

ÜCRETSİZ

SAYI: 15 KASIM 2019

Modern Kadının Güzellik Gazetesi

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

guzellikyayinda

ÖZEL SAYI: SÜRDÜRÜLEBİLİR GÜZELLİK

KISS
ME
MORE
KALICI OL



HAZAR ERGÜÇLÜ

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



HABERİNİZ OLSUN

Nuxe
Prodigueux®
Absolu de
parfum
₺ 450



YİNE YENİDEN...

2012 yılında Nuxe, ikonik yağı Huile Prodigueuse' in kokusundan ilham alarak bir parfüm yaratmıştı. Güneşin tende bıraktığı koku ve turuncgiller karışımı olan Prodigueux® le parfüm. Şimdi 6 yıl sonra, bu kez aynı kokunun yeni bir yorumuyla tanışıyoruz; Prodigueux® Absolu de parfum . Tiare çiçeği, hafif bir bal esansı, tatlı vanilya ve güçlü Tonka ağacı çekirdeklerinin muhteşem birlikteliğine sahip olan parfümün içerisinde yüzde 25 parfüm konsantresi mevcut. Tek bir damlası bile uzun saatler aynı yoğunlukta kokmanızı sağlıyor.



İLHAMİ DOĞADAN...

Başak Boztepe'nin yarattığı Jubelle markası yeni sezon koleksiyonu buram buram Sonbahar esintisi taşıyor. Tek parça şıklık konseptine sahip marka ilhamını doğadan ve değişen mevsimlerden alıyor. Boztepe, Sonbaharın bilindik renklerine ilave ruhumuzun solmaması ve kasvete kapılmaması için mavi tonlarının pozitifliğine de koleksiyonda bolca yer vermiş. www.jubelle.com adresinden tüm koleksiyonu keşfedebilir ve satın alabilirsiniz.



MEGHAN MARKLE

BIRAK DAĞINIK KALSIN!

Varla yok arası makyaj neyse saçlarda da dağınık ense topuzu aynı. Yani kullanışlı, rahat ama aynı zamanda da oldukça sofistike. İster gündüz saatlerinde ister gece davetlerinde, ister spor yaparken ister abiye kıyafetle her an her yerde kullanılabilir. Sussex düşesinin de sıkça tercih ettiği model netlikten uzak ve ne kadar kusurlu olursa o derece başarılı oluyor.



Dağınık ense topuzunun en önemli özelliği gelişi güzel toplamışsınız efektini iyi verebilmek. Önden ve saçın yanlarından saç tutamları çıkararak daha doğal bir etki yaratabilirsiniz.

DEĞERLİ BAKIMLAR

Altının cilt üzerinde oldukça önemli etkileri var. Anti bakteriyel ve anti inflamatuvar, ayrıca elastikiyeti arttırıp, cilt tonunu eşitleyen özelliklere de sahip. İçerisinde 24 karat altın olan yeni bakım ürünlerini sizin için bulduk!



Darphin
8 Flowers
Golden
Nectar
₺ 500



Drop by
Organics
Gold
Forest
₺ 195

1. Darphin'in 8 Flowers Golden Nectar isimli yeni cilt bakım yağı yüzde 98 doğal içeriklerden oluşmuş. İçerisinde 8 farklı çiçek özünün karışımı var. Aynı zamanda içeriği 24 karat altın tanecikleri ve salisilik asit ile zenginleştirilmiş. Cildin kendini yenilemesi ve doğal ışığını kazanmasına yardımcı bakım yağı kırıksıklık derdi olan kuru ciltler için özellikle ideal.

2. Son dönemin en gözde yerli organik bakım markası Drop by Organics'e ait Gold Forest gerçek bir yıldız ürün. İhtiyacınıza göre hem nemlendirici, hem maske hem de temizleyici olarak kullanabilirsiniz. Formülünde, 24 karat altın parçacıkları, mavi papatya yağı, chia, hodan, shea, jojoba, ylang ylang ve ıtır yağları bulunan bu ürün gerçek bir nem kaynağı. Ayrıca cildin yapilanmasına ve konfor kazanmasına da yardımcı.

DENEMELİ!

Cildinizi tazelemenin ve kışa hazırlamanın tam vakti. Leke bakımı için de ideal zaman. Radarımıza Sinoz'un yeni leke kremi takıldı. C vitamini ve meyan kökü özü gibi cilt tonu üzerinde başarılı sonuçları kanıtlanmış iki içeriğe sahip oluşu onu hemen sezon alışverişi listemizde ilk sıraya yerleştirdi! Sizin de aklınızda olsun!



Sinoz
Blemish
Cream leke
bakım kremi
₺ 129

HABERİNİZ OLSUN

Not edin...



'Daha iyi bir yaşama sahip olmak' konularıyla ilgili farkındalık yaratmak, bilgi vermek ve ilham olmak amacıyla ortaya çıkan BloomFest, 23-24 Kasım tarihlerinde gerçekleşecek! 2 gün boyunca devam edecek bu özel etkinlikte meditasyon, nefes teknikleri, sağlıklı beslenme, kişisel gelişim, güzellik, yoga, mindfulness, sound healing, reiki, aromaterapi ve astroloji gibi alanlarda pek çok seans ve deneyim alanları olacak.

Livetobloom.com'un kurucusu Ceren Ceylan Ertac'ın ve Institute for Integrative Nutrition'dan "Bütünsel Sağlık Koçluğu" sertifikalı eski Türkiye güzeli Pınar Özdemir Hotic'in birlikte tutku ile tasarladığı Bloom Fest Akademi Sıraevler No:37-39'da gerçekleşecek.



EL BAKIM İSTER!

En çok çalışan, dış etkenlere en açık ve tabiki yaşımızı en belli eden yer ellerimiz. Sadece maniküre gidilen günlerde nemlendirmek eskide kaldı şimdilerde aynı yüzümüze kullandığımız gibi yapılandırıcı, onarıcı ve leke bakımı yapan ürünlerle elleri bakıma alıyoruz. Sezonun en güzel el kremleri de Caudalie'den geliyor. Efsane leke serisinin uzantısı el kremi Vinoperfect kusursuz bir cilt tonu vaat ederken, antioksidan zengini The Des Vignes hem kokusu hem de dokusuyla süper konforlu bir cilt sunuyor.



Caudalie The Des Vignes el kremi ₺52



Caudalie Vinoperfect el kremi ₺90

ÇANTA MANİA

Yeni makyaj çantası arayışında olanlar, değiştirmek isteyenler, bir tane daha alsam ne olur ki diyenler... bu sezonun en güzel çanta modellerini sizin için seçtik.

BİRAZ DAHA ŞIKLIK ARAYANLAR İÇİN YUMUŞAK, TÜYLÜ KİŞLİK BİR MAKYAJ ÇANTASINA NE DERSİNİZ?

BİRDEN FAZLA GÖZÜ VE ÖN KISMINDA RENKLİ KOZMETİKLER İÇİN AYRILAN BİR EKSTRA ÇANTASI DAHA VAR.

ŞEFFAF ÇANTANIN İÇERİSİNDE İKİ ADET MİNİ MAKYAJ ÇANTASI DAHA VAR. YOLCULUK İÇİN İDEAL BİR SET.



H&M L'eternite makyaj çantası ₺69.90



Oysho kombine seyahat çantası ₺99.95



Zara Home Şeffaf Makyaj çantası ₺199.95

Sen de yapabilirsin

DENİZ KONUK ALTINBAŞAK



Kendine zaman ayır!

Sen bir süper kahramansın, herkesin ihtiyaçlarına yetişebilirsin! Peki ya kendine yetişebiliyor musun?

Çocukların aktiviteleri, geçtiğimiz ayın satış raporları ve eşinin gömleğinin ütüsünü düşünürken, bir yandan da Perşembe akşamı arkadaşlarına hangi menüyü hazırlayacağına karar vermeye çalıştığını biliyorum. Herkesin haklı ihtiyaçları var, tıpkı senin gibi. Varsın renkliler ve siyahlar arasında savaş çıksın, senin kendine ayıracak vaktin var! Nasıl mı?

Evdeki herkes kendi sorumluluklarını almaya başlarsa, sen de yönetmen koltuğuna oturabilirsin demektir. Unutma; her rolü üstlenirsen kim olduğunu unutursun. Aynı anda iş kadını, çocukların şoförü, arkadaşlarının Güzin ablası olamazsın. Herkes üzerine biraz yük ve sorumluluk alarak işlerin ucundan tutarsa nefes alabilirsin. Böylece hem kendine, hem de etrafındakilere daha iyi gelebilirsin.

BU İŞİN BİR MATEMATİĞİ VAR

Öncelikle, düzen aşığı biri olarak, kendine bir program tablosu yapmanı öneriyorum. İlk başta ev ve iş hayatında olmazsa olmazları saat aralıklarına yerleştir. Yetişkin bir insanın günde 7 saat uyuması gerekiyor; uykunu tabloya yerleştir. Güne hazırlanmakla ve yolda geçen süreleri de sabitle. Şimdi esnek olan zaman dilimlerini belirle ve buraları kendine rezerve et.



Yazmayı seviyorsan şık, kullanışlı ve her çantana girecek bir ajandan olmalı. Baş harflerine veya isminle kişiselleştirebilirsin ...

Chapters Personal Planner # 329
www.chapters.com



Eğer teknoloji tutkunuyun telefonuna ajanda uygulaması yükleyebilirsin. Cozi isimli uygulama bilinen en iyi sanal ajandalardan biri kabul ediliyor ve özellikle de geniş aileler için öneriliyor.

TEKNOLOJİYİ SEV

Arabada veya metroda gideceğin yere ulaşırken kitap dinlemeye ne dersin? Storytel uygulamasını kullanarak ister Türkçe ister başka bir dilde kitap dinleyebilirsin. Böylece yolda geçen sürede iki kuş vurmuş olursun.



ZİHNİNİ YÖNLENDİR!

Zihnini gitmek istediğin yöne doğru yönlendirmek senin elinde desem.

Bu cümleyi 21 gün boyunca yüksek sesle söyle "Benim yeterince vaktim var. Benim kendime ayıracak vaktim var." İnanılmaz ama bir şeylerin değiştiğini göreceksin.

KENDİNE İKİ TİP ZAMAN AYIR; "OLMAZSA OLMAZLAR" VE "DAHA FAZLASI"



Olmazsa olmazlar

Düzenli olarak yapılan ve vakitleri önceden belli olan ihtiyaçlarından oluşsun. Haftalık manikürün, 3 ayda bir kirpik lifting uygulaman, 2 günde bir pilatesin veya 6 ayda bir gittiğin doktor kontrolün. Bu listeye, yabancı dilin körelmesin diye okumaya karar verdiğin kitabı da, her akşam 5 sayfa olacak şekilde, (biri tuvalet arkadaşı mı dedi?), dahil edebilirsin!

Daha Fazlası

Bu listeye -meli -malı cümlelerden yazma. O sıralar canın her ne yapmak istiyorsa onu yaz. Dinlenmek için masaja, yenilenmek için alışverişe gidebilirsin. Eğer hayatında bir şeyleri değiştirmek istiyorsan kendine bir haftasonu ayırıp nefes seminerine gidebilirsin. Bir farkındalık kırıntısının insan hayatında yaptığı değişim hayret verici olabiliyor.

BENİ OKU!

Eğer sen oksijensiz kalırsan, etrafındakilere hiçbir faydan dokunamaz. Kendi değerine sahip çıkıp, kendi isteklerine de öncelik vermek bencillik değildir. Tabii ki abartmadan! Fırat Çakır'ın 'Ben değerliyim çünkü...' isimli kitabı birçok bilinmez gün ışığına çıkmasını, hayatla barış antlaşması yapmanızı sağlıyor. Öz değerini geri kazanmak için mutlaka okuyun derim.



Fırat Çakır
, Destek
Yayıncıları,
'Ben
değerliyim
çünkü...'
20 D&R



Duty Free

Diyelim ki bir iş seyahatine gitmek için hava alanındasınız ve bu görevlerle dolu iş sürecini «duty free»de gezinerek başlatıyorsunuz...

Editör: 10 dakika Gecikiyorum, Makyajim Bitmedi

Banyo raflarınızda yirmiye yakın parfüm dizili, bavulunuza iki farklı şişeyi zar zor yerleştirdiniz, ekstra bir seyahat boyunu son dakika içeri tıktırdınız... Ama içinizdeki kokulu tüketim canavarı durmak istemiyor. Hiçbir şey ya da hiç kimse gibi kokan, ama müthiş, çekici, 'bu ne yahu' dedirtecek o iksirin peşindesiniz... Yüzlerce parfüm şişesi arasında fenalık geçirmemeye çalışın. Derin bir nefes alın. Odaklanın.

CİNSİYET AYRIMCILIĞI YAPMAYIN

Koskoca esans sektörü bile bu gereksiz huydan vaz geçerken size mi düşmüş ayrımcılık yapmak? Tabii Duty Free sektörü değerlendirmek için doğru nokta değil ama çoğu parfüm şişesinin üstünde "pour homme", "pour femme" gibi yazıların buharlaşarak yok olduğunu fark etmişsinizdir... Kabaca söylemem gerekirse Jo

Malone Red Roses erkeklere ne kadar yakışıyorsa, Dior Sauvage da kadınlara o kadar yakışıyordur.



Dior Sauvage EDP

Jo Malone Red Roses EDP

KLİŞE KURALLARDAN UZAK DURUN

Esmerler baharatlı, sarışınlar floral parfümler kullanır... Hafif parfümler gündüz, ağır parfümler gece sürülür... Hadi ama! Hangi çağda yaşıyorsunuz ve bu saçma kuralları size ezberinden hangi satış görevlisi okudu? Ayrıca ülkemizdeki sarışınların çoğunun, spektrumda varabileceği en açık noktanın koyu kumral olduğunu hatırlatmayı da

borç bilirim. Teninize hangi notaların yakıştığını bilmeniz için ten kokunuzu bilmeniz gerekir ki bunun hormonlar, beslenme ve genetikle ilgisi var. Size asla yakışmayacak bir esansla karşılıksız aşka mı düştünüz? O halde onu teninize değil, saçlarınıza ve uzaktan kıyafetlerinize sıkın. Kimselere de tek kelime söylemeyin.

YEŞİLLER HER ZAMAN DOĞRU SEÇİMDİR

Özellikle sonbahar aylarında, gözünüzün önüne bir Pantone kataloğu getirin ve oradaki koyu yeşil tonlara dalın. Bu tonların olfaktif karşılığı hemen hemen her parfüm evinde ve markada mevcut. Hermès Voyage d'Hermès Parfüm, Guerlain Vetiver, Tom Ford Grey Vetiver aklıma gelen ilk ve en güzel örnekler... Jean Claude Ellena'nın bence en güzel parfümü Voyage, sıcak amber ve gülü, yeşil notalar, çay ve odunsularla kombinliyor. Guerlain Vetiver, ışıklığını ve zamansızlığını citrus notalarının altına gizlediği tonka çekirdeği, vetiver ve tütünle sürdürüyor.

Tom Ford Grey Vetiver ise yeşile tam kıvamında bir baharat çeşnişi ve tensellik katıyor.



Guerlain Vetiver EDP

Tom Ford Grey Vetiver EDP

ESKİLERE DÖNÜN

Kitapta yazan gelmiş geçmiş en baba kuraldır bu, ama hep birlikte bir kere daha üstünden geçelim. Bir dönemin klasiği olmuş parfümler, bu dönemin de klasiği olabilir. Üstelik trend avcılarının gözünden düştükleri için artık kimselerin listesine kolay kolay girmezler. Guerlain Samsara, Jil Sander Sun, Clinique Happy, Yves Saint Laurent Opium, Cacharel Lou Lou, Calvin Klein Obsession ve Eternity, Chanel Coco klasikler arasında her zaman özel bir yere sahip olacak. Bu parfümlerle ilgili tek sıkıntı, modern parfümeri kurallarını doğum tarihleri gereği ihlal etmeleri ama güzel olan da bu kontrast zaten... Yani sizin,

modern bir kadının üstünden yükselecek o nostaljik rüzgar...



Cacharel Lou Lou EDP

Jil Sander Sun EDT

Calvin Klein Obsession EDT

Chanel Coco EDP

TREND AVCISI OLMAMAK UĞRUNA ENFES YENİLERİ KAÇIRMAYIN

Hadi bakalım, ters köşe... Alessandro Michele sonrası yeniden dirilen Gucci'nin cazibesi parfüm koleksiyonlarına da yansıdı. Anneanne bahçesinden yükselen Bloom'lar olarak... İlk mamül, Nettare di Fiori'ydı: Zencefil, gül, paçuli ve miskle bezeli bir floral şipre. Ne tatlıya ne sütlüye dokunan hayli karakersiz bir kokuydu ancak ikinci deneme, Ambrosia di Fiori, Yunan mitolojisi, zambak, sümbülteber, kadife dokulu menekşe kökü derken... Usta parfümör Alberto Morillas'ın burnuyla ateşlediği bir bombaya dönüşüyor adeta. Dayanamayanları asansörden kovup merdiven çıkaracak, seveni ise müptela edecek bir "it" koku. Versace Crystal Noir ya da Narciso Rodriguez Narciso Rouge sevenler, özellikle ilgilenebilir. Bottega Veneta ise, çantalarından bile daha fazla arzu uyandıracak bir parfümle, Illusione'yle merhaba diyor sonbahara. Bergamot, frenk üzümü, portakal çiçeği, yeşil incir, zeytin ağacı ve tonka çekirdeği... kendisi Aperol Spritz'in tahtına geçmeyi hedefleyen yeni kokteyl tarifi de olabilir, şık kadınların yeni parfüm tercihi de... Tom Ford Métallique, bir başka seçenek. Yeni aldehit olarak lanse edilen parfüm, floral sentetik kategorisine giriyor. Yani buradan anlayacağınız CK One, Be..gibi bir temizlik muskasiyla karşı karşıya olduğunuz. Ama tabii söz konusu Tom Ford ise, ki bu durumda öyle, karışımında illa seksi bir şeyler bulunacaktır. Vanilya ve misk kesin içeride, gerisi hayal gücünüze kalmış...



Bottega Veneta Illusione

Gucci Bloom Ambrosia Di Fiore

Tom Ford Métallique



BEGÜM EGELİ BURSALIGİL

Moda devam etmeli!

Moda dünyasının nabzını tutan platform Lyst'in 2019 verilerine göre artık kıyafetlerin nasıl yapıldıkları nasıl göründüklerinden daha fazla merak konusu...



durmadığını artık tüm dünya öğrendi. Bu konulardan birisi de şüphesiz sürdürülebilir moda. Son Afrika gezisinde dünyanın gözü onun üzerindeyken turdan belki de en çok hatırlanan kare Meghan'ın Auwal Cami'sindeki pozuydu. Zeytin yeşili, belden kemerli Los Angeles merkezli STAUD marka elbise geri dönüştürülmüş naylondan üretilmişti. Dünyaya mesaj iletmek için ne kadar güçlü bir seçki!



Lyst 100 milyondan fazla kelime arasında yaptığı tarama "sürdürülebilir moda" kavramının bir önceki seneye kıyasla %66 daha fazla araştırıldığını ortaya koydu. Tabi ki bu kavrama "organik koton", "ekolojik üretim", "etik moda" gibi terimler de eşlik etti. Moda dünyasını peşinden sürükleyen sürdürülebilirlik kavramının hem arz hem de talep köşelerinden müthiş bir güçle ittirildiği aşikar. Her birimizin az-çok bir fikrinin olduğu bu alanda bakalım dünya en son hangi gelişmeleri konuşuyor.



FOREVER 21'İ SÜRDÜRÜLEMEZLİK Mİ BATIRDI?

Hızlı modanın ilk 5 isminden biri olan Forever21 geçtiğimiz haftalarda iflasını açıkladı. Dünya çapında 800'e yakın mağazası bulunan markanın bu kadar 'hızlı' gidişinin ardında Z kuşağının sürdürülebilirlik beklentisini karşılayamamasının önemli bir faktör olduğu düşünülüyor. Zira 1998 ve sonrası doğumlarının oluşturduğu bu kuşak kavramın

en büyük destekçisi. Ayrıca markanın da ana gelir kaynağı. Onların sahiplendiği ilkeler markanın odağında olmayınca yeni kuşak da markayı "çağı yakalayamamış" kabul etti ve rakiplere yöneldi. Ya da kısaca şöyle diyebilir miyiz? Forever 21 yol arkadaşları Zara ve H&M gibi trendi doğru okuyamadı, buna uygun adımları doğru zamanda atamadı ve oyundan göz göre göre atıldı.

'SÜRDÜRÜLEBİLİR DÜŞÜNCE'YE ADANMIŞ MÜZE!

Konu o kadar revaçta ki, tasarımcılar bile kendilerini sadece moda değil sürdürülebilir moda üzerinden ortaya koyuyor. Salvatore Ferragamo'nun Floransa'da açtığı "Sustainable Thinking" sergisi buna en son örnek. Tasarımcının materyalleri yeniden değerlendirme ve sıra dışı 'kumaşlar' inşa etme iştahı üzerine hazırladığı tasarımlardan oluşan sergiyi 2020 Mart'ına kadar ziyaret edebilirsiniz.



MEGHAN'IN GÜNDEMİNDE TAM DA BU KAVRAM VAR

Sussex Düşesi'nin önem verdiği konularda kendini cesurca ifade etmekten asla geri

yaptığı işbirliği ile adından söz ettiriyor. Real Real'dan Burberry ürünleri seçen müşteri, Burberry mağazasında özel asistanlı alışveriş deneyimi ve ikramlar ile ödüllendiriliyor.

Gerçek kürkten kaçınma, materyalleri geri dönüştürme, göz önündeki kişilerin tercihleri, karbonsuz defileler hatta karbonu prosedürlerden tamamen elimine eden girişimler... Hepsi tamam da otoriteler bu çabaları yeterli bulmuyorlar. Sürdürülebilirlik kavramının 'moda' olmaktan öteye geçip gerçek sonuçlar doğurması için, tüm şıkların bir arada olması lazım. Bu durumun bir marka tarafından benimsenmesi lazım. Tüketicinin gözünde aslolanın "her yeni çıkandan bende de olmalı" tavrı yerine kalıcı ve kullanışlı bir gardırop edinmek olması lazım. Modanın gelecek nesillerin ham maddelerini tüketmeden yola devam edışı ancak böyle mümkün. "Ben nereden başlayabilirim" diye sorarsanız, bence her şeyin başı farkındalık. "The True Cost" isimli belgeseli izleyin isterim. Sonra isterseniz üzerine saatlerce konuşalım!



2015 yapımı The True Cost isimli belgesel, günümüzde varolan Fast Fashion akımının getirilerini gözler önüne seriyor ve tabiri caizse madalyonun öbür yüzünü gösteriyor.

Bunları Biliyor Muydunuz?

- 15 sene önceye kıyasla, ortalama bir kişi %60 oranında daha fazla kıyafet alıyor ve bu aldıklarını eskiye nazaran yarısı kadar süre ile kullanıyor.
- Moda sektörü için gerçekleşen tekstil üretimi dünyayı en çok kirlüten ikinci sektör.
- Dünyada bir yılda üretilen giysilerin tümünü dünya nüfusuna paylaştırsak, herkese 14 parça ürün düşer.
- 2030'da yıllık kıyafet atığının 148 milyon tona ulaşacağı öngörülüyor.

KARBONSUZ HAYATA SELAM OLSUN

Eylül ayı boyunca devam eden moda haftalarında kıyafetlerden çok sürdürülebilirlik konuşuldu desek yeridir! Sonuçta tüm markaların kesişim kümesi bir tek bu konuya işaret etti. Dior defilesinde kullandığı 160 gerçek ağacı şov sonrasında yeniden dikmek için söz veredursun, Gabriela Hearst, Gucci, Burberry gibi isimler karbon emülsiyonu sıfır defileler düzenleyerek konuya yeni bir boyut kazandırdı. Üstelik Gucci'nin bağlı olduğu Kering Grubu (Balenciaga, Yves Saint Laurent, Bottega Veneta gibi isimlerin de sahibi) tüm operasyonunu karbondan arındıracağını müjdeledi.

YENİ BİRLİKTELİKLER

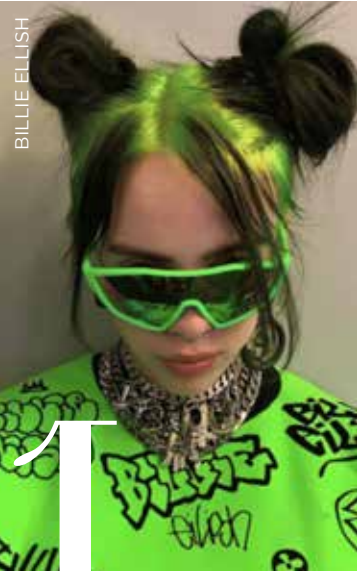
Lüks İngiliz moda evi Burberry'nin Temmuz 2018'de "Markamızın değerini düşürmemek adına satılmayan kıyafet ve kozmetikleri düzenli olarak yakıyoruz. Geçen sene \$37milyon değerinde ürün yaktık" açıklamasının sonrasında çektiği müthiş tepkiden midir bilinmez Burberry, sürdürülebilirlik konusundaki çabalarına hız verdi. Önce kıyafetlerinde gerçek kürk kullanımından vazgeçtiğini açıkladı. Ardından yakma işlemine son verdi. Marka şimdi ise lüks ikinci el markası Real Real ile



TÜLİN KERMEN

Yeni sezon dolu dizgin geldi. Üstelik bildiğimiz tüm kuralları bozarak geldi. Öyle ki, bazen In olmaktansa Out olmayı tercih edeceğiniz bir ay olabilir. Gelin yakından bakalım...

ANTI-MODALAR



Saçta ombre dönemi bitti, şimdilerde moda saç diplerinde neon renkler kullanmak. Tokyo ve Londra sokaklarında görsek yadırgamayız ama bizi zorlar diyorum, ya siz? Out olan ise röfleli klasik saçlar tabi ki.



Mango incili gözlük askısı ₺89.90



Gözlük askısı kullanmak da geri dönen trendlerden biri. Gözlük kaybedenler bu duruma bayılacak. Ancak bu askıları ihtiyaçtan daha

çok bir aksesuar gibi kullanmanız gerekiyor. Taşlısı, incilisi, boncuklusu ne ararsanız var.



Gömlek üzerine kazak ve üzerine de Blazer ceket... Kat kat giyinmekten bahsediyorum. Dengesiz havalar için ideal, üşüyünce giyin, sıcaklayınca bir kat çıkar. Woody Allen filmlerini tekrar gözden geçirin, Diane Keaton bu modanın öncülerinden sayılır. Out olan ise gömlek giyip yakalarını içerde tutmak ve kaşkol takmak. Yani klasik olmak.



Zara tokalı kemer ₺119.95

Sezonun en moda aksesuarı kemer. Geniş, ince, büyük tokalı, ipli, elbise üstüne, kazak üstüne, palto üstüne... Out olan ise kemeri pantolonda beli düşmesin diye kullanmak. Diyorum size normal olmak out.



Kışa hazırlıksız yakalanmayın derim. Dağcı Nordic desenli kazaklar çooooook moda. Out olan ise düz desensiz sade kazaklar. Çünkü klasik, çünkü sıkıcı...

Bershka kazak ₺169.90



'Cell Phone Garter' ismiyle satılan çorapların henüz ülkemizde satışı bulunmuyor. Amazon.com'dan sipariş verebilirsiniz.

Gece hayatı çanta sevmeyen biliyorsunuzdur siz de. Dans ederken nereye koyacağını bilemezsin. Kalabalıkta kaybolma ihtimali çok yüksek olması da cabası. İşte yeni bir buluş. Jartiyer görünümünde cep telefonu ve kredi kartı koyma yeri olan çoraplar. Hem kullanışlı hem de çok seksi. Out olan ise Balenciaga'nın yeni clutch'ları.

Sanat eseri tadında kılıklar çok revaçta olacak. Bu sezon ve önümüzdeki sezon abiyeden günlük kıyafete bu akımı takip edeceğiz. Üç boyutlu kumaşlar, motifler, desenler, renkler in, in, in.



Bu ay satışa çıkan Giambattista Valli'nin H&M için yarattığı özel koleksiyonda sanat eseri tadındaki parçalar dikkat çekiyor. Tüm sırtı yağlı boya tablo görünümü trençkot her ne kadar erkekler için tasarlanmış olsa da birçok kadının dolabını süsleyeceği kesin.



Massimo Dutti ballet flats ₺449

Yetişkin balesi yapmak birkaç yıldır çok revaçta. Şimdi bu modanın giyime aksetmesini izliyoruz...Babet değil bildiğiniz bale patiklerinden söz ediyorum, hatta point gibi kurdeleli olanlarından. Dior ile hayatımıza giren bu akım spor ayakkabı ve postalın yarattığı maskülen duruşumuzu bir nebze yumuşatacaktır.

Uçuşan ipek dokulu etekler ve kurdeleli bale ayakkabılarını geçtiğimiz yaz Dior'un koleksiyonunda görmüştük.





İLKNUR AYDOĞAN

Uzun süreli ilişki:

Leke bakımı

Sivilce izleri ile olan savaşım daha bitmemişti ki güneş lekesi cephesinde yeni bir saldırı meydana geldi. Hiç beklemediğim bir şekilde alnımdan vurulmuştum, yani alnımda kahverengi bir lekem oluşmuştu. Ben de hiç beklemeden hemen harekete geçtim.

Söz konusu leke olunca cilt bakım dünyasında ucu açık, süresi belli olmayan bir döneme girmiş bulunuyorsunuz. Çünkü lekenin nasıl oluştuğundan tutun ne kadar zamandır orada olduğu, derinliği, büyüklüğü ve cilt tipi bir araya geliyor ve leke karşıtı bakım çok bilinmeyenli bir denkleme dönüşüyor. Denklemin ilk bilineni ise kışın da seversen kullanacağınız bir güneş kremi edinmeniz. Diğerlerine gelince...

Benim karma ve sivilceye meyilli cildimi yağlandırmayan ve lekeye etki eden ürünlerin başında bir yağ geliyor: Pai Rosehip BioRegenerate Oil Yüz Yağı. Gece boyunca cildimin rengini açmaya yardımcı olan bu kuşburnu yağı, yüksek oranda omega 3, 6, 7 ve 9'la birlikte A vitamini formu olan antioksidan beta-karoten içeriyor. Onu diğer yağlardan farklı yapan da bu içeriklerle cildi koruyarak retinol gibi davranabilmesi oluyor. Sadece güneş lekesi değil izler, ince çizgiler için de kullanabileceğiniz bu yağı uygularken cildinizin biraz nemli olması tavsiye ediliyor. Ben öncesinde Homemade Aromaterapi Gül Sirkesi'ni su ile karıştırarak yaptığım toniği uyguluyordum ve kurumadan üzerine bu yağı sürüyordum. Bu yolla daha hızlı emiliyor.

Estee Lauder'ın en kült ürünü Advanced Night Repair Serum olmadan leke bakımı olmaz. Çok övülen bu gece bakım ürünü yaşlanma karşıtı etkisinin yanında lekeye de etki ediyor ve cildi aydınlatıp nemlendiriyor. Üstelik güçlü içeriğine rağmen yağlı, karma ciltler için endişe yaratmayacak bir yapıya sahip. Temiz cilde nemlendiriciden önce uygulayın. Dilerseniz sabahları da



nemlendiriciden önce uygulayabilirsiniz, verdiği sağlıklı ışıltı görünümünü makyajın altına da çok yaklaşıyor.

Advanced Night Repair Onarıcı Gece Serumu 50 ML, ₺ 825

Bir diğer başarılı leke karşıtı ürünü ise; İngiliz cilt bakım markası Medik8'e ait. C vitamini serumu C-Tetra. Sabah cilt bakım rutininde bana eşlik ediyor. C vitamini ile birlikte E vitamini de içeren bu serum güneşin cilde verdiği hasara ve çevresel faktörlere karşı etki ederken cilt tonunu aydınlatıyor. C vitamini serumlarının en büyük dezavantajlarından, bir süre sonra etkisini yitirme, renk açılması gibi sorunlar bu serumda yok. Sebebi ise içeriğinde su bulunmaması ve bu sayede %100 stabil bir yapıya sahip olması. Sürüldüğü anda hemen emilen bu C vitamini serumu, yaşlanma karşıtı olarak etki eden güçlü bir antioksidan aynı zamanda.

Medik8 C-Tetra Serum ₺ 367



Homemade Aromaterapi Doğal Fermentasyon Gül Sirkesi, ₺ 50

Pai Rosehip BioRegenerate Oil Yüz Yağı, ₺ 279, Sephora



PEKİ YA UYGULAMALAR?

Leke tedavisi sırasında sadece dışardan ürün kullanmak yetmez. Uygulamalarla kombine tedaviler yapmalısınız. Bakın ben hangilerini uyguladım ve memnun kaldım...

IPL LAZER

Daha önce sivilce izleri için denediğim ve bana iyi gelen IPL lazer ışık tedavisini güneş lekesi için de denedim. Cildi hiç yormayan, kızarıklık oluşturmeyen bu bakım, lekelerin görünümünü açmaya yardım ederken cildi aynı zamanda toparlıyor, kolajen üretimini artırıyor ve pürüzsüz bir görünüm oluşmasına yardım ediyor. Uygulamada sürülen soğuk jel sayesinde acı hissedilmiyor ve 1-5 seans arasında devam etmeniz öneriliyor. Nişantaşı'nda Prof. Dr. Gonca Gökdemir'in ofisinde bu bakımı yaptırabilirsiniz.

DERMAPEN

Dermarollerden farklı olarak yatay değil dikine bir şekilde ciltte tahribat yaratan Dermapen, oluşturduğu



mikro deliklerle cilde uygulanan yoğun bakım içeriklerinin derinlemesine nüfuz etmesine yardımcı. Cildi yenilerken lekeler de etki ediyor ve görünümünü hafifletiyor. Tek seansta fark edilen bir sonuç aldığımı söyleyebilirim. İğnenin derinliğine göre hissettirdiği acı değişse de uygulama öncesi sürülen kremlerle acı hissi hafifletiliyor. Cildin kendini yenileme hızına göre 1-2 gün hafif kızarıklık görünüm oluyor ama renkli güneş koruyucularla bu görünüm kapatılabilir. Bebek'te Lu Estetik merkezinde bu bakımı deneyebilirsiniz.

OLMAZSA OLMAZ!

>> Embryolisse markasına ait CC krem, gerçek bir yıldız ürün. Özellikle de leke sorunu yaşayan ciltler için harika. Kapatıcılığı yüksek, dokusu hafif ve renk eşitsizliklerini dengelemekte oldukça başarılı. Hiyalüronik asit içeriğiyle cildi nemlendirirken SPF 20 güneş koruması ile de UV ışınlarının sebep olduğu yaşlanmaya karşı cildi koruyor. Tüm cilt tonlarına uyumlu bir rengi var ama çok beyaz tenlilere biraz koyu kalabilir. Benden söylemesi!

Embryolisse CC Krem, ₺ 145, Eczanelerde





UZMAN DİYETİSYEN NİL YURTBAŞ



Sürdürülebilir beslenme

‘Artık tartılardan kaçmak istemiyorum’ diyorsan, beslenme düzeninde “diyet” mantığından çıkıp, yaşam tarzı değişikliğine gitmelisin. ‘Sürdürülebilir beslenme’ yaklaşımı bu konuda sana çok yardımcı olacak.

1 ACIKINCA YE, DOYUNCA KALK. BEDENİNİ DİNLE. MİKTARI ARTTIRMA, ÇEŞİTİ ARTTIR.

Tuvaletinin geldiğini ve bittiğini anladığın kadar net açlığını ve tokluğunu anlayabilersen kilo almayacaksın. Senin çoğu zaman açlık olarak nitelendirdiğin “kan şekeri yükseltme” etkisi. Nikotin bağımlılığının bir benzeri. Basit karbonhidrat, şeker ve tatlandırıcıyı 21 gün kestğinde dil üzerinde bulunan papillalar (tat tomurcukları) yenileniyor, beynin yeni kan şekeri düzeyine alışıyor, karbonhidrata o kadar da ihtiyacın olmadığını anlıyorsun.

2 HER HAFTA BİR YENİ ALIŞKANLIK

Mükemmel beslenme düzenine bir anda geçmeyi bekleme, her yeni haftaya yeni bir hedef ile başla, o hafta boyunca, o özelliğe odaklan. Yedi gün uygularsan alışkanlığa dönecektir. İnternet sitemizde haftalık örnek bir plan oluşturdum, göz atmanda fayda var.



3 KENDİ TOPRAKLARINDA YETİŞEN GIDALARI TÜKET

Birçoğumuz “sağlıklı beslenme” adı altında vücudunun muhtemelen tanımadığı, topraklarımızda yetişmeyen gıdaları bulmak için, almak için çok fazla emek ve para harcıyor. Kinoa yemek yerine siyez bulgurunu deneyebilirsin mesela. Antioksidan için acai berry bulmana gerek yok, nar harika bir antioksidan. Evet kale lahanada bizde yetişmiyor, ama kara lahanada harika bir glutatyon deposu. Semt pazarlarına git, bulabiliyorsan ürünün üreticisiyle tanış, ne alıyorsan ne seviyorsan en iyi zamanını sor. Turşu ve reçel yaparak iyi ürünü saklamayı öğren. Yavaşla ve kaynakla bağlantı kur.



İstanbul'da Avrupa yakasında yaşayanlar için Cumartesi kurulan Feriköy organik pazarı ilk adres olabilir. Pazar günleri ise Kasımpaşa'da İnebolu pazarı kuruluyor.

4 80/20 KURALINI UYGULA

Yaşadığın ortama uyum göstermen için yeri geldiğinde paketli ürün de tüketmen gerekecek. Çünkü hızlı akan şehir hayatında her zaman istediğimiz şeyleri, istediğimiz zaman bulamıyoruz. Burada önemli olan bunun için suçluluk duygusu hissetmemen. Lütfen rahatla, 5/1 oranında kuralların dışına çıkabilirsin. Hafta içi ana öğünlerine dikkat edip, haftasonu bir öğün istediğini tüketebilirsin. Ara öğünlerinin bazılarını paketli gıda tüketebilirsin. Önemli olan limitlerini iyi belirlemen.



DOĞRU YE, DOĞRU DAVRAN İYİ YAŞA

Bedenimizi koruduğumuz kadar üzerinde yaşadığımız, tek evimiz olan dünyamızı da korumalıyız. Önemsizmiş gibi görünen adımlar aslında büyük sonuçlar verecek ve sadece çevremize değil ruhumuza da iyi gelecek.

1. İHTİYACIN KADARINI AL, BOZULMASIN

>> Doğada her şey birbirine dönüşüm halindedir. Yediğin sebze meyve önceden güneş, su, oksijen ve karbondioksit, şimdi sana dönüşüyor. Sen onu yemediğinde geri dönüşümü engelliyorsun. Eski insanlar bir otu koparıp üst dallarından alırlarmış, kökünü ve kaynağını korumak için

2. KABUĞUNU ATMA, DEĞERLENDİR. MUTFAKTA YARATICILIĞINI KONUŞTURMAK ÖNEMLİ.

- Annem kereviz yemeğini yaparken saplarını da sebze gibi kullanıyor. Sadece kök sebzeler geç pişiyor, sapları hızlı. Yemeğe bunları sırayla koyduğunda lezzeti harika oluyor.
- Karpuz kabuğunu pişirip, komposto yapabilir veya soğutup sularına aroma verici yapabilirsin.

- Limon, portakal, mandalina kabuklarını kurutup çayın içine katabilirsin.
- Soğan kabuklarından yapılan çayın rahatlatıcı bir etkisi olduğunu biliyor muydun?
- Domates kabuklarını fırınlayıp, öğütüp çorbalara ve yoğurda katabilirsin.



Bu ve bunun gibi bir çok öneriyi Ruhun Doysun instagram sayfasında bulabilirsin, Grundig- Ruhun Doysun YouTube kanalını takip etmeni de öneririm. Mehmet Gürs'ün sunduğu programda ‘gıdaya saygı’ felsefesine sahip birbirinden ilginç fikirler bulacaksın.

3. ATIK OLUŞTURMA, MUTFAĞINDA TEKRAR TEKRAR KULLANABİLECEĞİN KAPLARA YER VER.

>> Yemek sepetinde plastik çatal bıçak istemiyorum butonun hep açık olsun, plastik pipet kullanma lütfen artık. Pazar filesi, bez torbalar hayat kurtarıyor, üstelik bunları keyfine göre boyayıp, şekillendirebilirsin. Tek kullanımlık kahve bardakları yerine bir termos edinmenin de vakti geldi.



H&M File çanta ₺69.99



SuCo Market Bag ₺52.50

4. DAMACANA VEYA ŞİŞE SU İÇME. MATARA, ARITMA SUYU KULLAN

>> BPA'lı damacanalardan, plastik kaplardan içeceğin su güneş ışınlarıyla birlikte mineral değerini kaybediyor. Bunun yerine cam damacana veya arıtma suyu kullan. Suyunu yanında taşımak için BPA içermeyen, kolayca temizleyebildiğin tekrar tekrar kullanabileceğin SuCo mataralarından edinebilirsin. Üstelik suyun bitince katlayıp, arka cebine veya bir kitabın arasına koyabiliyorsun.



SuCo Coral paper ₺32.90



LIAN PENSO BENBASAT



Sürdürülebilir miyiz lütfen!

Son zamanlarda özellikle sosyal medyada dalga dalga yayılan iklim ve çevre duyarlılığı konuları birçoğumuzu etkisi altına almaya başladı. Ufak görünen bilinçli adımlarımızın vicdanımızı rahatlatacağı ve bu harekete destek vereceği kesin.

HADI BİRAZ BİLİNÇLENELİM!

Kaçımız yeni çıkan bir kremi gördüğümüz anda evdeki yarıyı unutup yenisine gidiyoruz? Bir kremi sonuna kadar bitirip yenisini alan kaç kişiyiz? Olay zaten sorgulayarak başlıyor. Mesele hızlı tüketim dünyasının bir parçası olup akıntıya kapılmak. Oysa "Gerçekten ihtiyacım var mı?" sorusunu sordüğümüzda cevap çoğunlukla "güzel ama gereksiz" oluyor. O zaman ne yapacağız: böyle durumlarda bir adım uzaklaşacağız.

1. REFİLLİ KOZMETİK SEÇ

Özellikle alık ve farların için her seferinde yeni ambalaj almak yerine doldurulabilir boş paletler alabilirsiniz. Böylelikle atıkları azaltabilirsiniz.

Bobbi Brown markasında refillli makyaj paletlerinden bulabilirsiniz. Hem renkleri de bir harika!



2. AMBALAJA DİKKAT ET

Aldığımız her ürün ihtiyaç dahilinde bile olsa seçimlerimizle sürdürülebilir bir dünyaya katkı sağlıyor. Nelere dikkat edeceğiz? Öncelikle içeriğin doğal ve doğada çözünebilir olması. Ardından ise ambalaj. Özellikle plastik ambalajlarda birçok marka sürdürülebilirlik adına adımlar atıyor. Ambalajlarda kullanılan plastiğin geri dönüşümden elde edilen bir plastik olanını tercih etmelisiniz.



Le Petit Marseillais, plastik ambalajlarını 50 mikrondan 40 mikron kalınlığa düşürerek daha az malzeme, daha az enerji ve daha az atıkla çevreye duyarlı adımlar atan markalardan. Le Petit Marseillais incir özlü duş jeli ₺9.55

Oriflame Love Nature serisi durulanan tüm ürünlerini doğada parçalanabilir olarak geliştirdi ve serinin arındırıcı ürünlerinde deniz kadayıfından elde edilen doğal kaynaklı mikro tanecikler kullanıyor. Oriflame Love Nature aloe vera duş jeli ₺37



Yves Rocher'in saçlar için geliştirilmiş Agav serisinde %100 bitkisel aktifler, sürdürülebilir ormanlardan elde edilen ambalaj kullanıyor. Yves Rocher besleyici şampuan ₺29.90



3. ALMAYACAKLARINI LİSTELE

Ayda bir defa alacaklar listesi yerine almayacaklar listesi çıkarmak da önemli. Alışverişin yanı sıra manikür ve kuaför randevularını bir hafta bile olsa ötelemek hem bütçenize katkı sağlayacak hem de israfı frenleyecek.

4. ETİKET OKU

İçerik okumak ise bir başka adım. Doğayla, insan bedeniyle dost olan vegan, hayvanlar üzerinde de test edilmeyen anlamına geliyor. Güzellik ürünlerinde yaygın kullanılan hayvan kaynaklı içerik maddeleri arasında bal, balmumu, karmin (ezilmiş böcekler), jelatin (inek veya domuz kemiği, tendon veya ligamentler), lanolin (yün yağı), allantoin (inek idrarı), skualen (köpekbalığı karaciğer yağı), ambergris (balina kusmuğu) ve plasenta (koyun organları) yer alıyor. Sadece yemeklerin, içeceklerin içeriklerinden ziyade artık kozmetik ürünlerimizin içeriklerini okuyan bilinçli bir nesil gümbür gümbür geliyor. Bilinçlenme arttıkça güzellik endüstrisi de harekete geçiyor ve vegan hareketi büyüyor. Yeşil çay, zerdeçal ve baldan maskaralar, hayvanlar üzerinde test edilmeyen fondötenler, çikolatalı kontürler içeren bronzlaştırıcılar sektörde yerini alıyor.



1. Autentic Beauty şampuan ₺160 Watsons
2. Urban Decay All Nighter fondöten ₺315
3. Vegan Body Desserts vücut losyonu ₺39.95 Watsons



Alışveriş alışkanlıklarından yaşam alanına...

"Derle, topla, rahatla." Kulağa çok rahatlatıcı geliyor değil mi? Marie Kondo, hem kitapları hem de Netflix'teki programıyla Japon toplama ve düzenleme sanatını tüm dünyaya öğretiyor. Kaostan çıkmak ve basitçe vedalaşmak. İşin özü ise ihtiyacımız olmayan şeylerin bizi bloke etmesi ve enerjimizi düşürmesi. Kısacası faydalı tutmak. Bunun için eşyalarınızı elinize alıp "Beni mutlu ediyor mu?" sorusunu sormak, ona sarılmak ve hislerinizi izleyip o eşyada neşe ve tatmin aramak. Sürdürülebilirliğe katkı için ihtiyaç dahilinde almak ve kullanmadıklarımızla vedalaşıp ihtiyacı olabilecek kişilere vermek ve bu döngüyü sağlamak önemli.

Marie Kondo'nun kozmetikleri düzenlerken kullandığı şeffaf çekmeceli kutular hem kozmetiklerinizi görmenizi hem de düzen içerisinde kalmalarını sağlıyor. Zara Home veya H&M Home mağazalarında farklı boyalarını bulabilirsiniz.



Sen sus, dudakların konuşsun!

Son birkaç sezondur dudakları etkisine alan likit mat rujlar yine ve yeniden gözde. Sürümü rahat, yoğun pigmentli ve uzun saatler dayanan bir tane arıyorsanız, doğru yerdesiniz...

EDİTÖR: GÖZDE ATAĞÖĞÜ



Bağımsız bir şirket tarafından yapılan araştırmaya katılan 10 kadından 8'i Flormar Kiss Me More'un kalıcı olduğunu belirtirken, yapılan laboratuvar testinde deneyenlerin yüzde 95'i tarafından ürünün bulaşma yapmadığı onaylanmıştır.



Flormar Kiss Me more rujların marka yüzü, yeni dönemin genç ve başarılı oyuncusu Hazar Ergüçlü, aynı zamanda bu ayki kapak kızımız...

Doğru ruju bulduysanız gerisinin pek de bir önemi yok. Zira modumuzu en hızlı yükselten, tarzımızda en hızlı değişim yaratan kozmetiktir ruj. Peki son dönemin yükselen trendi likit mat rujlarla aranız nasıl? Benim pek aram yoktu, ta ki Flor Mar'ın yarattığı Kiss Me More serisi ile tanışana kadar.

Kremsi yumuşak dokusu, üçgen formu

fırçası ile kolaylıkla uygulanıyor. Aynasız bile sürebilecek kadar rahat bir fırçadan bahsediyorum. Dudakları tek bir hamlede boyuyor. Sürdüğünüz anda matlaşan yapısı ise Kiss Me More'un bir diğer önemli özelliği. Dudaklarda yapışkan his bırakmıyor, içerisinde bulunan yağların etkisinden dolayı mat bitişine rağmen dudakları kurutmuyor. Uzun saatler dayanmasına rağmen dudaklar her daim konforlu.

Dedikleri gibi 'Tüm öpücöklere yetecek kadar kalıcı.

Kiss Me More serisinde mevsime yakışır 16 tane renk seçeneği bulunuyor. En doğalından en iddialısına farklı tarzları memnun edecek bir veya birkaç renk mutlaka çıkacaktır. Güzellik Yayında ekibi olarak bizler 5 farklı stili olan 5 kadın için serideki 5 favori rengi seçtik. Kimbilir belki biri de sizin için...

TARZINA GÖRE BİR RENK SEÇ



Doğal: Varla yok arası makyaj ve dudağının doğal rengine en yakın ruju tercih eder. Flor Mar Kiss Me More in Blush ₺42.99



İddialı: Kimsenin giymeye cesaret edemeyeceği kombinleri yapar, dudaklarında da sezonun en cesur renklerini taşır. Flor Mar Kiss Me More in Violetta ₺42.99



Modern: Trendleri takip ediyor ama kendine göre yorumluyor. Dudaklarında sezonun trend tonlarına yer vermeyi seviyor. Flor Mar Kiss Me More in Intense ₺42.99



Zarif: Giydiğinden sürdüğüne herşeyde zarafet ve feminenlik arıyor. Herşeyle yakışan gül kurusu tonları tam onluk! Flor Mar Kiss Me More in Mademoiselle ₺42.99



Klasik: Ne giyerse giysin kırmızı rujdan vazgeçemiyor... Flor Mar Kiss Me More in Cindy ₺42.99

HANGİSİNİN?

Nasıl kokmak istediğin kişiliğinde gizli. Taze bir meyve, ılık bir rüzgar belki de bir çiçek bahçesi gibi... Farklı tarzlara yakışacak bu kışın en imza niteliğinde parfümlerini sizin için listeledik.

EDİTÖR: GÜL ÇİTAL

EGZOTİK

Beautiful Belle Love, buram buram romantizm kokan bir parfüm. Kokunun tüm notaları, dünyanın dört bir yanından elde edilmiş içeriklere sahip. Açılışı, Fransız adaçayı, Tunus turuncgilleri, Türk gülü yapıyor. Ardından Uzakdoğu'dan beyaz çay, kehribar ve badem parfüme egzotik özelliğini veriyor. Madagaskar vanilyası, paçuli ve tonka ise derinlik katıyor.

Estee Lauder Beautiful Belle Love 100 ml ₺ 740

YENİ NESİL

Farklılık arıyorsanız denemeniz gereken bir koku daha... Hem masum hem zıtlıklarla dolu ergenliğe geçiş duygularını anlatan bu parfümde reçinenin ballı notası, kehribar ve menekşe yoğun olarak hissediliyor. Vanilya ve paçuli ile tatlı ve pudramsı bir sonuç ortaya çıkıyor.

Byredo Slow Dance 100 ml ₺ 1469

MEYVELİ

Nemli yapraklar, yeni açan çiçekler, mis gibi bir hava... Bizi Londra'nın yemyeşil parklarına ışınlayan bir koku bu. Mandalina ve pembe karabiber notalarıyla açılan Her Blossom, erik çiçeği ve şakayık notalarıyla çiçeksi rolüne bürünüyor. Misk ve sandal ağacıyla da feminenlik kazanıyor.

Burberry Her Blossom 100 ml ₺ 790

TATLI

Mon Guerlain ailesine yeni katılan Intense, adından da anlaşılabilir gibi, kız kardeşlerine oranla çok daha yoğun, çok daha güçlü. Parfümün anahtar notası vanilya, kadının hem tatlı hem de güçlü olabilmesine gönderme yapıyor.

Guerlain Mon Guerlain Intense 100 ml ₺ 1175

SOFİSTİKE

16. yüzyıldan beri Roma çevresindeki bahçelerde yetişen, yeşil aromalı bir koku veren Roma papatyası bu parfümün özünü oluşturuyor. Taze ve yeşil notalar, hafif ballı notalara sahip Hindistan yasemini ile birleşiyor. Kesinlikle alışılmadık dışında, kendine has, tarifsiz bir koku. Yeşil ve bitkisel kokuları seviyorsanız denemelisiniz.

Gucci Memoire d'une Odeur 100 ml ₺ 755

ODUNSU

Hermes Twilly'nin yeni versiyonu Eau Poivree, pembe biber, gül ve paçuli üçlüsünün birleşiminden oluşuyor. Baharatlı, çiçeksi ve odunsu bu parfüm tende oldukça yoğun bir koku bırakıyor ve uzun süre de kalıcı. Sıcaklık hissi veren pudralı parfümleri seviyorsanız tam size göre.

Hermes Twilly Eau Poivree 85 ml ₺ 990

KIRSAL

Yeniden İngiltere'deyiz ama bu kez kırsala, zengin tahıl tarlalarına gidiyoruz. Poppy & Barley'de gelincik çiçeği başrolde. Menekşe, incir ve Frenk üzümünün eklenmesiyle meyvemsi bir havaya bürünen parfüm, buğday ve kepek notalarıyla farklılaşıyor.

Jo Malone Poppy & Barley 100 ml ₺ 680



1 UZMAN 3 SORU

Clinique'in Avrupa Bilim Direktörü Emmanuelle Moriand geçtiğimiz hafta İstanbul'daydı. Cilt bakımı ile ilgili öyle bilgiler verdi ki, okumadan geçmeyin!

EDİTÖR: GÜL ÇİTAL

Yüzde 100 işe yarayan anti-aging içerikler var mı? Kesinlikle

vitaminler! Özellikle A ve C vitamini! Son 10 yılda bu iki vitamin o kadar doğru şekilde bakım ürünlerinin formüllerine eklendi ki sonuçlar inanılmaz. C vitamini ile ilgili çok fazla bilimsel araştırma yapıldı. Kolajen üretimini artırdığı ve çizgilerin görünümünü azalttığı artık bir gerçek ve üstelik hiç bir yan etkisi yok. A vitamini ise retinol, dikkatli kullanmak gerekiyor çünkü bazen ciltte hassasiyete neden olabiliyor. Gece kullanmak daha güvenli.

Cilt tipimizin ne olduğuna nasıl karar vereceğiz peki? Mesela benim cildim günden güne, mevsimden mevsime farklılık gösteriyor. Nasıl bir yol izlemeliyim?

Mevsim geçişlerinde veya yaşam



tarzınıza göre cildinizin ihtiyaçları değişir. Yazın ve kışın cildinizin nem ihtiyacı farklıdır. Buna göre nemlendiricinizi değiştirmenizi öneririm. Ayrıca uykusuz kaldınız, streslendiniz, kötü beslendiniz o zaman cildiniz size der ki, 'bu bana yetmiyor bir şeyler daha ver!' Sonuçta cildinizi sizden iyi kimse bilemez. Bakım ürünleriniz arasında birbirinden farklı nemlendiriciler bulunması çok işinize yarar. Özellikle de yaşınız 40'ın üzerindeyse!

Cilt bakımı konusunda gençlere vereceğiniz en önemli tavsiye ne olurdu?

Güneşten korunmak çok önemli ve sadece yazın değil, kışın da. Sadece güneş değil, telefonlar, televizyonlar, bilgisayarlardan yayılan mavi ışık da cildimize zarar veriyor. Daha da önemlisi cildi temiz tutmak. Makyaj yaptıktan korkmayın, ama gece yatmadan da tamamen temizlemeyi unutmayın!

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ GÜZELLİK GELECEK!

>> Her cildin birbirinden farklı ve birden çok ihtiyacı var. Clinique de bundan yola çıkarak geçtiğimiz sezon lanse ettiği ID serisini yarattı. Moriand'a aklımıza takılanları sorduk...

Nasıl bir sistem bu?

Öncelikle cilt tipinize göre bir nemlendirici seçiyorsunuz. Ardından ID serisinde bulunan 5 farklı kartuştan cildinizin ihtiyacı olanı seçiyorsunuz. Örneğin ince çizgilere çözüm arıyorsanız mor renkli kartuşu nemlendiricinizin içine koyuyorsunuz. Bunun dışında pürüzlü ciltler için gözeneklerin görünümünü düzelter, kızark ve hassas ciltler için cildi sakinleştiren, yorgun ciltler için cildi canlandıran, leke problemi olan ciltler için de cilt tonunu eşitleyen ve aydınlık veren kartuşlardan birini seçebilirsiniz.



Clinique 125 ml Nemlendirici + Aktif Kartuş Konsantresi ₺299

TAM VAKTİ!

EDİTÖR: BERİL YILMAZ

Brokolinin kuzeni karnabahar! Senin şimdi tam vaktin. Sağlık fıskıran bu besin, çiğneme ve sindirme sırasında, içeriğindeki glukozinotları açığa çıkarıyor ve kansere kalkan oluşturuyor. Ayrıca güçlü bir anti-inflamatuar etkiye sahip. İçeriğindeki kolin sayesinde beyin hastalıklarını ve hatta kilo alımını önleme kabiliyeti olduğunu da ekleyelim. Çok fazla sevilmeyen karnabahara bu tariflerle bir şans tanıyın..

HER DİŞİ TATMİN EDECEK 2 KARNABAHAH TARİFİ



KARNABAHAH PİZZA

MALZEMELER

Tabanı için;

- 400 g karnabaharı (rende)
- 1 adet yumurta
- 1 yemek kaşığı krem peynir
- Biraz tuz

Domates sosu;

- 2-3 adet domates
- 1 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı zeytinyağı

Üzeri için;

- 1 çay bardağı Mozzarella peyniri
- 1-2 dal Fesleğen
- 2-3 dal Ispanak

ADIMLAR

1. Rendelenmiş karnabaharı 3-4 dakika haşlayıp süzün ve biraz soğutun.
2. İçerisine yumurta, krem peynir ve tuzu ekleyip karıştırın.
3. Hazırladığınız karışımı, yağlı kağıt serdiğiniz bir tepsi üzerine daire şekli verin.
4. Sarımsaklı renk olana kadar fırında 200 derecede pişirin.
5. Domates sosu için, domatesleri, zeytinyağını ve sarımsağı rendeleyerek karıştırın.
6. Pizzaya domates karışımını sürün üzerine fesleğen, ıspanak ve mozzarellayı ekleyip eriyene kadar bir daha fırına verin.
7. Fırından çıkardığınızda en son karabiberi eklemeyi unutmayın.



KARNABAHAH PİLAVI

MALZEMELER

- 300 gram karnabahar (rende)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 tutam tuz

Üzeri için;

- 3-4 dal taze soğan

ADIMLAR

1. Karnabaharı mutfak robotuna atıp parçalayın.
2. Mutfak bezi veya havlu kağıtla nemini alın. Orta boy fırın tepsisine alıp zeytinyağı, karabiber ve tuzu karıştırın.
3. 200 derecede önceden ısıttığınız fırında 10 dakika pişirin.
4. En son üzeri için taze kıyılmış soğanı ilave edin.



kolajen, elastin, antioksidanlar, hyalüronik asit gibi yaşlanma karşıtı bakımın olmazsa olmazları bulunuyor. Laktik asit ve asetik asit gibi içerikleriyle de cildin nem oranında düzenleme yapıyor, cilt alt katmanlarında da uyarıcı bir etki yaratıyor. Uygulama sırasında öyle cildinize enjeksiyon yapılması, batma, çıkma gibi işlemler yok. Pink peel klasik bir cilt bakımı rutini şeklinde uygulanıyor. Finalde DD smart lifting etkili maskesi ciltte 25 dakika kadar kalıyor ve maske sonrası daha ilk uygulamada ciltteki aydınlanmayı ve konforu açıkça görebiliyorsunuz.



dolgu uygulamalarında özellikle iyi sonuçlar veriyor zira tek bir girişle tüm dudaga dolgu maddesi eşit olarak dağılıyor. Siz de iğneden çekiniyor, bu tarz bakımlara gidemiyorsanız Hyaluron pen ile tekrar bir düşünmenizi isterim.



PEKİ YA HYALURON PEN?

İkinci işlem iğneli uygulamalardan korkanların seveceği türden. Hyaluron Pen isimli bir cihaz. Bu kalem formulu aletin alameti farıka dolgu, mezoterapi gibi iğne ve kanülle yapılan birçok uygulamayı yapabiliyor olması. Hem de morarma, şişlik ve acı olmadan... Hyaluron pen, dudaklara



Kendine bir iyilik yap!

Cildimize sürdüğümüz kozmetikler bir yere kadar etkili, asıl yaşımızın iyisi olmakta en büyük yardımcımız düzenli yaptırılan, yaşlanma karşıtı uygulamalar. En yeni ve çok etkili iki yöntem var ki bakım rutininize almanızı şiddetle tavsiye ediyorum.

EDİTÖR: GÖZDE ATAĞOĞLU

Doğruya doğru cilde yapılan uygulamalar olmadan ne onca para verip sürdüğümüz kremin, ne organik diye yediğimiz sebzelerin ne de keyifsiz tadına aldırmanın zar zor içtiğimiz kolajenin faydasını tam göremeyiz. Yenilikleri yakından takip eden Estemia Güzellik Merkezi'nde son olarak iki farklı uygulama ile tanıştım.

Her ikisi de ameliyatsız genç görünmemize destek olan bu uygulamalardan ilki, özellikle 40 yaş sonrasına önerilen östrojen bazlı bir bakım olan pink peel, diğeri de enjeksiyon gerektirmeden birçok farklı bakım uygulaması yapan hyaluron pen. Gelin yakından bakalım...

KAYBETTİKLERİNİ GERİ KAZANDIR!

40 yaştan itibaren hormonal olarak hızlı bir değişim sürecine giriyoruz. Ciltteki birçok sorun

da tetikleniyor. Kadının en önemli hormonu olan östrojenin azalmasına bağlı olarak bu dönemde cilt daha donuk, daha konforsuz, ışıltısını yitirmiş ve yorgun görünüyor. Çünkü hücrelerin bölünmesi yavaşlıyor, cildin kendini yenileme hızında düşüş oluyor. İncelen ve hassaslaşan cilt alerjiye, yaralanmaya, kırışmaya ve sarkmaya daha da yatkın hale geliyor.



PEKİ NASIL İŞLİYOR?

Pink peel, içerisinde doğal östrojen hormonu ile formüle edilmiş bir bakım. Bilimsel olarak etkisi kanıtlanmış bir fitoöstrojen olan 'kudzu ekstratı' içeriyor. Soyadan 30 kat daha güçlü bir doğal östrojen kaynağından söz ediyoruz. Buna ek olarak içeriğinde hidrolize

EN YENİLER İLK ORADA!

Estemia Güzellik Merkezi, tam tamına 11 yıldır Kemerburgaz Göktürk'te bulunuyor. Orada yaşayanlar zaten merkezin müdavimi. Özellikle de ünlüler. Üşenmeyip İstanbul'dan hatta yurtdışından gelen hastaları bir dolu. Merkezi bu kadar özel kulan, bence kurucusu uzman estetsiyen Canan İstanbullu. Uzun yıllar Fransa'da yaşamış hatta estetsiyenlik eğitimini de orada almış İstanbullu, yenilikçi bakış açısı, estetik gözü ve araştırmacı yönüyle sektörde güvendiğim isimlerden biri. Sık sık yurt dışına yaptığı geziler sayesinde en yeni uygulamaları, makineleri, yenilikleri ilk onun merkezinde deneyimleme şansına sahipsiniz. Onun elinden bu bahsettiğim uygulamaları yaptırmak için Göktürk'e yolunuz düşerse... demeyeceğim bir şekilde yolunuzu düşürmeye çalışın artık.



Uzman Estetsiyen
Canan İstanbullu



Estemia Güzellik Merkezi'ndeki tüm yenilikleri ve yaptırabileceğiniz uygulamaları @estemia adresinden takip edebilirsiniz.



ilham perisi

RACHEL ARAZ KIRESEPI

Orjinal tarzı, kendine has esprili dili, samimiyeti, keyif veren fotoğrafları ile o yüzbinleri etkisi altına alan, önerilerini not ettiğimiz, dediklerini yaptığımız gerçek bir Influencer. Bu sayımızın ilham perisi Rachel Araz Kiresepi'ye tüm merak ettiklerimizi sorduk...



çalışıyorsunuz, içerik planlamasını başka biriyle konuşuyorsunuz, bütçe sürecini bir başkasıyla, satış yönlendirmesini bir başkasıyla.. Birçok farklı üslupla karşılaşıyorsunuz. Özetle her iş dalı gibi kendi içinde zorlukları olan bol filtreli, kurumsal hayatı kimi zaman mumla aratan bir meslek.

Youtube hakkında düşüncelerin?

Youtube konusunda biraz çekimserim açıkçası. İki sene önce bir giriş yaptım, bir çok video da yükledim çok da güzel tepkiler aldım ancak devam etmedim. Farklı bir şey yapmak istiyorum, ama yapılmamış, denememiş bulmak işin en zor kısmı.. Şu sıralar da igtv revaçta, onunla ilgili daha güncel planlarım var.

Kötü yorumlara karşı tavrın?...

La havle la isla bonita! :) Üzülüyorum pek tabi ama yolda dışarıda öyle çok insanla karşılaşıyorum ki hepsi gerçek, hepsi kalpten. Bu yüzden sanırım etkilenmiyorum artık.

Instagram'da iyi bir post dediğin...

Ekrana net baktığınız, gerçekten içten mutlu olduğunuz her kare bence iyi bir posttur. Allah iyi açılarla karşılaştırsın gerisi kolay :)



Bir sabah kalkmışsın ve tüm takipçiler silinmiş, sosyal medyasız bir güne uyanmak sana nasıl hissettirir?

Kuş gibi özgür! :) kapatıp gitsek mi hepimiz?

5 yıl sonra neredesin, ne yapıyorsun sence?

Hayalim bir application yazmak. Modayla ilgili asla değil. Umarım onu yapıp satmış olurum!

MODA&GÜZELLİK&KİŞİSEL



Her şey nasıl başladı?
Her şey üniversitede bir blog açmamla başladı, blogun gördüğü ilgi beni heyecanlandırdı. Sonra hayatımıza giren yeni uygulamalar sayesinde Twitter, Instagram, Snapchat derken kendimi burada buldum.

Ünlendiğini ilk nasıl anladın?

Hala anlamış değilim, sizce ünlü müyüm ki?

Bir günün nasıl geçiyor?

Sabahları güne çok erken başlıyorum. Önce ev halkıyla kahvaltı ediyorum. Genelde toplantı ve çekimlerimi erken saate almayı seviyorum. Sosyal medya danışmanlığı verdiğim markalarla haftalık toplantı ve çekimlerimiz oluyor. Bunun yanı sıra süre gelen iş birlikteliklerim var, içerik planlamaları, proje çekimleri, koordinasyon toplantıları.. Haftada 2-3 defa spora gidiyorum. Kızımı okula

götürüyorum, onun hayal dünyasını genişletecek aktiviteler bulmaya çalışıyorum, kendimi kopyalayıp her anına yapıştırmak istiyorum, her evente/lansmana bir kopyamı göndermek istiyorum.

Herkes harika bir iş olduğunu düşünüyor peki Influencer olmanın zor tarafları neler?

5 sene kurumsal hayatın tozunu yutmuş biri olarak bence -naçizane- masa başı bir işten daha zor bu yeni meslek tanımı: Influencer'lık. Çünkü kurumsal bir şirkette iletişim içerisinde olduğunuz insan sayısı daha sınırlı, konular belli, ay sonunda aldığınız maaş belli, olası problemlerin çözümü belli, senelik tatil günü belli, sabah iş başı, akşam paydos belli. Ama bu yeni dünya mesleğinde tüm bunların hepsi belirsiz. Her bir marka iş birliğinde farklı birileriyle konuşuyorsunuz, aynı fikir paydasında buluşmaya

Kendi stilini nasıl tanımlarsın?

Aşure stili. Ruh halime, moda, bütçeme ve tabi bir de hava durumuna göre değişkenlik gösteren her şeyden var.

En sevdiğin tasarımcılar kimler?

Özgür Masur, Raisa Vanessa, Murat Türkili, Karl Lagerfeld, Christobal Balenciaga, Ricardo Tisci, Raf Simons, Miuccia Prada ve son zamanlarda Daniel Lee.

Bu sezon için birkaç öneri alsak, ne alalım, neden kaçalım?

Dolaptaki ekoseler ve vatkalı ceketler gün yüzüne çıkabilir. Faux fur bu sene her yerde; çantalar, ayakkabılar her şey

tüylü banyalara bürünmüş adeta. Sanırım benim de en sevdiğim trend bu olacak. Neon renkler geçen kış olduğu gibi bu kış da hepimizi canlandıracak. En büyük tavsiyem; Açken, biriyle kavgalıyken, duygusal boşluktayken ve canınız sıkırken alışveriş yapmayın.

Yaptığın en büyük moda hatası neydi?

Seneler geçtikçe insan geçmişe bakıp zaman zaman ne giydiğini sorguluyor. Daha doğrusu bana öyle oluyor çünkü farklı şeyler denemeyi seviyorum. Klasığın çok dışında formlar, dokular, sezonsal renkler.. hepsine varım. Ama yaptığım en komik hatalardan biri zamanında moda oldu diye beyaz külotlu çorap giymek olabilir.

Peki ya güzellik?

Bugüne kadar hiç estetik yaptırmadım. Botoks da dahil. Asla karşı değilim, zamanı gelince de yaptırmayı düşünüyorum. Ama eski fotoğraflarıma, ince kaşlarıma ve kendimi o sıralar güzel sandığım garip dudak büzme gülümseyişimle ben bile kendimi bazı eski fotoğraflarımda tanıyamıyorum. Hepimiz trendlere uyup saçımızı, kaşımızı ister istemez değiştiriyoruz ama sanırım güzellikte vazgeçilmemesi gereken tek şey doğallık.



En son seni Karl Lagerfield-L'Oréal işbirliğinde Paris'te defilede Türkiye'yi temsil ederken gördük, hem de hamileyken. Ne düşündün, ne hissettin?

İnanılmazdı! Gerçek üstü bir hissiyattı yaşadığım. Defilede 7 aylık yürümemden öte aynı podyumu paylaştığım, tüm hazırlık aşamasında birlikte olduğum isimler beni çok heyecanlandırdı. Güzelliğin evrensel olduğuna inanan ve yaş, dil, din, ırk, meslek gözetmeksizin kadınları sadece kadın oldukları için kutlayan; bizi tüm renklerimizle, her formda kabul eden, kucaklayan bir platformda Türk kadınına temsil etmek de beni sonsuz gururlandırdı.



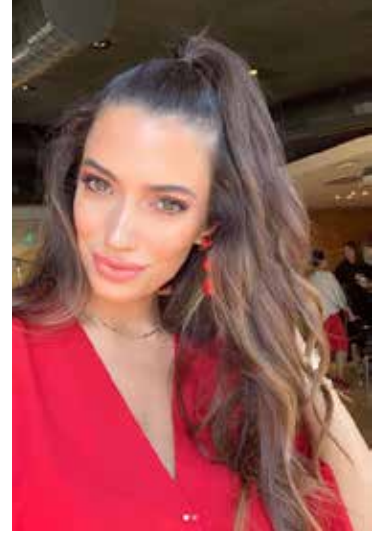
Rachel Araz Kiresepi, Paris Moda Haftası'nın resmi sponsoru L'Oréal Paris'in, kadın olmanın güzelliklerini kutladığı Le Défilé etkinliğinde Türk kadınına temsil ederek, Helen Mirren, Eva Longoria, Doutzen Kroes gibi dünyaca ünlü isimlerle aynı podyumda yer aldı.

Gayet formda bir hamilesin, özel bir beslenme uyguluyor musun?

Sağlıklı beslenmeye çalışıyorum. Düzenli spor yapıyorum ve yine düzenli masaj yaptırıyorum. Bunların dışında ne ekmekten ne patatesten ne de hamur işinden vazgeçemiyorum. Hakkında hayırlısı.



Kiresepi, hamileyken de yoğun çalışma temposuna devam eden bir isim, en son Benetton'un ikonik logosunun Jean -Charles de Castelbajac tarafından tasarlanan yeni koleksiyon tanıtımında görüldü kendisi.



Sabah uyandın, seni anında toparlayacak birkaç güzellik tüyosu alabilir miyiz?

Cildimi iyice nemlendirmek, kocaman bir bardak su içmek, güzel bir BB krem, maskara ve lipbalm. Hazırım!

Çantanı açsak içinden çıkacaklar....

Cüzdan, ev ve araba anahtarı, ajandam, ruj, kulaklık, ekstra şarj, ıslak mendil, güneş gözlüğü, sakız çöpü, kraker kırıntısı, Galia'nın tokası..

Peki Rachel'in buzdolabında kesinlikle ne buluruz?...

Özellikle şu sıralar; Her formda ev yapımı turşu, şalgam suyu, taze yapılmış zeytinyağlı çeşitleri, Fransız peynirleri, ezine peyniri, dil peyniri, yeşil üzüm ve muz ilk aklıma gelenler. Bir de stok yaptığım flake çikolata.

Hızlı soru-cevap



Ruj mu- Maskara mı? Ruj
Kahvaltı mı- Akşam yemeği mi? Akşam yemeği
Pantolon mu?- Elbise mi? Elbise
Kahve mi?-Çay mı? Kahve
Yaz mı-Kış mı? Yaz
Instagram mı?- You tube mu? Şimdilik Instagram, ama her an her şey olabilir! :)

EN SON

NEYE ÇOK HEYECANLANDIN...

L'ORÉAL PARIS
DEFİLESİNDE PODYUMA
ÇIKARKEN

NEYE ÇOK GÜLDÜN...

GALIA'NIN SAMİ'YE
VERDİĞİ BİR CEVABA

NE OKUDUN...

DEVENİR-MICHELLE
OBAMA

NE İZLEDİN...

YESTERDAY

NEYE AĞLADIN...

ÇOK SEVDİĞİM BİRİNİN
GENÇ YAŞTA ARAMIZDAN
AYRILIŞINA.

NE SATIN ALDIN....

JACQUEMUS FUŞYA BİR
KABAN



ASLI YÜCEALPAN

Bilmekte fayda var

Gün geçmiyor ki sağlığımız ve beslenme tarzımız hakkında yeni bilgiler ve yeni akımlar ortaya çıkmasın. Bu hızlı değişimi yakalamanız adına son dönemin en gözde sağlıklı beslenme trendlerini listeledim...

1. YULAF SÜTÜ

>> Bir biri ardına çıkan inek sütüne alternatifler arasında yulaf sütü açık ara önde. Henüz ülkemizde yurt dışında olduğu kadar revaçta değil belki ama kendisini kısa sürede market raflarında görmeye başlayacağımız kesin. Zira yulaf sütü lezzeti açısından da inek sütüne en yakın olanı. Bu yüzden kahve ile tüketildiğinde veya tatlılarda kullanıldığında diğer alternatif sütler gibi yemeğin veya içeceğin tadında bir değişiklik yaratmıyor.



2. MORINGA

>> Kahve insanı değilseniz ama yine de sabahları sizi ayıltacak ve enerji verecek bir içeceğe ihtiyaç duyuyorsanız o halde Moringa ile tanışmalısınız. Moringa Oleifera isimli bitkinin yapraklarından elde edilen ve son dönemde popüler hale



gelen bu çayın içerisinde kafein bulunmuyor, yüksek antioksidan içeriyor ve enerjinizi arttırmaya yönelik etki

ediyor. Anavatani Hindistan olan Moringa, mucize bitki olarak çoktan Matcha'yı tahtından etmişe benziyor. İster yapraklarını demleyebilir ister toz halde suya karıştırarak tüketebilirsiniz. Denemediyseniz mutlaka bir şans verin.

3. UZUN ÖMÜRLÜ PROBIYOTİKLER

>> Probiyotikler bir yenilik değil ama onları market reyonlarında görmek büyük bir yenilik olacak. 'Whole Foods' raporlarına göre artık raf ömürlü paketlenmiş gıdalarda Bacillus Coagulans GBI 30 ve Bacillus Coagulans MTCC 5856 gibi oda sıcaklığında saklandığında zarar vermeyecek 2 türlü probiyotik kullanılmaya başlanacak. Bu demek ki artık paketlenmiş pek çok gıdada probiyotiklerle karşılaşacağız. Harika bir haber değil mi?



4. YENİ YAĞLAR

>> Keto, paleo diyetlerinin popülerliğinin artmasıyla birlikte, hayvansal ve süt ürünleri kullanılmadan üretilen doğal yağ kaynaklarının arayışında da hızlı bir yükseliş oldu. Özellikle Hindistan cevizi yağından elde edilen bir yağ cinsi olan MCT yağı ve binlerce yıldır Asya'da pişirme ve ayurvedic ilaç olarak kullanılan ghee yağı mutfaklarda artık daha çok kullanılmaya başlanacak.

5. YÜKSELEN YILDIZ TAHİN

>> Ortadoğuda yaklaşık bin yıldır kullanılan tahin, Whole Foods ekibine göre önümüzdeki sene raflarda rakiplerinin önünü kesecek. Kalorili diyet eski tarz kalori hesaplı diyet listelerinden çıkarılan tahin, kaliteli yağı ve tüm ağır metalleri vücuttan atmaya yardımcı mineralleri ile oldukça kıymetli bir gıda. Vegan ve vejeteryan mutfakların da vazgeçilmez içeriklerinden biri. Kavrulan susamların esilmesi ile elde edilen tahin günde 5 kaşık yenildiği takdirde bağışıklığı kuvvetlendirip tokluk hissi yaratıyor. İçerdiği amino asitler ile kasların kuvvetlenmesinde de etkili olan tahin sporcu beslenmesinde fındık ezmesinin pabucunu dama atacağı benziyor.



6. GERİ DÖNÜŞÜMLÜ PAKETLER

>> Geçen sene Starbucks, plastik pipetleri yasakladığında bunun arkasının geleceğini biliyorduk. Bu örnek davranışı takip eden markaların artmasıyla beraber hemen arkasından plastik kahve kapakları da ortadan yavaşça kaybolmaya başladı. Plastiksiz ambalaj trendi bir trend olmaktan öteye geçti yaşam biçimi oldu. Markalar sürdürülebilir ambalajları ile çevre dostu ürünler satışa sunmaya çoktan başladılar bile. Önümüzdeki dönemde cam şişelerde daha fazla ürün satın almaya ve kağıt keselerde alışveriş yapmaya hazır olalım!



7. CBD YAĞI

>> Kanabidiol olarak da bilinen CBD yağının bulunduğu yiyecekler, son yıllarda oldukça fazla tüketilmeye başlandı. CBD, marihuana bitkisinde bulunan tamamen doğal bir bileşik, hiç bir psikoaktif etkisi olmadığı gibi aksine iltihap giderici özelliği ile biliniyor. Yine hem yediklerimizde hem de bileşik özelliğinden dolayı CBD yağının kozmetiklerimizde de daha fazla görmeye alışacağız gibi görünüyor.



8. SAĞLIK SEYAHATLERİ

>> Yoğun ve stresli şehir hayatından uzaklaşmak ve sağlığımızı korumak artık ilk önceliğimiz. Sadece fazla kilolardan kurtulup, toksinleri atmak için gidilen detoks kampları yerini kendine zaman ayırdığın ve tamamen kişisel sağlığına odaklandığın sağlık seyahatlerine bırakıyor. Bu seyahatlerde doğayla iç içe vakit geçirmek, kişinin kendi içine dönmesi, medite olması ve kaliteli zaman geçirmesi hedef alınıyor.



Sağlık seyahat rotalarının başında ülkemizde de çoktandır revaçta olan Avusturya'da bulunan Viva Mayr geliyor. @vivamayraltaussee

Fasulyeli Brownie mi dediniz?

Alternatif ve sağlıklı fişkıran tariflere bayılıyorum. Bu ay siyah fasulyeli brownie yaptım, tahmin edemeyeceğiniz kadar lezzetli, bitkisel protein zengini bu tarif çocuğunuzun beslenme çantası için de mükemmel bir ara öğün.

HAMURU İÇİN

- 230 gr siyah fasulye
- 14 Kudüs hurması
- 1 su bardağı ham kakao
- 4 yemek kaşığı Hindistan cevizi unu
- 4 yemek kaşığı badem unu
- 1/2 bardak Yulaf sütü
- 1 çay kaşığı deniz tuzu
- 1 paket kabartma tozu

SOSU İÇİN

- 80 g vegan bitter çikolata

ADIM ADIM YAPILIŞI

1. Bitter çikolata hariç tüm içerikleri karıştırın
2. Yaptığınız hamuru bir kaba boşaltın.
3. 175 derecede 30 dakika pişirin.
4. Aynı bir kaptan benmari usulü bitter çikolatayı eritin ve kekin üzerine dökün.
5. Servis etmeden en az bir saat soğuması için keki dinlendirin



İHTİYACIN NEM; ÇÖZÜM ATODERM

KURULUK



KAŞINTI VE KIZARIKLIK*

KURU CİLT



ÇOK KURU CİLT



Atoderm Cream

KURU CİLTLER İÇİN NEMLENDİRİCİ,
KORUYUCU VE BESLEYİCİ BAKIM KREMİ



Atoderm Intensive Balm

YOĞUN CİLT KURULUĞUNA KARŞI
NEMLENDİRİCİ BAKIM KREMİ

* Yoğun cilt kuruluğu, kaşıntı ve kızarıklığa sebep olabilir.



NAOS
STARS

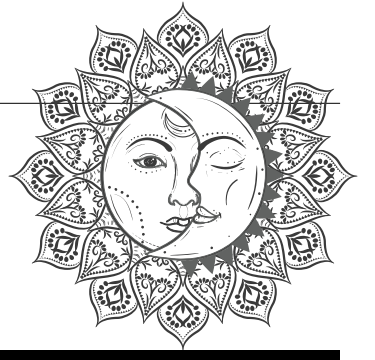
E SABİTİ EĞİTİMİ EĞİTİMİ EĞİTİMİ

www.bioderma.com.tr
www.naosstars.com

Instagram: @biodermaturkiye Facebook: /biodermaturkiye Twitter: @biodermaturkiye

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Astrobeauty

ASTROLOG
FİLİZ ÖZKOL
@filizozkol

AYLIK BURÇ YORUMLARI

KOÇ



JAYNE MAINSFIELD

Güneş ve retro Merkür değişim evinizden sizi etkiliyor. Duygusal ve fikişel düşüncelerinizde bir değişim yaşıyorsunuz. Çevrenizle yoğun iletişim içinde olacaksınız. Maddi konulara farklı bir şekilde yaklaşıyorsunuz.. Bu hafta , sezgileriniz oldukça güçlü. Uyku ve beslenme düzeninize dikkat etmelisiniz. Ağır yiyeceklerden uzak kalmalı ve kalori dengenizi korumalısınız. Ani hareketlerden etkileneceksiniz.



ASLAN



JACKIE ONASSIS

Beklenti içinde olduğunuz miras veya bir para meselenizde değişen şartlar nedeniyle zorlanırken, tercih yapmak zorunda kalabilir ve güç durumlarda kalabilirsiniz. Düşüncelerinizin yeniden gözden geçirirken, duygularınızda geri sayıma geçeceksiniz. Huzursuz olduğunuz bir konudan kaçmak isterken, başka gereksiz bir konu üzerine takılarak kendinizi hırpalayabilirsiniz.



YAY



MARIA CALLAS

Geri giden Merkür bilinçaltı evinizi etkiliyor. Bazı konularda kendinizi ispat etmek isteyebilir ve çabalarınızı bu doğrultuda özgürce yönlendirebilirsiniz. Duygusal anlamda çok çabuk etkileniyor ve hızlı kararlar alıyorsunuz. Bu ay, kendinizi irdeleme ihtiyacı içindedir. İçsel sesinizle baş başa kalmayı denemelisiniz. Beğendiğiniz konularda kendinizi geliştirmek isteyeceksiniz. Ağır yiyeceklerden uzak kalmalı ve kalori dengenizi korumalısınız.



BOĞA



AUDREY HEPBURN

Venüs, Güneş, retro Merkür karşıt burcunuzda ilerliyor. Duygusal konuların ön plana çıkmasıyla bir çok konuda derin ve anlamlı düşünceler içinde olacaksınız. Uranüs sayesinde abartılı davranışlarda bulunabilirsiniz. Yaşam kalitenizi arttırma konusunda gösterdiğiniz olumlu çaba sonuç veriyor. Üst düzeyde kişilerle görüşmeleriniz olacak ve fikirlerinizi karşı tarafa kabul ettireceksiniz. Bazılarınız aşkı ve kariyeri bir arada yaşayacaksınız.



BAŞAK



SOPHIA LOREN

Para gezegeniniz Venüs size olumlu etkiler verecek. Romantizm ve duygusal hayatınızı sosyal yaşamınızla birleştireceksiniz. Eğlence dünyasında yerinizi alırken, ilişkilerinizi güçlü tutmanın zevkini yaşayacaksınız. Evliyseniz veya ciddi bir partneriniz varsa, onunla güzel günler geçireceksiniz. Yine, bu dönemde, herhangi bir gayrimenkule yatırım yapmak için beklemeli veya çevrenizden yardım almalısınız..



OĞLAK



AVA GARDNER

Duygusal iniş ve çıkışlar yaşıyorsunuz. Mars kariyer evinize hareketlilik getirmiş durumda. Hırslarınızda artış mevcut. Birlikte çalıştığınız kadın arkadaşlarınızın fikirleri doğrultusunda hareket etmek isteyebilirsiniz. Kişiliğinizle ilgili takıntılarınıza dikkat etmeli ve ilişkilerinizde hayalleriniz yüzünden çatışmalara neden olabilecek saplantılardan uzak kalmalısınız.



İKİZLER



MARILYN MONROE

Hayatınızda güçlü insanlar ve kariyerinize katkısı olacak kişilerle birlikte olacaksınız. Maddi imkanlarınızı yeniden gözden geçirmek için bol zamanınız olacak. Kariyerinizle ilgili cevap alamadığınız önemli yazışmalara, bu dönem içinde yanıt alırsanız, şaşırmayın. Yaşadığınız bir aşk varsa; aranızda geçmişten kaynaklanan sorunlar söz konusu.. Konularla ilgili konuşmalar sizi yoracak.



TERAZİ



BRIGITTE BARDOT

Mars kişisel evinizde ilerliyor ve her anlamda sizi ön plana çıkarıyor. Merkür finans evinizde geri gidiyor. Güven duygusunun, maddi olanaklarla paralel geliştiğini bildiğiniz için, bu konuda farklı düşüncelere sahipsiniz. Hem para harcamayı seviyor bir yandan da paranızı çoğaltmak için çalışmak istiyorsunuz. Bu ay her yerde aşkın karşınıza çıkmasından hiç rahatsız olmayacaksınız. Çevrenizde yakınızda bu duyguyla yaşamak oldukça hoşunuza gidecektir.



KOVA



KIM NOVAK

Yaptığınız planlarda başarılısınız. Ruhsal gelişiminiz önem kazanıyor. Geçmişle ilgili konuların kafanıza takılmasına izin vermemelisiniz. Venüs'ün bulunduğu konum, sizi ve çevrenizi sinama şans verirken, kendinizi aşma konusunda sizi daha da güçlendiriyor. Yeteneklerinizi fark ederek kendinizi geliştirecek meditasyon, ruhsal faaliyetler ve yaşam ötesi konulara ilgi duymaya başlayabilirsiniz.



YENGEÇ



NATALIE WOOD

Aşk ve sosyal evinizde geri giden Merkür, Venüs ve Güneş'in olumlu desteğiyle aşk hayatınız ve sosyal yaşamınız paralel bir şekilde ilerliyor ve sizi mutlu edecek olayların ortasına götürüyor. Annenizle aranızda duygusal bağlarınız gündeme gelecektir. İçsel enerjinizin yenilediğini hissedeceksiniz. Evinizle ilgili değişimler söz konusu olacak. Taşınma olayları yaşıyor ve eşyalarınızı değiştirmek istiyorsanız, Mars size istediğiniz desteği verecektir.



AKREP



GRACE KELLY

Bu ay kendi kaderiniz kendiniz belirleyeceksiniz. Enerjinizi odaklayacağınız konuları iyi belirleyecek ve başlangıçlar konusunda oldukça cesaretli davranacaksınız. İstekleriniz konusunda hırsınızı ve gücünüzü birleştirmek için enerjinizi yoğunlaştırmış durumdasınız. Yakın çevrenizde sizinle aynı düşünceye sahip kişilerin enerjisinden faydalanabilirsiniz.



BALIK



ELIZABETH TAYLOR

Beklediğiniz yazışmalardan istediğiniz cevapların gelmesiyle yaşamınıza hareket gelecek. Finans konuların gündem kazanmasıyla satın alma duygunuz ortaya çıkıyor. Kişisel çabalarınızı işinize rahat bir şekilde aktarabileceksiniz. Aşk ilişkilerinizde tatlı bir yaklaşım söz konusu. Mideniz ve sindirim sisteminizle ilgili sorunlar olabilir. Boğaz bölgenizi korumalısınız.

GÜZELLİK YAYINDA
GAZETESİMAFİLO TEKSTİL SAN.VE DIŞ TİC. LTD
İMTİYAZ SAHİBİ: MERT ATAĞÖZÜ
ISSN: 2651-2572GENEL YAYIN YÖNETMENİ
(SORUMLU MÜDÜR)
GÖZDE ATAĞÖZÜKATKIDA BULUNANLAR
TÜLİN KERMEN, NİL YURTBAY, ASLI YÜCEALPAN,
LİAN PENSO BENBASAT, İLKUNUR AYDOĞAN,
GÜL ÇİTAL, BEGÜM EGELİ BURSALIGİL,
DENİZ KONUK ALTINBAŞAK, NİLAY YALÇINKAYA

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.