

ÜCRETSİZ

•• SAYI: 11-12 TEMMUZ-AĞUSTOS 2019 ••

Modern Kadının Güzellik Gazetesi

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

guzellikyayinda

**BU YAZ
YAŞLANMIYORUZ**
Peki ama nasıl?

**TATİL
ÇANTASININ
OLMAZSA
OLMAZLARI...**

**YAZLIK
BAKIM
TÜYOLARI**
*En az biri işinize
yarayacak!*

**HER ZEVKE
UYGUN
YAZLIK
ROTALAR...**

ŞEHİRDE TATİL
HAYAL DEĞİL!

Devir onların devri:
**Çevre dostu
güneş korumalar...**

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

lyn
skincare

Defne özleriyle cildiniz ışıldasın





BEGÜM EGELİ BURSALIGİL

Güzellik yolculukta



Kasa kenarındaki seyahat boy ürünler hangimizi yoldan çıkarmıyor ki? Hem yer tutmuyorlar, hem orjinal boyları gibi etki ediyorlar hem de daha uygun fiyatlılar. Bu arada küçük deyip geçmeyin, kozmetik pazarını da ele geçiriyorlar.

Amerika'daki araştırma şirketi NPĐ Group 2017 ile 2018 arasında bu sektörün 47%'lik bir hızla büyüdüğünü gözler önüne serdi. Markalar cebinize sığdırabileceğiniz göz altı kapatıcıları ve minyatür maskaralar ile size 'görünür' olmak adına yarışa dursun esas soru bu alanın nasıl canlandığı.

MOBİL MÜŞTERİNİN MOBİL KOZMETİĞİ OLUR

Seyahat ürünleri ya da nam-ı diğer "Beauty To Go" sektörünün en güçlü katalizörü elbette sık seyahat eden insanoglu. Hatta durum seyahatle de sınırlı değil. Evden çıkar çıkmaz kendini ofise atan, gün içinde toplantıdan toplantıya geçen, iş sonrası sporunu yapıp akşam sosyal hayatına devam eden şehirli kadın için gün içerisinde tazelenme isteği epey doğal. Makyaj sabah bir defa yapılarak son bulmuyor yani... Düşünün. Hangimizin çantasında ufak bir makyaj çantası yok ki? Dahası, kim makyaj çantasında büyük boy, ağır ürünler taşımaktan hoşlanır ki? İşte Beauty To Go'nun gelişmesi değişen hayat koşullarında gizli.



Sephora markasının yolculuk boyu ürünleri arasında ne ararsanız var. Her cilt tipine uygun tek kullanımlık maske bile. Hatta bunları evde, ofiste kullanmak da oldukça revaçta. Temiz iş, kulan ve at.

UYGUN FİYATA AYNİ KALİTE

Durumun bir başka nedeni de seyahat boy ürünlerin daha uygun fiyatlı oluşu. Bildiğin marka, sevdiğin ürün, aynı kalite, daha ucuz fiyat! Üstelik bu durum hem alan hem satan için avantajlı. Marka, ufak boy daha hızlı tüketilip yerine yenisi alınacağı için seyahat boyunu büyük bir hevesle pazarlıyor. Müşteri ise taşıma kolaylığının yanı sıra daha az ödeyerek yeni bir ürün deneyebileceği için cazip buluyor. Hem hangimiz aldığımız normal boy kozmetikleri dibine kadar kullanabiliyor? Hafızanızı bir yoklayın. Kaç farı bitirebildiniz? Kaç ruj, kaç selülit kremi?

UÇAĞA AYRI SEYAHATE AYRI ÜRÜN

Bugün lüks kulvarındaki Dior'dan makyajın iddialı ismi Nars'a, yeni neslin yıldızı Drunk Elephant'tan, cilt bakımının Türkiye menşeli gururu Gülsha'ya kadar birçok marka seyahat boyu ürünlerle müşterilerin karşısına

çıkıyor. Hatta bu alan kendi içerisinde de ikiye ayrılıyor. Uçak ürünleri ve seyahat ürünleri şeklinde.



Uçak için olan grup daha ziyade cilde yönelik. Odak noktasında nemi koruma, uçuşta konfor sağlama var. Ürün dozları uçuşta yanınıza alabileceğiniz sınırlara uygun.

Seyahat ürünlerinde ise mini boy saç spreyinden kaş şekillendiricisine, tırnak yağından maskelere kadar her türlü isteğe cevap bulunuyor. Herhangi bir Sephora mağazasına girin, çeşitliliğe şaşıracaksınız. Demem o ki, bugünün taşınabilir güzellik anlayışı 10 sene öncesinin ufak boy vücut kremi ile şampuan ikilisinden kat be kat uzağa gitmiş durumda. Raflarda Eda Taşpınar'ın kendi ismiyle çıkarttığı bronzlaştırıcısının bile seyahat boyunu görmüşlüğüm var!

Gerçek şu ki, seyahat boy ürünleri gitgide yerini sağlamaştırmaya devam edecek. İyisi mi siz hazır tatil dönemi yeni başlamışken makyaj çantanızda en sevdiğiniz seyahat boyları için genişçe bir yer açın.

ilham alın



>> Yaz mevsiminin kült ürünlerinden bir tanesi kuşkusuz Nuxe'e ait. Cildi ve saçları tortu bırakmadan nemlendiren efsane kuru yağın seyahat boyu tatil çantanızda mutlaka olmalı. Nuxe Huile Prodigieuse, 50ml, ₺ 80

>> Taze Isparta güllerinin bakır imbiklerde distile edilmesi ile elde edilen saf Gülsha gül suyunu gün boyu cildinizi dengelemek, rahatlamak ve tazelemek için kullanabilirsiniz. Güneşin cildinizde yaratacağı olumsuz etkiyi onarmak için de birebir. Gülsha Tam Gül Suyu, 50ml, ₺ 59

>> Benefit'in sedefli, yumuşak dokulu aydınlatıcısı High Beam'in de mini boyu var, her çantaya girer, dilediğiniz an aydınlanmanıza yardım eder. Benefit Mini High Beam, ₺ 125





NELER DENEYİDİK NELER DEDİK



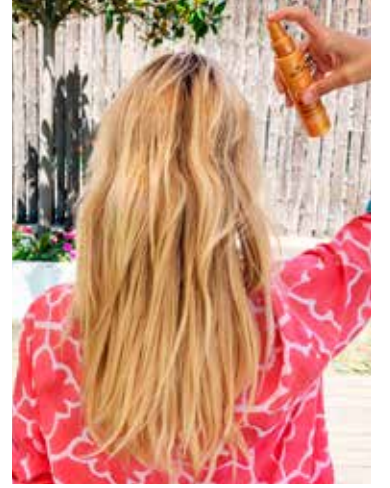
Bronzlaştırıcı Yüz ve Vücut Yağı:

İçerisinde makademya, shea ve ayçiçek yağları bulunan, cilt üzerinde yapışkanlık hissi bırakmadan emilen, mükemmel nem veren, besleyen ve bronzlaşmaya yardımcı olan bir yağdan bahsediyoruz. Sağlıklı bir bronzluk peşindeyseniz, SPF 30 seçeneği ile tatile başlayıp ilerleyen günlerde SPF 10 koruması olana geçebilirsiniz. Eğer koyu tenliyseniz o halde vücuda SPF 10, yüzünüze SPF 30 kombinasyonunu yapabilirsiniz.

Güneş Koruyucu Yüz ve Vücut Sütü:

Yaşlanma karşıtı bakım sunan süt özellikle kuru-normal cildi olanlar için ideal. Korurken aynı zamanda yoğun nem de veriyor. Hızlı emilen bir dokuya sahip olması en sevdiğimiz özelliği. Hem yüze hem de vücuda kullanılması da büyük avantaj zira tek bir ürünle full bakım ve koruma alabiliyorsunuz. SPF 20, 30 ve 50 olmak üzere 3 farklı dozda koruması bulunuyor. Çok beyaz tenli iseniz 50 ile başlayıp cilt güneşe alıştıkça kademe düşürmek mümkün.

Çantada olması gereken 3'lü. Nuxe yüz kremi, vücut kremi ve saç bakım kremi. İçeriğinde 4 ayrı filtre ile hem UVB hem de UVA ışınlarına karşı cildi koruyan güneş ürünleri hem güneş yanıklarını, hem de erken yaşlanma belirtilerinin ortaya çıkmasını engelliyor.



Nemlendirici ve Koruyucu Saç Yağı: Tatile gideceksiniz o da sizinle gelmek zorunda çünkü saçları ve saç derisini UV ışınlarından, klordan ve yoğun tuzdan koruyor, kurumalarını ve kırılmalarını engelliyor.



Güneş Koruyucu Yüz Kremi:

Sadece yüze ait bir ürün kullanmak isterseniz her cilt tipine uygun bu krem tam sizlik. Yağlı ciltler bile gönül rahatlığıyla kullanabilir zira içerisindeki pirinç pudrası cildin yağlanmasını da engelliyor. SPF 30 ve 50 olmak üzere iki farklı seçeneği mevcut.

Vücut Spreyi:

Parfüm değil, kesinlikle parfümden daha fazlası. İşığa duyarlı olmayan formülüyle yazın kullanıma uygun. Leke yapmadan, cildi tahriş etmeden mis gibi kokmanızı sağlıyor ve ferahlık veriyor. Kokusuna gelirsek; Hindistan ceviz ve Tiare çiçeğine, tatlı vanilya ve baştan çıkarıcı misk notalarını ekleyin. Öyle tropik bir şey.



Güneşin tadını çıkardık!

Güzellik Yayında editörleri bir araya gelerek havuzda keyifli bir gün geçirdik. Günün sonunda nasıl bir renk aldık? Klordan yeterince korunduk mu? Hangi ürün olmadan tatile gidilmeyeceğine karar verdik? Cevapları okumadan tatile çıkmayın deriz.

Ekip olarak güvendiğimiz ve çok beğendiğimiz bir cilt bakım markası Nuxe. Güneş serisini de yakından tanımak ve gerçek yorumlarla anlatmak için bir deneyim günü düzenledik. Nuxe'ün güneş serisinde de diğer ürünler gibi bitkisel içerikler mevcut. Mesela su sümbülü, ciltteki nem kaybını önlemeye yönelik çalışırken, Kau Pe isimli otantik çiçeğin özleri de cildin fazla ısınmasını engelleyerek, yatıştırıcıya yönelik çalışıyor. Ayrıca pirinç, biberiye ve pancardan elde edilen DNA prekürsörleri de foto-yaşlanmaya karşı cildi koruyor. Bu doğal içeriklere sahip ürünlerin bir diğer alameti farikası ise kokuları.

Tatlı portakal, Tiare çiçeği ve vanilya karışımı, markanın imzası sayılan mükemmel koku güneş ürünlerinin hepsinde mevcut.



Gözde tatilden döndüğü için hafif bronz olan tenine SPF 10 korumalı yağı sürmeyi tercih etti. 2 saatte bir yenilediği yağ ile gün sonunda parlak, sağlıklı karamel bir ton kazandı.



Marka Hikayecisi bölümü yazarımız Begüm, açık ten rengine rağmen güneş altında vücut spreynin ciltte alerjik reaksiyon yaratıp yaratmadığını test etti ve rahatlıkla kullanabildi.



DENİZ KONUK ALTINBAŞAK

Hayatı erteleme!

Yaz gelip havalar ısındığında insana bir tembellik çöküyor, sanki Temmuz ve Ağustos ayları sadece güneşlenmek için varlar gibi bir moda giriyoruz. Oysa ki yapılacak onca şeyi ertelemesek, şehirdeyken de müthiş bir yaz geçirebiliriz!



HAREKETE GEÇ

>> Havanın erken aydınlanmasını, geç kararmasını açık havada yürüyüş yapmak için bir fırsata dönüştürebilirsin. Kışın uyandıktan 1 saat daha erken kalkıp kendini sahile, parka veya ormana atabilirsin. Böylece güne kuş sesleri eşliğinde enerjik bir başlangıç yapmış olursun.



Kemerburgaz'da bulunan Al Kuzu Çiftliği'nde özel ders alabilir veya grup derslerine katılabilirsiniz.
www.alkuzu.com

YENİ HOBİLER EDİN

>> Her gün evden işe, işten eve temposunda yaşıyorsan eğer hayatta kaçırdığın çok şey olabilir. Kendine bir hobi bulmak için en doğru zaman bu zaman! Haftasonu Kalamış'ta yelken yapmaya başlayabilir, Zekeriyaköy veya Kemerburgaz tarafındaki at çiftliklerinden birinde at binmeyi öğrenebilirsin. Kaptanlık ehliyeti almak veya yabancı bir dile başlamak için de ideal zaman.



MSA'nın Workshop'larından en ilgi çekenlerinden biri de Sushi yapmak. 20 Temmuz, 4 Ağustos tarihlerindeki Sushi sınıfına katılabilirsin.
www.msa.com.tr

SOSYAL BİR KELEBEK OLABİLİRSİN

>> Kışın biraz daha monoton geçebiliyor. Yazın sosyalleşerek, soğuk günlere yatırım yapabilirsin! Mesela @UrbanSketchersİstanbul topluluğuna katılabilir, resim çizmeyi deneyebilirsin. Böylece İstanbul'un birbirinden güzel manzaralarını sosyalleşerek ve gezerek çizebilirsin. Tek başına koşuya çıkacağına @Rundamental grubuna takılıp yeni insanlarla tanışabilir, yepyeni tecrübeler edinebilir ve farklı koşu rotaları öğrenebilirsin. Son olarak farklı Workshop'lara katılarak seninle aynı ilgi alanlarına sahip kişilerle kaliteli vakit geçirebilirsin. Mesela MSA'nın mutfak workshopları yaz boyunca da devam ediyor.

KENDİN YAP!

DOĞAL DALGALAR İÇİN DENİZ TUZU SPREYİ!



Tatile gidemedim denize giremedim diye üzülme, şehirde de tatil dalgalarına sahip olabilirsin. Tek yapman gereken evde doğal malzemelerle kendi spreyini hazırlamak.



MALZEMELER

- 1 bardak içme suyu
- 2 yemek kaşığı deniz tuzu (kaya tuzu da olur)
- 1 yemek kaşığı argan yağı
- Birkaç damla esans (biberiye veya adaçayı çok yakışıyor)

UYGULAMA

Hepsini karıştırıp saçlarınız hafif nemliken uygulayın, kendi doğal dalgalarınızın harika bir şekilde belirdiğini göreceksiniz.



İğneada

KENDİNE MİNİK TATİLLER HEDİYE ET

>> Yaşadığın şehrin yakınlarında bulunan rotaları keşfederek kendine minik tatiller yarat. Doğayla iç içe olabileceğin, denize girebileceğin veya yeni lezzetler tadabileceğin yerleri keşfet. Mesela Kırklareli'ne doğru yola çıkıp İğneada'ya gidebilir, Dobroditsli köftecisinde ziyafete oturabilirsin!

GÜNEŞTEN KORUNURKEN...

Doğanın canına okuyoruz. Farkında bile değiliz ama korunmak için sürdüğümüz güneş kremleri denizleri ve okyanusları ciddi şekilde kirletiyor. Her yıl 14.000 ton güneş kremi mercan resiflerinde birikiyor. Peki ne yapmalı? Keşfe çıktık, bakın ne bulduk!

Güneşten korunmazsak olmaz. UVA ve UVB ışınlarının güneş yanıklarına, cilt yaşlanmasına ve tabii ki cilt kanserine neden olduğunu, savunmasız cildin güneşin dost olmadığını gayet iyi biliyoruz. Bilmediğimiz ise güneşten korunmak için sürdüğümüz ürünlerin çevreye ne denli ciddi zarar verdiği.

Yıllardır sabırsızlıkla güneş serisini beklediğimiz cilt bakım markası Caudalie'yi beklediğimize değdi. Zira sadece cildimizi korumakla kalmayıp güvenlik ve doğa konularına en iyi çözümü geliştirerek yeni serisini bu yıl lanse etti.

KARŞIMIZDA YENİ NESİL GÜNEŞ KORUYUCULARI!

5 üründen oluşan güneş serisinin ana fikrinde cilde dost içerikler, yüksek koruma ve elbette doğaya saygılı formüller bulunuyor. Kesinlikle hem size iyi geleceğini hem de çevreye zarar vermeyeceğini bilerek kullanıyorsunuz. Ürünler ayrıca yeni patentli antioksidan kompleks ile güneşe bağlı yaşlanmaya karşı da etkili koruma sağlıyor.

Caudalie, kimyasal ve nanopartikül filtreler, deniz ekosistemini zehirleyerek her yıl binlerce mercanın ölümüne neden olan toksik filtreler formüllerinde hiçbir şekilde yer vermedi.



DENEDİK, BAYILDIK!

Tüm güneş serisi, içeriğinde bulunan Frangipani çiçeği sayesinde tende harika bir koku bırakıyor, sanki buram buram yaz kokuyorlar. Aynı zamanda alkol ve silikon içermeyen yapıları sayesinde ciltte yapışkan bir doku ve katman bırakmıyorlar.

K İ M N E İ S T E R S E !

KORUNMAK İSTEYENE

Kırışıklık Karşıtı Güneş Koruyucu Krem Yaşlanma Karşıtı Koruma

Antioksidan kompleksi yönünden zengin krem, maksimum koruma ve güçlü yaşlanma karşıtı etki sunuyor. Araştırmalar, patentli antioksidan kompleksi ile UV filtrelerine karşı DNA koruması üzerindeki etkinliğini %69'dan %99'a yükselttiğini göstermiştir.



Kırışıklık Karşıtı Güneş Koruyucu Krem SPF30
₺139
Kırışıklık Karşıtı Güneş Koruyucu Krem SPF50
₺149

BRONZLUK İSTEYENE

Güzelleştirici Güneş Koruyucu Yağ

Korurken bronzlaştıran yağ, susam ve ayçiçeği yağları ile besleyici üzüm çekirdeği yağının birleşiminden oluşuyor. E vitamini açısından zenginleştirilen içeriğiyle mükemmel bir ten ve ipeksi bir bronzluk vaat ediyor.



Güzelleştirici Güneş Koruyucu Yağ SPF 30
₺169

FULL BAKIM İSTEYENE

Güneş Koruyucu Süt

Hem yüze hem vücuda uygulanabilen koruyucu süt, içeriğindeki organik üzüm suyu ile cildi yatıştırmaya ve nemlendirmeye yardımcı. Aynı zamanda en hassas ciltlerin kullanımına da uygun.

Güneş Koruyucu Süt SPF 30 ₺169
Güneş Koruyucu Süt SPF50 ₺189



ÇOK ÖZEL İÇERİKLER BUNLAR

1. Caudalie'nin formüllerinde üzümde elde edilen 2 çok önemli içerik bulunuyor: Organik üzüm suyu ve üzüm çekirdeği. Antioksidan zengini bu içerikler cildin yaşlanmasına karşı ciddi savaş verir.
2. E vitamini, linoleik asit ve Omega 6 esansiyel yağ asitleri yönünden zengin üzüm çekirdeği aynı zamanda cildi yağlandırmadan nemlendirmeye ve beslemeye de yardımcı olur.
3. Markaya patentli ve tüm seride bulunan yeni antioksidan kompleksin içinde de yok yok. Üzümden elde edilen, antioksidan dolu polifenoller, cildin doğal savunmasını geliştiren ladin ağacı özü ve hücre zarını serbest radikallere karşı koruyan E vitamini.
4. 4 güneş filtresi ile bir araya gelen bu patentli kompleks, güneş ışınlarının neden olduğu cildin yaşlanmasının sebeplerinden biri olan oksidatif strese karşı da koruma sağlıyor.



Biraz renklenmeye ne dersin?

Hadi bırak çekinmeyi, bu yaz biraz renklen! Makyajına azıcık renk katmak büyük değişimler yaratacak. Modun değişecek. Neyi nasıl kullanacağına gelirse, okumaya devam lütfen...

Editör: Gözde Atakoğlu

Renk konusunda cesur değiliz. Büyük bir çoğunluğumuz böyle. Ne kıyafette ne de makyajda hakkını vererek renk kullanmıyoruz, çekiniyoruz. Garantici davranıyoruz. Makyajda toprak tonlarından vazgeçmiyor, giyecek hiçbir şey bulamayınca siyaha sığınıyoruz. Oysa renklerin gücünden faydalanmak hem modumuz hem de görüntümüz üzerinde oldukça önemli etkiler yaratıyor. Renkleri hayatımıza katmak için yaz döneminden daha doğru bir zaman olamaz. Zira doğanın tonları, bizim bronzlaşan tenimiz, açılan saç rengimiz de renk kullanmaya zemin hazırlıyor.

Ancak doğruya doğru kimi zaman belki de sadece bir kez kullanacağım diye o pahalı mavi farı almıyor, klasik diye siyah kaleminden vazgeçmiyoruz.

İşte Oriflame tam da bizim gibi kadınları hedef alarak keyifli, renkli, kaliteli içeriğe, yoğun pigmente sahip ama oldukça uygun fiyata ulaşabileceğimiz OnColour serisi ile bizi oyuna davet ediyor. Evet artık renk kullanabilirsin, bunun için çok para harcamana gerek de yok, sadece cesur ol ve dene!

MEMNUN OLDUM ONCOLOUR, ÇOK RENKLİSİN!

Doğrudan satışın en sevilen markalarından olan Oriflame, İsveç kalitesi ve güvencesiyle her yarattığı ürünle anında beğenimizi kazanıyor. OnColour serisinde de öyle ürünler var ki kullanması keyifli, uygulaması konforlu ve etkisi başarılı. Renkli makyaj tüyolarımızı da uygulayarak serinin demirbaşlarını deneyin!



GÜZELLİĞE RENK KATTIK!

Geçtiğimiz ay Oriflame ve Güzellik Yayında keyifli bir işbirliği ile OnColour serisini tanıttık, gelen konuklar serinin tüm ürünlerini deneyimleme ve yakından tanıma fırsatı buldu.



Güzelliğe renk katmak için en hızlı yol tırnaklardan geçiyor. OnColour ojeleriyle yapılan Nail Art bölümüne ilgi büyüktü.



Misk Floral Cafe renk ve yaz konseptine uygun tropikal bir büfe hazırladı.



Konuklar ayrıca renkleri hayatlarına katmaya yardımcı olacak pratik makyaj tüyoları da öğrendi.

GÖZ KALEMİ: Eğer kahverengi gözleriniz varsa mavi ve yeşil renkli göz kalemleri kontrast yaratır, bakışlarınızı ortaya çıkarır.

MASKARA: Mavi veya yeşil renkte gözlere kahverengi, kahve gözlerle ise siyah maskara ne çok yakışır.

FONDÖTEN: Cilt alt tonunuz sıcaksa sarı bazlı, soğuksa bej alt tonunda fondötenlere yönelmelisiniz. Cilt alt tonunu anlamamanın kestirme yolu, güneşte kızarıyorsanız soğuk, bronzlaşıyorsanız sıcak alt tona sahipsiniz.

OJE: Nail art yapmanın en hızlı yolu mu? 4 parmağınıza aynı, yüzük parmağınıza ayrı, aykırı renkte oje sürmek olabilir.

RÜJ: Kırmızı her kadının çantasında olmalı. Bordoya çalan soğuk kırmızılar dişlerinizi olduklarından daha beyaz gösterecektir. Bizden söylemesi!



LIAN PENSO BENBASAT

Yaz rotaları

Tatilin her versiyonunu çok seviyoruz. Hele ki yaz tatillerinin tadı bir başka oluyor. Bu yaz tatil planlarını henüz yapmadıysan her ruha, her moda uygun favori rotalarımızı senin için seçtim...



GASTRONOMİ

TUTKUNUYSAN: **LİZBON**

>> Hem şehir gezmek hem de bir kültürü tanımak için ideal bir şehir. Farklı mimarisini gezerken, mozaiklerini fotoğraflarken aynı zamanda Belém pastanesinin Pasteis de nata'sını, Michelin yıldızlı şef José Avillez'in restoranı Bairro do Avillez'in deniz mahsullü risottosunu, Fauna and Flora'nın vegan, glütensiz lezzetli mi lezzetli tatlılarını da mutlaka tatmak gerekiyor. Lizbon hem göze hem de damağa hitap ediyor.



ROMANTİZM

PEŞİNDEYSEN: **MİLOS**

>> Dünyanın kalanından uzak, kesinlikle izole ve Yunanların gizli kaçış noktası Milos tam senlik. Volkanik lavların denizle buluştuğu bu ada, mağaraların içinde büyüleyici bir atmosfer sunuyor, kesinlikle çok romantik. Mağaralarla çevrili Tsigrado plajı, adanın tepesinde yer alan tarihi merkez Plaka ve muhteşem gün batımıyla büyüleyen denizden 280 m yükseklikteki Ortaçağ kalesi Kastro... Bu adada zaman adeta duruyor, balayı için de ideal.

SAKİNLİK İSTİYORSAN: **SELİMİYE**

>> Marmaris'e 45 dakika mesafede bulunan minik kasaba sakin birkaç gün için ideal. Denize sıfır otelleri Selimiye'yi kesinlikle ayrıcalıklı bir rota yapıyor. Huzuruyla insanı kendine bağlayan Selimiye'den, Paprika'da haşhaşlı tatlı, Hidayet'in yerinde deniz levreği yanına rakı, Badem'de lezzetli bir tabak mantı yemeden dönülmez.



AKTİF, DİNAMİK,

HEYECANLIYSAN: **AKYAKA**

>> Azmak'ın buz gibi suyunda yüzebileceğiniz, rüzgar veya kite sörf yapabileceğiniz, bahçelerden adaçayı toplayıp, kuş sesleriyle uyanacağınız sakin, bir o kadar da eğlenceli bir yer. No 22 Riders'İnn'de elektronik ve house müzik severlere dansa, Pangea'da buzlu bir kahve yanında ise Hindistan cevizi şekerli puding ile keyfe, Big Bite'ta ise efsane bir burgere kim hayır diyebilir?



Blanca Beach

DENİZ, KUM GÜNEŞ

DİLERSEN: **KAŞ**

>> Kaş'ın ne tarafına giderseniz gidin karşınızda masmavi berrak bir deniz bulursunuz. Favorimiz ise Çukurbağ yarımadasında bulunan Blanca Beach. Fesleğenli ayanı ve pizzası ise vazgeçilmez lezzetimiz. 20 dakika feribot mesafesiyle Yunanistan tarafına geçip Meis'i de görebilirsin. Gününbirlik Meis ziyaretinde deniz ürünleri ve Mythos bira eşliğinde anın tadını çıkarabilirsin.



MUTLAKA UĞRAYIN!

Alaçatı her yaz tatili için artık klasik oldu. Ancak merkezin kalabalığından bir nebze kaçmak için Bom Dia Alaçatı en favori kahvaltı durağımız. İster acai, spirulina, meyveli, smoothie kaseleri ile güne sağlıklı bir başlangıç yapın, ister "ben tatildeyim" deyip bademli kruvasan, şakşuka, pancarlı humus tost ile farklı lezzetler tadın.



Teder TLV

PARTİ VE EĞLENCE İNSANIYSAN: **TEL AVİV**

>> Sabahlara kadar eğlencenin yükselen yıldızı Tel Aviv, plaj partilerinin yanı sıra gizli hipster mekanlarıyla da her tarza uygun eğlence bulunuyor. Özellikle yerli gençlerin müdavimi olduğu pop-up bar Teder, lezziz pizzaları, özel dj geceleri ve farklı tatta içkileriyle sabaha kadar dansa davet ediyor. Böyle sabahlara ise yumurtalarıyla meşhur Benedict çok yakışıyor.



Benedict

Bikuple

Deniz kenarı...

Sıcak kumlara uzanmışsınız, bir buçuk saat yarı kulaç yarı kelebek yüzdüğünüz için kaslarınız <biz buradayız> diyor, saçlarınız her Pantene güzeliyle rekabete girebilecekmiş gibi dolgun, teniniz altın rengi parlıyor. Karnınız asla acıkmıyor, hiç çışiniz gelmiyor, incecik ipli bikiğiniz hep olması gereken yerde sabit...

Editör: 10 dakika Gecikiyorum, Makyajım Bitmedi



J-jjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjj. Başa saralım. Kumsaldasınız, 10 dakika önce koca bir pideyi ‘ben yemem, hiç acıkmadım’ dedikten hemen sonra, daha o cümle bitmeden mideye indirdiniz, yüzmek istiyorsunuz aslında ama birazdan tatlınz ve kahveniz gelecek. Bacaklarınızda, epilasyoncunun gözden kaçırdığı iki üç tüy, sürekli gözüñüze takılıyor.

Kendinize ‘nasıl olsa zayıflarım’ diye aldığınız bir beden küçük bikini poponuzun tam ortasına saplanmış vaziyette. Anlayacağınız durum berbat. Herkes sizden daha güzel, herkes sizden daha zayıf, herkes halinden çok memnun...

Şimdi derin bir nefes alalım. Hayatta olduğunuza şükredip, kendinizi bir daha asla ve asla başkalarıyla kıyaslamayacağınıza karar verdikten sonra şu yapılacaklar ve yapılmayacaklar listeme bir göz atın.

- 1.** Kendinize yakışan renklerden yardım alın, renk güçtür. Bu ister pareonuz olsun, ister saklanmak için giydiğiniz XXL erkek gömleği, ister mayonuz...
- 2.** Asla ve asla makyaj yapmayın. Deniz kenarında düğün makyajı yapıp sonra kafasını suya sokamayan kızlardan biri olmayın. Ayıp, günah.
- 3.** Cildinizi ve bedeninizi her daim nemli tutun. Bol su ve soda mideden içeri girsın, susam ve avokado gibi nem seviyesini yüksek tutan doğal yağlar tüm vücuda müdire disipliniyle uygulansın.
- 4.** Denizden çıktıktan sonra duşu koşmayın. Kesin sıra vardır. Yok yahu! Deniz tuzunun vücudunuzda ve saçınızda kalması iyi bir şey. Faydalanın bu doğal iyileştiriciden.

5. Güneş, bazı ciltlerin dokusunun değişmesine, 'ısırk' dediğimiz garip pütürlenmelere sebep olabilir. Cilt bakımının en önemli adımlarından biri olan tonikle temizleme, işte tam da bu dönemde hayat kurtarır. Ama ambalajıyla aşk yaşayıp kapağını bir türlü açamadığınız, o niş tonik değil bahsettğim. Organik çilek ya da organik elma sirkesi.



DİP NOT: Evet, efendim. Cildi derinlemesine temizleyen bu iki sirke, sandığınız kadar kokulu ürünler de değil. Üstelik, çilek sirkesi cilde tatlı bir pembelik ve tazelik kazandırıyor. Peki nereden alacaksınız? Benim favorilerim Alaçatı'nın meşhur reçelcisi Niko'nunki ya da yeni mağazasını geçtiğimiz günlerde Topağacı, Nişantaşı'nda açan Homemade Aromaterapi'nin ki.

Homemade

Aromaterapi ₺50
www.homemadearomaterapi.net

6. Happy Hour saatinde en yakın kız arkadaşınızla iki Rose atırıp beğendiğiniz çocuğu kesmeye başlamadan hemen önce, yüzünüze bir şeyler sürmek isteyebilirsiniz. E hadi, makyaj vizeniz çıktı. İstikamet, kızlar tuvaleti. Black Cherry Tinted Lip Balm, vişne ayarı şaşmış bir öksürük şurubu gibi kokmasına rağmen, insanda öpüşme isteği uyandıran, başarılı bir renkli nemlendirici. Pot O'Miracle Lip Revitalizer nane yağı destekli nemlendiricinin yeşil kutusunun içine birkaç damla çay ağacı yağı karıştırırsanız uçukdan da kurtulabilirsiniz.



Black Cherry Tinted Lip Balm ₪35

7. Gözlerinizi maskara sürmeden belirginleştirmek istiyorsanız o halde devreye bu minik kalem girsin. Bobbi Brown Retouching Face Pencil'i kapatıcı olarak değil far olarak kullanacaksınız bu sefer. Renginiz, Rich. Kardashian dönemi insanları olarak ılık/gölge oyununu artık çözdüğünüzü varsayıyorum. Göz kapaklarının ve elmacık kemiklerinin hemen üstüne, burnunuzun kenarlarına, çene hattında boyuna yakın kemiklere bu kalemi değiştirip parmak uçlarınızla hafifçe dağıtılıyorsunuz. Bunu yapmadan önce cildinizi nemlendirmiş olun ki, kalem slalom yapabilsin yüzünüzde.



Bobbi Brown
Retouching Face
Pencil \$185



8. Saçınızın denizden çıktıktan saatler sonra bile nemli ve ıslak görünmeye devam etmesini istiyorsanız önce yoğun bir saç yağı, ardından hafif dokulu bir saç maskesini saçınıza güzelce yedirin ve şekil verin. Tüm işlemi saçlarınız ıslakken uygulayacaksınız... Korres'in üst markası Apivita'dan Nature's Hair Miracle yağı, Klorane Sun Radiance Protective Oil ve Garage Organics Saç Bakım Kürü güzel seçenekler. Maske olarak, dilediğiniz etikete sahip ürünü seçebilirsiniz.

Artık hazırsınız,
hayattasınız ve
şahane bir gün
batımı sizi bekliyor.
Gülümseyin.
Charlotte Gainsbourg
ya da Cansu Dere
gibi doğal bir
yetenek değilseniz,
somurtmayı stil
hamlesi haline
getirmeye çalışan
kızlardan biri
olmayın.



H&M Eşarp
Toka ₺19.99

GÜL

"Herkesin başında, sokakta tezgahlarda ve tabi ki Instagram'da görmekten sıkıldığımız incili saç tokaları Out! Sakın takmayın, takanı da uyarın! In olan ise Retro rüzgarının romantizmle karıştığı Hollywood'dan yadigar kalan eşarp tokalar."

BERİL

"Plajlarda dantel elbiselerden sıkıldım. Makrome elbiseler ise In." Şimdiden alın ve hatta seneye yazda yatırım yapın.



Oysho makrome elbise ₺319.96

LİAN

"Maskülen, 'Over Size' logolu erkek tişörtü havasında ama sadece 1.80 boyunda kadınlara yakışan tişörtler Out! Vücut hatlarını boyu nedeniyle bir doz seksi, dokusu ve formu nedeniyle de iki doz şekerlikle belirginleştiren göğüs altından bağlamalı 'Crop' üstler In."



Bershka
crop top
₺89.95



TÜLİN KERMEN

Yeni sayımıza özel tüm Güzellik Yayında ekibinin In ve Out'larını sunmaktan gurur duyuyoruz. Kemerlerinizi bağlayın ve uçuşa hazır olun.



Fenty Beauty'nin 'Pout Sicle' isimli pop renkli rujlarını Sephora'larda bulabilirsiniz.

DENİZ

"Nude rujlara, varla yok arası dudaklara veda etme vakti. Bu yaz kesinlikle renkli bir rujunuz olmalı. Öyle klasik kırmızı da kesmiyor mercan, oranj, mor hatta mavi... Anlayacağınız renkli ve cesur dudaklar In."



BEGÜM

"Senelerin Out yapılamayan klasik bikini altları artık miyadını doldurdu. Derin oyuklu Banu Alkan stili mayo ve bikiniler çok In. 80'lere gerçek bir dönüş, hepimiz kesinlikle daha uzun bacaklı görüneceğiz."

En son ünlü model Rosie Huntington Whiteley'i derin oyuklu Hunza G marka mayosuyla gördük Instagram'da ve tabi ki bayıldık. www.hunzag.com

ASLI

"Şok şok şok! Yazın vazgeçilmez günahı Magnum dondurma Out. Vi İstanbul'un Vagnum'u ise In."



6

Yolunuz Nişantaşı'nda bulunan Vi İstanbul'a düşerse içi vanilya ve hurma ile tatlandırılmış, badem sütlü kaju kreması dolu yüzde 100 vegan Vagnum'dan yemelisiniz.

TÜLİN

"Benim In'im, eskiden de moda olan plastik sandaletler. Bence tüm o Gucci ve Chanel'lere karakter olarak on basar. Out ne yazmama gerek var mı? Siz anladınız onu."



Zara Coloured kauçuk sandalet
₺169.95

NİLAY

Deniz hayvanlarının kabuklarından yapılmış her türlü kolye Out! Elderly Child markasının sloganlı kolyeleri son derece In ve Güzellik Yayında ekibinin her üyesinde mevcut."



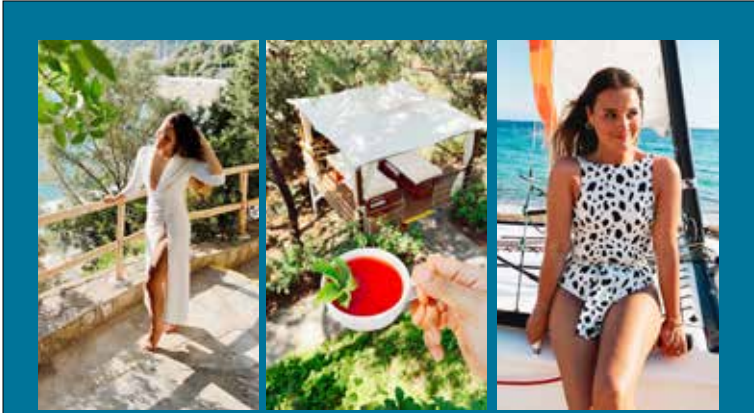
@elderlychild'in instagram hesabı da kolyeleri gibi eğlenceli.



FERAHLATAN BAKIM TÜYOLARI:

>> Sıcak yaz günlerinde biraz da ihmal edildiğini düşünüyorum. Terletiyor, ekstra yağlandırıyor gerekçesiyle birçoğumuz nemlendirici bile sürmüyor ki bu yapılan en büyük hatalardan. Tek yapmanız gereken doğru ürünü bulmak. Yoğun ve yağ bazlı kremlerden mümkün olduğunca kaçınmak. Jel ve yeni nesil köpük yapıdaki, anında cilt tarafından emilen su bazlı nemlendiricileri kullanın. Durumu daha keyifli hale getirmek için siz de benim

gibi nemlendiricinizi yazın buzdolabında saklayabilirsiniz. Ayrıca gül suyu ve termal suları da buzdolabında tutuyorum. Ferahlamak istediğim zaman birkaç fıs ile anında rahatlıyorum. Bunun yanında sodayı buz kalıplarına koyup dondurup, sabah-akşam yüzünüze tutmak da yaz dönemi için harika bir yöntem. Hem cildi ferahlatıyor, hem şişleri azaltıyor, hem de gözeneklerin sıkılaşmasına yardımcı oluyor. Kesinlikle deneyin.



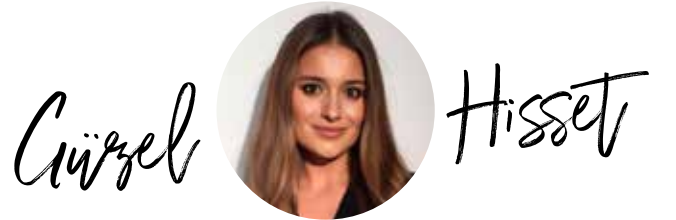
AKLINIZDA OLSUN!

Benim için tatil demek; deniz, kum, güneş üçlüsünün yanında lezzetli yemekler, keyifli ortamlar, doğa, eğlence ve mutlaka sessiz sakin kafamı dinleyebileceğim anlar da demek. Bu kriterlerde de en sevdiğim otellerden biri de Fransız ekolü Club Med Bodrum Palmiye. Bodrum Yalıçiftlik'te muhteşem bir koya sahip olan otel, mavi bayraklı plajı, sessiz sedasız güneşlenme kabanaları ve spa'sı ile favorim. Özellikle Balili terapistlerin aromaterapi yağlarıyla yaptığı rahatlatıcı masajları şiddetle öneriyorum.



PARLA!

>> Bu yazın makyaj trendleri arasında bir yanda sıcak şeftali ve bronz tonlarla aydınlanan parlak görünüm, diğer tarafta gümüş-mavi tonlarındaki holografik göz makyajları var. Gündüz ve gece makyajı için ilham alabilirsiniz.

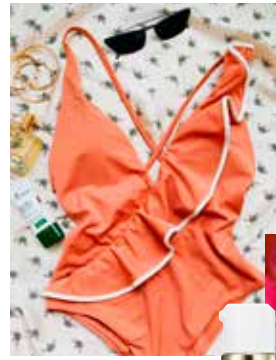


NİLAY YALÇINKAYA

Hiç bitmesin...

Ev sevdiğim mevsimin yaz olduğunu söylememe gerek yok. Peki yazın neler yapıyorum, hangi ürünleri kullanıyorum veya nerelere gidiyorum? Gelin yaz kanunlarına birlikte bakalım. İlham vermesi dileğiyle...

- PLAJ ARKADAŞLARIM -



Güneşlenmeyi çok sevsem de yüzümü mutlaka SPF 50 koruyucu kremle korurum. Yves Rocher parlama karşıtı koruyucu krem ₺63.68



Şu dudak balminin güzelliğine bakar mısınız? Yemek için zor duruyorum! Dior Addict Lip Glow ₺239

Tek parça mayolara bayılıyorum! Hem fazlalıklarımı kapatıyor hem de şık duruyor. Maliluha Swimwear ₺820

Bu onarıcı güneş sonrası serumunu yıllardır kullanıyorum. Muhteşem! Lierac, Sunissime serum ₺234



Sanırım en sevdiğim makyaj ürünü highlighter'lar! Bu da kuşkusuz en iyilerinden... Becca Pressed Pearl aydınlatıcı ₺289



Chanel'in Foschia Rosa isimli bu neon allığı yaz kış çantamda! Hem bronz hem de açık tende harika duruyor! Chanel Foschia Rosa allık ₺300



Kaşlarımı belirginleştirmeden sokağa adım atmam! Tabii ki suya dayanıklı olan ürünler tercihim. Artistry Studio kaş şekillendirici ₺144



YAZ GİBİ KOKMAK!

>> Parfümde temizlik hissi yaratan, ferah notalara bayılıyorum. Kesinlikle bir klasik olan Dolce&Gabbana Light Blue kadınıym diyebilirim. Biraz daha meyvemsi ve çiçeksi notalara sahip olan yeni versiyonu Sun'a da bayıldım! Tam bir yaz kokusu!

Dolce&Gabbana Light Blue Sun, ₺713



Tatilde form tut!

Tüm yıl çalışmaktan spora fırsat ayıramayanlar, herhangi bir nedenden dolayı diyet yapamayanlar, ya da ipin ucunu kaçıranlar çok geç değil, tatili forma girmek için fırsata dönüştürebilirsiniz, ipuçlarını takip edin yeter!

Tatile gitmeden üzerimdeki birkaç kilo gitsin diyenler:



1 SIVI ALIMINI ARTTIR!
Tatile gitmeden 1-2 kilodan kurtulmak seni kesinlikle iyi hissettirecek ama hızlı giden kilonun sıvı ve ödem kaybı olduğunu unutma. Bir hafta boyunca mutlaka bir ana öğünü çorba ve yoğurt yiyerek geçir. Evde yapacağın sebze çorbaları idealdir. Senin için bir tarifi sayfaya ilıştirdim. Daha fazla su içerek süreci hızlandırabilirsin.



2 BAĞIRSAKLARINI ÇALIŞTIR
Bağırsaklarını en iyi çalıştıran şeylerin başında su, lif ve probiyotikler gelir. Sabah aç karnına 1 su bardağı sirkeli su içebilirsin. Gün içinde su alımını arttırmaya çalış. Kg başına 30 ml su minimum miktar. Bunun üzerine yaz döneminde ter ile kaybettiğin kadar (0,5-1 litre arası) ve içtiğin çay- kahve kadar eklemen gerekir. Posa alımını arttırmak için en az bir öğünde büyük bir salata tüketmen, bir ara öğününe bir yeşil elma eklemen yeterli olacaktır.

3 YÜRÜYÜŞ YAP
Yürüyüş yapmak mide ve bağırsak sistemini çalıştırmaya destek olacaktır. Üstelik yoğun egzersizin neden olduğu ödem ve şişkinlik olmadan.

4 NEFES ÇALIŞMASI YAP
Son 1-2 kg fazlalığın özellikle mide üzerinde şişkinlik şeklinde görünüyorsa bunun nedeni kilo değil, fazla tok olman veya bu organlarının yavaş çalışmasıdır. Daha hızlı çalışması için nefes egzersizleri yardımcı olur. Bu bölgedeki kasları kontrol edebildikçe iç organlarına masaj etkisi gösterecek. Derin bir nefes al, bu havayı hızlıca dışarı verip karın kısmını iyice sıkıştır, bu şekilde içinden 5'e kadar sayıp, gevşet. Her gün 5 defa yaparak başla, dersen sonra artır.

Tatilde form tutmak isteyenler :

1 AÇIK BÜFE TUZAĞINA DÜŞME
Kahvaltıda kızartılmadan hazırlanmış yumurta, bol yeşillik, bitkisel yağ kaynakları olan zeytin, ceviz, badem, avokado, miktarına dikkat ettiğin mayasız peynirler tüketebilirsin. Bir başka seçenek ise yulaf, badem-soya sütü veya yoğurt ve yanında bir porsiyon meyve. Öğlen ve akşam yemeklerinde ise baktığında içinde neler olduğunu görebildiğin, pişirme tekniğini anlayabildiğin etler, ana yemekler ve doğadaki formuna en yakın halde sebze meyveleri kendin soslama koşuluyla tüketebilirsin.

2 SIVI ALIMINI ARTTIR
Bu dönemde terlemenin artmasıyla sıvı ve mineral kaybın çok daha fazla. Yediğin yemeği sindirmek vücutta ısı artışına neden oluyor, bu yüzden yemek yemek istemiyorsun, sürekli sıvı tüketerek serinlemeye çalışıyorsun. Bir öğünü sebze ve meyvelerden oluşmuş bir juice ile geçirmen hem sıvı hem mineral alımına yardımcı olacak. Su içmeyi de ihmal etmemen koşuluyla.

3 ÇANTANDA ARA ÖĞÜN TAŞI
Meyve, kuruyemiş, galeta, minik paketli yoğurt, ayran, protein barlar karşına çıkan tüm kötü seçeneklerden seni koruyacak.

4 EĞLENCEYİ SPORA DÖNÜŞTÜR
Amacın eğlenmek olsun. Bunu yaparken zayıflamak da hoş olmaz mıydı? Öyleyse suda kalma süreni artır. Kesintisiz bir saat yüz. Yüzemiyorsan su içinde egzersiz yapabilir, yürüebilirsin. Yerinde sıçraman bile selülit masajı etkisi yaratıyor.

FORM TUTMANA YARDIMCI SAĞLIKLI VE LEZZETLİ BİR ÖĞÜNE NE DERSİN? İŞTE SANA PRATİK BİR SEBZE ÇORBASI TARİFİ

MALZEMELER

- 2'şer orta boy soğan, kabak
- Domates
- 1-2 dal brokoli
- 1/2 şer demet maydanoz
- dereotu
- 1/2 su bardağı kırmızı mercimek
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı ve tüm sevdiğin baharatlar.

YAPILIŞI

Kök sebzeleri küp küp kes, haşla. Diğer malzemeleri ekle, üzerini kapatacak kadar suyla pişirmeye devam et. Mercimekler şişince blenderdan geçir. En son yağ ve baharatlarını ekle.

Uzman notu: Baharatlardan zencefil, zerdeçal ve karabiberi kullanabilirsin. Üçü bir arada biyoyararlanımı artırıyor, enflamasyonu önüyor.



Bu yaz yaşlanmıyoruz!

Cildin bu yazı en az hasarla geçirmesine yardımcı, sağlıklı canlı bir bronzluğa sahip olmamıza olanak tanıyan 10 güneş ürünü ile bu mümkün desek, buyurun bir okuyun...

BRONZ REPAIR SUN KISSED:

>> Esthederm'in ilk renkli güneş koruyucusunu çok sevdik. Markanın diğer tüm güneş ürünleri gibi hücrel bakım yaparken, repair patenti ile yaşlanma belirtilerine karşı savaşırken aynı zamanda da içerisindeki bronz pigmentler sayesinde sağlıklı bir şekilde bronz bir görünüm sağlar. **₺ 279**



PHOTO REGUL- PHOTO REVERSE

>> Leke sorunu yaşayanlar güneşe çıkmasın mı? Daha da lekelenenler diye bronzlaşmasınlar mı? Lekeli ciltler için üretilen Photo Regul, foto yaşlanmayı önlemeye çalışırken aynı zamanda leke bakımı yaparak cildin eşit bir şekilde bronzlaşmasına olanak sağlıyor.

Photo Regul ₺ 269
Photo Reverse ₺ 269



PROTECTIVE SUNSHINE CARE POWDER

>> Güneş pudrası, gün boyunca cildin korunmasına ve cilt tonunun düzenlenmesine ihtiyaç duyanlar için ideal. Her cilt tonuyla uyumlu, ayrıca altın yansımalar yaratarak bronz görünümü de destekliyor. Global Cellular Protection özelliği ile cildin güneşe karşı direncini artırması ve yüzde 100 mineral filtresi ile de yoğun koruma sağlaması ürünün diğer artıları arasında. **₺ 369**



INTO REPAIR & SUN INTOLERANCE BODY MILK

>> Güneşe karşı toleransı düşük ciltler ya da medikal tedavi gören kişiler için birebir, zira alerji, kabartılar tarzında her güneşe çıkışında problem yaşayanlar için yaratılmış. Yaşlanma karşıtı etken maddeler içerdiği için yaz dönemi gündüz anti-age krem olarak da kullanılabilir. Ayrıca güneş yanığını hafifletmeye de yardımcı, aklınızda olsun!

Into repair ₺ 269
Sun Intolerance ₺ 369



ADAPTASUN FACE CREAM - ADAPTASUN MILK SPRAY

>> En hassas ciltler de güneşin keyfini rahatlıkla sürsün diye yaratılmış yüz kremi ve vücut spreyi. Zor bronzlaşan hassas ciltlerin doğal olarak güneşe adapte olmasını ve renk almasını sağlayan markaya patentli özel teknolojiye sahip. Kızarmadan, tatlı karamel bir ton isteyenlere. Yüz kreminin yüksek ve normal koruma olmak üzere 2 farklı çeşidi bulunuyor.

Face Cream ₺ 259
Milk Spray ₺ 369



NO SUN

>> Adı üzerinde güneş yok. Öyle bir koruma ki yüzde 100 mineral filtresi ile güneş ışınlarının tamamını geri yansıtarak güneşi bloke ediyor. En yoğun güneşte bile renginiz dönmüyor. Bronzlaşmak, kızarmak istemeyenler, kimyasal filtrelerle alerjisi olanlar için bu mineral koruma ideal.

₺ 289



ADAPTASUN PROTECTIVE SILKY BODY MIST

>> UVA, UVB ve hücrel korumaya sahip, yoğun antioksidan içeriği ile yaşlanma karşıtı bakım yapan, hafif dokusuyla sıcakta ciltte ağırlık yaratmayan, cildi nemlendiren ve yumuşacık bırakan ve ayrıca doğal bronzlaşmayı aktive eden patentli teknolojisi ile en doğalından renk almanızı sağlayan bu ürünü bir kez deneyin, vazgeçemeyeceksiniz!

₺ 369



AFTER SUN REPAIR & TAN ENHANCING BODY LOTION

>> Bildiğiniz klasik After Sun'ları unutun. Tek işi hassasiyeti almak değil. Cildin onarılmasında da oldukça etkili. Öyle ki oligopeptit, gotu kola, fitoaleksin gibi içerikleri ile tek başına güneş sonrası anti-aging kreminiz yerine bile geçer. Adaptasun patenti sayesinde bronzluğu uzatıp koruması da bir diğer artısı. After Sun Repair'i yüzünüze, Tan Enhancing'i ise tüm vücudunuza uygulayabilirsiniz.

After Sun Repair ₺ 194
Tan Enhancing ₺ 254



SUN OIL

>> Yağlar korumaz diyenlere inat yaratılmış harika bir ürün. Etkili güneş koruması içermesine rağmen bronzlaşmayı sağlıyor. Diğer yağlar gibi ciltte yapışkan bir his ve yağlı doku da bırakmıyor. Yüze, vücuda ve hatta saçta uygulayabilir, bu yaz teninizin alacağı en kaliteli bronzluğun keyfini çıkarabilirsiniz.

₺ 369



UN SOIR EN ETE'

>> Güneşin, denizin kısıcası yazın kokusunu somutlaştırmak ve zihinlerde canlandırmak üzere yaratılmış olan markanın ilk ve tek parfümü. Tepe notalarında turuncğil ağırlıklı meyveler, kalp notasında çiçekler, diplerde ise odun, amber ve misk notalarına sahip. Adı üzerinde gerçek bir yaz gecesi rüyası.

₺ 299





ASLI YÜCEALPAN

Hamursuz da olur

Tatili aç kalmadan ama hamur tuzağına da düşmeden geçirmeniz mümkün. Plajda sadece hamburger, lahmacun, pide yemek zorunda değilsiniz, buzlu içecekler adı altında maruz kaldığınız şeker ve şuruplara da elveda deyin. Anlayacağınız, tatilden kilo almadan dönmek mümkün. İşte kendi başınıza hazırlayıp deniz kenarında keyifle tüketeceğiniz sağlıklı tariflerim...



Hindistan Cevizli & Yaban Mersinli Smoothie

Smoothie içeriği ne kadar zengin ise o kadar doyurucu bir öğüne dönüşür. Hafif bir şeyler isterseniz hem ferahlatıcı hem de antioksidan zengini yaban mersini içeriği ile güneş altında tüketilecek harika bir içecek.

MALZEMELER

- 1/4 su bardağı çiğ kaju
- 1 su bardağı donmuş Hindistan cevizi
- 1 det Kudüs hurması
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 çay kaşığı kakule
- 1 tutam Himalaya tuzu
- 1 bardak su

UYGULANIŞI

Tüm malzemeleri güçlü bir mutfak robotundan geçirin ve afiyet olsun.

TAVSİYE: Sabah açık büfe kahvaltısına alternatif veya akşam 5 çayını atlamak için doyurucu bir ara öğün olacaktır.



Probiyotikli Detoks Gazozu

Yazın sık yemekten ve elbette daha fazla karbonhidrat tüketmekten bağırsak sistemi sekteye uğrayabilir. İyisini probiyotik zengini bir içecek ile işleri yoluna koyun.

MALZEMELER

- 2-4 çorba kaşığı kefir
- 1 ölçek sıvı probiyotik
- 4 yemek kaşığı sıvı aloe vera
- 2 yemek kaşığı elma sirketi
- 2 küçük parçadan taze çekilmiş zencefil suyu
- Bir tutam kırmızı pul biber
- 7-8 damla kadar Alkali ph damlası (eczanelerde satılıyor)
- 1 bardak soğuk maden suyu

UYGULANIŞI

Tüm malzemeleri cam bir şişenin içerisine koyun ve iyice çalkalayın, buzdolabında tutun ve soğuk tüketin.

TAVSİYE: Plajda serinlemek için içtiğimiz şeker içeren asitli içeceklerin yerini alabilecek serinletici bir alternatif.



Çilek ve Biberiyeli Yulaf Lapası

Sindirime yardımcı biberiye, anti oksidan içeren çilek ve yoğun lif içeren yulaf, doyurucu, besleyici ve kesinlikle sağlıklı bir alternatif. Hazırlaması da oldukça kolay.

MALZEMELER

- 1 bardak Hindistan cevizi sütü
- 1 adet çilek
- Bir tutam Himalaya tuzu
- 1/2 Vanilya
- 2 çay kaşığı bal
- 4 yaprak biberiye sapıyla birlikte
- 2/3 bardak yulaf
- 2 yemek kaşığı chia tohumu

UYGULANIŞI

Sütü ve biberiyeleri kısık ateşte ısıtın. Ağız kapalı şekilde soğumaya alın. Soğuduktan sonra biberiyeleri çıkarın. Süt, çilek, bal ve vanilyayı mutfak robotundan geçirin. Chia tohumunu ve yulafı ekleyin ve iyice karıştırın. Karışımı servis tabaklarına koyun ve buzdolabında 1 gece bekletin.

TAVSİYE: Bol simit ve poğaçalı kahvaltılar ya da ara öğünler için hafif bir alternatif.



Kavanozda plaj salata

Geç yenilen akşam yemeklerinin günahını öğlen yenilen masum bir salata ile hafifletebilirsiniz.

MALZEMELER

- 1 su bardağı kaynatılmış Kelp noodle. (Bir porsiyonu sadece 6 Kcal)
- 1 avuç buharda pişmiş sebze
- Izgara tavuk veya et parçaları

Sos için

- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 yemek kaşığı zencefil suyu
- 1 çay kaşığı zeytinyağı
- Biraz tuz

UYGULANIŞI

Kavanoza et veya tavuğu yerleştirin. Ardından noodle ilave edin. Sebzeleri en üste koyun. Sosunuzu da salatanızın üzerine dökün, yemeden önce kavanozunuzu biraz çalkalayın.

TAVSİYE: Öğle yemeğine pratik ve gerçekten sağlıklı bir alternatif.



Şehirde tatil

İlla güneye inmeye, uçaklara binmeye, bavul hazırlamaya gerek yok. Şehirde de tatil havasına girebilir, deniz kenarında keyif yapabilir, doyusya güneşlenebilir hatta bunlara ek olarak bakım bile yaptırabilirsiniz. Nerede mi?

Editör: Gözde Atakoğlu

Four Seasons Hotel Bosphorus'ta... Boğaza nazır güneşin keyfine varıp, deniz kokusunu içinize çekip, doyusya yüzüp, en lezzetlisinden yiyip, bolca dinlenmek, kısacası bir günlüğüne tatile çıkmak mümkün. Hatta bu mini tatilinizde, Four Seasons'ın özel güneşlenme deneyimi yani Sun Spa'dan da faydalanabilirsiniz.

Sun Spa, Four Seasons'ta 3 yıldır yapıyor. Bir kez deneyen müdavimi olup çıkıyor zira ben de onlardan biriyim. Havuzun çevresinde Boğaz manzaralı, uçan perdeli kabanalarda Sun Spa terapistleri tarafından cilt analizi yapılarak başlanan uygulama, kişinin güneşe karşı hassasiyeti ve bronzlaşma hedeflerine uygun şekilde kişisel, günlük bir güneşlenme deneyimine dönüştürülüyor. Açık havadaki kabanalarda sunulan bakım ve masajlarla gün sonunda oradan tam anlamıyla dinlenmiş, renginiz karamela dönmüş ve gerçekten iyi hissederek ayrılıyorsunuz. Bu bir güne sıkıştırılmış tatil aslına bakarsanız şehirde hızlıca mola almak, zahmetlere girmeden yazın keyfini çıkarmak isteyenler için ideal.

GÜNEŞ SPA'SI MI DEDİNİZ?

Sun Spa'da güneşe karşı cildin adaptasyonunu arttırmayı hedefleyen ve bronzlaşırken aynı zamanda yaşlanma karşıtı bakım da yapabilen Esthederm ürünleri kullanılıyor. Sun Spa, güneş öncesi ve sonrası olmak üzere iki bölümden oluşuyor.



Öncesi: Sun Spa terapistleri tarafından scrub uygulaması yapılıyor, bu cildinizi ölü hücrelerden arındırarak sağlıklı, lekesiz bronzluğa zemin hazırlıyor. Ardından cildinize en uygun güneş ürünü sürülerek cildin doğal melanin üretimi destekleniyor. Güneş öncesi bakım 45 dakika sürüyor.

Sonrası: Gün bitiminde ise güneş sonrası cildin ihtiyacı olan onarıcı ve yatıştırıcı bakımlar yapılıyor. Bu ürünlerin rahatlatıcı bir masaj ile uygulandığını özellikle belirtmeliyim. Güneş sonrası bakım da 45 dakika sürüyor.

Esktra: Sun Spa bakımlarına ek olarak uzmanlar tarafından misafirlere 20 dakikalık ayak bakımı, el bakımı, 45 dakikalık ayak refleksoloji, 30 dakikalık boyun ve sırt bakımı gibi ekspres bakımlar da sunuluyor.



Dünya genelinde Maldivler, Puket, Dubai, Fransa gibi 14 noktada uygulanan Sun Spa konsepti Türkiye'de sadece Four Seasons Hotel Bosphorus The Spa'da bulunuyor.

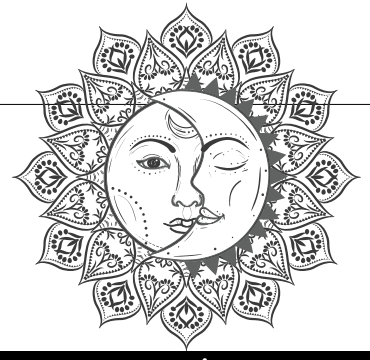


KIŞIN 'THE SPA'

Yazın Sun Spa'ya kış döneminde de Four Seasons Hotel Bosphorus'un içerisinde yer alan The Spa'ya gidilir. Kişiyi özel hamamları, özenle tasarlanmış sauna, jakuzi ve buhar odalarıyla farklı, şık ve keyifli bir ortama sahip. Ayrıca sadece bakım olarak düşünmeyin, deneyimli eğitmenlerin kişiyi özel oluşturdukları spor programları, Power Plate, TRX, Yoga, Spinning ve Pilates dersleri ile güçlü ve sağlıklı bir vücuda kavuşmanız için herşey düşünülmüş.

Four Seasons Hotel Bosphorus, The Spa 0212 381 41 60

Astrobeauty

ASTROLOG
FİLİZ ÖZKOL
@filizozkol

BU AY BURÇLARI NELER BEKLİYOR?

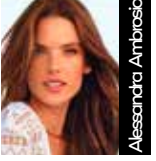
KOÇ



ASLAN



YAY



Alessandra Ambrosio

Bu yaz aile içi uyum konusunda olumlu gelişmeler olacak. Temmuz ayında aşk hayatınız daha anlam kazanıyor. Aşkı arayanlar ise arkadaş grupları içindeki eğlencelerde, yeni fırsatlar yakalayabilirler. Venüs size güçlü etkiler verecek. Arkadaşlarınızla olan ilişkilerinizi dikkat edin. Bu konuda hassasiyetiniz artacak, ayrıntılar üzerinde çok duracaksınız. Unutmayın yazın size vereceği fırsatları akıllıca değerlendirmek yine sizin elinizde.



Charlize Theron

Aşk yaşamınız Haziran ayı içinde daha sakin ve ılımlı. Haziran'dan sonra bireysellik ve duygusal ilişkileriniz daha da romantik olacak. Yine bu dönemde, ortaklarınızla gizli görüşmeler içinde olacaksınız. Beraberliğinizde olabilecek sorunlar sizden değil, partnerinizden kaynaklanacak. Ağustos ayı içinde de ilişkilerinizde temkinli davranmaya özen gösterin. Çok ani kararlar alarak, geri dönemeyeceğiniz durumlar içine girmeyin.



Katie Holmes

Bu yaz dostlarınızla güç gösterisine girmemelisiniz. Geçmişten kaynaklanan sorunlar yüzünden sorunları abartabilirsiniz. Düşünceleri gerçekleştirme konusunda saplantılarınız size zarar verebileceğini unutmamalısınız. İş çevresinde size yakın birinin duygularını size açması olası, siz de ondan etkilenebilirsiniz. Geçtiğimiz yıllarda gösterdiğiniz sabrın sonucunu mutlu bir şekilde bu yaz alacaksınız.

BOĞA



BAŞAK



OĞLAK



Megan Fox

Temmuz ayında çevrenizdeki koşulları istediğiniz gibi kullanacaksınız. Venüs sizi olumlu etkileyecek. Eski sevgililerle sosyal bir aktivitede karşılaşabilir ve geçmiş günlerden söz edebilirsiniz. Nostaljik olaylara daha fazla zaman ayırabilirsiniz. Sizden yaşça büyük veya küçük biriyle aşk yaşarken ailenizin tepkisini çekebilirsiniz. Bu yaz aşkın kişiliğini nasıl özel ve anlamlı bir şekilde etkileyeceğini göreceksiniz.



Blake Lively

Partnerinizle ilgili olarak tutkularınızda bir azalma ve duraksama göze çarpıyor. Her ikinizde, ortak yaşamınızda çelişki içinde olduğunuz konuları daha objektif değerlendirmeli, tökezleyen duygusal bölümleri mercek altına almalısınız. Zeki ve güzel konuşmalarınızla dikkat çekeceksiniz. Geçmişte yaşadığınız bir olayın yeniden irdeleyerek, o zaman görmediğiniz detayları bu dönemde göreceksiniz, bu yaz hayallerinizle baş başa kalma arzusu içindesiniz.



Sienna Miller

Oğlaklar, yaz başında toplumsal yaşamda geçerli olan maddi olanaklar, sosyal statü, popülerlik ve tanınma gibi parametrelerin peşindeler. İşe kafayı takmış durumdadır. Çabalarını bu yönde yoğunlaştıracaklar. Ağustos'ta ise, aşk yaşamınız olağanüstü güzellikte olacak. Sosyal bir ortamda tanışacağınız yeni biri, sizi çok etkileyecek. Bunca zamandır beklediğiniz sağlık ve tutkulu bir beraberlik için hazır mısınız?

İKİZLER



TERAZİ



KOVA



Natalie Portman

Haziran içinde aşk hayatınızda olumlu gelişmeler oldu. Aşk gezegeniniz Jüpiter geri hareketine devam ederken, güçlü isteklerinizi kontrol etmeyi öğrenmelisiniz. Seviyorsanız, sevginize sahip çıkın ve onun hatalarını gözünüzde büyütmeyin. Geçmiş yıllarda Satürn, size çok şeyler öğretti ve öğretmeye de devam ediyor. Sorunlarınızı fazla büyütmeyin ve kendinizi aşkın kollarına bırakın. Bu yaz yeni ortamlarda bulunacak ve ilginç kişilerle tanışacaksınız.



Kim Kardashian

Temmuz ayında aşk hayatınızdaki duygu dalgalanmaları devam ediyor. Aşk gezegeninizin aldığı sert etkiler nedeniyle, stresli anlar yaşayabilirsiniz. Sevdiğiniz kişi ile aileniz arasında da problemler oluşabilir. Dengelerinizi bozmadan ilişkilerinizi yönlendirmek, sizin elinizde biliyorsunuz. Ağustos ayında romantik duygulardan öte, fiziki etkileşimler yaşayabilirsiniz.



Shakira

Temmuz'da partnerinizle olan uyumsuz taraflarınız, içsel olarak sizi daha çok rahatsız etmeye başlayabilir. Şimdiye kadar göz ardı ettiğiniz ruhsal eşlik konusu önem kazanacak. Kısaca, aşk hayatınız yeni değerlendirmelerin eşiğinde görünüyor. Ağustos ayında da aynı duyguların etkisinde olacaksınız. Partnerinizle ilgili hissettiğiniz hassas eleştiri noktalarında; yapmanız gereken en uygun hareket, acele ve sert tavırlarla üzerine gitmemek olmalı.

YENGEÇ



AKREP



BALIK



Selena Gomez

Haziran ayında partnerinizle birlikte seyahat planları yapacaksınız. Bu dönemde kalbi boş olan Yengeç'ler katıldıkları sosyal aktivitelerde yeni aşklara yelken açabilirler. Karşınıza çıkacak karizması güçlü kişilerin davranış biçiminden önemli ölçüde etkilenmeniz mümkün. Temmuz ayında geniş çevreniz size sağlam dostluklar sağlayacak. Ağustos'ta birçok fırsat aynı anda ayağınıza gelecek. İletişim sorunlarından etkilenmemeye çalışın.



Anne Hathaway

Temmuz ayındaki iş yoğunluğu her şeyin merkezi olacak. Ayrıca aşk yaşamınız hız kazanacak. Şimdiye kadar, yapmayı planladığınız halde bir türlü başlayamadığınız işleri cesaretle ele alacaksınız. Ağustos'ta aşk yaşamınızda bazı karışıklıklar oluyor. Aşk gezegeniniz Mars çok hareketli bir sosyal yaşamı gündeme getiriyor. Bu aşırı hareketlilik içinde farkında olmadan çevrenizi ve partnerinizi kırmamaya dikkat!



Rihanna

Temmuz ayında Aşk Gezegeniniz sizi mutlu ediyor. Eskiye oranla daha sosyalsiniz ve olmaya da devam edeceksiniz. Partnerinizle ilişkileriniz olumlu seyrederken, onun pozitif davranışlarını hissedebiliyorsunuz. Ağustos ayı içinde bir çok mutluluğu bir arada yaşayacaksınız. Uzun süredir bastırdığınız duygularınız ortaya çıkabilir. Bu olaylardan, zemini sağlam olan evlilikler etkilenecek. Ancak zayıf birliktelikler için can sıkıcı olaylar gündeme gelebilir.

GÜZELLİK YAYINDA
GAZETESİ

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

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
(SORUMLU MÜDÜR)
GÖZDE ATAĞÖZ

KATKIDA BULUNANLAR
TÜLİN KERMEN, NİL YURTBAY, ASLI
YÜCEALPAN, LİAN PENSO BENBASAT,
CEREN ŞENSOY, GÜL ÇİTAL, BEGÜM EGELİ
BURSAĞIL, 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.