

ÜCRETSİZ

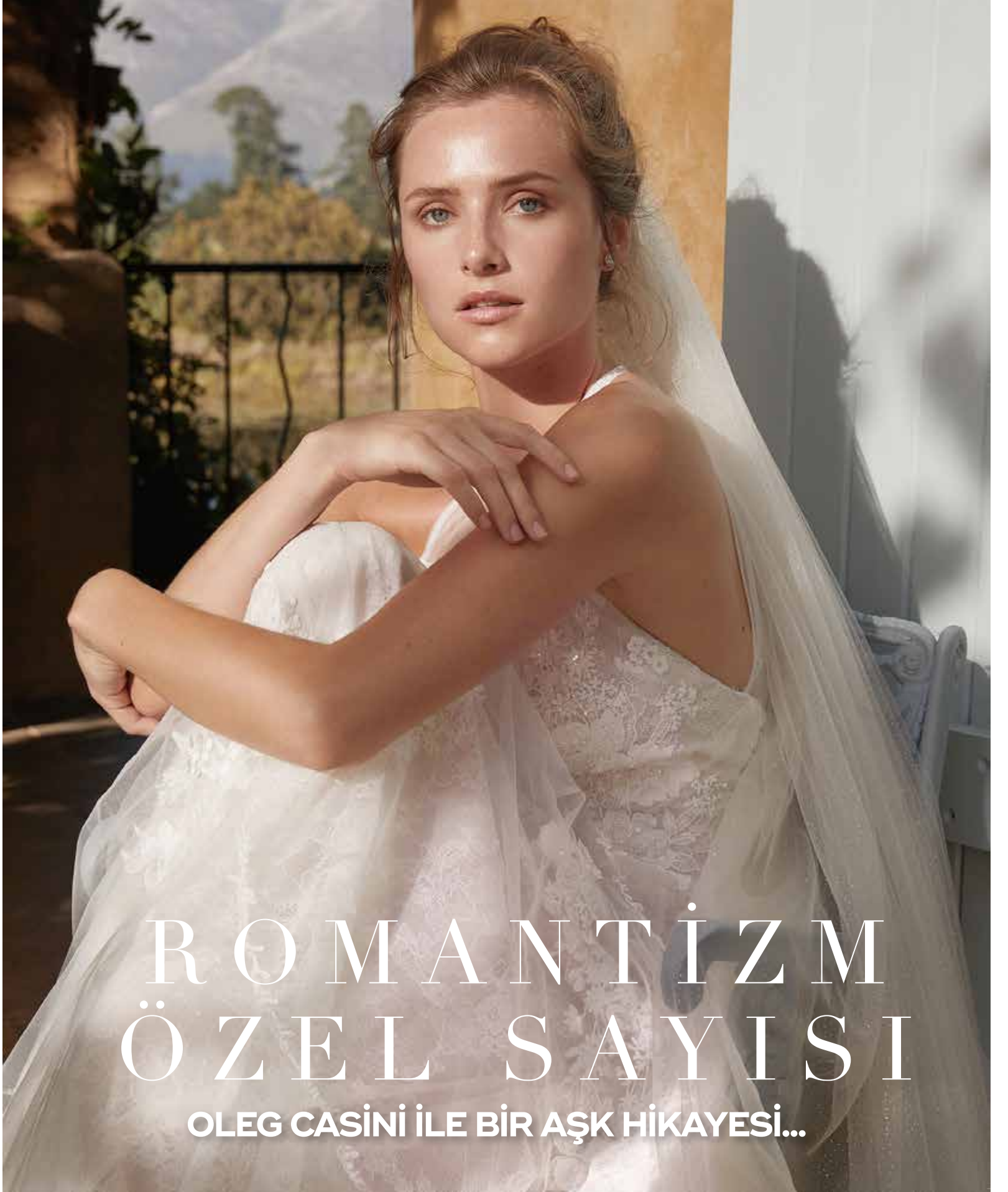
•• SAYI: 18 ŞUBAT 2020 •

Modern Kadının Güzellik Gazetesi

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

guzellikyayinda



ROMANTİZM
ÖZEL SAYISI

OLEG CASİNİ İLE BİR AŞK HİKAYESİ...

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



SENİN EN İYİ HALİN

DEFNE ÖZLERİYLE CİLDİNİZ IŞILDASIN



 lyn.skincare | www.lynskincare.com



DENİZ KONUK ALTINBAŞAK

Nerede O Eski Aşklar?

Tüketim çağında yaşıyor ve bir çok şeyi tükettiğimiz gibi ilişkileri de tüketiyoruz. Hadi zaman tüneline, çok değil, biraz geri giderek ilişkilerimize değer katan eski alışkanlıklarımızı hatırlayalım.

ALO?

Cep telefonu elimiz ve ayağımız olmadan hemen önce, sevgililer birbirine telefon randevusu verirdi. Randevu verilen saatlerde aşklar evde, telefonun başında beklerlerdi birbirlerinin sesini duyabilmek için. O telefon konuşmasının değerini düşünsenize... Hele birbirinden uzakta yaşayan sevgililer! Hayat durur, eve kapanılırdı telefon gelecek de bari sesiyle özlem giderilsin diye. Bugün, sevgili aradığında cep telefonu sessize alınabiliyor. Telefona cevap verilmediğinde defalarca geri aranıyor, Whatsapp mesajı atılıyor; "Neden açmıyorsun?" diye... İletişim kolaylığı bir yandan hayatımıza çok büyük rahatlık sağlamış olsa da, bazen sevgilinin sesini duymanın veya yüzünü görmenin ne denli kıymetli olduğunu unutturabiliyor insana.

BİNLERCE AŞK MEKTUBU

Eskiden aşk mektubu diye bir şey vardı. Duyguları en iyi şekilde ifade edecek kelimeler bulunana kadar uzun uzun düşünüldü üzerinde. Sevgilinin kişilik özellikleri el yazısından anlaşılır, şairane cümleler içinde hayallere dalınırdı. "Burada ne demek istedi acaba" diye bütün akşam düşünülür, onu anlamak için vakit harcanırdı. Sevmek özen ve zaman alırdı yani. Sonra tüm mektuplar saklanır, zaman içinde geri dönüp okunurdu. Bugün, hızlı mesajlar gönderiliyor. Bırak kelime seçimine özen göstermeyi, emoji her duyguyu anlatabildiği için biz de onlarla konuşmayı tercih eder olduk.



KİM BU YAKIŞIKLI?

Sosyal medya hesaplarını unutun. Eskilerde, biri hakkında fikir sahibi olmak için görüşmek, konuşmak, zaman geçirerek tanımaya çalışmak gerekirdi. Kim olduğunu öğrenmek için günler, aylar geçerdi belki de. Bugün, sosyal medya hesaplarımız vitrin görevi görüyor. Yani ön eleme süreci hiç konuşmadan bile yapılabilir. Kimlerle takılır, nerelere gider, işi gücü nedir, ailesi kimlerdir? Bütün cevaplar sosyal medya hesabında ve herkesin erişimine açık bir vaziyette.

SLM, NBR, BYE...

Kolay iletişim yolları hayatlarımızı ele geçirirken karşımızdakinin duygularına gösterdiğimiz özen kum tanesine dönüşmekte. Eskiden, önemli bir konuyu konuşmak için mutlaka buluşulurdu. Mutlaka "yüz yüze konuşalım" dı. Düşünsenize, tanışıp sevgili olana kadar kaç ay geçmiş, ne emekler verilmiş, sabredilmiş. Bugün, tek bir mesajla ilişkiler bitebiliyor. Bu durum da, günümüz ilişkilerin değerini hepten sorgulatıyor.



PEKİ DÖNEM BUYSA BİZ NE YAPALIM?

Biraz daha değer verelim derim ben. Özünde önemli olan noktaları hatırlayalım. Kelimelerin güzelliğini, duygunun gerçekliğini, saygının kıymetini... İmkân varsa eğer önemli konuları mesajla konuşmayalım mesela, yüz yüze görüşmeyi bekleyelim. Hem böylece konuyu biraz daha düşünmüş olur, fevri davranışlarda bulunmayız.

Özel günlerde veya herhangi bir günde küçük bir not dahi olsa el yazımızı bırakalım sevdiğimize, saklayabileceği bir şey olsun. Mesaj yazarken kalp emoji göndermek yerine "Seni seviyorum" diyelim her seferinde, sıkılmadan.

Biriyle ilk defa buluşmadan önce sosyal medya hesaplarına bakmayarak, olayın sürprizini kaçırmayalım. Onunla vakit geçirerek tanımaya bir şans verelim. Saatlerce mesajlaşmak yerine telefonla arayıp konuşalım, sesinin rengine aşına olalım. Kısacası daha derin, daha gerçek olalım. Balık burcuyum ben. Haliyle; kokusu, dokusu ve tınısıyla yaşayalım aşkı diyorum. Eskilerin bir bildiği olsa gerek ki, günümüzde fazlasıyla kısalan ilişki süreleri ve biten evliliklere şahit oluyoruz. İnsan ilişkisi için emek verdikçe ona karşı hoşgörü ve sabır sahibi oluyor. Karşılıklı emek vererek değer, sevgi ve saygı biriktiriyoruz.

İlişkilerin yüzeysel bir şekilde değil derinlemesine yaşandığı ve sevginin daim olduğu bir şubat ayı dilerim...

BENCE İYİ FİKİR!

SÖZLÜ FOTOĞRAF

En beğendiğin fotoğrafı, çerçevenin yarı boyutunda bastır. Fotoğrafı, çerçevenin boyutunda kaliteli bir kağıdın ortasına yapıştır ve etrafına yazı yaz. Şarkı sözü, şiir veya ona verdiğin değeri anlatan bir yazı yazabilirsin mesela.



Anı panosu için @sosyopix adresini ziyaret edebilirsin. Böylece hem fotoğrafları hem de pano için gerekli malzemeleri tek adresten çözmüş olursun.

ANI PANOSU

Birlikte gittiğiniz seyahatlere ait sıcak kareleri polaroid kareleri polaroid kağıdına bastırarak bir anı panosu hazırlayabilirsiniz. Aralara o seyahate ait tren bileti, restaurant kartı gibi minik detaylar serpiştirmeyi unutma!

İLHAM PERİSİ BİGE ÖNAL

Röportaj: Lian Penso



Oyuncu olmaya nasıl karar verdin?

Valla sanki böyle bir karar almadım bile, sanki çocukluğumdan beri hep böyleydi. İlkokulda daha 1. sınıfta her cuma törenden sonra tiyatro yapabilmek için müditemizin kapısında yatarıdık neredeyse. Hep seviyordum aslında yani. Sonra lisedeyken ilk dizimi yaptım. Yıldız Kenter'in torununu oynayacakmış dediler ve koşarak gittim, iyi ki de gittim. Her şey böyle başladı.

Dışarıdan oldukça keyifli gözükən oyunculuğun sence zor tarafları neler?

Sanırım bireysel olarak baktığınız zaman oyunculuğun duygusal yükü en zor tarafı. Kolay gözüksün de değişik duygular arasında yolculuk yapmak bünyeyi de yoran bir durum.

Daha genel sektörel baktığınızda ise, çalışma saatleri ve şartlar zaman zaman zor olabiliyor.

Peki ünlendiğini ilk nasıl anladın?

Bana pek öyle gelmiyor, dolayısıyla daha anladım diyemiyorum.

Yeni projelerin var mı? Önümüzdeki dönemde Biçe'yi nerelerde izleyeceğiz?

Evet var.

2 tane yeni işim geliyor. İkisi de dijital platformda, Netflix'te. İlk Hakan: Muhafız. 3 ve 4. sezonda projeye dahil oldum. İkinci projem ile ilgili maalesef bilgi veremiyorum şimdilik ama gerçekten heyecan verici.

Kendi stilini nasıl tanımlarsın?

Eklektik diyebilirim. Ama en sevdiğim şey gerçekten tek parçalara sahip olmak. Hele annemden kalan eski parçalar dolabımda en sevdiğim.



KİŞİSEL BAKIMIN...

Makyaj çantasının olmazsa olmazları neler?

Maskara ve kaş kalemim. Ama maskara gerçekten olmazsa olmazım. Açık kumral olduğum için kirpiklerim de sarı; dolayısıyla en çok maskara çok etkili oluyor benim suratımda.



Lancôme
Grandiose
maskara



Uykusuz bir gecenin ardından seni anında toparlayacak güzellik ipucunu bizimle paylaşır mısın?

Sanırım uykusuz kalırsam beni hiçbir şey toparlayamaz. (gülüyor) Şaka bir yana, uykuyu çok seviyorum ama neyse ki uykusuz kaldığımda suratımda fazla bir değişiklik olmuyor. Maalesef hasta olduğumda hastalığın çok etkisi oluyor; zaten açık tenliyim, bembeyaz oluyorum. O durumda da beni ancak BB krem kurtarıyor.

Spor yapıyor musun?

Tenis oynuyorum, yürüyorum. Dönem dönem pilatese gitmeye çalışıyorum.

Buzdolabını açsak ne buluruz?

Beyaz peynir! Avokado, kinoa, füme peynir, yoğurt. Bunlar gerçekten vazgeçilmezlerim. Mutlaka bulundurmaya çalışıyorum.



Benefit Big
Easy BB
cream



BİRAZ DA AŞK

Ünlü olmak demişken özellikle Aras Bulut ile olan ilişkini medya önünde yaşamayan biri olarak bunu nasıl başardığınızı sorabilir miyiz?

İlişkimizi çok fazla sosyal medyaya taşımıyoruz ve çok göz önünde bulunmayarak buna çabalıyoruz diyebilirim.

Romantik biri misin?

İlişkinin romantikliği Aras. Daha önce kendi de böyle bir açıklamada bulunmuştu. Ama ben de kendime göre romantik olduğumu düşünüyorum.



EN SON...

Hangi filmi izledin?

Marriage Story.

Ne okudun?

Duşan Kovaçević'in tiyatro oyunu Profesyonel'i okudum.

Neye çok güldün?

Kız arkadaşlarımla gittiğim bir akşam yemeğinde çok güldüm, bir sürü şeye.

Peki neye ağladın?

En son sette sahne gereği ağladım.

Hangi şehirden büyüldün?

Uf. Floransa.



HANGİ ?

- **Dizileri izliyorsun?** Şu an The Crown'u izliyorum.
- **Podcast'i dinliyorsun?** Bu bir itiraf: Henüz podcast olayına alışmadım.
- **Parfümü kullanıyorsun?** Chloe, Love Story kullanıyorum.
- **Yemeği seversin?** Sakatat dışında yiyemediğim bir şey yok. Ama kuru fasulye pilava hiçbir zaman hayır demem!
- **Mağazalardan alışveriş yaparsın?** En çok Zara, Cos'u çok seviyorum. Mango'ya ve Oysho'ya da mutlaka bakarım.



İLKNUK AYDOĞAN

İşıltı reçetesi

Her gün 2 litre su içiyormuş gibi ışıldayan, sağlıklı, aydınlık cilt görünümünü için neler yapmalı? Tabii ki su içmenin dışındaki hızlı sonuç veren cevapları aradık!...

Kışın donuk ve mat görünen cildin ışıltısını arttırmak aslında çok da zor değil sadece cilt bakım rutininize birkaç yıldız transfer şart!

KURUTMAYAN BİR ARINDIRICIN VAR MI?

Ölü deriden arınan, temiz ve pürüzsüz bir cilt ışığı yansıtır ama bu görünüme ulaşımın derken cildi yoran, tahriş eden, daha da kurutan arındırıcılardan uzak durmak gerek.

Yağ bazlı bir peeling olan La Mer Replenish Oil Exfoliator, kuru ve hassas ciltlerin bile çok seveceği bir formüle sahip. Jel dokulu yağ peeling, şeker kristali ve deniz tuzu içeriğiyle cildi arındırıyor.

Suyla buluştuğunda daha da sıvı bir kıvama geliyor ve ciltten kolayca temizleniyor. Siyah noktaları arındırma etkisini arttırmak için ürünü duş sonrasında kullanın. Haftada 1-2 kez uygulayın.



La Mer Replenish Oil Exfoliator, ₺820, Sevil Parfümeri

YÜZ YAĞI KULLANIYOR MUSUN?

Yağlı bir cildim olmasına rağmen yüz yağı kullanma konusunda endişeleri bırakalı çok oluyor çünkü gerçekten sivilce yapmayan, gözenekleri tıkamayan ve müthiş nemlendiren bir bakım yağının yerini başka bir ürün pek dolduramıyor. Youth To The People Superberry Glow Yüz Yağı, işte tam da böyle bir ürün. Hızlıca emilen bir



formüle sahip böylece sabahları kullanmak da çok kolay çünkü üzerine makyaj yapılabilir. Bu yağ bakım rutininizde serumun yerini, makyaj rutininizde ise aydınlatıcının yerini alabiliyor. Az miktarda yağı elmacık kemiklerinize, cildinizin yüksek yerlerine uygulayıp doğal görünüm veren aydınlatıcı olarak kullanabilirsiniz. İsterseniz de daha parlak bir görünüm için fondöteninize birkaç damla karıştırabilirsiniz. Kendi ışıltınıza hayran olacaksınız.

Youth To The People Superberry Glow Yüz Yağı, Sephora, ₺276.90



KIŞIN HER REÇETEDE: C VİTAMİNİ

Yüz yağı kullanma fikrine sıcak bakmıyorsan o halde rutinine mutlaka cildin ışıltısını artıracak bir serum eklemelisin. Dermalogica Biolumin C serum, hafif yapısıyla cilt tarafından kolayca emiliyor, yapışkanlık hissi vermiyor. Ana içeriğindeki C vitamini ile cildi aydınlatırken ince çizgilerin görünümünü azaltıyor. Laktik asit ile cilt yüzeyini ölü deri hücrelerinden arındırıyor ve cilt tonunu eşitliyor. Daha ne istenir?



Dermalogica Biolumin C serum, ₺975, eczanelerde

AYDINLIK GÖZLER İLK ŞART!

Dinlenmiş, canlı bakan gözler, aydınlık bir göz çevresi tüm ifadenizi olumlu yönde değiştirir. Darphin Ideal Resource Restorative Bright Göz Kremi, ışığı yansıtan yapısıyla anında göz çevresine aydınlık bir görünüm kazandırıyor. Koyu halka ve kırışıklık görünümünü de azaltmaya yardım ediyor.



Darphin Ideal Resource Restorative Bright Göz Kremi, eczanelerde

EN HIZLISINDAN İŞİLTİ BAKIMI

Kağıt maske pratikliği, yoğun hayatlarımızda bir kurtarıcı. Cilde ışıltı veren bir kağıt maske ise herkesin ya çantasında ya da ofis çekmecesinde olması gereken bir ürün. L'Occitane



Immortelle Nem ve Işıltı Veren Kağıt Maske zengin serum içeriğiyle cildin parlak ve aydınlık bir görünüm almasına yardım ediyor, ince çizgilerin görünümünü hafifletiyor. Temiz cilde uygulayın, 10 dakika sonra çıkarın. Pakette kalan fazla serumu da dekolteye uygulayın, ziyan olmasın.

L'Occitane Immortelle Nem & Işıltı Veren Kağıt Maske, ₺58



İÇTEN DE PARLAT KENDİNİ!

İşığını sadece cildin değil ruhun da yansıtsın. Unutma, güzellik kendinle bir barış hali ve iyi hissedersen iyi görürsün!

- Sabahları güne meditasyonla başla.
- Beslenmene dikkat et, pakete girmiş hiçbir şey yeme.
- Uyumadan önce o gün için şükrettiğin 3 şeyi yaz.
- En geç 22:30'da yataкта ol ve uyu.
- Gün içinde yavaşlamak için kendine izin ver.
- İç sesini kontrol et, kendi kendine sabotaj tuzağına düşme, olumlu olana odaklan.





ERKEK DEDİĞİN... *Bakımlı olmalı!*

Konu kişisel bakım olduğunda, küçük dokunuşlar büyük farklar yaratmaya yeterli. O yüzden büyük değişimler için 2020'nin ilk aylarından itibaren çalışmak gerek. Sağlıklı, dökülmeyen saç ve sakal için önerilerimi uygula, adım adım mutlu sona ulaş.

Editör: Yiğit Tuna

SAKAL UZATMANIN HIZLI YOLU

Bunu laf olsun diye söylemiyorum, sakal uzatmanın yolu sağlıklı bir ciltten geçiyor. Sağlıklı bir ciltte hem daha hızlı hem de daha gür şekilde uzuyor. Burada atılacak en önemli adım, gün sonunda yüzünüzde biriken yağı ve kiri temizlemek hepsi bu. Aynısını sabah uyandıığınızda da yapmayı ihmal etmeyin, özetle



diş fırçalamak gibi bir şey. Bu arada sakallar uzarken içeriden de destek çıkmalı. Biotin, saç ve sakal uzatmada işe yarayan bir vitamin. Voonka Biotin 102 tablet ₺57

DOĞRU BİLDİĞİMİZ YANLIŞLAR

Alışkanlıklarımız yüzünden doğru sandığımız bazı yanlışlar yapıyor olabiliriz. Örneğin saçımızı her duşta şampuanlamak gibi. Fazla şampuan demek kepek, saç dökülmesi ve kuruluk demek. Hal böyle olunca uygulanabilecek formülü şöyle açıklayabiliriz: Her saç kesiminden sonra şampuan bir gereklilik, haftada ise birkaç gün şampuanı tercih edin ve son olarak hem kendi hem de saç sağlığını düşünüp sülfatsız, parabensiz şampuanlar kullanılmalı. Ne kadar az kimyasal o kadar sağlıklı.

Organik sertifikalı sedir ağacı, köknar ve diğer saf çiçekler ve bitkisel özler içeren şampuan aynı zamanda saç dökülmelerine karşı da etkili

Aveda İnvati Men şampuan ₺56



T-Sonic™ titreşimleri ile ölü cilt hücrelerini yok eden Luna 2 For Men, ayrıca tıkanmış gözenekleri %99.5 oranında kir ve yağdan arındırıyor. Jilet yanığı ve diğer tıraş kaynaklı tahrişleri, kıl dönmelerini önüyor. Luna 2 For Men ₺1299

ERKEK CİLDİ BAKIM İSTER

Tabi ki ister. Temizlik cilt bakımının en önemli adımı demiştik. Bu temizleme işi aynı zamanda gözenek bakımı yaparak siyah noktalardan kurtulmayı da sağlıyor. Hatta temizlik ve masajı aynı anda yapan özel aletlerden de yardım alabilirsiniz. Ardından nemlendirici bir krem veya losyon sürmek de hem konforlu hissettiriyor hem de kırışıklıkları geciktirmek için işe yarıyor.

Nuxe Men Multi Purpose Gel nemlendirici ₺135



BERBERLER DOSTUMUZ, YENİ SAÇ KESİMLERİ DE

Her yılın saç trendi değişirken, sizin kendi saç trendiniz neden aynı kalsın ki? Buna cevabınız evet ise, yeni soru şu: Madem saç şeklinizi değiştirmeye gönüllüsünüz, neden saçınızı kesen kişiyi de değiştirmeyesiniz ki? Berbere hürmet kesinlikle anlaşılabilir ve kabul etmek gerekir ki çoğumuz için berberler, bir konfor alanı. Oraya gidip gözümüz kapalı saçımızı emanet edebildiğimiz bir kişi... Bununla birlikte, zaman zaman üçüncü bir gözün ortaya çıkaracağı sonuçlar şaşırtıcı ve benzersiz olabilir. Ayrıca en kötü ne olabilir ki? Kökü sizde.



David Beckham aynı saç modeline bağlı kalmayan ünlü isimlerden ilk akla gelen. Kesimini ve dolayısıyla imajını da sürekli yeniliyor.



TAK KAFANA!

Sezonun kuşkusuz en nostaljik saç trendi kurdeleler. Büyük, küçük, renkli, desenli fark etmeden anında en sade saç modelini bile zarif bir şıklığa dönüştürüyorlar. İster hazır toka formulu olanları kullanabilir ister sevdiğiniz bir desenden dilediğiniz ebatta kendiniz bir fiyonk yapabilirsiniz.



H&M incili kurdele toka ₺39.90



Mango siyah incili kurdele toka ₺99.99



Hollywood ünlülerinin vazgeçilmez aksesuar markası Jennifer Behr, özellikle büyük kurdele tokalarıyla oldukça revaçta.

Jennifer Behr Blythe saf ipek kalın kurdele \$ 225

www.jenniferbehr.com





EDİTÖRLER DENEDİ VE NE DEDİ?

Ciltlerinde leke sorunu yaşayan gazetemizin 4 editörü yaklaşık üç aydır bir testin içindeler. Güçlü etken madde içeriklerine sahip Dermoskin'in Be Bright leke bakım serisini deneyimliyorlar. Her birinin hikayesi farklı. Bakalım lekelerinde son durum nasıl?



EDA ŞENTÜRK
(36 YAŞINDA)

Yağlı ve akneye dönük bir cildim var, akne izlerimden geriye lekeler kaldı. Doğum sonrası daha da görünür hale geldiler. Yaz-kış farketmeden 50 SPF koruma faktörlü nemlendirici kullanmama rağmen lekelerim her yaz inatla daha da koyulaştılar.



Bundan 3 ay önce Dermoskin Be Bright serisinin 3 ürününü kattım güzelliğim rutinime. Aydınlatıcı toniğini, renk açıcı özelliği ile bilinen Arbutin kompleks kremi ve SPF korumalı fondötenini. Güçlü bir temizleyici ve aynı zamanda onarıcı özelliği olan aydınlatıcı toniğin içeriğinde leke açma özelliği olan C vitamini bulunuyor. Sabah-aşam çok düzenli kullandım. Arbutin Kompleks kremi uygulamaya başladıktan çok kısa bir süre sonra lekelerimin tonunda açılma gözlemledim, o yüzden artık nereye gitsem benimle. Be Bright SPF 50 Plus likit fondöten ise hafif yapısıyla hem lekeleri kapıyor, hem de güneşe karşı koruyor. Cildim eskiye nazaran kesinlikle daha aydınlık. Özellikle de inatçı dudak üstü lekem. Kullanmaya tam gaz devam ediyorum.



GÜL ÇİTAL
(42 YAŞINDA)

Gençken güneşten çok da iyi korunmadığımı itiraf ediyorum. Güzellik editörü olmadan çok önce yüzüme ve vücuduma kakao yağları, bebek yağları hatta kola sürerek saatlerce güneşlendiğimi bilirim. 30'lu yaşlarımın sonunda yüzümde kahverengi lekeler oluşmaya başladı. Geç de olsa güneşten korunmaya başladım ama lekelerim asla geçmek bilmedi. Dermoskin ürünlerini elimden geldiğince istikrarla kullanmaya çalıştım, bazı geceler atlamış olabilirim.) Be Bright Vitamin C Plus krem, aydınlatıcı özelliği ile bilinen C vitamini deposu. Sadece gece yatmadan bir iki damla uyguluyorum. Ve her sabah hızlıca ayna karşısına geçip yanaklarımda sinirimi bozan o iki büyük kahverengiyi inceliyorum, lekenin renginin açıldığı çok bariz. Ayrıca bu kremin cilt elastikiyetini artırma ve ince çizgileri azaltma gibi etkileri de var. Kullanmaya devam ediyor ve bu sonuçları da görmeyi dört gözle bekliyorum.



**10 DAKİKA
GECİKİYORUM
MAKYAJIM BİTMEDİ**
(40 YAŞINDA)

Dermoskin Be Bright serisinden üç ürününü toplam bir ay boyunca kullandım: Aydınlatıcı Tonik, Arbutin Kompleks Krem ve AHA/BHA Krem.



Öncelikle bir itirafta bulunmalıyım, bu üç ürünü de düzenli kullanamadım dolayısıyla sizlere bir asker disipliniyle ahkam kesme hakkına sahip değilim. Aydınlatıcı tonik, içindeki C vitamini ve hyalüronik asit ikilisine güçlü başka malzemeler de ekleyerek cildi temizliyor, tazeliyor ve leke oluşumunu baskılıyor. Tonığın ardından çok güçlü bir içerik olan Arbutin'le kuşanmış Kompleks kremi ortağı AHA/BHA kremle karıştırarak tüm cildime, boyun bölgeme, ta göğüslerime kadar dekolte bölgeme de sürdüm geceleri. Bende kızarıklık ya da batma olmadı, aksine sürdükten sonra cildimde bir rahatlama hissettim. Bu üçlüyü sürdükten sonra sabah yüzümü temizlerken lekem daha bir hafiflemiş gibi geliyor. Şimdilik gayet iyi gidiyoruz, bakalım ilerleyen günlerde neler olacak...



İLKNUR AYDOĞAN
(33 YAŞINDA)

Dermoskin Be Bright serisi için ne düşünüyorsunuz dersiniz, "İyi ki tanışmışım" derim.



Öncelikle Dermoskin Be Bright Peptit Kompleks isimli nemlendiricisini istikrarlı bir şekilde sabah-aşam kullandım. Dokusu ne hafif ne de ağır ama verdiği nem hissi karma cildim için oldukça yeterli. Benim asıl kalbimi çalan içeriği ise peptitler. Sayesinde cildim daha dolgun ve konforlu görünüyor. Bu yüzden makyaj bazı olarak da tercih ediyorum. Sabah rutinimde nemlendiriciden sonra serinin likit fondöteni, Dermoskin Be Bright SPF50+'nin light rengini uyguluyorum. Kapatıcı özelliği gerçekten tatmin edici. 2 farklı tonu mevcut, oldukça da hafif bir yapıya sahip. Mermer gibi bir cilt görünümünü isteyenlerin çok seveceğini düşünüyorum.

BİR AŞK HİKAYESİ

2020'NİN GELİNLERİ NE İSTEDİKLERİNİ BİLEN KADINLAR. MODERN VE ÖZGÜVENLİ. OLEG CASİNİ'NİN AŞKIN HİKAYESİNE ADANMIŞ YENİ KOLEKSİYONUNDA, TARZINDAN ÖDÜN VERMEYEN GELİNLER, KİMİ ZAMAN ESKİ SİLÜETLERDE MODERN DOKUNUŞLARLA CANLANAN, KİMİ ZAMAN DA ZAMANSIZ KLASİK DETAYLARLA SÜSLENEN GELİNLİKLERİYLE BİZE TEK GERÇEĞİN AŞK OLDUĞUNU FAZLASIYLA HİSSETTİRİYORLAR.

İDDİASIZ İDDİALI



YALIN, OLABİLDİĞİNCE SADE, AMA GİZLİ BİR İDDİASI VAR. GENELDE TERCİHİ SIRT DEKOLTESİNDEN YANA. VÜCUDU YALAYIP GEÇEN MODELLER VÜCUT HATLARINA NE KADAR GÜVENDİĞİNİN HABERCİSİ.



Sırt dekoltesi olduğu için saçlarda dağınık ense veya balerin topuzunu tercih edebilirsiniz. Net modeller yerine doğal düşümlü topuzlar iddiasız duruşunuzun altını çecektir.



Kırmızı ruj en çok sade gelinliklere yakışır. Alt bazında sarı olmayan bir kırmızı ruj seçerseniz dişleriniz fotoğraflarda olduklarından beyaz çıkacaktır.



Eski, hikayesi olan mekanlar mesela Pera Palas Otel'i'nin tarihi dokusu sizin gibi zamansız şıklıkta bir gelinin sofistike görünümünü ve zevkini destekleyecektir.



Buketiniz iddianızı göstereceğiniz detaylardan biri. Şakayık, hem zor bulunuyor hem de kırmızı veya pembe renkleriyle ayrı bir görsel şölen yaratıyor.

BOHEM ŞIK



TİĞ İŞİ DENTELLER, KAT BE KAT TÜLLER VE VOLONLAR OLDUKÇA BOHEM AMA BİR O KADAR DA ŞIK TASARIMLARLA KARŞIMIZA ÇIKIYORLAR. BELE OTURAN KORSE DETAYI, YUMUŞAK DÜŞÜŞLÜ ETEKLERE MODERN BİR HAVA KATARKEN, VOLON KOLLAR KLASİK İŞLİ BİR GELİNLİĞE 70'LERİN RUHUNU GETİRİYOR.



Pampas otu ile süslü bir yürüyüş yolu veya tag, gelinliğin ve gelinin bohem ruhuna çok yakışacaktır.



Kuru çiçeklerle süslenen uzun masalar çok fazla süslemeye gerek kalmadan hem bohem hem de modern bir atmosfer yaratacaktır.



Açık bırakılmış, kendi doğal düşüşünde saçlar gelinliğin rahat şıklığına çok yakışacaktır. Duvak yerine ince gümüş zincirle otantik bir gelin başı yaratılabilir.



Bohem bir gelin makyajının olmazsa olmazı aydınlatıcıdır. Hafif bronzluk da verecek olan aydınlatıcıyı, yüzün kemikli yükselti bölgelerinde kullanarak ışığı yüzünüze toplayın.

MODERN KLASİK



ESKİ DÖNEMLERİN İHTİŞAMI GÜNÜMÜZE UYARLANIRSA...
ETKİLEYİCİ BÜYÜK ETEKLER VE ÜST VÜCUDU VURGULAYAN
BÜSTİYERLERLE GÖSTERİŞLİ BİR ŞIKLIK VE FEMİNER BİR DURUŞ
AYNI ANDA HİSSEDİLİYOR.



Avizeler, kristaller ve alabildiğince çiçek.. Klasik bir düğün masasının bu bilindik olmazsa olmazlarını açık havada kullanmak modern, farklı ve sofistike bir etki yaratacaktır.



Klasik bir saç modeli seçin ama bilindik aksesuarlardan uzak durun. Mesela siyah bir fiyonc gelin başında ne kadar da farklı bir detay olacaktır.



Makyajının ana fikrinde gözler var. İnce bir eyeliner, net bakışlar yaratır, hem retro bir etki bırakır hem de modern görünür.



Bu düğünde ilk dans şarkısı ya Frank Sinatra'dan 'Fly Me To The Moon' ile geçmişe ait olacaktır ya da Ed Sheeran'dan 'Perfect' ile günümüze...

TATLI ROMANTİK



KİMİ ZAMAN TÜLLER, KİMİ ZAMAN TÜYLER, BELKİ SADE BİR
FİYONK VEYA KABARIK PRENSES KOLLAR... TÜM BU DETAYLAR
ANINDA BİR MASAL DÜĞÜNÜNE GÖTÜRÜYOR BİZİ. AÇIKTA
KALAN OMUZ BAŞLARI MASUM VE ZARIF OLAN BU GELİNLERE
ÇOK YAKIŞIYOR.



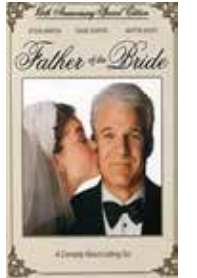
Sizin için anlamı olan mekanları tercih edin. Bu evinizin veya tanıştığınız yerin bahçesi de olabilir. Biraz film vari ama romantik değil mi?



Romantik gelin makyajının ana fikrinde kusursuz bir ten ve pembe yanaklar var. Krem allıklar hem renk verir, hem cildi canlandırır hem de uzun saatler dayanır.



Dağınık topuz veya yarım toplanmış bir model tercih edebilir, taşlı taraklar, saçlar veya tomurcuk güller ile süsleyebilirsiniz. Hatta kendiniz toplamaya ne dersiniz?



Madem her şey bir film karesinden fırlamış gibi o zaman Steve Martin'in başrolünü oynadığı 'Father Of The Bride' filminin efsane soundtrack'ı ile yapın o ilk girişinizi.



Penti
Rainbow
Stripe
beyaz
külotlu
çorap
₺ 29.90

1

Külotlu çorap sorunsalı uzun yıllardır tartışılan ve çözilemeyen bir durum. Erkeklerin de beğenmediği bir parça olduğunu kabul edelim. İnce külotlu çorap OUT sakın giymeyin. Kalın külotlu çorap IN, iki çorap üst üste giyilmiş efekti yaratan ise en IN.



Louis Vuitton Monogram
Denim şal ₺ 2619

Boynunuz ve ayaklarınız sıcaksa üşümeniz imkansızdır. Paşmina ve türevleri kesinlikle OUT, panço türü geniş şallar ve geniş eşarplar ise IN.



Bershka
Fedora
şapka ₺ 129

Gelelim şapka konusuna; yün bere, ressam beresi ve baseball şapkası OUT. Postacı modeli kasketler ve zarif Fedora'lar kesinlikle IN. Bu arada saçlarınızın elektriklenmemesi için şapkanın içine parfüm sıkabilir veya kuru şampuanı yardımı alabilirsiniz.



TÜLİN KERMEN

İyiden iyiye kışı yaşarken, kış modasında neler IN ve OUT hızlıca bir bakalım. Soğuklarda nasıl giyinmek IN merak edenler sıcak çikolatanızı yudumlarken okumaya devam edebilirsiniz.



Marks&Spencer dokunmatik parmaklı
eldiven ₺ 69

Eldivenle de süper büyük bir problemimiz var: Dokunmatik telefonlarımız. O şık deri, yün eldivenlerin hepsi OUT. Telefonu kullanamadığınız eldiveni ne yapalım? Baş parmağı ve işaret parmağında dokunmatik ekrana uygun dokusu olanlar ise kesinlikle çok IN.



H&M
yünlü
hırka
₺ 199

Kışın vazgeçilmez kazaklar yerini hırkalara bıraktı. El örgüsü gibi hırkalar IN. Hırkaları bir şeyin üzerine değil de teniniz üzerine giymek ise en IN hareket olabilir.



Massimo
Dutti blazer
ceket ₺ 899

Kısa, bele oturan blazer ceketler bırakın bu yıl dolabınızda gerilerde kalsın. Mutlaka uzun baseni kapayan bir tane edinmeye bakın. Hatta içine gömlek değil de kapüşonlu sweatshirt giymek çok IN bir hareket olacaktır.



Zara
lila jean
ve jean
ceket
₺ 379

Normal jean rengi jean giymek OUT. Yeşil, mor, turuncu gibi renkli jeanler ve üzerlerine de aynı renk jean ceket giymek ise IN. Dilerseniz bu takımı ceket içine dik yakalı kazak da giyebilirsiniz.



Mango
Şişme
mont
₺ 249

8

Montlar stilinize renk katmanın en hızlı yolu. Pofidik, kısa modeller OUT oldu bile. Kışın kasvetli havasını dağıtmak için gerçekten renkli ve bir beden büyükmüş gibi duran, uzun şişme montlar ise acayip IN.



Amazon ormanlarından gelen kauçuk, Brezilya'dan gelen organik koton, bitkisel olarak işlenmiş deri ve işte karşınızda ekoloji dostu spor ayakkabılar. Öyle dünya para verip aldığımız ünlü ama çevreye zarar verenleri kullanmak OUT.



Veja V10 b-mesh natural
marsala spor ayakkabısı ₺ 115

Perdedeki güzellik ikonları

Sizi bilemem ama ben güzellik ikonlarımı gerçekçilik açısından ilk önce ailemdeki kadınlarda, gerçeklerden kopmak istediğimde ise filmlerde aradım hep. Bir dergi sayfasında ya da bir reklam kampanyasında donup kalmış resimler bana hiç ilham verici gelmedi. Güzelliğin mimiklerle, duygularla, hareket ve tavırla bulunduğu sahnelere ise dönüp dönüp baktığımı çok bilirim.

Editör: 10 Dakika Gecikiyorum, Makyajım Bitmedi

KATE/ FRENCH KISS



1995 yapımı kült romantik komedide başrolleri Kevin Kline ve Meg Ryan paylaşıyorlar.

NEDEN? Bir kadının kendinin pek de farkında olmadığı zamanlarda ne kadar güzel görünebildiğinin sinematografik kanıtı French Kiss. Beyaz gömlekler, breton üstler ve erkek pantolonları içinde bile güzel olabilen bir Meg Ryan'la karşı karşıyayız.

NASIL? Yüzünüze yakışan bir kesim, doğru saç rengi ve doğal makyajla bir araya geldiğinde, başka bir şey yapmaya gerek kalmıyor aslında. Meg Ryan'ın katli ve hafif uzamış Pixie kesimine tüm film boyunca bir ruj ve maskara eşlik ediyor.



Fenty Beauty by Rihanna Match Stix Shimmer Skinstick'in şeftaliye kaçan pembe tonu Yacht Lyfe, dudak ve yanaklara uygulanabilir.

Maskaraların Cadillac'ı olarak listemde ayrı bir yere sahip olan, doğal içeriğiyle hassas gözleri rahatsız etmeyen Sisley So Curl'den birkaç kat sürdüğünüzde ise göz kalemi ihtiyacınızın kalmadığını göreceksiniz.



PARFÜM

Kate'in beyaz gömleklerine klasik ve son derece Amerikalı kokular eşlik ediyordu tahminimce. Ben diyeyim Estée Lauder White Linen, siz deyin Clinique Happy...

MARGOT/ THE ROYAL TENENBAUMS



Wes Anderson imzalı 2001 yapımı kült film, Gwyneth Paltrow'un en iyi filmlerinden biri sayılıyor.

NEDEN? Bu filmde Gwyneth Paltrow, kusursuz kemik yapısının avantajlarını sonuna kadar kullanıyor. "Madem kaşınız az, o halde göz kalemine yüklenin" ögüdü veren makyajıyla yıllar geçse de favorilerimden biri olmaya devam edecek.

NASIL? İyi bir göz kalemine yatırım yapmak için ne güzel bir sebep Margot Tenenbaum. Bu görünüm için siyahtan şaşmayın, Burberry Effortless Kohl Eyeliner Jet Black No.01'i tercih etmenizi öneririm. Hem ince bir eyeliner olarak hem de üst ve alt kirpik diplerine cömertçe uygulayın.



Yüzünüzün geri kalanının çıplak kalması makyajın modern görünmesi için şart. Dudaklara, gün boyu tazelemek suretiyle Vaseline Lip Therapy Rosy Lips sürmek yeterli.



PARFÜM

Margot Tenenbaum, parfüm kullanmıyordu diyeceğim ama Richie'nin odasına girip birkaç fıs Tom Ford Tobacco Vanille ya da Old Spice sıkıyor olabilir gizlice.

MODESTY/ MODESTY BLAISE



1966 İngiliz yapımı olan film, Peter O'donnell'in komik çizgi romanındaki karakterden esinlenerek yaratılmış.

NEDEN? Monica Vitti'nin uçarı, mesafeli, başka dünyalara ait güzelliğini Antonioni filmleri dışında bir yapıtla özdeşleştirmek aslında büyük haksızlık, ama çizgi romandan sinemaya aktarılan Modesty Blaise'de İtalyan aktris güzelliğinin doruklarında.

NASIL? Saç spreyi bu görünüm için anahtar ürünlerden biri. Herbivore Botanicals All Natural Sea Mist Hair Spray kokusu ve dokusuyla enfes bir ürün. Bu ürünü sürdükten sonra saçlarınızı seri



hareketlerle fırçalayın yarattığı parlaklığa inanamayacaksınız.



Rujunuz dudak rengine uyumlu bir nude olmalı, yarı mat bitişle NARS Audacious Lipstick Barbara doğru seçim.

Peki ya eyeliner? Flormar Gel Eyeliner'ın mütevazı fiyat etiketi yüksek performansını düşürmüyor bence. Her çantaya girmeli.



PARFÜM

Paçuli, taze orman meyveleri, sandal ağacı ve benzoin'e kuşanmış Frédéric Malle Portrait of a Lady diyorum.

CECILIA/ THE ATONEMENT



2007 yapımı bu romantik savaş filminde Keira Knightley ve James McAvoy başrolleri paylaşıyor

NEDEN? The Atonement'ta, Keira Knightley'nin o derin sırt dekoltesi, yeşil Chanel elbisenin esamesi okunmayacak kadar çok daha etkileyici halleri mevcut.

NASIL? Dönem filmlerinden en çok hoşuma giden detaylardan biri dumanlı göz makyajının yumuşak tonlarla birden fazla katmanla derinleştirilerek elde edilmesi.



Kahverengi tonlarında klasik bir far paleti edinin. Charlotte Tilbury Luxury Palette The Sophisticate, geçmiş en güzel dörtlü far seti olabilir.



Ruju, hafif bir etki elde etmek için dudaklarınıza parmaklarınızla, minik vuruşlarla uygulayın. M.A.C Ruby Woo ya da NARS Manhunt'tan daha iyisiyle karşılaşmadım henüz.



PARFÜM

Cecilia'nın kalbi bahçede topladığı çiçeklerde bence. Santa Maria Novella Acqua di Colonia Iris'le beyaz zambaklara bürünebilir.





ASLI YÜCEALPAN

Benim tatlı sevgilim

Çikolatasız bir Sevgililer Günü düşünülemez. Hatta bu özel gün sanki sadece çikolata yememiz üzerine kurulmuş diyebiliriz. Klasik tatlardan sıkılanlar, bu 14 Şubat'ta çikolatayı farklı baharatlar ve aromalarla 3 farklı tarifte tatmaya ne dersiniz?

AFRODİZYAK BLISS BALLS

Eğer bu günü kutlamayan, heyecanına kapılmayan bir sevgiliniz varsa, bu minik kırmızı tatlı ile kanına girebilirsiniz. Zira bol miktarda antioksidan içeren ahududu ve mod yükselten çikolata birlikteliğinden heyecanlanmamak elde değil.



MALZEMELER

- 2 bardak çiğ kaju
- Bir tutam tuz
- 1/2 Kudüs hurması
- 1/2 Badem sütü
- 1 bardak ham kakao
- 8-10 kare bitter çikolata
- 1-2 yemek kaşığı dondurulmuş ahududu

HAZIRLANIŞI

Mutfak robotunda kaju ları iyice ufalana kadar çekin. Sonra, badem sütünü, bir tutam tuzu, kakaoyu ve hurmayı ilave edin ve tekrar robotunuzu hamur kıvamı yakalayana kadar çalıştırın. Hamurdan küçük parçalar koparıp top şeklinde elinizde yuvarlayın. Ve yağlı kağıda dizin. Dondurulmuş ahududuyu plastik poşete koyun ve üzerine vurarak küçük kırıklar haline getirin. Ben-mari usulü erittiğiniz çikolataları küçük toplar üzerine dökün ve kırıdığınız ahududuları üzerine serpiştirin, buzdolabında 1,2 saat dondurun.

AVOKADO ÇİKO MUS

Avokado ve çikolata ikilisi gerçekten muhteşem bir tada sahip. Avokado içerisindeki 20 farklı mineral ve vitaminle aynı zamanda kaliteli yağlarla afrodizyak etkilere sahip bir meyve. Çikolata ile birleşince etkisi katlanıyor haliyle. Tadımı keyifli ve hafif, etkisi kuvvetli bir tatlı isteyenlere...



MALZEMELER

- 1 olgun avokado
- 1 muz
- 4 yemek kaşığı bal
- 3 yemek kaşığı kakao
- 3 yemek kaşığı badem veya Hindistan cevizi sütü
- 1/2 yemek kaşığı toz tarçın
- 1/2 vanilya eskratı

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri koyup mutfak robotundan geçirin, elde ettiğiniz karışımı bir kaba alıp birkaç saat buzdolabında bekletin. Servis etmeden önce üzerine bitter çikolata ve Hindistan cevizi ekleyebilir, veya kuru meyvelerle süsleyebilirsiniz. Günün anlamına uygun olarak kırmızı renkli bir kuru meyve seçmeniz çok daha iyi duracaktır.

ZENCEFİLLİ ÇİKOLATA

Çok pratik çok orjinal çok da lezzetli bir tarif. Zencefil vücut ısınızı yükseltirken çikolata da keyifli olmanıza yardımcı olacak.

MALZEMELER

- Ben-mari usulü eritilmiş çikolata
- 1 çay kaşığı toz zencefil
- Üzerini süslemek için toz Hindistan cevizi, kuru incir, zencefil şekerlemesi, kuru kayısı, file badem, portakal kabuğu, gojiberi ve yaban mersini kullanabilirsiniz.

HAZIRLANIŞI

Bir tepsiye yağlı kağıdı koyun ve üzerine minik bir kaşık yardımıyla erittiğiniz çikolatadan alarak yassı şekilde yayın. Üzerini dilediğiniz malzemelerle süsleyin ve servis etmeden önce 40 dakika kadar buzdolabında bekletin.



Çikolatanın afrodizyak etkisini düşünürsek aşkla olan yakın ilişkisine pek şaşırmamak gerek. Gerçekten de içerdiği feniletilamin, insana kendini iyi hissettiren bir kimyasal. Yediğimiz anda beynimizde berraklık, canlılık ve güven duygusu oluşturuyor. Ayrıca bitter çikolatanın mutluluk hormonlarımızdan endorfini tetiklediği de bilinen bir gerçek artık. Depresyona, anksiyeteye iyi gelen endorfin, özellikle ofis masanızda mutlaka bulunmalı, stresli bir sunum öncesi hemen ağza atılmalı.

Kokusu, tadı, vücutta uyandırdıkları ile 14 Şubat'a heyecan katan çikolatanın içindeki yüksek şekeri ve kaloriyi de unutmamak gerek. Kakao hammaddesinin yüksek bir kalorisi yok, her şey o sonradan eklenen şekerin başının altından çıkıyor. O yüzden seçimleriniz bitter çikolatadan yana olsun ve günde en fazla 25 gram kadar tüketmeye bakın. Beyaz çikolata mı? Teknik olarak içerisinde kakao olmadığı için o çikolata bile sayılmıyor.

İşte size bu Sevgililer Günü'nde sevgilerinize hazırlayabileceğiniz rafine şeker içermeyen ama afrodizyak etkisi garanti 3 çikolatalı tarif...



Çikolatanın içerisinde ayrıca anandamid isimli madde bulunuyor. Bu madde adını Sanskritçe "mutluluk"tan alıyor. Enteresan bir şekilde beyinde Hint kenevirinin etkilediği alanları uyarıyor.



LIAN PENSO BENBASAT

ÖPÜŞÜN ROMA'DASINIZ!

Malum aylardan Şubat... Ayın 14'ü sebebiyle rotayı Roma'ya çevirelim. Burası bir açık müze şehri. Aşkı yaşamak için de bir o kadar doğru bir yer.

Roma, tersten okursanız Amor, yani aşk, başlıktan da anlaşıldığı gibi öpüşmeye, sarılmaya pek müsait bir şehirdesiniz. Fontana di Trevi, Piazza Navona, Campo di Fiori, Colosseum, Trastevere'nin sokakları... Bol fotoğraf çekimi garanti! Siz sadece sevdiğinizin elini tutun, fon zaten aşka uygun. Şubat'ta biraz zor ama hele hava güneşliyse, Villa Borghese'de piknik yapmak şehrin en romantik aktivitelerinden biri.



Fontana di Trevi bilinen adıyla Aşk çeşmesi, bir anda daracık Roma sokaklarında ilerlerken tüm heybetiyle karşınıza çıkıyor. Sirtınız dönük suya para atmak ve dilek dilemek yapılması gereken bir ritüel.

Seyahatinize özel seçeceğiniz bir parfüm de romantizmi en üst seviyelere taşımaya katkı sağlayacaktır. İçerisinde ylang-ylang gibi dişil enerjiyi artıracak veya misk, amber, yasemin, paçuli gibi afrodizyak etkiye sahip notalar olması işinizi kolaylaştıracaktır.



Üst notalarda bergamot, limon, karabiber, ortalarda tutsü, çam ve susam, alt notada ise vanilya ve sedir ağacının mistik buluşması tende farklı bir etki yaratıyor. Byredo Gypsy Water ₺950



Dumanlı ud ağacıyla sarmalanan zengin damask gülü kesinlikle romantik bir aromaya sahip Jo Malone Velvet Rose & Oud ₺845

Güneşin tende bıraktığı aromadan esinlenerek yaratılmış parfüm, içeriğindeki portakal çiçeği, vanilya ve manolya notalarıyla kış ortasında yazlık bir çekiciliğe sahip olmanızı sağlıyor. NUXE Parfüm Prodigieux ₺260



Aşk biraz da mideden geçmiyor mu?
@bukizhepac öneriyor:



Roma'da yol üstü el yapımı taze makarna için Via dei Coronari sokağında bulunan Pasta Imperiale'den 'cacio e pepe' yiyip ardından Gelateria del Teatro'dan dondurmanızı almayı unutmayın.



Geleneksel bir tiramisu için İspanyol Merdivenleri'nin yakında bulunan Pompei'ye bir uğrayın.

Roma mutfağının en favorileri atıştırma: Mozzarella, pirinç ve domates soslu Suppli'ye Trastevere yakınlarındaysanız bir şans verin.



Geleneksel bir Roma mutfağı arayanların, Yahudi mahallesinde bulunan La Nonna Betta'da, Roma'da yenilebilecek en iyi kızarmış enginarı yemesi garanti.

Hemen yanı başında ise tabelası bile olmayan ama önündeki sıradan rahatlıkla doğru yer olduğunu anlayacağınız Boccione L'antico Forno'da ricottalı tatlıyı deneyin.



ROMANTİK ÇANTADA NELER OLMALI?

Böylesine romantik bir tatilde hazırlayacağınız çantaya da konseptte uygun ürünler girmeli. İlk çantaya ne mi girecek? Tabiki uzun süre dayanan, yapışmayan formüle sahip bir kırmızı ruj. Hem dikkati dudaklarınıza çekecek hem seyahat yorgunluğu düşen gözlerinizden odağı alacak hem de size seksi ve cesur bir dokunuş yapacak.



Mavi bazlı bir kırmızı dişlerinizi asla sarı göstermez. Bobbi Brown Crushed Oil Infused in Rock&Red ₺150



Saten dokulu ama mat bir bitiş var, dikkat çekmemeniz imkansız. Chanel Rouge Allure Camelia no: 607



Ateş gibi bir kırmızı hem de daha çok öp dedirtecek kadar dudaktan çıkmıyor. Flor Mar Kiss Me More no: 11 ₺43

NEDEN ÖPÜŞÜRÜZ?

Bu soruya dair çok fazla teori var. Kimi bilim insanı öpüşmenin öğrenilen bir davranış olduğunu söylerken yani başkalarında görüp öğrendiğimiz, diğerleri ise bunun biyolojik olarak içten geldiğini savunuyor. Öpüşmek beyinde kimyasal bir reaksiyon oluşturuyor ve aşk, sevgi hormonu olarak adlandırabileceğimiz oksitosin salgılıyor. Aslında bu hormon kadınlarda hamileliğinde çocukla olan ilişkilerini sağlamlaştıran bir hormon. Ayrıca öpüşmek beyne mutluluk pompalayan dopamin hormonunu da artırıyor buna bağlı olarak kortizol yani stres seviyesini azaltmaya yardımcı oluyor. Bunların yanı sıra öpüşmek bizim partnerimizle olan bağlarımızı kuvvetlendiriyor. Güzel bir haber daha öpüşmek neredeyse 34 farklı yüz ve boyun kasını çalıştırabiliyor. Kısacası gerçekten çok işe yarıyor.



KUSURSUZ TENİN PEŞİNDE...

'Yok gibi' görünen, pürüzsüz bir ten makyajının sırrı cildine uygun renk ve dokuda ürünlerde gizli. Doğal sonuçtan uzaklaşmadan, cildinin en iyi halini yaratmak için hazır mısınız?

Editor: Gül Çital

Hem yanağa hem dudaka hatta dilerse göz kapaklarına uygulanan dozunda doğal bir renk yaratan bu pratik krem allıklarla makyaj yapmak çok kolay. Yurtdışına çıkanların aklında olsun!

Glossier Cloud Paint Gel krem allık \$ 18

Makyaj bazı ve nemlendirici bu üründe bir arada. Yağ içermeyen ve hızla emilen formülü makyajı kendisine hapseden bir müknaş gibi çalışıyor.

Smashbox Photo Finish Primerizer \$ 315

Kendisi ciltteki tüm kusurları kapatmasıyla ünlü. Az miktarda ve kat kat uygulamamız gerekiyor. 65 farklı renkten biri mutlaka sizin için.

M.A.C Studio Fix Fluid SPF 15 fondöten \$ 219

Derdiniz cilt tonu eşitlemek ve canlı görünen bir ten ise ona ihtiyacınız var. Yaşlanma etkilerini azaltması da cabası.

Estée Lauder Revitalizing Supreme SPF 10 CC krem \$ 390

Beş saten, bir sedefli tondan oluşan bu palet kemik yapınızı vurgulamak ve aydınlatmak için çok pratik.

Nars Exposed Cheek Palette \$ 450

Yüksek kapaticılığa sahip. Göz çevresindeki kusurları, kızarıklıkları ve lekeleri gizlemede oldukça başarılı.

Benefit Boing Cakeless Concealer \$ 230

Işığı yansıtan pembe-altın tonlarındaki bu aydınlatıcıyı far olarak da kullanabilirsiniz. Elbette dokunmaya kıyabilirsiniz.

Bobbi Brown Luxe Highlighting Powder in Golden Hour aydınlatıcı \$ 320





UZMAN DİYETİSYEN NİL YURTBAŞI

NOT: Bu yazı sadece bilgilendirme amaçlıdır. Uygulama ve tedavi için lütfen kendi doktor ve diyetisyeninize başvurunuz.



Besine destek şart!

İklim değişti, biz değiştik. Değişen dünya koşullarına adapte olmak için en büyük destekçilerimizden biri gıda takviyeleri. Danışanlarımda en çok kullandıklarımı sizin için listeledim.

KOENZİM Q10

Detoks amaçlı kullanılan bu besin desteği Amazon sıralamasına göre dünyada en çok kullanılan besin desteği. İçinde bulunan Ubikinol hücre yenilenmesine yardımcı oluyor. **DOĞADA NEREDE?** Brokoli, karnıbahar, lahanagiller, soğan, sarımsak düzenli olarak çiğ veya çiğ yakını tüketildiklerinde bu etkiyi gösterebiliyor.

NOT ET! Koenzim Q10 alırken dikkat etmen gereken en büyük özellik tek kapsülde içerdiği aktif madde miktarı.



OMEGA 3

Balık yağı olarak bilinen EPA ve DHA vücutta enflamasyonu engelleyerek bağışıklık sisteminin dışardan gelen mikroplara karşı iyi bir savunma sergilemesini sağlar. Sadece balıkta yoktur mesela ALA, bitkisel kaynaklı bir Omega 3'tür.

DOĞADA NEREDE? Keten tohumu yağı, çörek otu yağı, chia tohumu ile alınabilir.

NOT ET! Zencefil ve zerdeçal etkisini artırır. Unutulmaması gereken en önemli nokta 1 EPA yağ asidinin 7 ALA yağ asidine eşit olduğudur.



D VİTAMİNİ

Bazı kaynaklar D vitaminin sadece bir vitamin değil, bir hormon olduğunu savunuyor. Çünkü bu vitamini kendimiz güneş ışığıyla da sentezleyebiliyoruz. Eksikliği, halsizlik, yorgunluk, mutsuzluk, kemik gelişimi ve uyku problemlerine kadar giden bir çok semptom yaratıyor.

DOĞADA NEREDE? Güneşli bir günde...

NOT ET! En hassas konu kullanım dozu. Her literatür farklı bilgilendirme yapsa da bana en yakın gelen kullanım şekli kanda belli bir doza gelene kadar Dvit 3 oral ampul olarak kullanmak.

B KOMPLEKS

Hemen hemen her sebze B vitamini bulursa da üretim koşulları, depolama şekli, pişirme şekli derken B vitaminleri hızla yok olabiliyor. Özellikle vegan beslenenlerde B12 eksikliğine bağlı ciddi semptomlar görülebiliyor. Aktif formda alınan B kompleks vitaminleri hafızadan hastalık risklerine kadar bir çok alanda etkili.

DOĞADA NEREDE? Yeşil yapraklılar ve tahıllar, kuruyemişler, baklagiller

NOT ET! Sigara içenler aman dikkat! Sentetik B ve C vitaminleri sigaradaki bazı maddelerle etkileşime girerek kanser riskini artırabiliyor.

A, C, E VİTAMİN KOMPLEKSİ-SELENYUM



Kesinlikle çok güçlü antioksidanlar...Kanserden korunmadan tutun, yaşlılık belirtilerinin azalmasına, hastalıklardan korunmadan daha parlak bir cilde kadar bir çok faydalı etkiye sahipler.

DOĞADA NEREDE? Koyu kırmızı renkli meyvelerin neredeyse hepsinde. Çilek, kiraz, nar, vişne, mürdüm eriği, böğürtlen, ahududu, acı bu antioksidanları doğal olarak alabileceğin kaynaklar arasında. Selenyum ise en çok Brezilya cevzinde.

NOT ET! En dikkat etmeniz gereken nokta dozlar... C vitamininin fazlası vücuttan atılır, oysa ki A ve E vitaminleri atılamaz, kalır. Aman diyeyim.

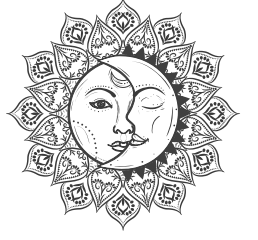


GLUKOZAMİN-KONDROİTİN MSM

Bel, sırt, diz, boyun ağrıları yaşayanlar için eklem ve kıkırdak doku tamiri yapan bu besin desteği çok önemli. Sporcular ve ileri yaştaki bireyler tarafından çok kullanılır. MSM dediğimiz ağır kesici bir maddedir. İleri yaştakilerin almasında bir sıkıntı yokken, sporcuların nerelerinin ağrıdığını hissetmelerini ve daha ciddi şekilde sakatlanmamak için MSM'siz formda olanları tüketmeleri gerekir.

DOĞADA NEREDE? Hayvan eklem ve kıkırdak dokularında bulunuyor ama doğal yolla almak biraz zahmetli olabilir. Bu yüzden bu maddeleri gıda takviyesi olarak almak daha etkili.

NOT ET! Kanda ölçülebilen bir madde olmadığı için, yaşadığınız semptomlara göre dozajını belirleyin, kür halinde uygulayabilirsiniz. Başka vitaminlerle alınabilir.



AYIN BURCU

≈ KOVA

Farkında olmadan çevrenizi kırabileceğiniz bir ay. Sosyal ilişkilerinizde sıcak gelişmeler olacak. Hızlı hareket etmeniz yüzünden küçük kazalar olabilir.

J E N N I F E R A N I S T O N

Bir Kova burcu kadını olan Jennifer Aniston, ilk evliliğini kendisiyle kusursuz bir uyuma sahip bir Yay burcu erkeği Brad Pitt ile yaptı.

Birbirini bu kadar iyi tamamlayan iki burç olmasına rağmen sürmedi evlilikleri. Aniston'ın ikinci evliliği ise bir Aslan burcu erkeği olan Justin Theroux ile gerçekleşti. Yönetmeyi seven Aslan ile Kova arasında oyuna benzeyen çekışmeli bir aşk yaşanır, ancak ne yazık ki bu ilişkisi de pek uzun sürmedi.



REESE
WITHERSPOON

♈ KOÇ

Kendinize güveniyorsunuz. Ciddi ve sabırlı bir çalışma içine gireceksiniz. Yaşamla ilgili düşüncelerinizi gözden geçirecek ve hayattan beklentileriniz konusunda fikir değiştirebilirsiniz.



PENELOPE
CRUZ

♊ BOĞA

Maddi durumunuz iyi görünüyor. Bu ay eski bir olay yeniden karşınıza çıkacaktır. Bu ay risklere karşı dayanılmaz bir şekilde arzu duyacaksınız.



NICOLE
KIDMAN

♊ İKİZLER

İş konusunda iletişime önem vermek zorunda kalacağınız bir hafta. Gecikmiş borç ve alacaklarınızı takip etmelisiniz. Sevdiğiniz kişinin eleştirici yönleri canınızı sıkabilir.



KRISTEN
BELL

♊ YENGEÇ

Sosyal ilişkiler, dostluklar ve iş anlaşmaları ön planda olacak. Dostlarınızla özlem gidereceğiniz bir ay içindesiniz. Strese bağlı tansiyon değişimleri yaşayabilirsiniz.



CHARLIZE
THERON

♌ ASLAN

Algılama gücünüzün oldukça yüksek olduğu bir ay yaşıyorsunuz. Aşırı enerji yüklenmesinden dolayı sinirleriniz gergin olacaktır.



MICHELLE
WILLIAMS

♍ BAŞAK

Cazibenizin oldukça yüksek olması sosyal ve kariyer gelişimleri de beraberinde getirecek. Hırslı yapınızdan dolayı, strese bağlı gerginlikler ortaya çıkabilir.



GWYNETH
PALTROW

♎ TERAZİ

Çevrenize örnek olmayı başaracaksınız. Şansınızı kendiniz yaratıyor gibi görünse de, bir iyilik meleşinin sizi desteklediğini göreceksiniz. Başkalarını yargılamayı bırakın.



JULIA
ROBERTS

♏ AKREP

Yaşamınızla ilgili değişimlere hazırlıklı olmalısınız. Kendinizi enerjik hissedeceksiniz. Yoğun duygular yüzünden strese bağlı tansiyon değişimleri yaşayabilirsiniz.



ZOE
KRAVITZ

♏ YAY

Verdiğiniz sözleri yerine getirme konusunda oldukça hassas davranacaksınız. Evinizle ilgili hareketlenme söz konusu. İlişkilerinizde tatlı bir yaklaşım söz konusu.



ZOOEY
DESCHANEL

♏ OĞLAK

Çalışmanızın karşılığını alacağınız işler yapmak istiyorsunuz. Ani gelişen olaylar karşısında tepkinizi koyacaksınız. Ayın ilk haftası karşı cinsle aranızı sıkı tutmalısınız.



JESSICA
BIEL

BALIK

İş hayatınızla ilgili seyahatler gündemde olacak. Bu dönem partnerinizle olumlu iletişim içinde olmaya bakın. Çok çalışıyorsunuz, dinlenmeye özen gösterin.

GÜZELLİK YAYINDA GAZETESİ

MAFİLO TEKSTİL SAN.VE DİŞ TİC. LTD
İMTİYAZ SAHİBİ: MERT ATAĞÖLU
ISSN: 2651-2572

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
(SORUMLU MÜDÜR)
GÖZDE ATAĞÖLU

KATKIDA BULUNANLAR
TÜLİN KERMEN, NİL YURTBAY, ASLI YÜCEALPAN,
LİAN PENSO BENBASAT, 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
Söğütöçesme Mah., Halkalı Cad. No:245,
Sefaköy- İstanbul 0212- 612 12 22
DAĞITIM: İSMET DİNÇ

Bizi
@guzellikyayinda
hesabından
takip
edebilirsiniz.