

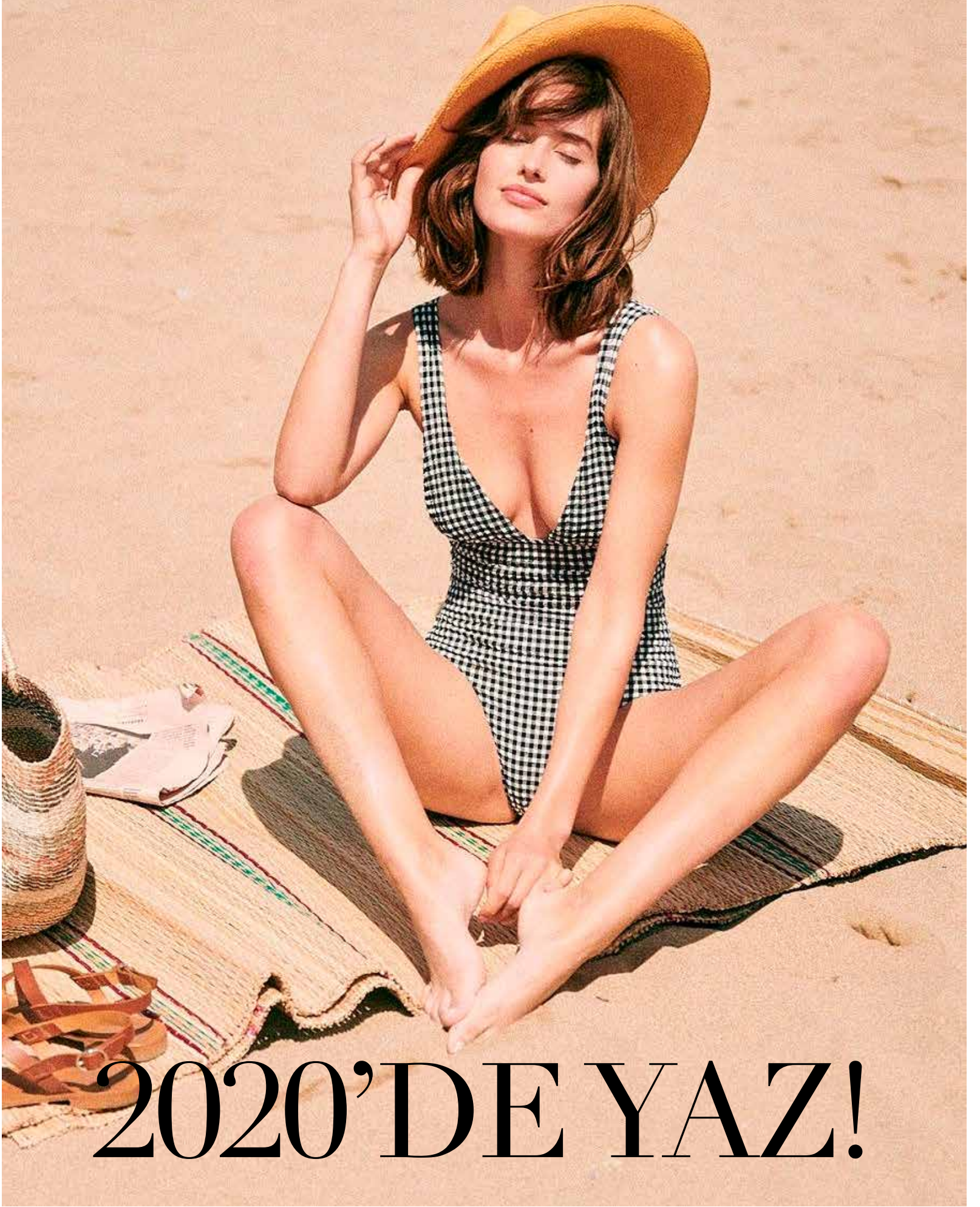
•• SAYI: 22 TEMMUZ-AĞUSTOS 2020 ••

GÜZELLİK GAZETESİ

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

guzellikyayinda



2020'DE YAZ!

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



SENİN EN İYİ HALİN

DEFNE ÖZLERİYLE CİLDİNİZ IŞILDASIN



HABERİNİZ OLSUN

ŞİMDİ TAM
ZAMANI!

Neyin mi? Tabii ki kolajen içmenin. Çünkü her güneş banyosu cildimizde ciddi yıkım gerçekleştiriyor ve biz eksileni yerine koymazsak yaz sonu cildin kolajen-elastin bağlarında gözle görünür bir azalma yaşanıyor. O halde dışardan korurken içeriden de destek şart. Voonka Collagen Beauty Plus ; yeşil elma, ananas ve karpuz-çilek tatlılarıyla keyifsiz olan kolajen içimini keyifli bir hale getirmiş, hem de şeker, koruyucu ve renklendirici içermeden.



Suda çözülen 7'li (1 haftalık doz) ve 30'lu (1 aylık doz) kutu şaşe formuyla kolay taşıma ve pratik kullanım olanağı da sunuyor.



BENİM OLMALI!

M.A.C'in 2020 yazına ait yeni Bronzer koleksiyonu renkleri ve dokularıyla bronz tende harikalar yaratacak bir seri. Sıcak tonlardan oluşan seri sınırlı sayıda üretilmiş. Favori 3'lümüz şöyle;



Serinin yıldız ürünü Strobe Face Glaze. Tamamen yeni olan bu bronz yansımali aydınlatıcı, fondötenle veya çıplak tene uygulanıyor, ıslak ve ışıltılı bir bitiş sağlıyor. Nemlendiren, kurumayan hafif formülü ile vazgeçilmezsiniz olacak. M.A.C Strobe Face Glaze ₺249



Strobe Body Lotion in Bronzalite ise vücuda ve dekolteye uygulanıyor, nemlendiriyor ve baştan aşağı bronz bir ışıltı kazanmanızı sağlıyor. M.A.C Strobe Body Lotion in Bronzalite ₺229



Parlak bitişe sahip rujların her bir rengi ayrı güzel, ama bronzluğu destekleyen A la Plage, renk severlerin bayılacağı canlı oranj Cannes Do ve bronz tene çok yakışacak olan canlı fuşya Cote D'Amour mutlaka denenmeli! M.A.C Lipstick ₺115

KURTARICI
MASKELER

Saçlarınızın parlaklığı azaldı mı? Daha mat görünüyor ve uçları daha hızlı mı kırılıyor? Rahatlamaya ihtiyaç duyan saç derisi ve saçlar için L'Occitane'in acil kurtarma servisi iş başında! Karıştırılıp eşleştirilebilen maskeler oldukça yenilikçi ve eğlenceli.



Parlaklık için...

Biberiye, bergamot, limon, sedir ve sardunya esansiyel yağları ile saçınızın yaz güneşi gibi parlamasına yardımcı. SOS Shine Hair Mask ₺95



Nem için...

Lavanta, limon, sardunya, biberiye ve nane saçların kabarmadan canlılıkla beraber nemlenmesini sağlıyor. SOS Moisture Hair Mask ₺95



Kırık uçlar için...

Shea yağı, portakal, sardunya, ylang ylang, okaliptüs ve anason esansiyel yağları ile çevresel faktörlerden zarar görmüş saçları onarıyor. Meyvemsi kokusuna bayılacaksınız. SOS Splendid Ends Hair Mask ₺95



İLKNUr AYDOĞAN

YAZIN RETİROL KULLANILIR MI?

Cilt bakımında sorun ister sivilce ister leke ister yaşlanma belirtileri olsun, çözüm çoğu zaman retinolden geçiyor. Peki mevsim yaz olunca, retinol sahneden iniyor mu? Uzman görüşüne göre evet, inmeli, ama yenilikçi ürünlere bakarsak vazgeçmeye gerek yok!

Olmalı mı? Olmamalı mı? Yoksa hiç yaşlanmamalı mı? Güzel ve genç kalma konusunda maraton koşmaya alışksanız birçok cilt bakım içeriğine de hakimsinizdir ve çoğunlukla da bunların başında retinol ve asitler geliyordur. Yaz geldiğindeyse maraton, düşük tempolu bir koşuya dönebilir çünkü güneşe karşı hassasiyeti artıran bu içerikler biraz olsun dikkatli olmayı gerektirir. Ama önce gelin bakalım ne işe yarıyorlar bu kahramanlar?

A vitamini türevi olan retinol, hücre yenilenmesini hızlandırmaya, aşama aşama ciltteki ince kırışıklıkların, eşit olmayan cilt tonunun ve leke görünümünün azalmasına yardımcı olur. Meyve asitlerinin görevi ise gözeneklere ve sivilcelere etki etmesi, cildi aydınlatıp cilt yüzeyini yenilemesidir. Soyucu etkilerinden dolayı aslında kışlık cilt bakımına ait olan bu favori içerikler, yurt dışında son yıllarda artık yazın da kullanılıyorlar, retinol ve asitlerin kullanılabileceğini söyleyen otoriteler de gittikçe artıyor, tabii ki güneş korumasıyla birlikte.

Dermatolog Betül Şengör, bizim ırksal ve coğrafik özelliklerimiz gereği yazın bu içeriklere sahip ürünlerden uzak durmamız gerektiğini savunan bir isim, kendisi bu içeriklerin yazın cildi yoracağını ve komplikasyonlar yaratabileceğini söylüyor ve ekliyor: ‘Güneşin olumsuz etkileri sonbaharda onarılmalı. Yazın cilde sakinlik ve koruma sağlanmalı.’

Yaz cildi için konfor hissini aklımızda tutmamız gerekiyor, işte bu yüzden de Şengör’ün uyarısı kulağıma küpe: “Güneşin kendisi yeterince iritan ve tehlikeli. Retinoller ve asitler bu dönemde cildi yorabilir ve bize sorun çıkarabilir. A vitamini türevleri güneş çekicidir. Yani ışınları kendilerine çeker, asitler de iritan.”

Uyarıyı aldığımızıza göre meselenin diğer tarafı nasıl yaşanıyor ona bakalım. Cildi güneşten korumaya, gün içinde tazelemeye bağlılık yemini edenler, bu içeriklerden hiç korkmuyor, aksine üstüne gidiyor. Çünkü yaşlanma belirtileri ile savaşıyor ve etkileri bilimsel olarak kanıtlanmış bilinen tek içerik retinol. Sadece tüketicinin cesareti değil markalar da retinol veya asidin cilde vereceği rahatsızlığı minimal hale getirmek için ürün formülasyonlarını sürekli geliştiriyor. Hücre yenilenmesini, kolajen üretimini desteklediği için retinolün aşamaları temiz cilde, asitlerin ise ölü hücreleri gidermesi için sabahları uygulanması öneriliyor. Kurallardan bir tanesi ise cildinizin bu içerikleri tolere etme süresini aşama aşama artırmak, yani önce haftada iki, daha sonra haftada dört, sonra her gün kullanabilirsiniz. Dermatolog Şengör’e göre bu süre yazın haftada iki-üç gün geçmemeli. Peki, meraklısına neler var bu retinol ve asit reyonlarında?



1. NASIL BAŞLAYACAĞINI BİLMİYENLERE...

>> İsterseniz hiç başlamayabilir ama örneğin leke bakımında ısrarcıysanız ve eliniz de retinole gitmiyorsa ışığa karşı hassasiyet oluşturmayan, Caudalie'nin kült ürünü olan Vinoperfect Leke Karşıtı ve Işıltı Verici Serum'unu deneyebilirsiniz. İçeriğindeki asma yaprağı özünü melanin üretimini dengeleyerek leke görünümünü azaltan serum, yeni leke oluşumunu da önler ve cilt tonunu eşitleyip aydınlık bir görünüm veriyor. Sivilce lekeleri için de kullanıp sonuç alanlar olduğunu söyleyelim.

Caudalie Vinoperfect Leke Karşıtı ve Işıltı Verici Serum, ₺360, caudalie.com.tr



>> Pixi Retinol Tonic, hafifliği ile tercih edilen retinoller arasında, üstelik hassas ciltleri de düşünerek formülünde

retinole, cildi yenileyen antioksidanlar, dengeleyen yasemin çiçeği ve kolajen üretimini destekleyen peptitler eşlik ediyor. Akşamları temiz cilde, nemlendiriciden önce pamukla uygulamanız yeterli, cildi temizlerken yenileyen bir ürün.

Pixi Retinol Tonic, ₺305, sephora.com.tr



3. HIZLI ETKİ İSTEYENLERE...

>> Kırışıklık odaklı bir bakım sunan Murad Retinol Youth Renewal serum, hızla etki etmesi açısından farklılaşan bir içeriğe sahip. 3'lü retinol teknolojisi sunan formülde hızlı hareket eden retinoid, iritasyonu engellemek için zamanla kontrollü salınan retinol ve retinolü destekleyici bir kombinasyon bulunuyor. Cilde nazik davranan losyon kıvamındaki serumu temiz cildinize, nemlendiricinizden önce uygulayın.

Murad Retinol Youth Renewal Serum, ₺1250, eczanelerde



>> Yüksek retinol cephesinde sevilen markalardan Medik8, Crystal Retinal 6 ürünüde kapsüllenmiş retinaldehit, yani retinole göre 11 kata kadar daha hızlı çalıştığı kanıtlanmış bir A vitamini formunu barındırıyor. İnce çizgileri ve kırışıklıkları, pigmentasyonu hedefleyen bakım, cilt dokusunu düzenlemeye yardım ediyor. İçeriğindeki hyalüronik asit, gliserin ve E vitamini ile de cildi nemlendiriyor. Hızlı etkisiyle olgun ciltlerin sevebileceği bu bakım, yine de aşama aşama ciltle tanışmalı ve hassasiyet açısından test edilmelidir.

Medik8 Crystal Retinal 6, ₺6669, eczanelerde



2. DENGEDİ KALMAYI SEVENLERE...

>> Clinique'in yenilikçi bir formatta sunduğu ikili Fresh Pressed sistemi, saf C vitamini ve A vitaminini bir arada sunuyor. Kendi nemlendiricinizle karıştırıp uygulayacağınız bu aktiveleştirilmiş içeriklerden C vitaminini sabahları, retinolü ise akşamları kullanmanız öneriliyor. C vitamini ile cilt yüzeyinde aydınlatıcı etki sunarken A vitamini ile kırışıklık görünümünü azaltmaya ve cildinizi canlandırmaya yardımcı olan bu ikiliyi de kullanırken güneş kremi uygulaması tabii ki şart.



Clinique Fresh Pressed Clinical™ Daily + Overnight Boosters with Pure Vitamin C 10% + A (Retinol), ₺219

Skinceuticals Retinol 0.3, ₺550, eczanelerde

>> Skinceuticals Retinol 0.3, cildi zora sokmayacak bir formüle sahip. Retinol dozunun yavaşça ve eşit olarak cilde dağılmasını sağlayan yenilikçi mekanizmasıyla ince çizgileri, kırışıklıkları ve lekeleri hedef alıyor. Aynı zamanda geniş gözeneklere ve sivilcelere de etki ediyor. İnce krem formundaki ürünü akşamları temiz cilde uygulayın.



AKLINIZDA OLSUN!

Son bir uyarı daha, güneş yanığı ile retinolden oluşan kızarıklığın farkına varmak zorunda kalabilirsiniz, böyle bir durum olduğunda retinol kullanmaya ara verin ve cildi onaracak nemlendirici formüllere yönelin. Dilerseniz Dermatolog Betül Şengör'ü dinleyin, lekeler, kırışıklıklara sonbaharda görüşürüz deyin ve güzelim yaz mevsimini kendinize dar etmeyin.



PRATİK GÜNEŞ KORUMALAR

Yazın aktif içerikli bakımlar kullananlar, güneş kremi gün içinde tazelemeyi unutmayın. Bunu kolaylaştırmak makyaj üstüne de uygulanan alternatifler kurtarıcı olabilir ve bahaneniz kalmaz!

1. Mat görünüm verirken, SPF 45 ile güneşten koruyan Peter Thomas Roth SPF45 İçerikli Transparan Mineral Pudra, fırça aplikatörüyle kolayca ve eşit uygulanmasını sağlıyor. Aynaya bakmadan uygulayabileceğiniz ürünlerden! Ürünü çalkalayıp, fırçaya pudranın gelmesini sağlayın, bu kadar kolay.

Peter Thomas Roth Instant Mineral SPF45, ₺394



2. Geniş spektrumlu Jane Iredale SPF 30 güneş koruyucu, cildinizi hem besliyor hem de koruyor. Geniş aplikatörü ile hızlıca uygulanan pudra güneş koruyucu, makyaj üstüne kolayca uygulanabiliyor. Bu pratik formül hem transparan hem de renkli formatta sunuluyor, seçim sizin.

Jane Iredale Powder-M transparan pudra ₺244





My beautiful



cook book

SERCAN KARABULUT



KARNABAHAH MÜCVERİ

Çocuklara sebze yedirmenin en güzel yolu olabilir. Rendelenmiş kabak yerine robotta ince çekilmiş karnabahar ile mücver yapacaksınız gibi düşünün. Karnabahar, kabak gibi çok su bırakmadığından ununu az koymalısınız. Çok koyarsanız da sorun değil; o zaman karnabahar köftesi, az koyarsanız karnabahar mücveri olur. Glütensiz olsun isterseniz, karabuğday unu tercih edebilirsiniz. İçine biraz yağ koyup fırında yapabilirsiniz (köfte gibi ya da kek gibi) ya da çok az bir yağ ile tavada pişirebilirsiniz. Karnabahar yerine brokoli ile de deneyebilirsiniz

SAĞLIKLI VERSİYONLAR...

Bildiğimiz yemeklere başka bir açıdan bakıp, hem hazırlaması kolay hem de daha sağlıklı hale getirdik. İşte favorilerimizden bazıları.



PATATES TABANLI KİŞ

İşin içine hamur yapmak girdi mi zorluk seviyesi bir anda katlanıyor. O kadar uğraşıp bir de üstüne glüten dediğinizi duyar gibiyim. Hadi bakış açımızı değiştirelim; hamuru kiş tarifinden çıkaralım ve yerine ince dilimlenmiş tatlı patates koyalım.

YAPIMI: İki adet tatlı patatesi ince ve yuvarlak kesip iki yüzünü yağlayın, klipsli kalıbın önce tabanına sonra kenarlarına üst üste dizin. Eşit büyüklükte olanları kenar için baştan ayırmanız iyi olur. Tabanına, kalan patatesleri boşlukları dolduracak şekilde yerleştirin. Üzerine yağlı kağıt ve nohut gibi bir ağırlık koyup, tart tabanı pişirir gibi 180 derecede 15-20 dakika pişirin. O sırada da beğendiğiniz bir kiş tarifinin içini hazırlayın. Benim favorim pırasa-mantar. Pişen patateslerin üzerine iç harcı dökün ve 30-35 dk daha pişirin.



KABAK LAZANYA

Bir sıra lazanya yaprağı, bir sıra ince uzun kesilmiş kabak koyarak hem kalorisini azaltmış hem de ayrıca bir iç harç hazırlamaya gerek kalmadan leziz bir lazanya yapmış olursunuz. İtalyanların kabaklı lazanyaları pek güzel olur, deneyin derim.



UN YERİNE MUZ

Tek kişilik hayatlarda evde pancake genelde yapılmaz. Hem uzun iş gibi gelir hem de tek kişi için ölçülendirmek nedense zordur. İşte size göre bir tarif: 2 yumurtayı çırpın, içine çatala ezdiğiniz bir olgun muz ilave edin karıştırın. Yapışmaz tavada minik boyutlarda pancake gibi pişirin. Güne yumurta yiyerek başlayanlara da gelsin bu tarif.



FIRINDA LAHANA SARMA

Lahana severler buraya. Saatler ayırmadan sarma yapılır mı diyorsunuz içinizden, yapılır. Sevince bir yol bulunuyor. Tadı aynı, görüntüsü aynı, yapması üçte bir zamanda... O zaman tarifi de gelsin. Sevdiğiniz bir iç harcı hazırlayın. Lahana larının yapraklarını tek tek 1-2 dakika haşlayıp damarlarını iki yanından makasla kesin. Haşlarken bir yandan da sarmaya başlayabilirsiniz. Büyük yaprakların damarlarını kestikten sonra enine ikiye de kesin. Yaprğa bolca iç harcı koyup kabaca, iki yanı açık kalacak şekilde sarın, fırın kabına (tercihen dikdörtgen) koyun. Bir sıraya 2 ya da 3 adet sarma sığacaktır. Sarmaları sıkı sıkı yerleştirin. Böylece iç harcın dökülme derdi olmayacak. Sarma işlemi bitince minik bir tencerede zeytinyağı ile salçayı kavurun ve üzerine 2-3 bardak dolusu kaynamış su koyun. Bu suyu lahanaların üzerine çıkacak kadar dökün. Fırın kabının üstünü alüminyum folyo ile kapatın (lahanalara değmesin) ve sarmaları bu şekilde 180 derecede ısıtılmış fırında 30 dakika, sonra folyoyu çıkarıp 20 dakika daha pişirin. Aynı tarifi pancar, karalahana ya da kale ile de yapabilirsiniz.



SAĞLIKLI CİPS

Zeytinyağı, ezilmiş sarımsak, biber salçası ve tuzu karıştırın. Böreklik yufkayı üçgen kesin. Yufkaları karışıma batırın ve yağlı kağıt serili tepsiye üst üste gelmeyecek şekilde dizin. 200 derecede ısıtılmış fırında en az 6-8 dakika pişirin. Çıtır mı çıtır, leziz mi leziz bir cips! Karışımın içinde neler olacağı damak zevkinize ve hayal gücünüze kalmış.



AVOKADO BROWNIE

Brownie eşittir çikolata, o da eşittir çok kalori demektir. Brownie aynı zamanda mutluluk da demektir. Ee bu durumda kendisinden vaz mı geçelim? Tabii ki hayır. Klasik bir brownie tarifindeki çikolata miktarını üçte birine indirip bir olgun avokado koyarak yakın bir tadı yakalayabilirsiniz. Daha da ileri gidip çikolatayı eser miktarda koyarak da brownie yapmak mümkün, buyrun detaylarıyla bir tarif: Bir olgun avokadoyu çatala ezin, üzerine 2 çorba kaşığı kakao, 2 yumurta, 2 çorba kaşığı Hindistan cevizi şekeri, 1 çorba kaşığı fıstık ezmesi, 1 çay kaşığı kabartma tozu, çay kaşığının ucuyla tuz ve 1 çay kaşığı vanilya koyup 3-4 dakika çırpın. Sonra 1-2 çorba kaşığı çikolata parçası koyup bir kaşıkla karıştırın. Yağlı kağıt serilmiş kare bir kaba hamuru dökün ve 160 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 40 dakika pişirin.

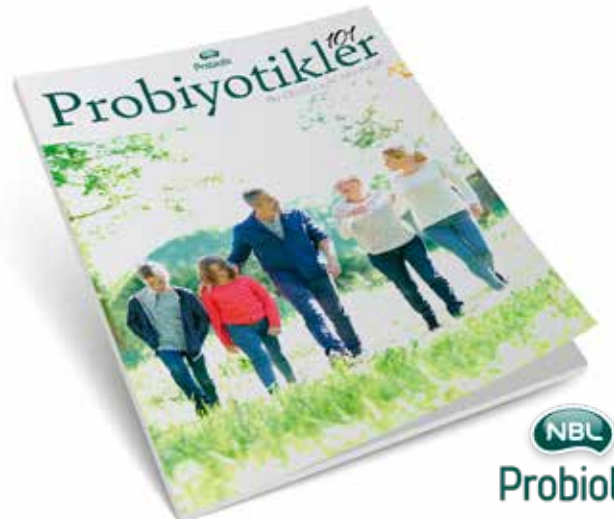


Probiyotikler¹⁰¹

By GÜZELLİK YAYINDA

Onlara sandığımızdan daha
çok ihtiyacımız var...

Dost bakterilerle ilgili aklınıza takılan
tüm sorular ve cevaplar burada...



NBL
Probiotic



DENİZ KONUK ALTINBAŞAK



HASTA DEĞİL HAMİLESİN!

Bu konuda anlaşalım, hamilelik çok doğal bir süreç ve durumu abartmaya gerek yok. Kendinize hassas davranmaktan da , onu bunu yasaklamaktan da vazgeçin, hasta değil aksine çok sağlıklısınız, çünkü bir bebeğiniz olacak. Hamilelik döneminde kendi keşiflerinizi aranızdaki diğer hamilelere yol göstermesi için listeledim, bir bakın bakalım...

Hamileliğimin başlarında en zorlandığım konulardan biri yemek oldu. Her zaman çok sağlıklı beslenmişimdir ama bu sefer daha düzenli olmalı, aldığım besinlerin dengesine çok daha dikkat etmem gerekiyordu. Kısacası her dakika bir sonraki öğünde ne yiyeceğimi düşünür oldum ve bundan pek hoşlanmadım.

Eğer mutfakta vakit geçirmeyi seviyorsan veya senin için biri mutfakta vakit geçiriyorsa çok şanslısın! Deneyimli bir beslenme uzmanına giderek, hamileliğinin farklı evrelerinde takip etmen gereken beslenme listelerini isteyebilirsin.

Açıkçası kendim pek mutfak düşünüyordum değilim ve eşim ilk aydan sonra bana yemek



Rafinera'nın beslenme paketleri arasında kendine en uygun olanı seçebilirsin! Hamileliğinde alman gereken minimum bir kalori miktarı olduğunu ve sebze, protein ağırlıklı beslenmen gerektiğini unutma. www.rafinera.com

yetiştiremez olduğu için o da pes etmiş durumda! Ben çareyi eve beslenme planı söylemekte buldum. Kahvaltımı kendim yapıyorum ama öğlen ve akşam öğünlerimi onlar getiriyorlar. Protein ve sebze ağırlıklı, güvendiğim bir programı seçtim. Sadece hafta sonunu kendime bıraktım ki, haftada bir pizza veya hamburger de yiyebileyim, ayrıca bebişkom onların da tadını alsın, ben de biraz özgür hissedebileyim diye.

Her halükarda mutlaka doktoruna danışmalı ve onun yönlendirmelerini dikkate almalısın diye düşünüyorum.

KORKMA, HAREKET ET!

Bir hamile için en az beslenme kadar önemli bir diğer konu da hareketli olmak. Hamileliğin ilk üç ayını genelde çoğumuz diken üstünde geçiriyoruz. Aman bir şey olmasın modu! 12'inci haftayı geçince ise hemen biraz hareket etmeye başlamamız gerekiyor. Peki hareket ne demek?

Öncelikle paylaşacağım tüm bilgiler benim bilgimin yettiği kadar yani, LÜTFEN DOKTORUNUZA DANIŞMADAN HİÇ BİR ŞEY YAPMAYIN.

Eğer ki hamile kalmadan önce de düzenli olarak spor yapıyordun, sportif biriydin yani, hiç endişeye kapılmadan aynı sporu yapmaya devam edebilirsin. Bu durumda dikkat

edeceğin şey, çok ağır kaldırmamak, barfiks gibi karın bölgesini fazlasıyla esneten hareketlerden kaçınmak ve yine karın bölgesine kesinlikle darbe almayacak şekilde hareketleri belirlemek.

Eğer ki orta seviyede aktif biriydin de rahatlıkla yapabileceğin sporlar var.

YÜZME: Arkadaşlar suda geçirilen vakitten hiç kimseye zarar gelemmez. Hem bel ağrılarını rahatlatacak hem de tüm vücudu eşit bir şekilde çalıştırmış olacak.

YÜRÜYÜŞ: Her gün yarım saatlik bir yürüyüş sadece zinde kalmaya yardımcı olmakla kalmayıp, sinir ve sindirim sistemini de düzene sokacaktır. Yürürken beline ekstra yük bindirmemeye dikkat ederek, kendine



dik durmayı hatırlatabilirsin. Kısacık bir yürüyüşten sonra bile en az 15 dakika esneme hareketleri yapmanı tavsiye ederim.

HAMİLE PİLATESİ: Hem vücudunun direncini koruyacak hem de daha kolay bir doğum süreci geçirmeni sağlayacak bir spor. Dikkat! Kiminle yaptığın çok önemli, mutlaka hamile pilatesi konusunda eğitimlerini tamamlamış ve deneyimli bir eğitmen bulduğundan emin ol derim.

HAMİLE YOGASI: ve Tanrı yogayı yarattı! Ruh, beden, zihin üçlemesi için daha iyi ne olabilir? Vücudunu esnetirken güçlendirecek, daha kolay bir doğum süreci yaşamayı sağlayacak ve (bence en önemlisi) ruhsal dengesizliklerini bir nebze olsa rahatlatacak bir pratik. Yoga yaparken her şeyden önemlisi vücudunu iyi dinlemen. Bazı pozlardayken çok rahatsız hissedebilirsin veya bir anda minik balık kıvrır kıvrır olmaya başlayabilir. Kendini hiç zorlama ve sakın yetersiz hissetme, hiç alakası yok. Yogada önemli olan, kendi vücudunun ve sınırlarının içinde akışta kalmak, nefes alıp vermek ve kendi dilini öğrenmek.



TÜKET

- Bol su
- Yarım bardak maden suyu
- Haftada 2, 3 kez balık
- Günde 1 bardak kahve
- Çiğ veya yağsız pişmiş sebzeler
- Mevsim meyveleri

TÜKETME

- Sigara, alkol (Çok canınız çekerse arada bir 1 kadeh şarap)
- Çiğ veya füme etler, salam sosis
- Fazla kafein
- Tatlandırıcı, şekerli ve gazlı içecekler
- İçeriği bilinmeyen paketli gıdalar
- Yağda kızartmalar, margarin
- Aşırı tuzlu besinler, çin tuzlu cipsler

HER HALİNLE GÜZELSİN!

Hamilelik sevdiğin şeylerden vazgeçmek anlamına gelmiyor



Hamilesin diye gebe kıyafetlerine mahkûm değilsin:

Mango firırlı elbise
₺239.99

H&M Mama Spor
sörtü ₺79.99

Büyük aksesuarlar seçerek en basic hamile görünümüne cool bir dokunuş yapabilirsin:

Bottega
Veneta
küpe
₺2799



Vakkoroma
büyük
sallantılı
küpe
₺122.50



H&M Mama
farbalalı mayo
₺199



H&M Mama
Spor üst
₺59.99

Sen yine evde kal da,
hareketsiz kalma



Beymen
Birkenstock
Antrasit terlik
₺1699

Yüzmek kendin için yapabileceğin en faydalı aktivitelerden biri. Bel ağrılarına, ruhsal iniş çıkışlarına ve hormonal sivilcelerine ilaç gibi gelecek. Yüzünde leke oluşmaması için güneş koruyucusu sürmeyi unutma!

BAKIM RUTİNİME EKLENENLER

Hiçbir şey değişmedi dersem yalan söylemiş olurum, hayatıma bu dönem katılan bazı yeni ürünlerle tanışmanızı isterim...



1. Yatmadan yarım saat önce göğüs, karın ve basen bölgelerime Mustela'nın çatlak önleyici yağını sürüyorum. Süper konforlu bir yapısı var. Yatmadan önce sürünce kıyafetlerime bulaştı derdi, gün içerisinde beni terletti derdi de olmuyor. Mustela Stretch Marks çatlak önleyici yağ ₺110.90



2. Tamamen doğal içeriklerle üretilmiş olan bir şampuan bu dönem çok daha güvende hissetmemi sağladı. Bu ürün şampuanın köpürmesine alışık olan kadınları ilk başta şaşırtacaktır, unutmayın temizlik eşittir köpük değil, kimyasal eşittir köpüktür... Garage Organics saç şampuanı ₺129



3. Tamamen doğal içerikli şampuanlardan sonra mutlaka saç kremi kullanılması gerektiğini düşünüyorum yoksa sonuç fazla kuru, biraz fazlaca natürel gelebiliyor, kremle saçların biraz sakınlaşmaya ihtiyaçları oluyor. Homemade Aromaterapi saç kremi ₺95



4. Hormonların hızlı değişimi, sıcaklar... Senin de dudakların ıssız bir çöle döndüyse eğer, yerim seni Nuxé! Nuxé Lip Balm Reve De Miel Baume Levres ₺40



LIAN PENSO BENBASAT



Tamam gönül rahatlığıyla tatile gidemiyoruz, denize, havuza giremiyoruz ama şehirde de güneş olduğunu ve mevsimlerden yaz olduğunu da unutmayalım.

Şehir hayatında da güneşten korunmak çok önemli, çünkü farkında olmadan yanıyorsunuz. Özellikle toplu taşıma kullanımını minimize edip, yürümeyi, serin klimalı iç mekanlar tehlike de arz ettiği için dışarıda oturmayı, alışveriş merkezleri yerine sokak mağazalarını tercih ettiğimiz bu dönemde dışarıdayken daha fazla güneşin direkt ışınlarına maruz kalacağız. Hele ağzınızda maske varsa yüzünüzdeki renk farkını siz düşünün. İşin şakası bir yana plajda olmasanız da her gün güneşe karşı önlemlerinizi almanız gerektiğini hatırlatmakta fayda var.

Cilt tonunuz ve yaşınız fark etmeden cildi korumak gerektiği konusunda hemfikiriz değil mi? Kullanacağınız güneş kremi üzerinde sadece UVB veya UVA olması kesinlikle yeterli değil, artık bunu da öğrenmiş olmalıyız. UVB'nin büyük kısmı ozon tabakası tarafından emiliyor aslında yeryüzüne ulaşan UV ışınlarının sadece yüzde beşini oluşturuyorlar. Cildin yanmasına neden olan UVB ışınları, erken yaşlanmaya ve cilt kanserine yol açabiliyor. UVB ışınları bulutlardan ve camdan geçemiyor. Oysa ki UVA, bize ulaşan güneş ışınlarının yüzde 95'ini oluşturuyor. Bulutlu havalarda dahi UVA ışınlarına maruz kalıyoruz. Cilde daha ağır nüfus ederek dermis tabakasına kadar girebiliyor. Kolajen ve elastini parçalayan da işte bu UVA ışınları. Yani yaşlandırıcı. Bu yüzden kullandığınız kremlerde her iki korumanın da olması çok çok önemli.

Makyajınıza başlamadan evvel mutlaka UVA ve UVB ışınlarına karşı kalkan oluşturacak bir ürün kullanmanız gerekli. Koruma faktörlü renkli nemlendirici veya fondötenler hem cilde biraz renk verecek hem de sizi koruyacaktır.

Ten makyajı istemeyenler o halde nemlendiricinin sonrası güneş korumanızı sürün. Kreminizi dışarı çıkmadan 30 dakika önce sürmeye de özen gösterin.

Ne var ne yok?

Şehirde yazı yaşarken ihtiyacınız olabilecek ürünlerden bazıları;



Şehrin kirliliğinin cilt üzerindeki etkilerine karşı geliştirilmiş Kiehl's Ultra Light Daily UV Defense Sunscreen SPF 50 ince yapısıyla cildi nemlendirirken, ileri güneş koruma ve kirlilik karşıtı teknolojisiyle UVA/UVB ışınlarına karşı da koruma sağlıyor. Kiehl's Ultra Light Daily UV Defense Sunscreen SPF 50 güneş kremi ₺269



The Organic Pharmacy'e ait Cellular Protection Sunscreen SPF 50 adı üzerinde hücresel koruma sağlayan bir krem. Hem UVA hem de UVB koruması var. Yeni doğan bebekler de dahil tüm aile bireylerinin yüz ve vücuda kullanabileceği kremin en büyük gücü, en kaliteli malzemelerin taze ve birinci hasat soğuk sıkım en güçlü bileşenlerinin kullanılması. The Organic Pharmacy Cellular Protection Sunscreen SPF 50 güneş kremi ₺398



Bioderma Photoderm Cover Touch SPF 50+, formülündeki Hücresel Bioprotection™ patenti sayesinde zararlı UV ışınlarına karşı cildin erken yaşlanmasını önlerken hücresel korumaya da destek. İçeriğindeki yüksek orandaki mineral pigmentler sayesinde yoğun kapatıcı etki sağlayarak cilt tonunu eşitlemesine bayılacaksınız. Bioderma Photoderm Cover Touch SPF 50+ güneş kremi ₺139.50



Stil konusunda ise güneş gözlüklerini bazen sadece stil tamamlayıcısı olan bir aksesuar olarak düşünüyoruz. Ancak gözlerimizi ultraviyole ışınlarından korumak, göze zararlı toz ve yabancı maddelerin gelmesine engel olmak için önemli. Gözlük alırken 100 UV koruması olmasına dikkat edin. İzipizi gözlük ₺399 Vakkoroma



Kıyafette ise yaz aylarında açık renkli kıyafetler tercih etmelisiniz. Özellikle beyaz güneş ışınlarını yansıtır, siyah ise emer. Siz yine de güneşin dik açıyla geldiği 11.00-15.00 saatlerinde dışarıya çıkmamaya özen gösterin ve mutlaka stilinize uygun bir şapka ile korunun. Katia&Bony hasır kova şapka ₺99

Saçlara gelirsek; deniz tatilimiz sınırlı olsa da şehir hayatında da güneşten, denizden açılmış saçlara sahip olmak da fena olmaz doğrusu. Durulama gerektirmeyen L'Oréal Paris Sunkiss renk açıcı jeli uygulandıktan sonra kurutma makinesi ya da güneş yardımıyla kurutarak aşamalı olarak saçınızın rengini açabilirsiniz. L'Oréal Paris Sunkiss renk açıcı jel ₺30



Piknik sanatı

Bu dönem dışarıda yapılacak en güzel şey doğanın içinde, gölgeler altında leziz bir piknik! Bunun için evinizin yakınında bir parkta sakın bir köşe bulmak yeterli. Yatın çimlere, çıkarın ayakkabılarınızı bakın keyfinize.

@bukizhepac'tan piknik ipuçları:

- Yer örtüsü, çöp torbası, varsa piknik sepeti yoksa yiyecekleri koyacağınız bir bez çantanız mutlaka olsun.
- Piknikte genelde her şey hızlı ısınır. Bir termosu buz koyup yanınıza alın ve ısınan yiyeceklerinizi serinletin. Güneş altında ısınınca bozulmayacak yiyecekler tercih edin, mesela makarna salatası! Biraz kabak, biraz ceviz, biraz dereotu, tulum peyniri de eklediniz mi tadından yenmez.
- Meyvesiz piknik olmaz, mevsim meyvelerini iyice yıkayıp tüketin. Hatta kaçamak yapmak isteyenler yanına bitter çikolata da alırsa güneşte eriyen çikolataya meyveleri banarak piknik fondüsü yapabilirsiniz.
- Sularınıza fesleğen, nane, çilek, limon ekleyip ferahlatın.

30 yaşında bir güzel

Termal Su spreyi kavramıyla bizi ilk tanıştıran, bakım rutinimizin önemli bir parçası yapan Eau Thermale Avène', bu yıl 30 yaşında. Bu özel yaşa istinaden modern cilt bakımında kendisine neden ihtiyaç duyduğumuzu, etkilerini ve faydalarını yıllardır kullanan biri olarak anlatmak istedim. Hikayesini duyunca daha da seveceğinize eminim...

Editör: Güzde Atakoğlu



Madem bu yıl özel bir yaş kutlanıyor o halde Eau Thermale Avène'in kısaca doğum hikayesine göz atalım zira hikayeler değil midir her şeyi daha da anlamlı yapan.

Hikaye taa 1736 yılına, Fransa'nın Avène isimli küçük kasabasına dayanıyor. Kasabasının sahibi olan Marquis de Rocozel cilt hastalığı nedeniyle yara bere içinde olan atını, bulaşıcı bir hastalığı olduğunu sandığından serbest bırakmasıyla. Fakat ölüme terk ettiği at bir zaman sonra sağlıklı bir şekilde karşısına çıkıyor. Atını takibe alarak gün içerisinde bir su kaynağının içine girip çıktığını oradan su içtiğini gözlemliyor. Sonrası mı?

İdealist ve öngörülü biri olan Rocozel atın keşfettiği butermal suyun halk da yararlanırsın diye iki havuz yaptırıp kullanıma açıyor. İşte Eau Thermale Avène'in hikayesi böyle başlar. Şifalı suyun yatıştırıcı, tahriş giderici ve iyileştirici etkileri kısa sürede ünlenir. Hatta 1871 yılındaki büyük Chicago yangını sonrası Amerika ağır yanıkları olan hastaları Avène Termal Su'yu ile tedavi ettirir. Şifalı suyun ünü kıtaları aşmaya başlar.

ŞİFALI SULARDAN DERMOKOZMETİĞE

Hikaye, Avène kasabasında keşfedilen termal su üzerine, bir eczacı ve aynı zamanda botanikçi olan Mösyö Pierre Fabre'in tam 30 yıl önce hidroterapi merkezi inşaa etmesiyle de günümüze kadar geliyor. Bu arada Pierre Fabre, bir eczacı olarak yazdığı formülleriyle kozmetikten çok daha farklı, iyileştirici gücü olan ürünler yarattığının altını çizmek için 'dermokozmetik' lafını ilk kullanan isim. Anlayacağınız Eau Thermale Avène'in hikayesinde birçok anlamda tarih yatıyor.

DERMATOLOJİYE ADANMIŞ BİR HİDROTERAPİ MERKEZİ

Tüm sırları bugün bile henüz keşfedilememiş olağanüstü mineral zenginliğe sahip olan bu eşsiz ve saf su, saatte 70 bin litrelik bir ritimle kaynağından fışkırırken üzerine kurulu Avène Hidroterapi merkezi de her yıl dünyanın dört bir yanından gelen binlerce hastayı ağırlayarak sayesinde hassas ve tahriş olmuş ciltleri tedavi ediyor.



Merkezin "Aquacert HACCP Thermalisme" sertifikasını almaya hak kazanmış ve sadece dermatolojiye adanmış ilk hidroterapi merkezi olduğunu da belirtmeliyim.



Özellikle de atopik dermatit gibi cilt sorunları olan hastalar merkeze en çok gelenler. Hastaların bakımı yapılırken Termal Suyun gücünden de yararlanılıyor. Günlük rutinler dermatolojik kontroller altında gerçekleşiyor. Sorunuza uygun ana tedaviler ve kişiye özel olarak reçete edilen tamamlayıcı tedavilerle kombinleniyor.

Neden Kullanmalı?

Gelelim Eau Thermale Avène spreyi neden kullanmamız gerektiğine. Termal Suyun ne kadar özel olduğunu, mineral zengini olduğunu artık biliyoruz. Cilt tipiniz ne olursa olsun, sakın bir cilt üzerine sürdükleriniz çok daha fayda sağlar. Eau Thermale'i kim, neden kullanmalı kısaca listeledim;

- Cildin pH dengesini bulmasına yardımcı oluyor. Özellikle güneş sonrası cildi yatıştırmak, yanıkları rahatlatmak için ideal.
- Yazın buzdolabında tutabilirsiniz, bu cildi rahatlatırken sizin de ekstra ferahlanmanıza yardımcı olacaktır.
- Makyaj sonrası için sabitleyici olarak işe yarayacaktır, tıraş sonrası ve makyaj öncesi de cildin yatışması için kullanabilirsiniz.
- Sadece hassas ciltler için değil, akne, oral isotretinoinin tedavisi sonrası, atopik dermatit, psöriyazis, egzama durumlarında da destek bakım sağlar.
- Ağda-epilasyon, kimyasal peeling gibi uygulamalardan sonra da cildi sakinleştirmek ve rahatlatmak konusunda bir uzman. Hatta bebek poposu isilik olduğunda da denemenizi öneririm.
- Spordan sonraki kızarıklık, soğukta oluşan kızamık, seyahat sırasındaki tazelenme hissi için de kendisi birebir.



30.yıla özel
yaratılmış
ambalaj
üzerindeki yazı
Eau Thermale
Avène'i
kusursuzca
özetliyor; 'Doğal
bir dokunuş'...



E 300ml ETA ₺62.40;
150ml ETA ₺42;
50ml ETA ₺26

ÇANTAMDAKİ UZMANLAR

Marka, sadece Eau Thermale Avène spreyde değil, yarattığı her ürünün ve her formülasyonun içerisinde eşsiz termal suyu kullanıyor. Bundan yola çıkarak bu yaz Avène'den tatil çantasına girebilecek önerilerimi listeledim, işinize yarayacağına eminim...



1. Eğer bu yaz tatilinden cildinizde en az hasarla dönmek istiyorsanız o halde koruma kadar onarıcı bir bakım ürünü de kullanmalısınız. İçerisinde antioksidan zengini yoğun E vitamini, cildin yapılına yardımcı pro-vitamin C ve cildin elastikiyetini artıran retinaldehitler bulunan A-Oxitive serumun, cilt tipiniz ne olursa olsun kesinlikle sizinle tatile gelmesi gerekiyor. Avène A-Oxitive serum ₺181.90



2. A-Oxitive serisine ait göz kremi de en az serumu kadar etkili. Hem gündüz hem de gece kullanabilirsiniz. Antioksidan içeriği ile güneşin zararlı tüm etkilerinden hassas göz çevresi koruyacak nitelikte bir krem. Avène A-Oxitive göz çevresi kremi ₺153.90



3. Tüm cilt tiplerine göre uyum sağlayan B-protect yüksek koruma sağlayan bir krem, en önemli özelliği sürüldüğü anda cilt rengini alır, eşitlenmiş, ışıltılı bir görünüm yaratır. Mutlaka çantanda yerini almalı! B-Protect 50+ ₺99.50

4. Güneşten korunurken aynı zamanda yaşlanma karşıtı bakım da sunuyor. Ciltte beyazlık bırakmadan en yoğun filtrelerle hem UVA hem de UVB'ye karşı koruma sağlıyor. Avène Solaire Anti Age 50+ ₺138



5. Çantanızda ayrıca uzun Süreli güneşe maruz kalan ciltlere, açık havada spor aktivitesi yapanlara tere ve suya dayanıklı SPF 50 koruma faktörü ile uzun süreli koruma sağlayacak bir krem koymalısınız. Avène Krem Fluide Sport 50+ ₺126.90



6. Yağlı bir cildiniz varsa vazgeçemeyeceğiniz bir önerim olacak. SPF 50 güneş korumaya sahip, ciltte ağırlık yaratmayan, anında emilen koruyucu krem Cleanance solaire, lekeleriniz varsa bunun ciltte homojen bir görünüm yaratan renkli versiyonu da mevcut. Denemelisiniz! Yağlı Ciltler İçin Güneş Koruyucu Krem Cleanance Solaire 50+ 113,90 TL renkli versiyonu Cleanance Solaire 50+ Teinté ₺114.90





BEGÜM EGELİ BURSALIGİL



SULUBOYA EFEKTİ

Bu sezon göz kapakları gerçek anlamda renkleniyor Christian Siriano'nun modellere uyguladığından ilham alabilir ve 'smoky' göz makyajınızı klasik koyu tonlar yerine pastel renklerle yapabilirsiniz. Bu tip makyajı "gözlerde suluboya efekti" diye adlandıranlar da var. İç içe geçen renk skalası oyunun ilk kuralı. Unutmadan, ne kadar fazla kontrast, o kadar fazla oyun alanı!



BU YAZ GÖZLERİMİZ KONUŞUYOR

Meğer ne çok ifade saklıymış ağızımızda. Hayır, sadece sözcüklerden bahsetmiyorum. Esas duygularımız orada saklıymış. Gülümsememiz, şaşkınlığımız, moral bozukluğu hep bir maskenin ardında gizli artık.

Karşılaştığım kişiler beni görmekten mutlu mu, yoksa suratları mı asıldı mümkünü yok anlayamıyorum! Gözlerimizle konuşuyoruz.

Üstelik ifadeler gibi rujla, allığı da göremiyoruz. Gözlerimizle süsleniyoruz artık. Benim gibi 'sadece ruj sürerek makyaj yapanlar için iyice büyük oyun bozumu; ama n'apalım... Bu yaz böyle.

Sezon trendlerine bir sene önceden karar veren markalar bir COVID-19 adaptasyonu mı karşımızdalar, yoksa bazılarının

'içine mi doğdu' bilmem ama bu yaz makyaj tamamen gözlerden yana. Markaların 2020 ilkbahar/ Yaz makyajı rehberleri, tamamen gözlere odaklı rengarenk yorumlarla öne çıkıyor. Belki

de bu yaz markalar işimizi kolaylaştırıp bir nebze moral yükseltmek için bizi yormadan, bizden yana oynuyor. Siz sevdiğiniz rengi, deseni, ışıltıyı seçin yeter.



SAPSARI

Tek bir renk söyleyeceğim, sarı! Açık koyu, mat parlak ve hatta fosforlu sarı. Bu sezon kendinize tek bir rengi hedef belirleyecekseniz seçiminizi sarıdan yana kullanın. Uyguladıkça aslında o kadar da aykırı durmadığını, bilakis yüze yumuşacık bir aydınlık sağladığını fark edeceksiniz. Alışma meselesi... Bronz tenlere çok yakıştığını altını da çizmek gerek elbet.



Nars Single
Matte göz farı
₺160

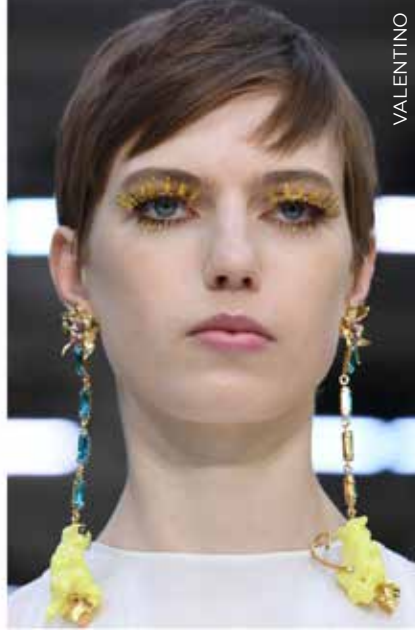


ALLIĞIN YÜKSELİŞİ

Kim demiş allık sadece yanaklar içindir diye! Madem yanağımızın büyük kısmı maskelerin altında kalıyor, öyleyse allıkları biraz daha yukarıya doğru kaydıralım. Bu sezon göz kapaklarının üzerine allık uygulamak çok revaçta. Özellikle ela veya yeşil tonlarında gözlerle sahipseniz hiç durmayın. Gözlerinizin rengini ne kadar fazla kişinin fark edip, bunu dillendirdiğine inanamayacaksınız



Clinique, 2020 yazı için yarattığı Cheek Pop Blush'ların 3 rengi de birbirinden güzel ve gözlerde allık uygulamasını yapmak için ideal.



İŞILTI MEVSİMİ

Valentino'nun kızları kadar iddialı olmayabilir ama kesin olan ışıltının yükselişte olduğu. Bu sezon metalik tonlarda liner'lar, sim ve pırlaltının her cinsi mevcut.



HAT SANATI

Göz çevresine kalemle çizgiler çekerek yapılan makyaj uygulamaları için ayrı bir yazı derleseک yeridir. Belirgin hatlar kullanarak, sanki dövme yapar gibi göz kapağı ve çevresine ilıştırılan 'hat sanatı' gözlerle dikkat çekmekle kalmıyor, yüzü tamamen gözden ibaret hale getiriyor!



Üstelik daha ziyade defilelerde kalmasına alışık olduğumuz bu iddialı uygulamalar çoktan sokak modasına indi bile. Öyleyse az biraz bronzlaşıp, ışıltıya yer açıyoruz. İlham için Off-White, Lutz Huelle veya Schiaparelli defilelerine bir göz atın.



60'LARA SAYGIYLA...

Kalın, uzun, tek tek ayrılmış, katman katman maskara taşıyan kirpikler pek moda! İngilizce'de "spider leg" (örümcek bacağı) diye adlandırılan türden bahsediyorum...Sever misiniz ayrı konu , ben özellikle kirpiklerimi öyle göstermeyen maskaraları severim mesela, Twiggy'e layıkıyla bir saygı duruşu ve 60'lara gönderme yapan bu tip kirpikler Fendi, Miu Miu ve Ralph&Russo gibi isimlerin defileleri ile rüşünü ispatladı. Hazır tüm bakışlar gözlerdeyken kirpiklerin oyun dışı kalması beklenemezdi elbette.



Kalemle uygulama yaparken sadece siyahla limitli kalmayın renkli kalemler ve liner'lar da kullanabilirsiniz. Hatta Anna Sui'nin defilesinden ilham alabilir, konuyu daha da teatral mertebeye taşıyabilirsiniz. Göz çevresine çizdiğiniz figürlerle gözü bulutlar arasında bir güneş, kelebek veya melek gibi göstermek mümkün. Özel bir gece veya kutlama varsa aklınızda olsun!

Sephora Collection
Color Block kalem
eyeliner
₺54.90





1

Eşarptan bluz yapmak **IN** ama sadece küçük göğüslü ve düz göbekliyseniz. 75 B cup üstüne **OUT**.



H&M
vatkalı
t-shirt
₺ 59,90

Demedi deme:
Kalp formlu bir
vücudun var ve
illede giymek
istiyorsan
altına Mom
jean
ya da bol
paçalı
pantolon
giymeni
söylemeyi
boynumun
borcu bilirim.

2

Muscle T denen kolsuz vatkalı t-shirtler gerçekten çok moda. Üst bedeniniz altınıza göre iriyse veya çok geniş omuzlarınız varsa **OUT**, ama kalçalı bir tipseniz denge sağladığı için oldukça **IN**.



TÜLİN KERMEN

Sosyal medyada paylaşılanlara göre ortaya çıkan akımlar var, bu yaz neyi, nasıl yapmalıyız... İşte sosyal medyada gözüme takılan In ve Out'lar...



KRISTEN STEWARD

HAILEY BALDWIN

3

Beyaz gömleği klasik iş kıyafeti ciddiyetinde görmek **OUT**. Beyaz gömleği farklı kombinlemek yeni normalin en **IN** hali diyebilirim. Kimi zaman eşofman altıyla kimi zaman ceket niyetine elbise üzerine...



KENDALL JENNER

4

Büstiye **IN**. Ama büstiye olarak giymek **OUT**. Büstiye, bildiğiniz iç çamaşırı olanı da, tişört ve hatta gömleğin üzerine giymek **IN**.



Zara rustik
saç bandı
₺ 49,95

5

Yazın en **IN** aksesuarı düğümlü saçlar, ama keten tokulu olanlar. Saçınıza bu saçlardan takar karpuz kollu bir üst giyerseniz **OUT** olursunuz. Bu tacı prensesliği çağrıştırmayan herhangi bir şeyle giymek **IN**.

PANDEMİ MANDEMİ HAYAT YETERİNCE ZORLU, VAR MISINIZ BİRAZ KOLAYLAŞTIRACAK ÖNERİLERE?



Bazı takılar çok güzeldir ama kullanıldığında morumsu kara bir leke bırakır tende. Bunu önlemek için içine oje parlaticısı sürerseniz gönül rahatlığıyla kullanabilirsiniz...

Zincirleriniz birbirine dolanırsa açmak için bir kaseye un koyun ve zincirleri içine atıp karıştırın.



Çok çok, boy boy kolye takmak baya moda. Karışması ise kaçınılmaz. İşte size çözüm; kolyelerinizin ayrı boyda olmasına dikkat edin.

Şu sıralar alışverişe çıkıp, beğendiğiniz bir şeyleri denemek tehlike arz ediyor, peki pantolon denemeden nasıl alınır? Çok kolay, beğendiğiniz pantolonun belini iki ucunda boynunuzu saracak şekilde deneyin, kavuşuyorsa size olacaktır.



Polyester saten görünümlü ve türevi etekler çok var, kendilerinden kaçış yok gibi ama asıl sorun olan giydiğinde vücuduna yapışıyor, elektrikleniyor oluşu. Çözüm ise giyinmeden içine birkaç fis saç spreyi sıkarak.

Spiral lastik tokaların bollaşmasına en iyi çözüm, sıcak suya atın tokanızı 5 saniyede eski formuna kavuşuyor.

Beyazlarınız sararıyorsa limon suyunda beklettikten sonra yıkayın eskisi gibi beyaz olacağını göreceksiniz.

Ayakkabının içindeki tabana geçireceğiniz küçük, görünmez çoraplar sayesinde ayak terlemesini engelleyebilirsiniz.

KORUYUCU KADRO

Farklı ihtiyaçlara yönelik farklı güneş ürünleri ama hepsi tek konuda hemfikir; cildi korumak, anlayacağınız bu uzmanlarla bu yaz yaşlanmıyoruz.

Editör: Gül Çital

YAĞLI CİTLERE...

Yazın yağlı ciltler büyük kabus yaşar. Yağsız dokusu ve hafif yapısıyla cilde nefes aldırarak SPF 50 koruma faktörlü bu kompakt pudra, cildin 8 saat mat kalmasını sağlıyor. İçindeki Fluidactiv™* patentli gözenek görünümünün ve pürüzlerin azalmasına da yardımcı.

BIODERMA Photoderm Cover Touch SPF 50+
₺139.50

LEKELİ CİTLERE

Geçmeyen lekeleriniz varsa yenilerinin oluşmasından da çekiniyorsanız o halde kendinizi gerçek bir uzmanın ellerine bırakmalısınız. Özel patentli ile hem aydınlatıcı hem de leke karşıtı etki sağlayan yüksek korumalı krem, gözenekleri kapamadan güneş altında dahi cilt tonunun eşitlenmesine yardım ediyor.

INSTITUT ESTHEDERM Photo
Reverse ₺359

GÖZLERE

Stik forma sahip bu pratik ürün çoğu zaman atladığımız göz çevresi için tasarlanmıştır. Yüzde 100 mineral filtresi ile cildin en hassas bölgesi olan göz çevresini koruma altına alıyor, konfor sağlıyor yeni kırışıklıklara da meydan vermiyor.

LIERAC Sunissime SPF +50 ₺239

BRONZLUK İSTEYENE...

SPF 30 koruma faktörlü bu yağ, susam, ay çiçeği ve besleyici üzüm çekirdeği yağının birleşiminden oluşuyor. Bu içerikler hem doğal yaşlanma karşıtı bakım sunuyor, hem koruyor hem de ciltte süper ipeksi bir yumuşaklık bırakıyor. Gönül rahatlığı ile renk alacağınızı da ekleyelim.

CAUDALIE Suncare Oil SPF 30 ₺210

ŞEHİRDE KALANLARA

Hem güneşin zararlı ışınlarına karşı hem de çevresel faktörlere karşı kalkan görevi gören bu ürün en hassas ciltler için bile uygun. Ayrıca güne başlamadan önce makyaj bazı olarak da kullanabilirsiniz.

CLINIQUE Super City Block SPF
40 ₺139

HER ÇANTAYA...

Boyu küçük etkisi büyük. En minik çantaya bile sığacak olan SPF 50 koruma faktörlü bu ürünü yanınızdan ayıramayacaksınız. Çünkü stick formuyla uygulaması çok kolay, çünkü antioksidan etkisiyle bilinen pirinç ve biberiye özleri içeriyor. Ayrıca Kau Pe çiçeği özü ile hassasiyeti ve yanığı rahatlatıyor.

NUXE Sun Light Fluid High Protection SPF
50 ₺130



Editor: 10 Dakika Gecikiyorum, Makyajım Bitmedi



Ismi lazım değil, fikirlerine çok güvendiğim bir dermatolog bir keresinde bana bir Chanel kremle Bepanthol arasında neredeyse hiç fark olmadığını söylemişti. O günden beri, zaten oldum olası ya doğalcıyım ya da dermokozmetikçi, iş cilt bakımı ve makyaja geldiğinde içimdeki şımarık Kardashian'ı bir çırpıda susturup daha ziyade Bizimkiler dizisindeki Sabri Bey'e dönüşmekte sakınca görmedim. Devir, ekonomi devri. Dolar ve Euro'nun artışıyla ters orantılı olarak cilt bakımı ve makyaj ihtiyaçlarımız azalsaydı iyiydi ama gerçeklerin hayallere nanik çektiği bir dönemden geçiyoruz.

Sözü fazla uzatmadan Almanlar'a ve Rossmann'a getirmeliyim artık; L'Oréal Paris x Isabel Marant



koleksiyonunu keşfetmek için adım attığım ilk günden bu yana, beni bazı marka ve ürünleriyle tavlaman Rossy Rossy, bütçeyi yormadan sepeti doldurabilen becerikli bir hala adeta. Tek problem şu, eğer ki Almanca ile herhangi bir tanışıklığınız yoksa ürünlerin özelliklerini ve içeriklerini anlamamız uzun sürebiliyor.

Alterra Organik Aloe Vera & Buzul Suyu İçerikli Nemlendirici Krem'den başlayalım. Kuru ve hassas ciltler için geliştirilmiş bu krem, darda kaldığınızda çantaya atabileceğiniz bir ürün. Bitkisel gliserin, organik ay çekirdeği, kakao ve Shea yağı nemlendirirken, aloe vera yatıştırıyor. Ayrıca 'veganlık duyarlı sultanlıktır' sloganına da uyumlu.

Saç ve vücut temizliği için ister sıvı ister katı olsun, tek bir sabun kullanmayı çok seven biriyim. Yine Alterra'nın Parfümsüz Duş Jeli ve Şampuan'ını pek severek kullanmıştım. Bioderma Atoderm Intensive Ultra- Rich Foaming Gel'den aldığım tatmini vermişti ne yalan söyleyeyim...



Alterra Aktif Kömür İçeren Maske'yi bir nevi "scrub" gibi kullanmayı seviyorum, sürdükten kısa bir sonra tam kurumasına müsaade etmeden minik hareketlerle yüzümü ovalayarak hem kan dolaşımımı hızlandırıyorum hem de peeling

yapmış oluyorum. Paketin tek kullanımlık olması da hoşuma gidiyor, daha hijyenik gibi geliyor bana.

Daha da derinlemesine bir temizlik isteyenler Isana Aktiv Kömür Kağıt Maske'yi de kullanabilir. Antioksidan destekli siyah çay ve kara kavak özü, içerik olarak size yeterince sofistike gelmiyorsa, denkleme siyah frenk üzümü ve yabanmersini özünü de katalım, sonra maskemizi yüzümüze yerleştirip 15 dakika bekleyelim...



PEKİ YA DEODORANT SEÇİMİ?

Deodorant, yani güzellik bütçemizin en agresif tüketicilerinden biri de Rossmann'da edepli bir tavır takınıyor. Seçenekler mevcut ama en iddialı ve en çok satan deo, yine Alterra'dan geliyor. Limon Otu ve Kafein İçerikli Deo Sprey, bir yaz lokumu adeta. Ambalajı zarif ve ince, bitkisel ürünler mümkün olduğunca kontrollü organik tarım mensubu ve tabii ki teninize değmesini istemediğiniz çirkin kimyasallardan arınmış bir alternatif. Organik Salatalık ve Organik Aloe Vera'lı versiyon da ikinci favorim.





Alterra Sleeping Cream'i zaman zaman saç şekillendiricisi olarak kullandığımı itiraf edersem bu yazıyı okumaktan vazgeçer misiniz? Karar da kayıp da sizin. Instagram'daki herkes ıssız koy önerisinde bulunduğu için bir hayli zorlanarak deniz kenarına varabilirsem mutlaka şans vereceğim bir ürün de Organik Badem ve Ebegümeci (bu bitkiyle sadece Barış Manço şarkılarında karşılaşırım sanıyordum) İçerikli 30 Faktör Doğal Güneş Sütü. Bu sütle korunup sütlü çikolata rengini aldıktan bir on gün sonra, özenle renklendirdiğim ölü derimden kurtulmak isteyeceğim elbette.



2009 'dan beri Türkiye'de bulunan Rossmann' larda alışveriş gerçek bir keyif. Her seferinde Alman kalitesine sahip, uygun fiyatlı yeni ürünlerle tanışıyorsunuz.



O zaman devreye Isana Med Ölü Deniz Banyo Tuzu girecek işte. Glossier ve Into The Gloss'un yaratıcısı Emily Weiss, yıllarca küvetine Epsom Salt atarken kıskanıyordum ama deniz tuzu ve duş ikilisinin de pek alta kalır yanı olmadığını keşfettim. Tabii küveti bu tuzla doldurup vücudunuzu huşu içinde sıcak sulara teslim etmek başka bir keyif... Cam kavanozda farklı SPA'lara gitmişsiniz gibi yapan Deniz Tuzu Yağ Peeling de hiç fena değil. The Balance of Ayurveda ve The Spirit Of Scandinavia'nın kokularını da dokularını da seviyorum.



Gelelim makyaja... Yaz aylarında tahammülüm olan tek renklendirici, bronzlaştırıcı pudra. Alterra Bronz Pudra, güvenilir, sağlam bir dost. Teninizi sağlıklı

plaza görüntüsünden hop diye çıkarıyor ve bir Beyoncé klibinin 'ay ne alaka, cildim Jay-Z'den önce de böyleydi' tavrına ışınıyor. Yalnız bronzlaştırıcısını tüm yüze uygulayan maksimalistlerden biri olmayın. Güneşin doğal olarak değeceği yerlere hafifçe dokunun ve doğal gölgeler yaratın. No:02 Sunkissed, adı kadar güzel.



Kontakt lens kullanıcılarının da tercih edebileceği vegan bir maskara ucuza gelse, hiç fena olmaz değil mi? Max Lash Booster Maskara'nın kahverengi tonunu birkaç kat sürdüğümde, bakışlarım aynı anda hem derinleşiyor hem de yumuşuyor. Alterra Dip Eyeliner'ın siyah rengi de beni hayal kırıklığına uğratmadı, sonuçta eyeliner sürme becerisine sahip olan ya da o beceriyi bir Rus jimnastikçi azmiyle kazanmış birine, ürün eğer gerçekten kötü değilse pek bir şey fark etmiyor. Rival de Loop Far Paleti No:01 Nude Matt göz kapağında natürel dumanlı makyaj için ihtiyaç duyduğunuz her tona sahip. Özellikle paletin sağında kalan dörtlü bende Charlotte Tilbury'e "kusura bakma, darling!" deme isteği yaratıyor.



Babydream bebek ürünlerine de ciddi ciddi yazılmış vaziyetteyim. Badem ve Jojoba Yağlı Katkısız Bebek Bakım Yağı'nı duşta ıslakken sürüp çıkmaya bayılıyorum. Yine sizlerle gereksiz bir samimiyetle paylaştığım duş güncemde, bir diğer kıymetli ürün de Alterra Saç Spreyi. Tabii ki saçımı bu spreyle yıkamıyorum ama henüz ıslakken hacim veren bu organik ürünü cömertçe sürüp, parmak uçlarımla şekil veriyorum saçlarıma. Kuruduklarında sonuç, hiç fena olmuyor.



Peki ya Skinfood'un maskeleri! Biri beni sustursun. Online'da bu kadar saat gezindikten sonra sanal sepetime sadece bir adet tek kullanımlık Aloe Vera, bir adet de Snail maske atmış biri olarak mutluyum, gururluyum. Eğer bu turu sizinle bir Rossmann mağazasında atsaydık ve şu an birlikte kasaya varmış olsaydık kendinizi gerçek bir alışveriş canavarı gibi hissetmenize sebep olacaktım. Gerçek şeytan, kanınıza 'ama bak, çok ekonomik, kaçırma bunu' cümlesiyle giren değildir de, kimdir zaten?



Bana diyetini söyle, sana kim olduğun söyleyeyim



Bu sene yaz tatilini her zamankinden daha fazla hak ettik. 2020 tüm hızıyla geldi, ışık hızıyla geçmeye devam ediyor. Süreç bizi hep psikolojik hem de fiziksel olarak çok etkiledi. Ruhun yaz tatiline hazır, peki ya formun? İstersen tatile çıkmadan, istersen denizin keyfini çıkarırken form tutmanın bir yolunu bulabilirsin.

KENDİNİ BİL, TARAFINI SEÇ

Mükemmel diyet, yaşam tarzını en minimumda değiştirerek hayatına en kolay uyarlayabildiğindir. Mükemmel dediğimiz şey de kişiden kişiye farklılık gösterir.

MINİ TEST

1. “Görürsem affetmem” dediğin;

- A. Tiramisu, cheesecake
- B. Rakı- balık peynir-şarap tabağı
- C. Bazlama börek
- D. Biftek

2. “Kahvaltımın olmazsa olmazı” dediğin;

- A. Bal-reçel
- B. Kahve, likör
- C. Ekmek, simit
- D. Pişi



3. “Diyette bile olsam joker olarak yaparım” dediğin;

- A. Hürmalı sağlıklı atıştırmalıklar
- B. Cin-soda-limon
- C. Siyez unlu poğaça
- D. Avokado tost

4. “Gün içinde her şey güzel gidiyor akşam ona bir düşünüyorum ki tüm dengem şaşıyor” dediğin;

- A. Meyve
- B. Bira- patlamış mısır
- C. Galeta, leblebi
- D. Çekirdek, cips

5. “Al işte aynı ben !” dediğin;

- A. Arkadaşla kahve içmeye gittik tatlı yedim.
- B. Moda sahile yürüyüşe gittik 2 bira içelim mi dedi, dayanamadım.
- C. Bi anda bir kriz geldi en sağlıklı ne olur dedim, diyet bisküvi aldım 3 paket yemişim.
- D. Her şeyi keserim de cipsten vazgeçmem.

A'LAR ÇOĞUNLUKTAYSA ŞEKER DÜŞKÜNÜSÜN :



Seni gidi şeker kız Candy. Sen tam bir tatlı düşkünüsün. Sen peyniri bile reçelle yiyen avokadoya bile bal döken tatlıyı her lezzetin yanına yakıştıran, Ayşe kadın fasülyeye kesme şeker atansın. Bol karamelli frappucinoyu sakince yerine bırak milyarlarca yıldır yaşayan insan ırkı son 100 yıldır şekeri kullanıyor ve inan bu boş enerji kaynağı ciddi spor yapmıyorsan veya bedenine çalışmıyorsan hem kilo aldırıyor, hem kan akışını yavaşlatıyor, hem damar problemlerine neden oluyor.

B'LER ÇOĞUNLUKTAYSA ALKOL DÜŞKÜNÜSÜN :

Vuralım şişenin dibine dibine. Balık veya yengeç burcu musun sen, maşallah sünger gibisin. Kolay sarhoş da olmuyorsun, su gibi içiyorsun. Göz altındaki çizgiler belirginleşmeye başladı mı, bedeni en çok yoran, yaşlandırıcı etkenlerden biridir alkol. Diğer her şey kilo aldırır ama alkol sağlığı en hızlı bozandır bunu unutma.



C'LER ÇOĞUNLUKTAYSA KARBONHİDRAT DÜŞKÜNÜSÜN :

En az 3 kere diyet deneyimlediğinden eminim. Sen tam bir kurabiye canavarısın. İlla tatlı değil derdin, unlu, hamurlar en dayanmadığın şeyler. Bazen ekmek arası ekmek bile yiyebilirsin. Dışarda en sevdiğin yemek makarna sanırım. Ailende şeker hastası var mı? Ekmeksiz de doyabileceğini öğrenmelisin artık.



MARILYN MONROE

D'LER ÇOĞUNLUKTAYSA YAĞLI DÜŞKÜNÜSÜN :

Diyet yapmaktan en çok kaçan kişi sensin diyebilirim. Yemeğin lezzeti suyundadır diyen, etleri bile tereyağında pişiren ya da yağda marine eden sensin. Annenin yaptığı börek yenmezse olmaz. Çocukken en çok hayrına dağıtılan lokmaları mı severdin söylesene. Bir bakıma haklısın yemeğe lezzetini veren yağdır. Salata da yağsız yenmez, e yenirse yağda eriyen vitaminleri alamazsın ama yağ alımını bitkisel yağlar ve MCT (orta zincirli yağ asitlerini) de alacak şekilde yapmalısın ve yağı kesinlikle yakmamalısın.



BRIGITTE BARDOT

- DOKTOR YOK MU DİRDİME ÇARE? -



TATLI DÜŞKÜNÜYSEN

'Tatlı isteğimi kesecek mucize bir besin arıyorum', diyorsan çok yanlış yoldasın. Tatlı ihtiyacı diye bir şey yok. Eğer böyle bir

hissin varsa kendine "hastalığa yakalandım" teşhisi koyabilirsin. Tatlıyı yiyebilirsin ama kendini şımartmak için ihtiyacını karşılama noktasına geldiysen onun adı bağımlılık oluyor, sigara gibi. Bu istekten kurtulmak için 21 gün şekersiz beslenme metodunu deneyebilirsin. Dil üzerindeki tat tomurcukları (papillalar) 21 günde kendini yeniliyor. Tek kural ağzına tatlı tadı veren hiçbir şey tüketmemek. Şeker, tatlandırıcı içeren gıdalar ve doğal tatlı sayılan bal, pekmez de dahil 21 gün boyunca beslenme rutininde olmamalı.



KARBONHİDRATSIZ OLMAZ DİYORSAN

Sürekli atıştırma isteği içinde kendini karbonhidrata buluyorsan vücudun insüline karşı direnç geliştirmeye başladı demektir. Bu direnci kırmak için karbonhidrat metabolizmanı yavaşlatmalı, glikoneogenez ile yağlardan ve proteinlerden de enerji elde etmeyi

öğrenmeli, zaafların zayıflığından kurtulmalısın. Ben klinikte bu tip düşkünlüğü olan insanlara ılımlı ketojenik diyet ve intermittent fasting öneriyorum. Bu planda gün içinde protein ve yağdan zengin öğle ve akşam yemeği, bu ikisinin arasında 1-2 ara öğün bulunabiliyor. Öğünlerde, ara öğünlerde yumurta, peynir, zeytin, avokado, zeytinyağı, protein kaynakları (et, tavuk, hindi, balık) tüketilebilir. Ekmek tüketiyorsan tam buğday veya tam çavdar ürünlerini tercih edebilirsin. Gerçek, kaliteli ve kan şekerini dengeleştirmeyen bir ekmek taş gibi görünür, çok serttir. Bu tip ekmeklerin 1 dilimi bile uzun süreli tokluk sağlayabilir, ısıtılarak tüketildiğinde daha lezzetlidir.

ALKOL SEVİYORSAN

Alkol düşkünlüysen her türlü sıvıyla aran çok iyidir. Önce vücudunu iyice toparlamak ve fazla ödemenden kurtulmak için yeterli miktarda su içmeyi öğrenmelisin. Kilonu 0,03 ile çarp, bu miktara, spor yapıyorsan veya gün içinde çok terliyorsan 0,5 litre ekle. İçtiğin çay kahve miktarını da içtiğin alkolün iki katı kadar ilave yap. Vücuttan çok daha uzun sürede atılan, bağışak mikrobiyotasını daha fazla etkileyen mayalı alkoller olan kırmızı şarap ve biradan uzak dur. El oyalama içicisiysen, yani "akşamları yudum yudum sohbetlerime eşlik etsin alkol", diyorsan sade soda ile karıştıracağın rose veya beyaz şarap tercih edebilirsin. "Ben alkolün kafamı hafif çarpmasını seviyorum ve beni rahatlatıyor" diyorsan bir tek viski veya cin-soda en masum seçenekler olacaktır. Alkole bir müddet ara vermen, alkole olan hassasiyetini artıracak için daha az miktarlar ile keyifli olacaksın, dene mutlaka.



YAĞDAN VAZGEÇEMİYORSAN

Yağlı düşkünlüysen sen tam bir lezzet düşkünlüsün. Yağsız şeylerin tatsız tuzsuz olduğunu düşünüyorsun. Diyet ürün yağsız olmalı, lezzetsiz olmalı diye bir durum yok. Yağın kaynağı çok önemli, hayvansal yağlı gıdaları fazla tüketmek, yoğun ısıya maruz bırakmak yağın yanmasına, trans yağ oluşumuna, kanserojen olmasına neden olur. Bu yüzden yağ yanmamalıdır, düşük ısıda uzun sürede pişen etler bu yüzden en sağlıklılarıdır. Yumurthanın sarısı da yağ formulu olduğu için fazla katı pişmemeli, en fazla kayısı kıvamında kalmalıdır. Bu düşkünlük bitkisel yağlara daha fazla yer verilerek aşılabılır. Bunun için zeytinyağı, Hindistan cevizi yağı, avokado yağı

öncelikli kaynaklar olmalıdır. Balık yağı, keten tohumu, çörek otu yağları da azar miktarlarda beslenmeye eklenebilir. Cips, pişi gibi bol yağda yüksek ısıda pişen yiyecekler çok az miktarlarda tüketilmeli, sağlıklı alternatifleri evde yapılmalıdır. Evde bulunan her türlü kök sebzeyi halka halka kesip zeytinyağı ve baharatlar ile fırında yapmaya ne dersin?



Astrobeauty



ASTROLOG
FİLİZ ÖZKOL
@filizozkol



BU YAZ NASIL GEÇECEK?



♈ KOÇ

ROSIE HUNTINGTON-WHITELEY

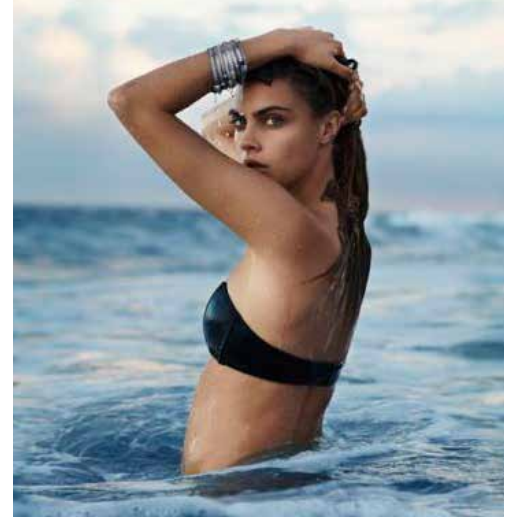
Özgüveninizin oldukça yüksek olması sizi yıldız yapacak. Çevrenizi tenkit etmezseniz, kariyer ve maddesel durumunuz çok daha güçlü olacak. Aşk konusunda eğlenceli ortamlar sizi bekliyor. Her türlü fırsat ayağınıza gelecektir. Birçoğunuz, ortak arkadaş gruplarında yeni tanışacağı kişilerle duygusal bağlar kuracak. Uzun süredir dostluk çerçevesi içinde yaşanan ilişkiler, aşka dönüşebilir. Uyku düzeninize önem verin. Meditasyon, yoga gibi çalışmalara ağırlık verebilirsiniz.



♊ İKİZLER

EMILY RADAJKOWSKI

Bu dönem, evinizde bazı tadilatları yaptırmak zorunda kalabilirsiniz. Bu istenmeyen durumlar karşısında akıllı davranarak, hayıflanmak yerine olayların üstesinden gelmeyi başarmalısınız. Değişen şartlar; size yanlış kararlar aldırabilir. Başlangıçta size cazip gelen bir teklif, daha sonra istenmeyen sonuçlara neden olabilir. Aşk konusunda dikkatli olmalısınız. Kariyerinizle ilgili etkin kişilerle bazı sorunlar yaşamanız olası. Sağlığınız bu dönem özellikle hassas. Sindirim sisteminizi dinlendirmeli ve kolesterol yapıcı gıdalardan uzak kalmalısınız.



♌ ASLAN

CARA DELEVINGNE

Çevresel etkinlikler nedeniyle istenmeyen harcamalar söz konusu olabilir. Yollardan gelen misafirlerinizi ağırlamak adına bazı masrafları gözden çıkarabilirsiniz. Öğrenme içgüdünüz oldukça yüksek. Her türlü riskten ve spekülasyondan uzak kalmalısınız. Yaratıcılığınızın kısıtlandığını hissedeceğiniz bir dönem. Sosyal ilişkilerinizde sorunlar başınızı ağrıtabilir. Partnerinizle birbirinizi yanlış anlayabilirsiniz. Gizli planlar ve eski dostlarla yapılan düşünce bazında organizasyonlar önemli olacak. Bu arada bileklerinize dikkat edin ve ağır kaldırmayın.



♋ BOĞA

GIGI HADİD

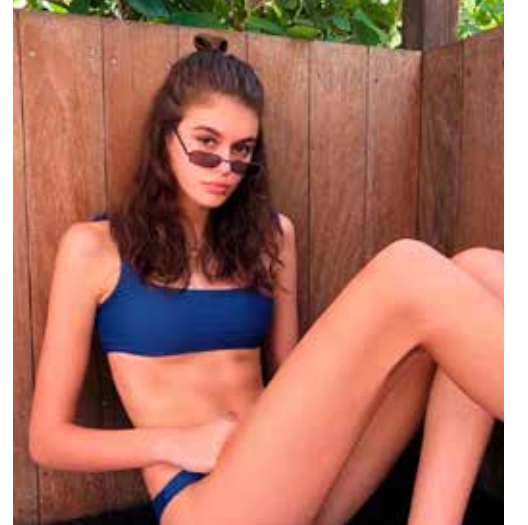
Kariyeriniz önem kazanacak ve daha çok para kazanmanın yollarını arayacaksınız. Yalnız yaşayanlar, bulundukları sosyal çevrelerde tanışacakları kişilerle bir ilişki başlatabilirler. Fakat, bu tür ilişkilerde iyi analizler yaparak kararlar verin. Sağlığınız mükemmel. Size hitap eden hobi niteliğinde bir konuda yoğunlaşarak, yeteneklerinizi geliştirmek isteyeceksiniz. Dizleriniz, dizleriniz ve uyluk kemikleriniz, ayak bilekleriniz özen isteyen bölgeleriniz. Sizi çok yüklemeyecek sportif faaliyetler, yürüyüşler ve dinlendirici kısa yolculuklar doğal ilaçlarınızdır.



♊ YENGEÇ

ROMEE STRIJ

Her şeyden çok daha önemli bir dönem olacak. Yaşam kalitenizle ilgili bazı çabalarınızın olumlu sonuç vermesi, kararlarınızı daha cesur almanıza neden olacaktır. Kişiliğinizle ilgili değişimleri kabul etmeli ve yeni rotanızı yeniden çizmelisiniz. Eski dostlarınızla bir araya gelerek geçmiş günlere dönecek, anılardan bahsedeceksiniz. Süregelen bir ilişkiniz varsa; dikkatli olmalı ve isteklerinize gem vurmamalısınız. Sağlık konusunda enerjiniz oldukça yerinde. Alışkanlıklarınız konusunda dikkat. Zevk ve eğlenceye olan düşkünlük, değerlerinizi yanlış yönde kullanmanıza neden olabilir.



♊ BAŞAK

KAIA GERBER

Bu dönem bazı iş birliktelikleri için, yeni bir bakış geçirmekten mutlu olacaksınız. Değişimlerin size vereceği olumlu etkilerin faydalarını göreceksiniz. Altından kalkamayacağınız konulardan uzak kalmalısınız. Hafta sonuna doğru sevgi rüzgarları kapınıza doğru esecek. Sağlığınız konusunda duygusal çelişkiler yaşadığınız zaman sinir sisteminiz zarar görüyor. Dengeli beslenerek, kısa yürüyüşler yaparak ve hobilerinize zaman ayırarak bu yazı sağlıklı bir şekilde geçireceksiniz. Ayrıca beyninizi meditasyonla susturmanın tam zamanı.



♎ TERAZİ BELLA HADİD

Bu dönem geçmişte borç para verdiğiniz kişilerden paranızı geri alabilirsiniz fakat hiç kimseyle maddi konularla ilgili tartışmalara girmemelisiniz. Yaptığınız finans anlaşmalarında sorunlar çıkabilir. Kendinizi iyi hissettiğiniz zaman çalışma yaşantınız daha verimli olacak. Enerjinizi pratik yaşama geçirirken, kullandığınız yol çok önemli. Bu yaz bulunacağınız ortamlarda dost çevreniz ve arkadaş sayınız artacak. Birçok organizasyonun altına imza atacak, karşı cinsin ilgisini çekeceksiniz. Sağlığınız genel anlamda iyi seyreliyor.



♊ YAY FRIDA AASEN

Verilen sözlerin yerine getirilmemesi, günlük çalışma koşullarınızı zorlayacak. Sessizce işinizi yapmaktan hoşlandığınız için, hafta içinde rahatsız edilmek istemeyebilirsiniz. Her konuda yoğun duygular içindesiniz. Sosyal evinizde müthiş bir canlanma söz konusu olacak. Heyecanlı günler sizi bekliyor. Yaşadığınız ilişkinizi daha net bir durum alacak. Size cazip gelen ve tarzınıza uygun kişilerle ani başlayan aşklar yaşayabilirsiniz. Baş, ve boynunuza dikkat ! İskelet sisteminizi zorlayacak hareketlerden sakının.



♋ KOVA DOUTZEN KROES

Bu dönem karizmatik ve çekicisiniz. Toplumda göze çarpacak çalışmalar yapmak istiyorsunuz. Eğer çalıştığınız iş yerinde memnun olmadığınız durumlar söz konusu ise; değişik iş tekliflerini değerlendirebilirsiniz. Arkadaşlık ve dostluk kavramlarının ön planda olduğu bir yaz. Eğer, evliyseniz; eşinizle ilgili bağlarınız güçleniyor çünkü, evlilik gezegeniniz Güneş; size her türlü olanağı sunuyor. Satürn'de bu konuda gerekli desteği size verecek. Sağlık konusu; enerjinizi doğru kullandığınız zaman hiçbir problem çıkmayacağına emin olabilirsiniz.



♋ AKREP KENDALL JENNER

Bu yaz başkalarına çılgın gelen işler, size son derece kolay gelecek. Yatırım konusunda akıllıca kararlar vereceksiniz. Bu dönem aşk yaşantınızda olan aksilikleri gözünüzde büyütebilir, yeni başlayan bir ilişkinin olamayacağını görerek, bitirmek isteyebilirsiniz. Hatalı davranışlardan uzak kalmayı başaramıyorsunuz. İhtiraslı ve yoğun yaşadığınız ilişkileriniz yüzünden sorunlarla yüz yüze gelebilirsiniz. Sağlığınızla ilgili sorunları fazla büyütmeden çözmelisiniz. Zihinsel yorgunluk söz konusu. Doktor kontrolünde gerekli vitaminlerinizi almalısınız.



♋ OĞLAK MONICA JAGACIAK

Yakın çevre ilişkilerinizdeki sorunlar aile içi tartışmalara neden olabilir. Yaşamdan ne beklediğinizi kendinize sormalı ve isteklerinizin yön değiştirmesine izin vermelisiniz. Bu dönem aşk ilişkilerinizde önemli bir değişim olmayacak. Kardeşlerle birlikte ortak çalışmalar içine girebilir veya onlara destek olabilirsiniz. Bu hafta duygusal isteklerinizi gizlemeniz de mümkün. Özellikle, iş yaptığınız kişilerin birine platonik duygular hissettiğiniz halde, bunu belli etmek istemeyebilirsiniz. Varisler ve damar sorunlarına dikkat etmelisiniz.



♋ BALIK TAYLOR HILL

Mesleki durumunuzu sorgularken; biraz da geçmiş hayallerinizi yeniden irdeleyecek, karşınıza çıkan ve gözünüzden kaçan fırsatları tekrar değerlendireceksiniz. Şartlarınızı yeniden gözden geçirin. Kişisel yeteneklerinizin fark edilmesi ve ön plana çıkabilmeniz için geçmiş imkanlarınızın tekrar gündeme gelecek. Aşkta sürprizler söz konusu. Yaşamında aşk olanlar, partnerleriyle çözümlenmesi gereken sorunlar yaşayacaklar. Problemleri fazla büyütmeden halletme yolunu seçmeye bakın. Sağlığınız bu yaz hassas, hormon sisteminiz sizi zorlayabilir.

GÜZELLİK YAYINDA GAZETESİ

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

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

(SORUMLU MÜDÜR)

GÖZDE ATAÇOĞLU

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

Söğütözü Çeşme Mah., Halkalı Cad. No:245,

Sefaköy- İstanbul 0212- 612 12 22

DAĞITIM: İSMET DİNÇ

Bizi
@guzellikyayinda
hesabından
takip
edebilirsiniz.

YAZILI İZNİ OLMASIZIN HİÇBİR ŞEKİLDE YAZI VE FOTOĞRAFLARDA ALINTI YAPILAMAZ. YEREL SÜRELİ YAYINDIR.