

ÜCRETSİZ

•• SAYI: 17 OCAK 2020

Modern Kadının Güzellik Gazetesi

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

guzellikyayinda



40 YAŞINDA
İLK BOTOX
DENEYİMİ...
Ne kadar etkili?

BYE BYE
LEKELER
*Leke tedavisinde
24 saatlik
bakımla tanışın*

ÖZEL
RÖPORTAJ
*Gahl Sasson 'Bu yıl
eski kalıpları kırıyoruz'*

SEZON
BAŞLADI!
*Kayak çantasında olması
gereken bakımlar*

HOŞGELDİN KIŞ!

Kış bakımına dair her şey...



SENİN EN İYİ HALİN

DEFNE ÖZLERİYLE CİLDİNİZ IŞILDASIN



 lyn.skincare | www.lynskincare.com

HABERİNİZ OLSUN



TAM ZAMANI!

Cilde nem veren ve besleyen bir bakım maskesi bu ayların olmazsa olmazı. Önerimiz; Kiehl's 'e ait Avocado Hydration Mask. Güçlü antioksidan etkili, yağ asitleri bakımından zengin avokado içeriğiyle ciltte anında yumuşaklık ve konfor sağlıyor.



İÇİNİZDEKİ MÜCEVHER

Sütyen, babydoll, kombinezon gibi iç giyime özel yaratılmış bir mücevhere ne dersiniz? İsmi İngilizce sütyen (Bra) ve mücevher (Jewellery) kelimelerinden alan Layla Bralery iç giyim için özel tasarlanmış mücevher markası. 925 ayar gümüş üzerine iki farklı şekilde dizayn ediliyor, özel arkılığı ile iç çamaşırınızda rahatlıkla taşıyor. Kalp şeklinde dizayn edilen 'heartbeat' serisi dışında harfli, nazar boncuklu ve incili versiyonları da mevcut. Bu minik, zarif, gizemli mücevherlere www.laylabralery.com hesabından ulaşip satın alabilirsiniz.



BİRİ SİZİN İÇİN

Bu kış kurumuş, çatlamış dudaklarla gezmemek için aşağıdaki dudak peeling'lerinden size en uyanı kullanmaya bakın. Unutmayın ölü deri gitmeden dudaklara nem veremezsiniz!

Pratiklere...

Ruj formu sayesinde hemen her yerde uygulayabilirsiniz. Akma yok bulaşma yok. Dior Addict Sugar Lip Scrub ₺235



Bir taşla iki kuş vurmaya

severlere.... Bir yanı şeker peeling bir yanı ise yoğun nemlendirici içeriyor Clinique Sweet Pots Lip Balm&Scrub ₺109



Doğallara... Kahve ve taze şeker granüllerine sahip scrub sanki kendin mutfakta hazırlamışsın gibi. Frank Body Lip Scrub ₺169 Sephora



Az çoktur diyenlere...

Hafif ve yağlı olmayan dokusu ve içeriğindeki kayısı çekirdeği özleri ile dudakları besleyip nazikçe peeling yapıyor. Fenty Beauty Pro Kiss'r Lip-Lowing Scrubstick ₺145 Sephora



En hassas dudaklara...

Krem bazlı bir scrub tahrir etmeden arındırabiliriz. Kiko Lip Scrub ₺35



KOLAJENLE TEMİZLEN !



Kolajeni içtik, sürdük, yedik, çiğnedik şimdi de cildimizi temizliyoruz. Evet Voonka Collagen Beauty'e ait H2O Micellar temizleme suyu içerisinde bulunan hidrolize kolajen, arnica montana çiçek özü, yatıştırıcı papatya özleri ile cildi temizlerken bakımını da yapıyor. Gerçek anlamda cilt bakımına destek çıkan kolajenli temizleme suyunu yetkili eczanelerden satın alabilirsiniz.

Voonka Collagen Beauty H2O Micellar temizleme suyu 500 ml ₺84.50

BÜYÜKANNE ZEHRA'NIN DÜKKANI

Soğuk teknolojik aletlerimize sıcak kılıflar yaratan bir markayla tanışıyoruz. Granny Z. Kendi babaannesinin hatırasıyla ve dikiş teknikleri ile yarattığı yünü, pamuklu ve hatta ipek gibi organik kumaşlardan diktiği kılıflar, hem orijinal hem de oldukça konforlu. Farklı etnik, bohem desenlere sahip kılıfları görmek için mutlaka takibe alın. @grannyz_





HANGİ ÜRÜNLER NEYE YARIYOR?

Grundig, teknolojiyi kullanıcılarının tat alabilecekleri bir hayat yaşamaları için kullanıyor. Onların hayatını kolaylaştıracak fonksiyonlar sunuyor. Mesela; saç şekillendiriciler saçlarımızı koruyan teknolojileri ile dikkat çekiyor. Yani sadece şekillendirmekle kalmıyor aynı zamanda saçın sağlığını da koruyorlar.

SENSÖR KURUTMA MAKİNESİ:

Yüksek ısı saçları mahveder. Sensör kurutma makinesinin alarmı farıkası saçları ideal sıcaklık olan 55 derecede kurutması. Saçlarımız zarar görür mü diye düşünmene gerek yok, o senin için zaten düşünüyor.

HS 5176 KALIN DÜZLEŞTİRİCİ:

Bir düzleştiriciden kesinlikle daha fazlası. Argan yağı kaplı plakalarıyla saçları düzleştirirken aynı zamanda bakımını da yapıyor.



HERO SAÇ KURUTMA MAKİNESİ: Zamanla yarısan kadınların kurtarıcısı. Yüksek performansı saçlarına hızla fön çeker, sen de güne kaldığın yerden devam edebilirsin.

HERO MAŞA: Maşa yaparken en büyük dert saç uçlarının kırılmasıdır. Hero maşa silikon koruma bantları sayesinde saçları kırmadan şekillendirmeyi sağlıyor.

HERO DÜZLEŞTİRİCİ: Kuaföre taşınma derdi yok, kuaför evinde. Saçlarını dilediğinde dalgalı yap dilediğinde düzleştir.

Bizce güzellik

Yeni bir yıl, temiz bir sayfa gibi önümüzde, bu kendimizle ilgili bir şeyleri değiştirme arzumuzu yükseltiyor. Hadi bu yıl güzelliğe bakış açımızı değiştirelim. Nasıl mı? Doğru yardımcılarla...

Her sene başında olduğu gibi kimi kilo vermenin, kimi daha çok spor yapmanın, kimi de kendinin daha iyisi olmanın peşine düşecek. Aslında işin özüne inip güzelliğe bakış açımızı değiştirmeli.

Önce şunda anlaşalım, güzellik ince bir beden, kalkık burun, dolgun dudaktan kesinlikle çok daha fazlası. Güzellik sağlıklı olmak, iyi hissetmek ve kendine güvenmekle ilgili.

Bu yüzden de asıl ruhumuzu doyuran yaşama zaman ayırmalıyız. Yani gerçek gıdayla beslenmeli, doğanın sunduklarıyla kendimize iyi bakmalı, mevsiminde sebze-meyve tüketmeli, açık havaya daha sık çıkmalı, hayatta verilen kısa molalarla kendimize zaman ayırmalıyız. Tüm bu güzellikle ilgisi olmadığını düşündüğünüz adımların aslında ruhumuza, vücudumuza, cildimize, saçlarımıza ne kadar iyi geldiğini kısa sürede göreceksiniz. Çünkü iyi hissetmek iyi görünmek demektir. Ruhumuz doydukça farkında olmadan daha da güzelleşeceğiz...

DOĞRU YARDIMCILARINIZ VARSA İŞİNİZ KOLAY

Doğru yardımcılardan kastımız bakım rutininde doğru içerik ve teknolojilerle hayatımızı kolaylaştıran güvenilir markalar kullanmak. Grundig bunlardan biri. Ruhun doysun projesiyle doğaya ve gıdaya ne kadar saygı duyan bir marka olduğunu kanıtlayan Grundig, yeni güzellik mottosu ile kişisel bakım ürünlerindeki teknolojilerle saçlarımızı korumayı, hayatı kolaylaştıran ürünlerle de ruhumuzu doyuran yaşam için zaman yaratmayı hedefliyor.

GÜZELLİK YAYINDA OKURLARINA ÖZEL İNDİRİM!

www.grundig.com.tr'da yer alan tüm kişisel bakım ürünlerinde geçerli, Güzellik Yayında okurlarına özel **yüzde 25 indirimden 'GY25' kodunu** girerek faydalanabilirsiniz. İndirim Ocak sonuna kadar geçerlidir.



DENİZ KONUK ALTINBAŞAK

İyi ki kadınlım!

Ben şanslı bir kadınlım. Okumuş ve eşitliğe inanan bir ailenin küçük kızyıydım. Yemekten sonra masa toplamam beklenmez, erkek çocuklardan ayrı tutulmaz ve özgürlüğüme asla karışılmazdı...

Benim hiç bir zaman kadın haklarımı savunmam gerekmediği için olsa gerek, kendimi hiç feminist olarak tanımlamamıştım. Bugün sadece kendim için değil, tüm dünya kadınları için yüksek sesle söylüyorum, ben feministim ve iyi ki kadınlım!

NEDİR Kİ BU FEMİNİZM?

Dünya tarihi, yüzyıllarca erkek egemen hikayeler yazarak kadınları saf dışı bıraktı. 18. Yüzyıl Avrupa'sının düşünce ve felsefe akımlarıyla birlikte Fransa'da kadınlar ve eşitliğe inanan adamlar, féménisme başlıklı cümleler kurmaya başladı.

Bugün, feminizm ve feminist kelimeleri biraz karanlık, ayıp, vahşi, erkek düşmanı veya erkeksi kadın alt tanımlarını taşıyormuş gibi geliyor. Bu tarihteki bazı örneklerden ve kendini feminist olarak tanımlayan bir takım gruplardan kaynaklanıyor. Fakat gerçek böyle değil; erkek egemen bir toplumda kendini gerçekleştirmek isteyen her kadın aslında feminist.

BEN DE VARIM!

Diyorum ki, biz kadınlığa sahip çıkalım ve hepimiz feministiz diyelim!

Ben bir kadın olarak; ne yapıp ne yapamayacağımın söylenmesine karşı olduğum, kendimi toplumda eşimin karısı veya babamın kızı olarak, yani bir erkek ile tanımlamadığım, ne giyeceğime, gece saat kaç kadar sokakta gezmek istediğime hatta ne yükseklikte güleceğime kendim karar vermek istediğim için feministim.

Sosyo-kültürel olarak benden farklı bir dünyaya gözlerini açan tüm kızlar için feministim. Sevişmenin günah olduğuna inandırılan milyonlar için feministim. Kendi vücudunu, başkasının zaafına karşı koruması gereken tüm kadınlar için feministim. Susturulan tüm kadınlar için ve güzelliğinden utanması gerektiğini düşünen tüm kadınlar için, ben feministim.



Orijinal 'The future is female', "Gelecek dişidir" sloganı yazan tişört tasarımı, 1972'de Jane Lurie ve Marizel Rios tarafından açılan New York'un ilk kadın kitapçısı Labyris Books için yapıldı. Son birkaç yıldır bu slogan kadın dayanışması ve güçlendirici bir ifade olarak yeniden revaçta. 2017 New York Moda haftasında Parabal Gurung defilesinde mankenler feminizme dikkat çeken sloganlı tişörtlerle çıkmışlardı.

FEMİNİZM SADECE KADINLAR İÇİN DEĞİLDİR.

Erkek egemen bir dünya işleyişini sadece kadınlar değiştiremez ve değiştirmemelidir. Bu bir bilinç seviyesi meselesi. Benim babam, eşim ve erkek kardeşim de feminist mesela.

Çünkü bir kadın ve bir adamın hak ve özgürlükler bakımından eşitliğine inanıyorlar.

AĞZIMIZDAN ÇIKANI KULAĞIMIZ DUYSUN.

Dilimize dolanmış ve kulağımızda yer etmiş bazı söylemler korkunç bir şekilde kadın şiddeti içeriyor. Kullandığımız tüm küfürleri düşün... Elif Doğan'ın önerisini değerlendiriyor ve "pislik" gibi cinsel baskınlık barındırmayan küfürler seçmeye karar veriyorum – çünkü itiraf edeyim, bir İstanbullu olarak küfür etmeyi seviyorum.

DAMLAYA DAMLAYA KADIN OLUR

Bazı değişimler kişilerden başlayıp geneli dönüştürür. Türkiye'de yaşayan bir kadın olarak, tabii ki Norveç ve Danimarka başkanlarının kadın oluşundan bahsetmeyeceğim. Elma ve armudu kıyaslamak olmaz ama biz yaşadığımız yerde özgür olabilmek istiyorsak eğer; cesurca, hep birlikte, gürül gürül giyelim, gezelim, gülelim, öğrenelim, çalışalım, kazanalım!

Oğlanlara 'gentleman' değil sadece gentle olmayı yani nezaketi öğretilim.

Kızlara düzgün oturmayı değil, kendi bedenine ve isteklerine sahip çıkmasını öğretilim.

Emma Watson'ın dediğine katılıyorum ve yazımı böyle sonlandırıyorum. "Bunu söylediğim için üzgünüm ama, eğer eşitliğe inanıyor ve sahip çıkıyorsan, sen de bir feministsin."



Okuma önerisi; Bell Hooks, "Feminizm herkes içindir" kitabında feminizmin asıl yüzünü görünürlük kilmaya çalışıyor. Eğer gereğince davranırsak

feminizmin her birimizin hayatını değiştirecek olan sihirli bir değnek olduğunun altı çiziliyor.

Ayrıca; Storytel applikasyon'undan Elif Doğan ve konuklarının Bell Hooks'un kitabını ele aldıkları Feminist Eksen'i dinleyebilirsiniz.

Kışa yaraşır mumlar!

Kış sofralarına ve dekorasyonuna yakışır mumlar yaratabilirsin. Tek yapman gereken hayal gücünü kullanmak. İşte sana fikir verecek yapması kolay, görünümü şık dekoratif mumlar...



Evdeki tarçın çubuklarını yan yana mumun gövdesine silikon tabancasıyla yapıştır ve ince bir jüt ile bağla.



Mumun gövdesine kuru yapraklar yapıştırıp jüt ile bağlayabilirsin.



Süpermarketlerde satılan minik ve farklı renkte kabakların içini oyup, t-light mumlar koyabilirsin.

RENGİNİ BUL!

Doğru renkte allık, yorgun teninizde anında muhteşem bir gençlik ışıltısı yaratır.

Peki ama sizin renginiz hangisi?

Editör: Gül Çital

Metalik dokusuyla yanaklarda varla yok arası bir ışık oyunu yaratıyor. Fuşya rengi allığı dudaklarınızda da kullanabilirsiniz.

Dior Rouge Blush in
Confident allık ₺335



Islak veya kuru kullanabileceğiniz bir allık. Islak kullanıldığında kremsi bir sonuç, kuru kullanıldığında kadifemsi bir etki yaratıyor.

Nars Dual Intensity allık
₺265

Gerçek bir şeftali rengi aynı zamanda da kokusuna sahip. Yüzde 77 doğal ve şeftali özünü içeren formülü ekleyelim. Esmer tenlere ekstra yakışacaktır.

L'Oréal Life's a Peach
allık ₺91



Bu 4 rengi ister tek tek ister karıştırarak uygulayın. Mat ve simli tonlar karışınca ortaya çok dozunda bir ışıltı çıkıyor. Ten rengine en uygun tonu mutlaka bulacaksınız bu palette.

Givenchy Prisme Blush
allık ₺347

Tüm günü açık havada geçirdikten sonra yanakların aldığı o tatlı renk bu allıkta. Tabii bu güzel tasarım harikası deseni bozmaya kıyabilirsiniz...

Guerlain Rose Aux Joux allık
₺399



Beyaz zambak özleri içeren orkide desenli bu allık, mercan tonlarıyla yanaklara kırmızı rujla yakışacak bir renk bırakıyor

Sisley L'Orchidee Corail
allık ₺621

DOĞRU RENGİ BULMAK İÇİN...

- Ayna karşısında yanaklarınızı biraz çimdikleyin. Yanakların aldığı renk doğru pembenizdir.
- Spor yaptıktan sonra yanaklarda beliren renk ve bir ton koyusu da uygun bir allık olacaktır.

DOĞRU UYGULAMA İÇİN...

- Yuvarlak başlı ve yumuşak kıllı bir fırça kullanmak en doğrusu.
- Toz allığı gülünce şişen yanak elmalarının üzerinden saç çizgisine doğru büyük bir C çizerek uygulayın.



BEGÜM EGELİ BURSALIGİL

kadar olgun müşterilerle dolarken, tarihi geçmişe uzanan isimler genç kitlelerce kucaklanıyor. Bu dönüşümde markaların reklam bütçelerini hangi kitleyi hedef alarak harcadığının elbette büyük önemi var. Sonuçta büyümek için farklı segmentlerden müşteri kapmalılar!

Köklü firmaların 'gençleşme' arzusu sadece iletişimlerinde değil aldıkları yatırım kararlarında da hayat buldu. Drunk Elephant, Shiseido tarafından satın alınırken, dünyanın en genç milyarder kadını olarak tarihe adını yazdıran Kylie Jenner kendi ismini taşıyan markasını 600\$ milyon'a kozmetik devi Coty'e sattı.

Buna karşılık kozmetik sektöründe 2020 yılına damgasını vuracağı öngörülen yeni trendinin, en yaygın olarak Millennial ve Baby Boomer'larca kabul göreceği öngörülüyor. Nedir bu trend dersiniz, anlatayım. Cildi dışarıdan değil içeriden gençleştirecek bir teknik. Cildin hücrel seviyede iyileşmesine yardım edecek, vitamin, mineral ve etken maddeleri hap olarak alarak gerçekleşecek, yani sürmeyecek ama yutacağız. Likit kolajenin açtığı kapının katman katman genişlediğini düşünün. Plan bu.

Zaman 2020'nin en hızlı büyüyen markalarını araştırmaya geldiğinde sektörde atılan tüm bu adımların ne kadar fark yarattığını birlikte göreceğiz. Sanırım şu an için aklımızda not olarak tutmamız gereken tek nokta, hangi jenerasyona ait olursak olalım önyargılarımızı kırıp bize 'yeni' gelen her ne varsa denemek için bir nebze daha motive hissedebileceğimiz. Zira markaların yaratmak istediği hissiyat tam olarak bu.



Kozmetik sektöründe de durum farklı değil. Bir zamanlar Julia Roberts ile reklamları taçlanan Lancome, gençleşmek adına çoktan 22 yaşındaki Zendaya ile anlaştı bile. Marka yüzü tercihini 'olgun' çehrelerden kullanan Estee Lauder ise Grace Elizabeth'i dergi sayfalarına taşıdı.



2020'de çok duyacağız



Pantone 2020'nin rengini 'klasik mavi' olarak belirledi. Rengin seçiminde kişiye kattığı sakinlik ve huzur hissi kadar, dünyaya huzur getiren bir yıl olması dileğinin beklentileri de var. Kısaca, kozmetik dünyasında da bu sene bol bol mavi görmeye hazır olun! Tom Ford'un mavi simli ruj, Benefit'in 80'lere gönderme yapan masmavi rimeli, Note'un ojesi sadece birer başlangıç!



"Güzelliğim için ufak bir buzdolabı lütfen!" Yanlış okumadınız. Sadece kozmetik ürünlerine adanmış mini buzdolapları günün arzu nesnesine çoktan dönüştü bile. Instagram'da #beautyfridge hashtag'ıyla ufak bir araştırmaya çıkın. Ne kadar sonuç aldığınıza şaşıracaksınız!

2020'ye damgasını vuracak ana akımlardan biri de 'Ekran Detoksu' olacak. Tablet, telefon gibi aletlerden yansıyan mavi ışığın cilt üzerinde yarattığı yıpratıcı etki için sadece bir kısmı. Diğer taraftan dijital dünyaya aşırı bağlı olmanın kişinin psikolojisi üzerinde bıraktığı 'yorgunluk' hissi. Kısaca, her türlü daha 'güzel' hissetmek adına, ekranlara ara vermek gerekecek.



Markaların değişimi

'Morning Consult' tarafından hazırlanan "2019'un en hızlı büyüyen markaları" raporu konuya farklı bir açıdan yaklaşmış. Büyüyen markaları jenerasyon bazında değerlendirmeye almışlar. Sonuçlar mı? Tam ters köşe yapacak cinsten.

2000 sonrası doğanlar yani Gen Z grubu içerisinde büyüyen markalar Walgreens ve National Geographic gibi oldukça geleneksel ve uzun bir geçmişe sahip olan markalar. Bu jenerasyonun bir öncesinde konumlanan Millennial'ların büyüttüğü markalar arasında ise Bayer ve Haagen-Dazs dondurmaları gibi epey bilindik isimler var. Gelelim artık orta yaşa yaklaşan Gen X (1981-1961 arası doğumlular) ve onların bir üst jenerasyonu Baby-Boomer'lara... Bu grubun tercihiyle büyüyen isimler



'yeni dünya markaları' diye tabir edilen, dijital devrimin göbeğinden oyuncular. Uber Eats, online yatak ısıtma markası Purple, akıllı kapı zili üreticisi Ring...

Çapraz geçişi görebiliyor musunuz? Genç markaların kitlesi daha önce hiç olmadığı

B *Bi kuple* Botox

Aslında bu yazının başlığı şu olmalıydı: 40 yaşındayım ve yüzüme hiçbir şey yaptırmadım. Neden? Çünkü çevremdeki tüm kadınların -bir vakit en beğendiklerimin bile- giderek birbirine benzediğini görüyorum, ünlü ve yarı ünlülerde de durum farklı değil. Ve yine çünkü, erkek kardeşim böyle bir işe kalkışırsam beni aileden aforoz edeceğini söyledi. Tam olarak bu yetkiye sahip mi, ondan emin değilim ama yine de riske girmek istemedim.

Editör: 10 dakika gecikiyorum makyajım bitmedi

4 0 yaşındayım, geçici heves iki fırt dışında sigara kullandığım söylenemez, çocuk doğurmadım, sağlıksız beslenmiyorum ama aşırı dikkat de etmiyorum ve yüzümde bazı güneş lekeleri mevcut. Bir tanesi, Prenses Margaret'ın zevki sefa adresi, Mustique adası büyüklüğünde. Ama o leke bile bana kişisel ve dolayısıyla cakalı geliyor. Peki neye takıldım da bu yazıyı yazmam icap etti? İki kaşımın ortasında derin bir çizgi oluştu. Bu çizgi beni olduğumdan endişeli, sert ve hatta kızgın gösteriyor.

Bu işlerin nasıl ilerlediğini bilirsiniz, önce bir arkadaşınız sizi tatlış dille uyarır, sonra bir başkası daha 'e ama sen de yaptır artık buna bir şey' deyiverir... en son noktayı ise güvendiğiniz bir güzellik editörü (benim senaryomda Gözde Atakoğlu) koyar, 'canikom, yarın gidiyorsun' der.

Siz de ok moduna geçip kimin kapısını çalarsınız? Cellest Estetik Cerrahi ve Kök Hücre Merkezi'nde dermatolog olarak görev yapan Uzm. Dr. Betül Şengör'ün.



Kendisi ameliyatsız yüz germe tekniklerindeki becerisi ve hassasiyetiyle tanınıyor, mesleği konusundaki iştahı, çalışkanlığı da malumunuz. Botoks bekaretimi bir kadının bozacak olması da ekstra konfor diyerekten karşısına kuruluyorum. Ve sonrasında kalem kalem, an be an şunlar yaşıyor:

- Bana aynı bir aile doktoru edasıyla çeşitli sorular soruyor, bu sırada bir

yandan cildimi ve beni incelediğinin de farkındayım.

- 40 yaşında, doğallıktan ödün vermek istemeyen bir kadının bile geleceğe dönük bir cilt bakımı/müdahale planı yapması gerektiğini öğreniyorum. Bu, uzun zamana yayılacak bir yatırım... Ne çok çekimser ne de fazla arsız olmak gerek.
- Sadece kaz ayaklarının en uç bölgesine iki minik dokunuş ve kaş arası botox'uyla yırtacağım gibi gözükürken 'dayanamayıp lekeye de takıldım ben' diyor doktorum. "Ona da neden takıldım? Çünkü bu cilt bana nefes almıyormuş gibi görünüyor." diyor. Oysa ben cildimin çok iyi durumda olduğunu sanıyordum...
- Emilimi artırmak için temel bir cilt temizliği öneriyor, dozajı bir tık yükselterek Geneo (halkın bildiği dilde Hydrafacial, bu da onun bir üst modeli) tercih edebileceğini söylüyor. Leke için mutlaka IPL diyor, hem lekelerle iyi geldiği hem de güneş hasarını götürdüğünü söylüyor. Üstelik, IPL'in kırışık önleyici bir tarafı da var, bu da demek oluyor ki anti-aging konusunda da bir şeyler yapılacak cildime.
- Tüm süreç boyunca, Betül Şengör'le ilgili en çok sevdiğim şeyin (komik, akıllı, gerçek ve tatlı bir kadın olmasının yanı sıra) karakteristik ve bu durumda "kusurlu" güzelliğe değer veriş olduğunu düşünüyorum. Karşımdaki doktorun, beni dönüştürmekle ilgili bir hırsı yok. Altın oran takıntısı yok. Oramı eşitlemek, buramı doldurmak derdinde değil.
- Her doğal yüzün kendi altın oranı olduğuna inanıyor, 'yüzün karakterini ve şahsiyetini korumak zorundayım' diyor. Benim altın oranıma ulaşmak için üst dudak ve dişlerin ileriye doğru çıkıntısı sebebiyle (ki dişlekliliğimi hem faydalı hem de çekici bulduğumu söyleyerek beni kalbimden vuruyor) çenede oluşan çukurlaşmaya, 1'er CC'lik, yedi sekiz noktalık, hyalüronik asit atışı yapmak gerektiğini anlatıyor sakince.
- Güneş lekemi eliyle açarak derinliğine bakıyor. Benimki epidermal bir leke değil,

- derine işlemiş. Yani hücrelerim güneş görünce defansa geçerek bu lekeleri oluşturmuyormuş. 'Benimle beraber hayatınıza güneş koruyucu girmek zorunda' diyor. Bu konuda isteksizim ama artık şu saniyelerde doktorumu o kadar sayıyor ve seviyorum ki, güneşe çıkarken naylon tulum giy dese yapacağım...
- "Lekenizin sıfırlanmayacağını kabullenmeniz lazım, sizi tavlama için yüksek dozda IPL uygularsam dermisteki hücreyi atağa geçiririm. Öyle bir üretime geçer ki bir daha durduramayız." Gerçekçilik. Evet, bu kadını çok sevdim ben.
- Peki 40'lı yaşların büyük dertlerinden alın çizgileri konusunda nasıl karar veriyor? Kaşlarımı kaldırmamı istiyor. Eğer kişi gözlerini kocaman açarak, zorla kaş kaldırıyorsa alına girmeye gerek görmüyor.
- Bayıldığım, cildime çok iyi geldiğini sanarak kullandığım cilt bakım yağlarıyla da vedalaşmam gerekiyormuş. "Normal ciltler için nemlendirici krem kullanalım, dolaşımı gereğinden fazla hızlandırmayalım, dolaşım çok hızlanırsa cilt kuruyabilir ve hassaslaşabilir." diyor Şengör. Krem tercihlerinde markaya göre değil, içeriğe göre hareket etmemi öğütüyor.
- 40 yaşında anahtar kelime "hydra", yani nemmiş. Bu yaş, suya yatırım yaşıymış. Cilt bakım yağlarının suyu hücreye götürmeye engel olduğunu da öğreniyorum. Yağ, hormon için gerekli bir dokuymuş. Peki ya eczane sırları? "Madécassol'u çok severim, eğer cildinize uyumluysa onu sürün geceleri, nemlendiricinizi onun üstüne sürün."
- "Yarım doz" yapın gibi istek şarkılarına tepkisi net: 'İşlemin miniciği olmaz, Bundan yedi gün sonra başlar etkisi. Kaşları çatamamaya başlarsınız. Çatamamak o çizginin eğitilmesini sağlayacak, derinleşmesini engelleyecek."



KUTU KUTU PENSE



Şu yanda gördüğünüz şahıs, Lure Hsu, 43 yaşında. Tayvan medyası onu yaşını dondurmuş bir tanrıça olarak tanımlıyor. Yani bildiğiniz Ölüm Kadına Yakışır filminde oynuyor bu kadın, ama gerçek hayatta... Mesela şimdi bu Lure, sadece yüz yogası yapıyor ve sağlıklı besleniyor ve doğru kremleri mi kullanıyor? Hiç sanmıyorum amigos.



- Kendi tabiriyle çimdik çimdik çalışıyor, işneyi duymuyorsunuz bile. "Bir tık giriyorum, harika. Şimdi çatıyoruz. Tamam, bıraktık. Süper, çıktım." Acısız ve hızlı bir işlem bu Botox denen şey.
- Botox sonrası en büyük görevim bol bol gülme, mimik yapmak. Bir gün boyunca hijyen kurallarına dikkat edilecek, su değmeyecek, baskı uygulanmayacak, spor yok, baş öne eğilmeyecek, bilgisayarda yazı yazılmayacak, kaş kaldırılmayacak, yüzme yok, yogada ters duruş yapmak yok... 10-14 gün sonra da rötuşa gidilecek.
- Peki sonuç? Aynadaki görüntüm bana yabancılaşmadı, kaşlarım hayretler içinde havaya kalkmadı, yüzümdeki sertlik ve endişe yok oldu. En önemlisi, kardeşim hiçbir şey fark etmedi, ailedeyim.



Geçenlerde Into The Gloss'un paylaştığı kemerli burunlar ve şahsiyetli profiller, yani "kişinin kendi altın oranı" 2020'nin güzellik hedefi olsa keşke... O burnunu iyi ki yaptırmamışsın Barbra!

Estetik müdahaleler, dolgular, ameliyatlara kendini tanınmaz hale getiren ünlü isimler listesinde Meg Ryan, Mickey Rourke, Donatella Versace filan gibi isimler var, evet ama Kardashian ailesinin en yapay filtrelerden ve ideallerden sorumlu olduğunu düşünüyorum...

Sonuçta Gwyneth Paltrow gibi yaşlanmak da mümkün diyerek önce bir rahat nefes alıyorum ama sonrasında onun kendine ne kadar iyi baktığını, vücudunu ve ruhunu kutsal bir tapınak edasıyla sarmaladığını hatırlayarak yutkunuyorum... Çünkü daha demin iki adet Eti Puf yedim. Bir yerlerde unuttuğum su şişeme doğru tırıs ilerliyorum.



Uzman Doktor Betül Şengör'le yaptığımız sohbetin devamını ve tamamını (Gwyneth konusunu bile konuştuk hatta...) Güzellik Yayında web sitesinden okuyabilirsiniz.





1
Duvarlarda beyaz, kırık beyaz, şampanya, inci grisi gibi klasik renkler Out. Sadece tek bir duvarı retro desenli duvar kağıdıyla kaplatmak veya mekanın ışık düzenine göre ton-sur-ton yani aynı rengin farklı tonlarıyla boyamak ise In.



2
Tavanı beyaza boyamak da Out. Eğer 7 cücelerin evinde yani tavanı çok basık bir evde yaşamıyorsanız tavanı koyu renge boyamak gerçekten In.



Mudo Concept Vidalia Konsol ₺7100

3
Bir Cafe özelliği olan ahşapları patine boya yapmak kesinlikle out. Evde kullanmayın böyle şeyler. Farklı tonlarda ahşapları ham renge kullanmak ise son derece In.



4
Kaktüs ve palmiye tarzı bitkilerden de vazgeçiyoruz. Muz ağacı ise yükselen yıldız. Sıcak seviyor, güneş gören yere koyun mutlaka.



TÜLİN KERMEN

Tül-in Tül-out
Yılın ilk ayında ev dekorasyonunun in ve out'larını yazdım. Çünkü bu ay yenilenme ayı, kendinizde bir şeyleri değiştirirken yaşadığınız ambiyans da bundan payını almalı, ne de olsa eviniz ne ise siz de o'sunuz.



5
Pekmezboz'un yarattığı salonlarda genellikle farklı boylarda ve renklerde yastıklar bulunuyor.

Klasik 40x40 ölçüsünde kirlentler Out! Farklı boyutlarda dikdörtgen, kare, yuvarlak, silindirik yastıklarla kanepenizi süslemek In.



Vivense kadife koltuk ₺1199

6
Silenebilir koltuk kumaşları Out. In olan ise kadife kumaşlı koltuklar. İster düz ister fitilli ama mutlaka kadife!



8
Klasik balkon mobilyaları Out. Balkonlarda sıcak, rahat köşeler yaratmak ise inanılmaz In.



9
Netflix dizilerini televizyondan veya bilgisayardan izlemek Out. Hemen bir projeksiyon edinin ve tavana yansıtarak seyreidin.



10
Sokak kapılarını kişiselleştirmek çok revaçta, 25 yıl öncesinin hala sevilen dizisi Friends'teki mor kapıyı hatırlayın...



Apex Express
Cornelia 9281
halı ₺150
apexhali.com

11
İpek halılar çoktan Out oldu. Otantik kilimler In.



Yargıcı resim çerçevesi
₺89.94

12
Dijital çerçeveleri hiç anlamamıştım, çıktığında bile Out'du bence. Zaten hepimizin telefonunda binlerce fotoğraf var. Bu nedenle evde klasik çerçeveler yeniden In oldu.

BİLİRKİŞİ RAPORU



Her yıl ülkemize gelen dünyaca ünlü astrolog Gahl Sasson, bu yılki gelişinde gazetemize verdiği özel röportajıyla bakın 2020 hakkında neler anlattı...

Astrolojiye neden inanmalıyız?

Bugüne kadar karşılaştığım tüm mistik gelenekler, her şeyin aslında tek bir şey, tek bir şeyin de aslında her şey olduğunu ilan etmiştir. Yaratıcı ile yaradılış aslında tamamen aynı şeydir. Astroloji de tamamen bu öncül üzerine kuruludur ve tek birlik fikrini kullanır. Ve her şey birbirine bağlı olduğundan, göklerdeki gezegensel hareketler ile bu dünyada yaşanan hayat arasında yakın bir ilişki olmalı, öyle değil mi?

Astroloji hayatımız konusunda bize yardımcı olabiliyor mu?

Binlerce yıl boyunca farklı kıtalardan ve farklı dinlerden gelen bilge kadınlar ve erkekler,

göklerdeki devasa kütleler ile yeryüzünde gelişen olaylar arasındaki bağlantıları deneysel yöntemlerle izlediler. Ve gözlemleri ve keskin zekâları sayesinde, yukarıdaki karmaşık



yörüngeler ve döngüler ile aşağıdaki gezegenimizde yaşananlar arasında bir bağlantı olduğunu görmeyi başardılar. Bulgularına göre gelecekteki olayların önceden tahmin edilmesi mümkündür.

Astroloji, hayatta kalmamıza ve evrimin bu aşamasına ulaşmamıza yardımcı oldu. Astroloji, ruhsal gelişiminizdeki bir sonraki seviyeye ulaşmanıza da yardımcı olabilir.

Sizin burcunuz nedir? Alacağınız kararları yıldız haritanıza göre şekillendiriyor musunuz?

Ben Koç burcuyum. Elbette astrolojiden yardım alıyorum.

Ancak fanatik değilim. Bu yüzden her gün grafiğime bakıp orada cevaplar aramıyorum. Bu yüzden danışanlarımın da bana yılda iki defadan daha sık gelmelerine izin vermiyorum. Astroloji de dahil olmak üzere hayatımıza öncülük edecek hiçbir şeye bağımlı olmamamız gerektiğini düşünüyorum. Büyük kararlarım olduğunda veya hayatımdaki bazı şeyleri anlamadığımda grafiğime bakıyorum ve pratik olarak da kullanmaya çalışıyorum.

2020'de burçları ve bizleri neler bekliyor?

2020'de çok şey oluyor ve bu yüzden bu yıl hakkındaki kitabım çok kalın. Yeni başlangıçların yaşandığı bir yıl, bu yüzden kitabımın kapağı bir kapı açıklığı gösteriyor.

Yıllar boyunca dünyanın dört bir yanındaki astrologlar ve yıldız gözlemcileri, 2020 yılının gelişini dört gözle beklerken kimileri de bundan çok korktular. Kimileri bu yılı bir felaket yılı olarak ilan ederken kimileri de onu yeni bir çağın başlangıcı olarak tanımladılar.

2020 yılı, insanlığı potansiyel olarak yeni bir ebediyete yerleştirebilecek korkunç bir yıl olabilir. Evet, yıldızlara güvenmeliyiz, ama aynı zamanda üzerimize yansıtacakları hikâyeler için hazırlıklı olmalıyız.

Numerolojik sayıları 4 ve 22 olan bir yıldan ne bekleyebiliriz, çünkü bu sayılar hem kayıba hem de hayatın gizemleri konusunda ustalaşmaya işaret ediyor. Her zamanki gibi dört yerine bu sefer altı güneş tutulması olacağı ve bunlardan birinin Yaz Gündönümü'ne, diğerinin de ABD'nin doğum gününe denk geleceği gerçeğinden ne çıkarabiliriz? Jüpiter ve Satürn'ün Büyük Kavuşumu'nun tam da Kış Gündönümü'ne denk düşmesi ne anlama geliyor, çünkü 1800'lerin başından beri ilk kez,

toprak burçlarından çıkarak hava burçlarına geçecek. Ve en önemlisi, Satürn'ün (Lord Karma) ve Plüton'un (Ölümün Lordu) o nadir kavuşumu hakkında ne yapmalıyız?

2020'de üç kavuşma var: Plüton ile Satürn; Satürn ile Jüpiter; Plüton ile Jüpiter. Bu üç kavuşma, eski kalıpların kırılacağı ve yeni başlangıçların yapılacağı anlamına geliyor. Evet, bu yıl kendimizi eski kalıplardan kurtarıp ataerkil "güçlü adam" paradigmasının zincirlerini kırabiliriz.

Retrolarda nasıl davranmalı?

Merkür retro yaptığında; Belgeler imzalamayın, projeleri başlatmayın, yayımlamayın.

Mutlaka bilgisayarları yedekleyin, düzenleyin, eski projelerinize tekrar göz atın.

Venüs retro yaptığında; Yeni ilişkiler kurmayın, büyük alışverişler yapmayın, ortaklık anlaşmaları imzalamayın.

Ama mutlaka; Değerlerinizi ve para kazanma şeklinizi yeniden değerlendirin, eski sözleşmeleri yineleyin.

Mars retro yaptığında; Büyük makineler satın almayın, savaşırlara veya davalara girişmeyin, ameliyatlardan kaçınmayın (acil olmadıkça), büyük kampanyalara imza atmayın, yakın ilişkilere başlayın.

Mutlaka; Egzersiz rutinlerinizi, çalışma şeklinizi değiştirin, tutkularınızı ve cinselliğinizi yeniden inceleyin.

Her yıl kitabınızın bir ana cümlesi oluyor. Bu yılın ana fikri 'İnanç Sıçraması: Yeni Bir Dünyanın Doğuşu' biraz açar mısınız?

Bunu 'İnanç sıçraması' olarak adlandırmamızın nedeni, Jüpiter ve Satürn'ün

Büyük Kavuşu'nun yüzlerce yıl sonra Kova'da ilk kez yaşıyor olmamızdır. Bu büyük bir olay ve birçok kişi, ülkeler arasında seyahat etmek için vizeye ihtiyaç duymayacağımız ve insanların milliyetçi ya da önyargı olmadan miraslarından gurur duyacağı bir çağın Kova Çağı'nın doğuşu olduğunu düşünüyor.



Not: Röportajın uzun versiyonunu www.guzellikyayinda.com web sitemizden okuyabilirsiniz.

ELVEDA LEKELER!

Ne büyük sıkıntıdır lekeler. Dermatologlar bile cilt sıkıntıları arasında en fazla lekelerden şikayetçi. Çünkü leke bir anda çıkar, gittikçe yerini sağlamlaştırır, kurtulmak için gerçekten istikrarlı olmayı ve elbette doğru bir tedavi gerektirir. Peki var mı öyle bir tedavi?

ÖNCELİKLE NEDEN VE NASIL OLUŞTUĞUNU ANLAYALIM MI?

Ciltte melanin adı verilen pigment miktarının aşırı artışına bağlı olarak oluşurlar. Birçok etken oluşumunu tetikler, ama en önemli sebebi güneş ışınlarıdır. Aşırı miktarda güneş ışığına maruz kalmak hem oluşmasına hem de var olanların daha da koyulaşmasına neden olur. Ama elbette tek etken güneş değil.

Mesela genetik yatkınlık, hamilelik, menopoz, doğum kontrol hapları gibi hormonları etkileyen dönemler, etkenler, kullanılan ilaçlar, bazı kullanılan kozmetikler, ayrıca yağlı cildi olup akne problemi yaşayanlar da ciltte oluşan inflamasyondan dolayı yatkındır lekelere.

GÜNDÜZ RUTİNİM...

Kışın güneş yok diye düşünmeyin, o bize bulutlar arkasından bile ulaşıyor. Gündüz bakımında sadece 3 ürünle var olan lekelerin etkisini hafifletmek ve yeni oluşacakları da engellemek elinizde.



İLK ADIM: Be Bright Aydınlatıcı Tonik

Sabah cildini aydınlanmasına, renk tonunun düzenlenmesine yardımcı bu tonikle siliyorsun. Su bazlı olan bu tonik, kendisinden sonra kullanılacak kremlerin emilimini arttırmaya ve cildi temizlerken aynı zamanda da pH seviyesini ayarlamaya yardımcı. Yani bir nevi cildi bakıma hazırlıyor.



İKİNCİ ADIM: Be Bright Arbutin Kompleks Krem

Be Bright serisinin en güçlü leke açıcısı olan Arbutin içerikli krem, lekelerin rengini açmak ve cilt tonunu dengelemekle görevli. Asidik etkiye sahip olmadığı için 12 ay boyunca yani yaz, kış gönül rahatlığıyla kullanılabilir.



SON ADIM: Be Bright Pigmentyl Güneş Koruma Kremi

Lekelerle savaşıyorsanız bakım rutininizin en önemli adımı güneş koruyucusu kullanmak olmalı. Leke bakımı yaparken kullanılan ürünlerle sinerjik etki yaratacak yüksek bir güneş koruma kullanılmı. Hiperpigmentasyonda güçlü etkisi olan Tranexamic asit içeren Be Bright Pigmentyl SPF 50+ krem, yaz kış bakım rutininizde yerini almalı.



GELELİM TEDAVİ KONUSUNA;

'İstikrarlı olmasına olalım da güçlü ve etkili bir tedavi bulmak da en az lekeler kadar zor' diyenler, sizi Dermoskin'e ait Be Bright serisiyle tanıştırmaktan mutluluk duyarım, zira kendisi leke savar olarak da adlandırılabilir. Be Bright serisinin birçok leke serisinden en önemli farkı, ilaç niteliğinde içeriklere sahip olup 24 saatlik bir leke tedavisi sunması, gelin yakından tanıyalım;

Etkili bir leke bakımı gündüz ve gece olmak üzere güneşin varlığına göre etki eden doğru pH oranına sahip farklı ürünlerle ele alınmalı.

GECE RUTİNİM

Güneş battı mı biraz daha agresif bir tedaviye geçilebilir ama yine de cildin hassasiyetine göre uygun bir ürün kullanılmalı.

İLK ADIM: Be Bright Aydınlatıcı Tonik

Gece rutininize yine gündüz kullandığınız Be Bright Aydınlatıcı tonik ile cildi temizleyerek ve bir sonraki bakıma hazırlayarak başlayın.



İKİNCİ ADIM: Be Bright AHA / BHA Krem

Hem leke hem de yaşlanma karşıtı bakım yapan Be Bright AHA/ BHA kremin içerisinde

bulunan meyve asitleri cildi hafifçe soyarak etki eder. Cildin aydınlanması, leke ve ince çizgiler, kırışıklıklar, sivilce, sivilce izleri ve siyah noktaların giderilmesi, gevşeyen cildin elastikiyet kazanmasına yardımcı olurlar. Cilt lekelerini yok eden güçlü formülü ile sadece gece ve daha çok kış mevsiminde kullanıma uygundur.



ALTERNATİF BAKIM Be Bright Vitamin C Plus Krem

Hassas bir cildiniz varsa ve cildinizin soyulması konforsuzluk yaratıyorsa o halde

serinin c vitamini bazlı bu kremi yardımınıza koşuyor. Cildi soymadan lekelerin rengini açmaya, kırışıklık oluşumunu engellemeye ve cildin elastikiyetini arttırmaya yardımcı oluyor. Tüm cilt tipleri tarafından akşam kullanılabileceğini ekleyelim.





LIAN PENSO BENBASAT

HAYDI TATİLE!

Yeni seneye en güzel başlangıç nasıl olur? Tabii ki tatille.

Sömestr tatilinde rota neresi olursa olsun uçak yolculuğu, mevsim değişikliği, saat farkı derken cildimizi çoğunlukla ihmal ediyoruz. Sonra o fotoğraflarda neden yorgun çıktım, neden cildim böyle donuk görünüyor diye hayıflanıyoruz. İşte seyahat tipine göre kurtarıcı olduğunu düşündüğümüz ürünler ve öneriler.



BİR DOMATES SUYU MESELESİ...

Birkaç yıl önce Alman Hava yolları şirketi Lufthansa bir bilimsel araştırma yaparak normalde aklımıza gelmezken neden uçak yolculuklarında domates suyu tercih edildiğini açıkladı. Kuru hava ve düşük basınç kandaki oksijen oranını azaltıyor, buna bağlı olarak koku ve tat alma duyularında da azalma oluyor. Anlayacağınız alçak kabin basıncında koku ve tat alma duyuları değişiklik gösterdiğinden vücut ekşi, tuzlu gibi aromalı içecekleri daha fazla tercih ediyormuş. Domates suyu da bundan nasibini alıyor.

KEŞİF TATİLİ: ŞEHRİN ENERJİSİNE AYAK UYDURUN

Bu tatiller genelde bol bol yürüme ve tabii sabah erkenden çıkıp akşama kadar yollarda kaybolmak demek. Biraz alışveriş, sergi, müze, yemek derken tüm gün dışarıda vakit geçirmiş olursunuz. Koşturması bol şehir keşif tatilinde mutlaka aydınlatıcı özelliği olan bir göz kremi, yorgunluğa bağlı göz altı morluklarını örtmeye yardımcı bir kapatıcı, ayrıca kirpiklerini hacimli gösterip gözlerindeki yorgun görünümü de azaltacak kahverengi bir maskara seni kurtaracaktır. C vitamini içeren, hızlı uygulanır kâğıt maskeler de antioksidan özellikleriyle cildini daha aydınlık ve canlı gösterecektir.



ŞEHİR ÖNERİSİ

Londra: Gitmişken Gwyneth Paltrow'un dükkanı Goop'a ve tabii Covent Garden'da bulunan The Ordinary'ye uğrayın, bir de geleneksel İtalyan mutfağının Londra'daki temsilcilerinden Circolo Popolare'nin leziz makarnalarını tatmayı unutmayın.

Roma: Monti bölgesini ziyaret etmeden, Pasta Imperiale'de el yapımı taze makarna yemeden dönmeyin.

Amsterdam: Şehri bisikletle dolaşın Bakers & Roasters'ta bir pancake molası verin.

KAR TATİLİ: SOĞUĞA HAZIRLIKLIL OLUN

Bu sömestr tatilinde rotanız bir kayak tatiliyse nasıl soğuktan korunmak için özel kıyafetler alıyorsanız cildiniz için de aynı özeni gösterin. Soğuk havayla karşılaşan cilt hassaslaşmaya, dış etkilere karşı kendini korumakta zorlanmaya başlar. Esnekliği azalır ve çatlamlar, pullanmalar, kaşıntı, kızarıklık görülebilir. Valizine mutlaka dudak nemlendiricisi, el kremi ve yoğun nem veren ve spf faktörlü bir yüz kremi koymayı unutma. Kışın dağda yazın kumsalda olduğundan daha güçlü güneşe maruz kaldığını hatırlatalım.



ŞEHİR ÖNERİSİ

Bansko: Maceraperest ve profesyonel kayakçılar için adını ünlü kayakçı Alberto Tomba'dan alan pisti deneyimlemelisiniz.

Laponya: Ren geyikleri safarisini hayatınızda kaç kere yapacaksınız?

Palandöken: Erzurum Palandöken Dağları'nda 28 km uzunluğundaki pist dünyanın en uzun ve en dik pistleri arasında yer alıyor.

ÇOCUKLU TATİL: EĞLENCEYE ODAKLANIN

Sömestr demek tabii ki çocuk demek. Çocuklu seyahatin nasıl olduğunu fazla anlatmamıza gerek yok. "Bütün gün koşturmaktan makyaj mı kalır!" dediğinizi duyar gibiyiz. Cilde ısıltı, enerji ve uzun saatler nem veren bir nemlendirici krem ilk tercihiniz olmalı. Ayrıca tüm gün kalacak bir makyajın anahtarı olarak primer kullanabilirsiniz. Renkli bir nemlendirici ve nude tonlarda bir ruj da kurtarcınız olacaktır.



ŞEHİR ÖNERİSİ

Paris: Gitmişken tabii ki Euro Disney'i gezmeden olmaz.

Los Angeles: Universal Studios ve Disneyland'de vakit o kadar hızlı geçecek ki!

Barcelona: Rengarenk şehirde devasa akvaryumun yanında, Park Güell, Sagrada Família gibi gösterişli yapıların çocukların ilgisini çekeceğine eminiz.



İLKNUR AYDOĞAN

Yeni başlayanlar için VÜCUT BAKIM RUTİNİ

Yüz elbette öncelikli ama vücut için de bir bakım rutini oluşturmanın zamanı geldi, farkında değiliz belki ama o da yaşılanıyor.

Ahşap vücut fırçası ₺ 79.92
The Body Shop



Kuru fırçalama tekniği

>> Vücut bakım rutininde düzenli uygulaması en zor ama en sonuç veren alışkanlığı bu olabilir. İster duş öncesi ister duş sonrası ayaklardan başlayıp kalbe doğru yukarı çıkarak fırçayı dairesel hareketlerle uygulamalısınız. Kan dolaşımını hızlandırarak daha sıkı ve pürüzsüz bir görünüm veren kuru fırçalama tekniği ile selülit görünümüne karşı bile etkili sonuç almak mümkün. Her gün olmasa bile haftada 2-3 yapmaya çalışıyorum ve gerçekten uyandırıcı bir etkisi var. Bu yüzden akşam yerine sabahları yapmayı tercih etmek daha doğru. Elinize tam oturduğundan emin olduğunuz bir model tercih edin.



Editörün notu:

At kılı fırçalar gerçekten etkili. Ancak çok sert hareketlerden kaçının, unutmayın cildi tahriş etmenin değil kan devranını hızlandırmanın peşindeyiz. Çok hassas cildi olanlar fırçaya az miktarda vücut losyonu veya yağı koyarak da uygulama yapabilirsiniz.

Duş jeli yerine duş yağı

>> Kışın kuruyan cildimizi daha da kurutmamak için duşta kullandığımız temizleyicileri güncellemek iyi fikir. Örneğin yıkama jeli yerine duş kremi, duş yağı veya köpük formunda temizleyicilere yer verin. Bu ürünler cildi temizlerken nemli de bırakıyor. Cildimi ekstra kuru hissettiğimde ise duş yağı kullanıyorum, suyla buluştuğunda süt gibi bir kıvama dönüşüyor. Ayrıca bu ürünlerle duş sonrası vücut losyonu sürmeseniz de cildiniz yumuşaklığını uzun süre koruyor.



L'Occitane
Huile De
Douche
bademli duş
yağı ₺ 133

Arındırıcılar görev başına

>> Vücut derimiz yüzümüze göre daha kalın bu yüzden granüllü yapısıyla ölü deri hücrelerini gideren arındırıcılar rahatlıkla tercih edebiliriz. Haftada 2-3 kere olmak kaydıyla arındırıcınızı nemli vücudunuza ovalayarak uygulayın ve durulayın. Dirsek, diz kapakları gibi ekstra kuru bölgelere ne kadar iyi geldiğini göreceksiniz.



Clinique Sparkle Skin
Body Exfoliating
Cream scrub ₺ 179
Sevil Parfümeri

İşte gerçek bir şımarma...

>> Yüz bakımı kesinlikle çok daha pratik, iki hamlede bitiriyorsunuz. Zira vücutta bir şeyler sürmek her zaman daha zahmetli. Zamandan kazanmak için nemlendiricinizi cilde ıslakken uygulayın. Bu taktik cilde nemi hapsedmeye ayrıca nemlendiriciyi daha hızlı sürmeye yardımcı olacaktır. Kışın tercihinizi yoğun dokulu olanlardan yana kullanmaya bakın.



Sol de Janeiro
Brazilian
Bum Bum
Cream vücut
nemlendiricisi
₺ 209
Sephora



SAKIN UNUTMA!

Boyun ve dekolte bölgesine özel bakım

Göz çevresi yüz için neyse boyun ve göğüs de vücut için aynıdır. Cildi çok incedir, ister bu bölgeye özel kremlerle isterseniz de yüzünüz için kullandıklarınızla bakımını yapabilirsiniz. İhmal etmeyin çünkü yaşı en belli eden bölgelerin başında geliyorlar. Ayrıca göğüs ve dekolte bölgesine yönelik sıkılaştırıcı ve toparlayıcı etkili bir ürün kullanmanın kısa sürede etkisini göreceksiniz.



Institut Esthederm
Bust Shaping
Cream şekillendirici
krem ₺ 429
eczanelerde



Oriflame
NovAge
Advanced
Sculpting
boyun ve
dekolte
serumu ₺ 150
tr.oriflame.com

Ayakları es geçmeyin!

Tüm gün kapalılar ve yük taşımakla görevliler, onları unutmak olmaz. Hızla bakım yapan, nemlendiren, dinlendiren maskelerden yardım alın. Ayak bakımını akşam yatmadan önce yapın, yoğun nemlendirici sürün ve uyuyun. Ertesi sabah yere basmaya kıyamayacağınız yumuşaklıkta olacaksınız. Bu arada bakım rutininize ayaklardaki ölü derilerden ponz taşı yerine scrub yaparak kurtulmayı eklemelisiniz. Kesinlikle daha etkili ve sağlıklı.



Sephora
Collection
Almond Foot
Mask bademli
ayak maskesi ₺ 22



UZMAN DİYETİSYEN NİL YURTBAY

Hayatını kolaylaştırmak elinde

Modern dünya kendimizi tanımamızı zorlaştırıyor çünkü zaman çok hızlı akıyor. Zamanını kontrol edebilen insanlar süper sıçrama yapıyor. Ben de bundan sebep bu yazıda sağlıklıyla ilgili sana iyi gelecek ve zamandan tasarruf edebileceğin mobil uygulamaları yazdım.



1. ADIM SAYAR

Günde 5000 adımın altında hareket ediyorsan, ofiste fotokopi makinasına kadar yürüyüp geliyorsan sedanter sayılıyorsun. Günde en az 7.500-10000 adım atmalısın. Tatil günlerinde, bu sayı 20.000'e kadar çıkıyor, çok keyifli bir uygulama.



8. MEDITASYON

Zihni bir kaç saniyeliğine bile olsa susturmak çok zor geliyor. Zihin, sürekli kullanırsan yoruluyor ve saçmalamaya başlıyor. Meditasyon programı bu işlemi kolaylaştıran harika tınlı müzikler ve hikayeler içeriyor. Üstelik yeni güncellemesinde Türkçe seçenek de bulunuyor.



2. DİYETKOLİK

Gerçek Beslenme Diyetetik mezunu diyetisyenlere online olarak ulaşabileceğin bu platform diyetinin her an cebinde olmasını sağlıyor. Gerçek diyetisyen hizmetinden tek farkı görüşmelerin online olarak yapılması.



4. NIKE TRAINING CLUB/RUN CLUB

Bir spor salonuna ayıracak bütçem ve zamanım yok diyenler, bu mobil uygulamalar size, yapmak istediğiniz antrenmanın türünü, süresini ve şiddetini girdiğinizde, uygun videolar ile antrenman yaptırıyor.



6. SU İÇME HATIRLATICISI

Günümüz insanının en büyük problemlerinden biri su içmeyi unutmak. Bu program günlük su ihtiyacının ne kadar olduğunu hesaplıyor, içtiğin su miktarını girdikten sonra ne kadar eksik kaldığını gösteriyor. Lıkır bildirim sesi ile su içmeni hatırlatıyor.



9. UYKU KALİTESİ

Uyku anında nabız hızı, sempatik ve parasempatik sinir aktivitelerinin küçük sapmalarla ölçümlenmesi ile uykunun ne kadarlık zamanında gerçekten uykudasin (ram uykusu) görebiliyorsun. İnanması güç ama bazı insanlar günde 1 saatten az gerçek uyku uyuyabiliyor.



3. FATSECRET

Kendi kendimin diyetisyenim diyenler, bu programa günlük yediğin içtiğin her şeyi girebiliyorsun. Program sana günlük ne kadar kalori aldığını, bunların ne kadarının karbonhidrat, yağ ve proteinden oluştuğunu gösteriyor.



5. NABIZ ÖLÇER

Spor yaparken nabzının pik yaptığı şiddet yağ yakımının da habercisi. Egzersiz sırasında nabız ölçer programı ile ölçüm yapabilirsin. Uygulamayı açarak telefonunun kamera ve flaş ışığına dokunup nabzına tut, minik sapmalar haricinde doğru çıkarıyor.



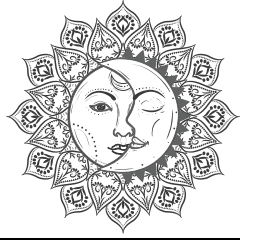
7. KITCHEN STORIES

Ne büyük derttir her gün ne yemek yapacağını düşünmek. Çeşitli yemek tariflerini içinde barındıran bu program gerçek bir yardımcı. Tariflerin kaç kalori olduğunu, karbonhidrat, yağ, protein ölçümlerini de gösteriyor.



10. PEPAPP

Bu bir adet takvimi. Program bir süre sonra senin döngünü daha iyi kavırıyor ve sapma payı azalıyor. Aylık döngün kaç gün, kaç gün sürüyor, ne zaman yumurtluyorsun herşeyi öğrenebiliyorsun. Abone olursan her ay adresine sürprizlerle dolu bir de kutu yollanıyor.



YENİ YILIN İLK AYI BAKALIM YILDIZLAR NELER DİYOR?



BAŞAK
DİZER
TATLITUĞ

♈ KOÇ

Dolunay aile evinizde gerçekleşiyor. Bulunduğunuz ortamlarda sessiz kalmaktan çok konuşmalarınızla ilgi çekeceksiniz. Öğlaktaki ilerleyen Jüpiter mantıklı düşüncelerinizi ortaya dökerken, sizi daha çekici kılacak. İçsel sıkıntılarınızın nedeni; bir çok farklı şeyleri aynı anda düşünmenizden



BURCU
BİRİCİK

♉ BOĞA

Gücünüzün farkındasınız. Aynı düşünceye sahip arkadaşlarınız da desteği ile yeni projeler üreteceksiniz. Çalışma hayatınızda çalışan ve disiplinli davranarak, çevrenize iyi bir örnek teşkil ediyorsunuz. Özgürlük duygunuzu kişisel zevklerinize kombine edeceğiniz bir dönem. Olaylar istediğiniz yönde gelişecek.



EDA
ECE

♊ İKİZLER

Kafanıza koyduğunuz her şeyi anında yapma istemeniz yüzünden, kendi enerjinizle boğulduğunuzu hissedebilirsiniz. Özgür olmayı sevmenize rağmen; iş başarı konusuna gelince, içsel disiplininiz mükemmellik bir tablo oluşturuyor. Ailevi değerlerinizi ortaya çıkaracak, onlarla birlikte olmak isteyeceksiniz.



SERENAY
SARIKAYA

♋ YENGEÇ

Karşıt düşünceye sahip kişilerle yaptığınız görüşmelerde ikna kabiliyetinizi etkili bir şekilde kullanacaksınız. Karşıt evinizde ilerleyen Güneş ve Plüton derin duygu karmaşası veriyor. Bazen kendinizi tutamıyor ve müdahale etmemeniz gereken konulara el koyuyorsunuz.



ELÇİN
SANGU

♌ ASLAN

Siz sabit düşünmekten vazgeçmiyorsunuz. Uranüs, kariyer evinizde geri gitmesine rağmen size şans getirmeye devam ediyor. Bazı alışkanlıklardan kurtulmanın tam zamanı. Yapacağınız kısa yolculuklarda karşılaşılabileceğiniz kişileri istemeden etkileyecek onların ilginç teklifleri ile karşılaşacaksınız.



BERGÜZAR
KOREL

♍ BAŞAK

Duygusal hayatınızla iş hayatınızı karıştırmak sizi huzursuz kılabilir. Dağınık çalışan insanlardan nefret ediyorsunuz. Disiplinli yapınızla her şeye haksınız. Sürekli ikilem yaşadığınızı düşünenler yanılıyorlar. Yaşamı olduğu gibi kabul eden ve oyunları kurallarına göre oynayan, ender kişilerden birisiniz.



MELİSA
ŞENOLSUN

♎ TERAZİ

Maddi konularda girişimciliğinizi engelleyen gizli kuşkuvarınız var. Yapmanız gereken çok iş var ve siz zaman problemleri yaşıyorsunuz. İş çevrenizde disiplinli davranmalısınız. İş hayatınızla ilgili pratik yönleriniz ön plana çıkarken, rahatladığınızı göreceksiniz. Hayallerinize asılmalısınız.



BERRAK
TÜZÜNATAÇ

♏ AKREP

Kişiliğinizi sorguluyor ve mükemmel olma yolunda önemli işler planlıyorsunuz. Kendinizi iyi hissetmek için, motivasyon desteğine ihtiyaç duyacaksınız. Alingan ve kuşkucu yönleriniz ön plana çıkabilir. Sevdiklerinizden beklediğiniz haberleri alacak ve kısa yolculuklar yapacaksınız.



TUBA
ÜNSAL

♐ YAY

Sosyal çevrenizde sizi etkileyecek kişilerle birlikte olacak ve ortak çalışmalar içine gireceksiniz. Kendinize olan güveninizin yoğunlaşması birazda, parasal konularla eş değerde ilerliyor. Gelecekle ilgili güçlü hayalleriniz var. Onları bir an önce yaşama geçirmek için çaba göstermelisiniz.



HAZAL
ERGÜÇLÜ

♑ OĞLAK

İş hayatınızda inatçı ve pratik davranışlarınız sayesinde işinizde istediğiniz disiplini kurmayı başaracaksınız. Bazen gereğinden fazla katı davranışlar sergiliyorsunuz. Yakın ilişkilerinizde belli bir mesafeyi koruma taraftarısınız. Yaşamınızın kökten bir şekilde sorgulama ihtiyacı içinde olabilirsiniz.



SEDEF
AVCI

♒ KOVA

Uranüs aile ve yuva evinizde geri hareketini yapmaya devam ediyor. Duygu ve mantık karmaşası yaşıyor, içsel çatışmalarınızın önüne geçemiyorsunuz. Ve bu durum yorgunluğu da beraberinde getiriyor. Çekiciliğinize diyecek yok doğrusu. Sevdiğinize kendinizi ispat etmelisiniz.



BEREN
SAAT

♓ BALIK

Siz, madde ve kariyer gücünüzü birlikte kullandığınız zaman, duygusal anlamada daha tatminkar oluyorsunuz. Başarılarınızı perçinlemek için seçimleriniz konusunda ayrıntıcı ve seçici davranmalısınız. Yakın çevrenizle birlikte yapacağınız eğlenceli geziler, gündeme gelecektir.