durman gerekenler.

Havuç tipi: Bu tip vücutlarda göğüsler genellikle büyük, basen dardır. Kişi ideal kilosunda ve karın yağlanması olmasa bile olduğundan çok daha kilolu görünür. Beslenmeye memeyi küçültemezsiniz bu yüzden değişiklik ancak sporla gelebilir. Bunun için hem alt, hem üst beden için ağırlık antrenmanları ideal olacaktır.

Armut tipi: Az hareket eden ve uzun süre oturarak çalışan kadınlarda en sık görülen tiptir. Kilo fazlan da varsa mutlaka kalori alımını sınırlamalısın. Yağ, her türlü karbonhidrat ve şeker alımını limitlemelisin. Bedenin alt kısımlarını çalıştırmaya yoğunlaş. Kalça, iç-dış bacak tekrarlı antrenmanlarla şekillendirmeye bak, kesinlikle ağırlık kullanma. Üst bedeni kuvvetlendirmeye bak, kol ve sırt için ağırlık antrenmanları yapabilirsin. İdeal kiloya ulaşına kadar da düzenli kardiyo yapmaya özen göster.

Takibe al! . Bu ay Instagram'da...

Bu ay instagramda form tutmanıza yardımcı adresleri seçtik!



@ececandanstudio

>> Yetişkin balesi ama fitness şeklinde yapıları...Ece Candan kendi ismini verdiği stüdyosunda ballet fitness dersleri veriyor yani bale hareketlerini fitness aracı olarak kullanarak hem form tutmanıza, hem de form tutarken eğlenmenize ve modern hayatın biz kadınlara unutturduğu kadınsal zarafeti tekrar kazanmamıza yardımcı oluyor.



@fitmotivation

>> Adı üzerinde motivasyon kazanmak istiyorsanız bu adresi mutlaka takibe alın. Sağlıklı yaşam, beslenme ve egzersizler üzerine yazılı, görsel pek çok farklı paylaşım yapıyor. 'Kendinin en iyisi ol' sloganına sahip adres sayesinde kısa sürede motive olacağınızı garanti ederiz.



@kayla_itsines

>> Kayla Itsines dünyaca ünlü bir fitness eğitmeni. Instagram hesabından yaptığı motive edici öncesi-sonrası fotoğraflar, fitness'a dair uygulama videoları oldukça etkileyici. Hatta web sitesinden veya telefonda uygulamayı indirerek kendisini 12 haftalık veya 24 haftalık personal trainer olarak kullanma lüksünüz bile var. Yaza kadar denenebilir!



@ruhundoysun

>>Ruhun Doysun bir hesaptan daha fazlası, sade yaşama ilham veren, gıdaya saygı duyan, bilinçli tüketimi mutfaktan hayata yaymayı amaçlayan bir farkındalık hareketi. Grundig tarafından sahiplenilmiş bu hareketin bir parçası olmaya ne dersiniz?



DİYETİSYEN NİL YURTBAY



Meditasyon ve detoks In, namaz ve oruç ut mu? Hiç oruç tutamadın ama defalarca detoks denediysen bu yazı tam senlik. Çünkü oruç tüm detoksların en güzel sentezidir aslında.

Oruç en iyi nasıl tutulur?

Oruç tutmak detoksa çok benziyor. 30 gün boyunca uzun açlıkla hücre ölümü ardından kalan sağlıklı hücrelerin hızla çoğalabilmesi için antioksidandan zengin bir beslenme gerekiyor. Burada bolca çiğ meyve ve sebze, özellikle koyu kırmızı renkli meyveler, zencefil, zerdeçal ve hücre zarının yenilenmesi için Omega 3 gerekli.

Oruç tutarken enerjim çok düşük oluyor ve ben yoğun çalışan, üstelik zihnimle yoğun çalışan biriyim ne yapabilirim?

Başlangıçta zorlanacaksın ama bu süreç sonunda vücudun mitokondrileri çok iyi çalışan hücrelerden zengin olacak ve karbonhidratlar kadar aminoasitleri ve yağ asitlerini de kullanarak enerji elde edebilir hale geleceksin. Yani biraz sabır, bu dönem sonunda eskisinden daha az yiyerek daha enerjik olacaksın.

NE YEMELİ?

Sahurda; Kahvaltı yapıyor gibi yemeye çalış. Yumurta, bağırsak şikayetin yoksa peynir, varsa lor, kaliteli yağ alımı için avokado, zeytin yağı, ceviz, badem. 1'er tatlı kaşığı çörek otu, keten tohumu yağı. Zeytin içinde tuz olduğu için

susatabilir, miktarını kaçırmaman gerekenlerden. Bol yeşillik, koyu yeşil yapraklılar, 1 avuç kırmızı meyve veya 1 yeşil elma. 1 veya 2 dilim ekmek tüketebilirsiniz.



Avokado ve yumurta sahur için harika bir ikili. Hem kaliteli yağ hem de protein açısından zengin, uzun süreli tokluk için ideal.

İftarda; Başlangıçta 1 hurma veya kuru kayısı, ardından çorba. 15 dk ara sonrasında ana yemek et veya etli sebze yemeği. İlk günler et tokluğu sağlamak için önemli sonradan sahurda yumurta sayısını artırıp akşam sebze yemeğine de geçebilirsin, böylece daha etkili bir temizlik yapabilirsin.



Uzun süreli açlıktan sonra mideye çorba gibi likit formu bir gıdanın girmesi sindirim sisteminin uyanmasına yardımcı olur.

Fazla karbonhidrat ve tatlı ise bu dönem için çok kötü seçenekler. Bu yiyecekler bu hücreleri öldürmek yerine besliyorlar. İşlenmiş, tütsülenmiş, odun-kömür ateşinde ızgara edilmiş, kızartılmış, içine şeker veya tatlandırıcı eklenmiş her şey bu dönem için çok kötü.



İftarda tatlı krizleri için en ideali balla tatlandırılmış ve taze meyvelerle süslenmiş süzme yoğurt olabilir.

AKLINIZDA OLSUN!

Özellikle besin alımının azalmasıyla oruç döneminde halsizlik, yorgunluk, hafıza problemlerini sıkça yaşıyoruz. İşte tam da bu dönem B12 takviyesi almak çok işe yarayacaktır. New Life'in aktif formu B12 Plus takviyesi; Hafızanın güçlenmesine, yorgunluk bitkinliğin azalmasına, rahat ve dinlenmiş uyanabilmeye, sağlıklı yeni kan hücreleri üretebilmeye, sağlıklı saç ve tırnaklara sahip olmaya yardımcı olur. Bu ürünü çok seviyorum çünkü B vitaminlerinin aktif formunu içermesi açısından Türkiye'de tek. Aslında dikkat edildiğinde hemen hemen her doğal yiyecek B vitamini alabiliyoruz ancak pişirme süresi, raf ömrü gibi faktörler içeriğin düşmesine neden oluyor. B vitaminleri suda erir, bu yüzden bağırsak gibi yağlı bir ortamda emilimleri düşer. Bu destek dil altından alındığı için biyoyararlanımı da gerçekten yüksek.



New Life B12 Plus 60 tablet ₺ 69

RUHUN DA ARINSIN!

İzin ver, bedeninin temizlenirken, ruhun da temizlensin. Sosyal ortamlardan biraz uzak kal. Kendinle baş başa kalacağın meditasyon, dua veya namaz zamanları ayır. Bazı arkadaşlıklar ve dostluklar araya mesafe girince biter, bazıları daha fazla güçlenir. Hayatında kimlerin kalması gerektiği böyle dönemlerde daha iyi şekillenir. **Daha fazla uyu.** Yatağa bir saat erken gir veya işten eve geldikten sonra iftar öncesi 1 saat uyu. Uykü vücutta tamirin en hızlandığı zamandır aç uyumak bu etkiyi daha fazla artırır. **Hep yapmak istediğin alışkanlığı kazan artık.** Saatini erteleden uyanmak mı istiyorsun, hayır

demeyi öğrenmek mi istiyorsun, tam zamanı. **Başkalarını konuşma.** Başkalarını konuşmak geçmiş ve geleceği değiştirir. Yaşadıklarını değerlendirmeyi, yalnızca tek başına düşünerek yap. Konu başkalarına geldiğinde oradan hemen ayrıl veya konuyu değiştir. **Doğayı daha çok izle:** Yapabiliyorsan her gün aynı yolda yürü. Ağaçların değişimini izle, geçerken onlara dokun. Hayvanlara daha fazla dikkat et, gözlerine bak. **Daha dikkatli nefes al:** Her gün aynaya bak ve gözlerinin içiyle gülümse. Kendini çok sevdiğini ve onu mutlu etmek için elinden ne gelirse yapacağına söz ver.

Selülitlerden kurtulduk mu?

Her biri farklı yaşta, farklı hayat tarzına, besleme düzenine, spor terbiyesine sahip GüzellikYayında yazarları, Esthederm'in yeni vücut serisine ait ürünleri yaklaşık 2 aydır deneyimliyoruz. Sonuç mu? Normal olarak herkesinki birbirinden farklı ama ortak karar şu 'iyi hissediyoruz.'



LIAN (30)

NEYDİ? 'Aktif bir yaşam tarzım var ancak düzenli sporum yok. Çok kahvem yok, beslenmeme çok dikkat etmem, bacaklarımın arkasında yoğun selülit var, özellikle oturunca yanlarda çıkan portakal kabuğu görünümünden süper rahatsız oluyorum.'

NE OLDU?

'Intensive Glauscine serumu her akşam yatmadan önce uyguladım, ardından da birer dakika at kılı fırçasıyla masaj yaptım. Krem uygulandığı anda sıklık hissiyatını direk hissediyorsunuz. Yaklaşık 7 haftadır düzenli olarak kullanıyorum. Bu süre zarfında yediklerime biraz daha dikkat ettim, aynaya baktığımda bacaklarımı daha pürüzsüz görmeye başladım.'



BEGÜM (37)

NEYDİ? '2 çocuk annesiyim, bel problemimden dolayı haftada en az 4 kez spor yapıyorum, selülitim 18 yaşından beri var.'

30 yaşından sonra bacaklarımın üst kısmında ve kalçada olan selülitler dizlerime kadar indi ve gözle görünür oldu. Kahve çok içiyorum ama onun dışında iyi beslenirim.'

NE OLDU? 'Ürünü düzenli olarak kullandım. Ancak bu sürede beslenme düzenimde bir değişikliğe gitmedim. Ben farkı en net dizimin üzerindeki bölgede hissedebiliyorum. Selülitli yapı oraya kadar iniyordu. Şimdi bu bölge çok daha pürüzsüz görünüyor. Basenlere doğru çıktıkça ise sanıyorum bir süre daha kullanmaya ihtiyacım olacak. Zira burada yılların birikmişliği var.'

Glauscine serum
₺ 299



Glauscine serum
1. Tip selülitte
yani su tutma
özellikli olan
gömülü selülitte
öneriliyor. Ferah jel
dokusuyla özellikle
bacaklar için
birebir.



ASLI (31)

NEYDİ? '1 çocuk annesiyim, düzenli spor yapıyorum ama bölgesel kilo almaya meyilli bir yapım var. 2 sene önce geçirdiğim bir ameliyat sonrası'

kortizon tedavisi gördüm, basen bölgem ve bacak arkalarımnda selülit arttı, sağlıklı besleniyorum ve aktif yaşantıma rağmen onları yok edemiyorum.'

NE OLDU? '2 aydır düzenli kullanıyorum, hepsi bir anda yok olmadı ama selülitlerimde gözle görünür bir azalma oldu. Kremlere ek olarak şekeri kremlere ek olarak şekeri squat tekrarlarımı arttırdım ve programıma açık hava yürüyüşleri ekledim. Azalan selülitlerime ek 3 kg da vermiş bulunuyorum. 2. kutuya başlamak için motiveyim.'



GÖZDE (40)

NEYDİ? '2 çocuk annesiyim, uzun süredir glutensiz besleniyorum, sigara içmiyorum, işim bilgisayar başında ama fırsat bulup'

haftada 3 kez mutlaka koşarım, ideal kilomdayım ama basenim ve bacak arkalarımnda selülitlerim var ve güneş altında daha da belirgin oluyorlar.'

NE OLDU? 'Esthederm çok güvendiğim bir marka, ne yazık ki ürünleri düzenli kullanamadım. Yine de cildin dokusunda yarattığı yumuşaklık ve konfor kayda değer. Suyu birleşince yağ dokusuna dönüşen Gentle Body Scrub yeni favori ürünlerimden biri oldu. Glauscine serumun klasik selülit ürünleri gibi ciltte yapışkan bir doku bırakmamasına ise bayıldım.'



Gentle
Body Scrub
₺ 249

Hücre selülit su içeren vücut scrub'u
çerçindeki jojoba tanecikleri ile
arındırıyor, Gingko Biloba ile drenajı
arttırıyor, beyaz çay ve bambu
kapsülleri ile toksinlerden temizliyor.

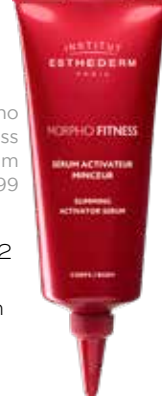


DENİZ (30)

NEYDİ? 'Hareketli bir tipim. Haftada 2 pilates yapıyorum. Her gün 1-2 kadeh şarap, 2-4 fincan kahve ve haftada 1-2 bardak gazlı içecek tüketimim var. Yağlanmaya yatkın bir vücudum olduğu için özellikle de basen ve üst bacaklarda daha fazla.'

NE OLDU?

'Öncelikle yiye içtiğime dikkat ettim. Her sabah ve her akşam Glauscine kremi bacak ve kalçalarımnda dairesel masaj yaparak uyguladım. Pilates derslerimi Morpho Fitness serumuyla taçlandırdım. 2 haftalık düzenli kullanımın sonucunda bile kalçalarımnda 1,50 cm'lik incelme oldu. Çok mutluyum.'



Spordan önce ve sonra kullanılabilir. İçerisindeki aslanpençesi yağ depolayan hücreleri yağ yakıcı hücrelere dönüştürürken kafein yağ atımını hızlandırır. Karnitin de yağ depolamayı engeller.



TÜLİN (50)

NEYDİ? '13 yaşından beri kilo fazlam var. Genellikle kalça, bacak ve üst kollarımda selülit var. Kızartma severim. Günde'

5-6 adet kahve içerim ancak su çok içerim ve günde sadece 2 öğün yiyorum, spor yapmayı hiç sevmiyorum, selülitlerimi takmıyorum ama olmasalar ne harika olur diye düşünüyorum.'

NE OLDU? '15 senedir selülit ürünü kullanmamıştım. Çünkü başarılı olduklarını düşünmüyordum. Glauscine kremi 2 aydır düzenli olarak kullanıyorum. Cildimin dokusunda iyileşme olduğu çok açık ama elbette bir anda tüm hayatım boyunca oluşmuş selülitten kurtulduğumu da söyleyemem. Sanırım benim bu ürünü biraz daha uzun kullanmam gerek.'



Glauscine
krem ₺ 299

Absolute Firming
Contouring krem
₺ 349



Glauscine krem 2. Ve 3. Tip yani yağlı ve inatçı selülit için öneriliyor özellikle karın ve bel bölgesi için uygun. Absolute Firming-Contouring krem ise incelme, sıkılaştırma ve drenaj sağlayan 3'lü etkiye sahip.



NİLAY (30)

NEYDİ? 'Çok selülit problemim yok ama sıkıttığımda bacaklarımnda gözle görünür oluyorlar. Karın bölgemde sıkılaşmaya ihtiyacım var. Uzun zamandır hiç spor yapmadığım için deformasyonlar kendini göstermeye başladı, ne de olsa artık 20'li yaşlarda değilim.'

NE OLDU? 'Bacaklarım için Glauscine jeli kullandım. Karın bölgem için de inceltici ve'

sıkılaştırıcı etkilere sahip olan Absolute Firming Contouring Body Care'i. Çok düzenli kullandım, etkisini görmeye yeni yeni başladım. Biraz sabırlı olmak gerekiyor, daha yoğun bir etki için kremler beslenme ve spor ile mutlaka desteklenmeli.'



ASLI YÜCEALPAN

Bahçe davetleri başlıyor...

Havaların ısınmasıyla doğru orantılı davetler de hız kazanıyor. Özellikle de açık havada brunch, barbekü, uzun akşam yemekleri tüm kış keyifle özlemle beklediğimiz detaylardan...



İşte o barbekü günlerinde ızgarada ne pişeceği genelde belli ama yan yemek olarak ne verileceği hep bir kafa karışıklığı yaratıyor. Etin yanına hafif bir şeyler yaparım diye düşünürken Türk mutfağının

genelde ağır yemekleri o ince çizgiyi aşmaya neden olur.

İşte size en yakın davetinizde pilav ve salata harici alternatif olacak pratik, orjinal ve elbette Mutfak Yayında'ya yakışır biçimde sağlıklı 3 tabak...

TARÇINLI VE PAPRIKALI TATLI PATATES

Etin yanına püre veya klasik patates salatası yapmaktan sıkılanlara işte şık bir alternatif;



MALZEMELER

- 2 büyük tatlı patates
- 1 yemek kaşığı tarçın
- 1 yemek kaşığı paprika
- Zeytinyağı
- Tuz

Avokado Dip Sos için;

- 2 avokado
- 3 yemek kaşığı elma sirkesi
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı su
- Tuz ve karabiber

YAPILIŞI

Fırınınızı önceden 190 derecede ısıtın. Patateslerinizi yıkayıp kalın yuvarlak biçimde dilimleyin. Bolca zeytinyağı, tarçın, paprika ve tuz ile karıştırıp fırın tepsinize yerleştirin. Yaklaşık 1 saat piştikten sonra üzerlerinin altın rengi olmasına dikkat

ederek fırından çıkarın. Dip sos için, avokadoları kabuğundan ayırın ve diğer malzemelerle beraber mutfak robotuna ilave edin, kıvam alana kadar karıştırın. Patates dilimlerinin ister üzerine dökün, ister dip sosu batıra batıra afiyetle yiyin.

KREMALI SALATALIKLI GAZPAÇO

Sadece 10 dakikanızı alacak bu tarif davetlerinizin vazgeçilmez yan yemeği olacak benden söylemesi.

MALZEMELER

- 1 bardak (150g) çiğ kaju, bir gece önceden suda bekletilmiş olacak
- 2 salatalık
- 1/4 bardak Hindistan cevizi sütü
- 2 yemek kaşığı pesto sos
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 1 yemek kaşığı maple şurup
- 2 diş sarımsak
- 1/4 tuz
- 1/8 taze çekilmiş karabiber
- 4-5 taze nane yaprağı



SÜSLEME İÇİN İHTİYAÇLAR

Salatalık dilimleri, tavada hafif kızarmış dolmalık fıstık ve taze fesleğen yaprakları.

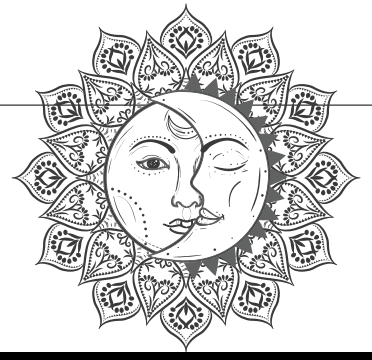
YAPILIŞI

Tüm malzemeleri mutfak robotunuza atın, çalıştırın. Krema kıvamına ulaşana kadar devam edin ve servis etmeden en az iki saat buzdolabında soğumaya bırakın.

Astrobeauty



ASTROLOG
FİLİZ ÖZKOL
@filizozkol



AYLIK BURÇ YORUMLARI

KOÇ



Ezgi Mola

Bu ay yakın dostlarınızın sizden beklediği desteği esirgememeli ve aranızdaki bağları daha da güçlendirmelisiniz. Merkür ve Venüs finans evinizde birlikte hareket

etmeye başlıyorlar. Para ve lükse olan merakınız artıyor. Evinizle ilgili tadilatlar söz konusu. Yakın çevrenizle birlikte ortak aktivitelere katılabilirsiniz.



ASLAN



Neslihan Atagül

Değişim rüzgarları hissediliyor. Toplumsal değerlerinizin sizi kısıtlamasına izin vermek istemiyor ve çevrenizin tepkisine aldırış etmeden, kişiliğinizi ön plana

çıkartıyorsunuz. Yeni bir iş birliği içinde olabilir ve bu işten önemli paralar kazanabilirsiniz. Aşkla sosyal yaşıyorsunuz iç içe girebilir ve bu durumdan sevdiğiniz kişi hiç hoşnut kalmayabilir.



YAY



Azra Akın

Çevresel koşullarınızı yeniden gözden geçirmeli ve iş olanaklarınızı araştırmalısınız. Kazançlarınızı arttırma konusunda her zaman farklı idealleriniz var ve hiç kimsenin denemediği fikirlerle

gündeme geliyorsunuz. İsteklerinizi yaşama geçirirken, kendinizi çok sıkı bir denetimden geçiriyorsunuz. İşinizle ilgili yeni ufuklara doğru gidiyorsunuz.



BOĞA



Burcu Birlik

Fiziksel değişimlere hazır olun. Ani değişim rüzgarları kapınızı çalmaya hazırlanıyor. Yeni tanışacağınız kişilerden olumlu bir şekilde etkileneceksiniz.

Partnerinizle aranızda bazı derin farklılıklar gündeme gelebilir. Düşüncelerinizle davranışlarınız arasında denge kurmaya çalışırken, istemediğiniz kaoslara düşebilirsiniz.



BAŞAK



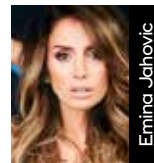
Büşra Devel

Sezgilerinizin sizi yanıltmadığını ve bazı konularda derin düşündüğünüz zaman daha olumlu olduğunuzu göreceksiniz. Kendinizi sorgulayabilir ve

çevrenizde gelişen birçok olayın nedenini araştırabilirsiniz. Jüpiter'in geri hareketi maddi ve çevresel ilişkilerinizde enerjinizi çok fazla harcamamanız gerektiğini gösteriyor. Her konuda düşünerek karar verin.



OĞLAK



Emine Jahovic

Mantık ve duygu ikilemi yaşadığınız bugünlerde, çevrenizin fikirlerine kayıtsız kalmamalısınız. Gecikmiş işlerinizi tamamlamak için, önünüze çıkacak fırsatları yeniden gözden

geçirmelisiniz. Kendinize iş icat etmekte üstünüze yok. Her zorluğun üstesinden geliyor ve işinizi başarıyla yapıyorsunuz. Gizli takdirler sizin için.



İKİZLER



Fahriye Evcan

Kendinizle ilgili sorunları çok fazla takıyorsunuz. Ortak çalışmalar içinde olduğunuz zaman, son derece huzursuzlaşıyorsunuz. Parasal konularda

yaşadığınız iniş ve çıkışlar yaşamınızı zorlaştırabilir. Sürekli, kendinizi güvende hissetme duygunuzdan bir türlü kurtulamıyorsunuz. Geçmişinizle yüzleşmek için önünüze çıkan fırsatları değerlendirin.



TERAZİ



Hazal Kaya

İşsel enerjinizi partnerinize yansıtmak ve onun sorunları ile yakından ilgilenileceksiniz. Yaratıcı yönünüzü ortaya çıkaracak çalışmalar içinde olacaksınız fakat gizli korkularınızı

yenmelisiniz. Düşündüğünüz şeyleri gerçekleştirmek istiyorsanız, gerekli enerjiyi toplamalı ve birlikte çalıştığınız kişilerden yardım almalısınız. Her şeyi tek başınıza yapmanız çözüm değil.



KOVA



Aslıhan Gürbüz

İyi niyetli yaklaşımlarınız ters anlaşılabilir. Kendinizi ifade ederken, kullanacağınız kelimelerin çok önemli olduğunu bilmeli ve toplumsal ilişkilerinizde ikna edici olmalısınız.

Yaşıntınızla ilgili yapıcı kararlar almak üzeresiniz. Konuları ayrıntısıyla düşünmeli ve şartlarınızı doğru sunmalısınız. Her zamanki gibi değişen iş koşullarını lehinize çevirmekte oldukça profesyonelce davranıyorsunuz.



YENGEÇ



Yasemin Allen

Beğendiğiniz kişiyle ilgili kendi içinde bir kişilik savaşı vermeyi bir kenara bırakmalısınız. Dostlarınızın yardımı olmadan finans konularınızı tek başınıza

halletmek istiyorsunuz. Düşünceleriniz herkesten farklı olduğu için, yanlış anlaşılma olasılığınız çok fazla. Kendinizi daha kolay ifade etmenin yollarını bulmalısınız.



AKREP



Berak Tüzünataç

Bu ay, karar vermeniz gereken konularda sizi zorlayan çevresel etkilere uzak kalın. Finans konuları ile ilgili partnerinizin fikirlerini de alsanız fena olmayacak. Yanlış adımlarla

maddi riskler içine girmek için, inatçı tarzınızdan vazgeçmelisiniz. Yaptığınız iş konusunda "şikayet sever" bir ruh halindesiniz. Oysa, çevrenize biraz farklı bakarsanız daha mutlu olacaksınız.



BALIK



Beren Saat

Jüpiter geri gidiyor. İdeallerinizin peşinde koşarken bazı hatalara açıksınız. Ailenizin aykırı düşünceleri ve fikirleri aklınızı karıştırabilir. Fikirlerinizi ateşli bir şekilde

savunuyorsunuz. İkili ilişkilerinizde bir türlü istediğiniz performansı yakalayamadığınızı zannederek huzursuzluk çekebilirsiniz. Her olayın arkasındaki farklı nedeni araştırırken, sevdiğiniz kişiyle çatışabilirsiniz.

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
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
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