

SAYI: 27 • OCAK 2021

GÜZELLİK GAZETESİ

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

guzellikyayinda



HER DEĞİŞİM
BİR DOKUNUŞLA BAŞLAR

D  KU

ART OF UNIQUE BEAUTY

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

HABERİNİZ OLSUN!



İÇ BENİ!

Ocak demek detoks demek, geçen yılın ağırlığından sıyrılmak, yeni yıla beyaz bir sayfa açmak için toksinlerden arınarak işe başlamak ne kadar da doğru. Hemen herkesin içerek kendini bulacağı, iyi hissedeceği, kuvvetlenerek arınacağı içecek tarifimizi bir dene istersen!

Nasıl mı tüketeceksin?

- Toksin atımı için sabah aç karnına yarım saat sonrası hafif bir kahvaltı.
- Kilo vermek için ise bir ana öğün yerine...

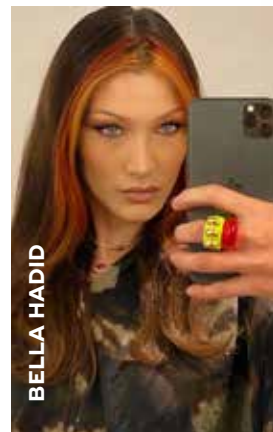


KAFALAR KARIŞIK

2021 saç trendlerinde uçlarda geziniyoruz. Bu yıla damgasını vuracak saç modellerinin temelinde pandemik hayatımızın getirdiği konfor ön planda. Kuaför lüksü hayatlarımızdan çıkıyor, yıkayıp çıktığımız (pardon evde kaldığımız) saçlar revaçta. Uzun saçlar katsız, kendi doğal düşüşüne bırakılmış halde karşımıza çıkarken kasket model pratikliğiyle birçoklarının tercihi olacağı benziyor.



Ayrıca bir de usturalanmış veya farklı renklere boyanan saçlar var. Bunun altında yüzünüzün yarısını kapayan maskeler yüzünden göze çarpmak, fark yaratmak sevdası olduğu kesin.



KUTUPLARDAN BURALARA...

Formülleri, olağanüstü özelliklere sahip saf ve nadir arktik bitkilerden oluşan, Laponya kadınlarının geleneksel güzellik tariflerinden ilham alan çok orjinal bir o kadar da etkili bir bakım markasıyla tanışıyoruz. Polaar. Favorimiz markanın Icy Magic serisine ait Sibirya Ginseng'i içeren göz çevresi ürünü, buz gibi metal top ucuyla hem masaj yapıyor hem de göz çevresini anında canlandırıyor. Ayrıca göz torbalarının görünümünü 15 gün içerisinde yüzde 70 oranında azalttığı söyleniyor.

DENEYİN!

Makyaj altı bazı, fondöten, üzerine aydınlatıcı... Kat be kat ürün sürmek devri kapandı. Yepyeni yeni nesil ten ürünleriyle tanışıyoruz. Lierac'ın Teint Perfect Skin bunlardan biri. İçerisinde renk düzenleyici pro-kristaller ile hem homojen bir renk yaratıyor hem kusurları kusursuzca örtüyor hem de kendinden aydınlatma etkisi sağlıyor. 4 farklı tonu var, sürdüğünüz anda kadife bir ten garantisi.



Lierac Teint Perfect Skin aydınlatıcı fondöten ₺ 399



EVDE KALMANIN ZEVKİ...

Yaseminden tarçına, ılık bir yaz gecesinden boğaz havasına uzanan bu mis kokulu mumlarla evden hiç çıkmak istemeyeceksiniz...

EDİTÖR: GÜL ÇİTAL

H&M

Zeytin ve adaçayının Akdeniz sahillerine gönderme yapan birlikteliğine kışın tam ortasında yazı özleyenler bayılacaktır. Ayrıca H&M'in bu kalın cam kapaklı kavanozu mum bittikten sonra da çok amaçlı kullanılabilir.

Olive&Sage mum
₺99.99

ZARA HOME

O bir klasik. Zara Home her sezon yeni mumlar çıkarıyor fakat bu yıllardır en çok satanlar listesinde. Mis gibi yasemin kokusunun tazeliğine inci çiçeği ve salatalık notaları ekleniyor.

White Jasmin Aromatic
Candle ₺149.95

ATELIER REBUL

Yüksek oranda doğal yağlar ile zenginleştirilmiş yoğun ama aynı zamanda sakinleştirici bir koku. Ağırıklı lavanta olmak üzere, yeşil otlar, turuncgiller, eğreltiotu, nane, beyaz çiçekler ve misk gibi hafif aromalara da sahip.

Lavanta mum ₺90

JO MALONE

Yeni olgunlaşmış armutların ve beyaz frezyaların tazeliğini taşıyan bu mum markanın en sevilen parfümünü evinize taşıyor.

English Pear & Freesia ₺395

ECHOES

Güneşin altında kumsalda yürümeyi, yaz gecelerinin hafif esintisini özleyenler bu narenciye ve çiçek kokularını taşıyan mumu çok sevecekler. Doğal soya ve balmumundan üretilen mumların ahşap fitil veya çift fitilli seçenekleri bulunuyor.

Midsummer ₺140

FIOLAS

İstanbul Boğazı'ndan esinlenilerek tasarlanan bu mum baharat, bergamot, gül ve kahverengi şekerle şehri anlatıyor. Vegan ayçiçek yağı wax'ı kullanılarak üretilen mumlar eridikçe vücudunuzun kuru bölgelerine sürebileceğiniz harika bir balm'a dönüşüyor.

Sacred Bosphorus mum
₺469

DIPTIQUE

Markanın yeni yıl koleksiyonundaki mumlardan biri olan Flower Majesty/The Lion, baharatlı ve çiçeksi kokuları sevenler için. Karanfil, Hindistan cevizi ve tarçın gibi tam kışa uygun notalara sahip.

Flower Majesty ₺429



BEGÜM EGELİ BURSALIGIL

BAŞKASI OLMA KENDİN OL!

Devir, bizi agresifçe ittiren, mecburiyetlerle sıkıştıran hedeflerin değil, bilakis olduğumuz halimizi kabul edip kucaklayan gelişmelerin devri. Ve ufukta görünen, bu gelişim yolunda bizimle birlikte eğilip bükülebilecek kapasitede markaların yükselişi!

2021 için hedefler listenizi tamamladınız mı? Hani şu her sene sonu bir sonraki yıla dair hazırlanan “daha çok spora gitmek” ile başlayan “doğayla daha iç içe bir yaşam sürdüreceğim” ile devam eden liste. Kimileri için “sigarayı kesinlikle bırakacağım”, “her gün 10 dk meditasyona ayıracağım”, diğerleri için “o üç kiloyu mutlaka vereceğim” sözleriyle uzayıp giden ve 30 Ocak civarı tamamen radarımızdan çıkarttığımız dilekler silsilesi...

Değişim, dönüşüm Ocak ayının mayasında var. Güneşe dönmenin Ağustos'un mayasında olduğu kadar. Bu kadarı kabul. Hadi belki yıl içinde listesini gerçekleştiren bir azınlık da vardır. Onları da saygıyla bir kenara ayırayım. Kalanlar benim de içinde bulunduğum koskocaman bir 'liste işlemez' küme! Peki ne yapmalı? Hiç düşündünüz mü değişimin sırrı, liste içindeki hata ne?

Tam da yeni yıla girmeden önce okuduğum bir yazı bunu anlatıyordu. Bu tip listeler kişinin kendini zayıf ve eksik hissetmesine neden oluyormuş. “Her sabah yürüyüş yapacağım” hedefi mi koydun? 1 gün geçti, 2, 3, 7... Hala yürümeye başlamadın mı? Eksiksin. “Haftada bir tatlı yiyeceğim” diye söz mü verdin? E çok canın çekti ağzına çikolatayı atıverdin. Zayıfsın işte! Nefsine hükmedemedin. Al sana senenin başından moral bozukluğu.



Üstelik tek etki bu da değil. Bu tip listeler yapınca kişinin yazdığını tutturabilmek adına kendini agresif biçimde itirmesi de cabası! Yani hedef uğruna gidilen yolda kendini sevmek, olduğu gibi kabul etme, kendine özgürlük tanıma, zamana uyumlu çaba gösterme yok. Bilakis kendini zorlama, konfor alanının dışına hızla itirme, orada tutmak için suni direnç yaratma var. İşte bu yüzden planların süreklilik gösterecek şekilde tutması çok zor.

Zaten pandemiden ibaret bir yıldan çıkmışız. Kendimizi her türlü sıkımsız, zorlamışız. Şimdi bir de listeyle üzerine bir kat daha mecburiyet eklemeye ne gerek var?! Tam da bu sebeple, kendimizle ilgili geliştireceğimiz her ne varsa bunu kendimizi olduğu gibi kabul ederek, bulunduğumuz noktayı sindirerek yapmalı. E bir kadının dış görünümünden memnun olması da bunun önemli bir parçası! O yüzden, 2021'de kendim için hayal ettiğim gelişimde yanımda olacak markaların önemsedğim bu değerleri yansıtmaları epey



kıymetli. Zaten bu devirde ‘iyi’ marka dediğin senin değerlerini yansıtan, sana aidiyet hissettiren, samimiyetine güvendiğin isimler değil mi?

“Güzellik sektöründe böyle oyuncular mı var?” dersiniz, bu gözle rafları tarayıp bir daha değerlendirin derim. Dove’un 2004 yılında başlattığı “Gerçek Güzellik” misyonunu takiben “Olduğun gibi güzelsin” fikrini savunan o kadar güzellik markası var ki... İşte 2021 için benim ilk beşim...



Dove’un 2004 yılında başlattığı ‘Gerçek Güzellik’ kampanyası aslına bakarsanız Kampanyada kusursuz, dayatılmış güzellik normlarından farklı olarak gerçek kadınlara ve onların gerçek güzelliklerine yer verilmişti.

GLOSSIER



“İlhamını gerçek hayattan alan güzellik” sloganıyla kendini tanımlayan Glossier cilde iyi geldiği kadar ruha da iyi gelen bir isim. Benim favorim hala yağlı boya tüplerini andıran yanak/dudak renklendiricileri olsa da markanın derinliği ürünlerinden kat be kat ileride. “Kusurlarınız güzeldir”. “Kusurlarınızla barışın”. “Önce cilt bakımı, sonra makyaj” şeklindeki marka söylemlerinin hepsini müthiş gerçekçi ve başarılı buluyorum.



Markanın 2018 yılı kampanya fotoğraflarında kusurlu güzellikleri ve kendini olduğu gibi kabul eden mutlu insanları görmüştük.

MILK

Adına aldanmayın. İlk hissettirdiği gibi masum ve çocuksu bir marka değil. Bilakis oldukça aktivist bir ruhu var Milk’in. Taptaze, yenilikçi ve kesinlikle keskin bir duruş. “Live Your Look” (görüntünü yaşa) sloganıyla kendini anlatan ve bunu yaparken tamamen özgür olduğunun altını çizen marka, zaman zaman cinsiyetler arası çizgiyi de bilerek bulanıklaştıran işlere imza atıyor.



Benim için Milk’in rakipsiz ürünü ise yumuşak dokusuna rağmen güçlü, kalıcı dokunuşlar barındıran aydınlatıcıları. Marka kimliğinin birebir yansıması...
Milk Highlighter aydınlatıcı stick ₺ 279
Sephora

MAC

Amacı peşinden kendini yenilemeyi başarmış bir diğer isim de MAC. Markanın bu uğurda yürüttüğü en başarılı kampanyalardan biri ise “#whatsyourthing”. Türkçeye “senin istediğin şey ne?” diye çevirmek en doğrusu olsa gerek; çünkü marka bu kampanya ile her yaştan, her ırktan kişiye isteklerini özgürce ifade etme hakkını teslim ediyordu.



Sadece hayatın içinden kişileri ve modelleri değil kendi çalışanlarını da reklam kampanyalarına taşıyor. Ürünle gelince, bence M.A.C’in güçlü kaslarından bir tanesi her daim rengarenk bir palet sunan far alternatifleri.



M.A.C Dusky Rose 9’lu far paleti ₺ 289

L'OREAL

Markanın söylemini “Çünkü ben buna değerim”den “Çünkü biz buna değeriz”e değiştirmesi tesadüf değil. Dünyadaki en köklü kozmetik oyuncularından biri olan L’Oreal kişisel farklılıkların bireye kattığı güzelliğin farkına varmayı, bu uğurda ürün gamını yeniden gözden geçirmeyi misyon edineli birkaç sene oldu.



En kült ürünlerinden biri olan fondöten üzerinden anlattığı değişim hikayesi “Your skin, your story” (senin tenin, senin hikayen) gibi kampanyalarla desteklendi. Dünyanın gittiği yönü görüp ona doğru harekete geçmek belki de en çok kökü uzun olan markalar için zor. L’Oreal’inki kesinlikle bir başarı hikayesi.



Gün boyu nemlendirme sağlayan True Match fondöten her türlü cilt tonuna uyum sağlayacak geniş bir renk klasına sahip. L’Oreal True Match ile yaptığı reklam kampanyasında ırk gözetmeksizin fondötenin herkese, her tene uyumlu olduğunun altını çiziyordu.
L’Oreal True Match fondöten ₺ 48.90

THE ORDINARY

Konu organik değişim, özgürlük alanı ve açıklık olunca markanın söylemi kadar sergilediği duruş da önem kazanıyor. Tıpkı şeffaf yaklaşımı ile kalpleri fetheden The Ordinary gibi.



Markanın, tek bir bileşen üzerinde yoğunlaşan ürünleri, birer kimyager titizliğinde işleniyor ve kullanılan içerikler tamamen şeffaf biçimde tüketiciler ile paylaşıyor. Kelimeleri eğip bükme yok. Ürünlerde ne diyor o. İşte markadaki bu natürel şeffaflık kullanıcıya yumuşak bir değişim hissiyatını aşıyor. The Ordinary benim 2021 kozmetik listemin en başında yerini alıyor!



Anneliğin ilk bir kaç haftasının dünyanın ekseninin tamamen yer değiştirdiği bir dönem olduğunu gördüm. O ilk değişim döneminin içinden geçmekte olan bir çekirge olarak ne kadar kafa karıştırıcı olduğunu biliyorum, şu anda değişimin ta kendisiyim...

Bir yandan uykusuz, korku dolu ve yetersiz hissediyorum. "Bundan sonra hayat böyle mi?" sorusunu sormadan edemiyorum. Bir yandan da hayatın mucizesine hayran kalıyorum. Her gün yeni bir macera yaşıyorum. Ona tarifsiz bir sevgi ve şefkat duyuyorum ve kendimi hiç olmadığım kadar güçlü hissediyorum. Yani anneliğin ilk haftaları eşittir kafa karışıklığı diyebilirim!

Ben iyi bir anne olabilmek için önce kendimi iyi hissetmem gerektiğini anladım. Tuttum lohusa kendimi elinden ve ben de varım dedim!

'Uykusuz gecelerin ardından yorgunluk izlerimi silmeye yardımcı maskeler her lohusanın elinin altında olmalı.'



BİR LOHUSANIN NOT DEFTERİ!

Benim gibi lohusa olanlar bir de bunu pandemide yaşayanlar için minik bir öneri listesi...

KİŞİSEL BAKIMIN ÖNEMİ!

Sadece 5 dakikalığına bile olsa banyoya giriyorum. Akan suyun altında hızlıca atıyorum üzerimdeki yükü. Mis gibi hissediyorum kendimi.

Akıllı ve pratik ürünler kullandım. Hani tek bir ürünün pek çok işe yaradığı, kullanımı rahat ürünlerden bahsediyorum. İlk sırada cilt bakım spreyleri geliyor. Tek bir "Fıs" ve anında capcanlı bir cilt! Yoğun nemlendirme özelliğine sahip mist'ler gün içerisinde aklıma geldikçe ekstra kurumaya yüz tutmuş lohusa cildime çok iyi geliyor. Özellikle gül suyu içeren mist favorim. İçeriğindeki gül yağının frekansı çok yüksek olduğu için modumu da anında yukarı çekiyor.



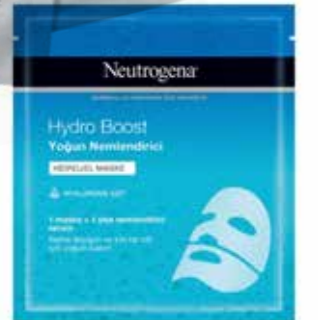
The
Origins
Ginzing
Energy
Boosting
Lotion
Mist ₺195

←
Homemade
Aromaterapi
Gül suyu
₺70



Esthederm
Lift and
Repair Eye
Contour
göz
maskesi
₺293

Neutrogena
Hydro Boost
Yoğun
nemlendirici
hidrojel
maske ₺21



Ve elbette şipşak maskeler kurtarıcımdı. Uykusuz bir gecenin ardından 5 dakikalık göz altı maskesi veya haftada 1 veya 2 kez arındırıcı ve canlandırıcı bir maske cildimdeki yorgunluk izlerini minimuma indirmeye yetiyor. Ne kadar su içersem içeyim cildimde emzirmeye bağlı bir kuruluk da söz konusu hidrojel nem maskeleri de bu anlamda kurtarıcımdı.

NEFES ALMANIN KIYMETİ!



Hava ne kadar soğuk olursa olsun, her gün en az 10 dakika dışarı çıkıyorum ve nefes alıyorum. Yanlış anlamayın meditatif bir şekilde değil. Sade ve sadece sokağın havasını içime çekmek için. Sonra etrafımda gördüklerime bakıyorum ve biraz farklı şeyler düşünmeye çalışıyorum. İnsanlar ne giymiş, havada pus mu var, şu arabanın tekerlekleri mi sönük filan gibi boş şeyler. Ay sonra da bir bakıyorum bir kedi yavrulmuş! İnandırıcı gibi değil, geri dönüyorum anne kimliğimin içine. Her bebek ve her anne farklıdır. Dolayısıyla herkes bu dönemi farklı versiyonlarda yaşıyor. Bazı günler de hiç ben de varım demek gelmiyorsa içinden, bu da ok! Kendini çok yalnız hissettiğini biliyorum sevgili lohusa, buna bir çarem yok ama bil ki seni seviyorum.

GERÇEK BİR İKSİR: SU

Hepimiz için en kıymetli ama bir lohusa için elzem. Su bedenimize ve cildinize şifa oluyor, miniğimize de can oluyor. Ben olayı şu şekilde çözdüm; günde ortalama neredeyse 5 litre su içiyorum. Evin farklı yerlerine 600 ml büyüklüğünde cam şişeler koydum. Emzirme koltuğunun yanına yere 4 tane koydum ki gece kalktığımda su telaşım olmasın, elimi attığım yerde bulabileyim diye. Hazırda olunca içiyor insan, bu arada su içmeye teşvik eden applikasyonlar gün içerisinde uyarı yollaması da oldukça etkili.



Mint SuCo 600
ML ₺57.50

**Bebeği
emzirirken
cam
kullanmak
isteyenler
için yumuşak
katlanabilir
mataralar
da harika bir
seçim.**

HIZLI OLMALIYIM!

Vakit ne kadar da kıymetli. Özellikle lohusayken. Bebek uyanırken zaman duruyor çünkü, o uyurken birçok şeyi halletmek durumundasınız. Size yardımcı olacak, pratik ürünler ve fikirler bu dönemde en yakın arkadaşınız olmalı. İlk aklıma gelenler; duştan çıkar çıkmaz şekle giren bir saç kesimi, kakül mesela bu dönemde uzak durmak gereken bir ayrıntı zira yüzünüzün ortasında saçlar sıkıntı verebilir, şekle sokmak için de illaki uğraş gerektirir.



**Duş sırasında duş
jeli yerine duş yağları
kullanmak, duştan
sonra cilde ekstra
nemlendirici sürmek
zahmetinden sizi
kurtaracaktır.**

The Body Shop Hemp
kenevirli duş yağı ₺55.93

BANYO VAKTİ

Bebekler için en önemli şeyin günlük rutin olduğu söyleniyor. İlk doğduklarında gündüz ve geceyi birbirinden ayırt edemedikleri için bunu minik rutinleri tekrarlayarak onlara öğretmek gerekiyor. Mesela geceleri fısıldayarak konuşmak, mesela sabahları perdeleri kocaman açıp aydınlık ortamlarda uyutmak ve akşam rutinine geçerken hızlı bir banyo yaptırmak.

Bebeklerin her gün banyo yapması onları yatıştırır. Özellikle kolik bebekler için önerilen günlük banyo, su doldurulmuş kovaya bir batıp çıkmak kadar kısa bile olabiliyor. Ben küveti tercih ediyorum.

İtiraf etmeliyim ki ilk günlerde bu banyo işi beni korkutuyordu. Su çok mu sıcak, oda çok mu soğuk, ay kaç karına mı yıkayalım tok karnına mı, kulağına su mu kaçtı gibi minik dehşet anları yaşıyordum. Sonra canım arkadaşarımdan bir tanesi dedi ki; "Deko, sakın korkma! Deneyerek öğreneceksin ve bunun gibi her korkunun üzerine gideceksin."

Şimdi o kadar çok alıştım ki, günün en sevdiğim olaylarından biri banyo saati oldu! En büyük yardımcılarımı da yazmadan geçemedim...



Ayaklı bebek küveti

Çünkü beliniz kopar ve iki büküm bir yaşama mahkum değilsiniz... Babyjem ayaklı bebek küveti ₺349



Doğal deniz sünger

Yumuşacık bir tene yumuşacık bir sünger dokunabilir ancak. Tabii ki vücudunu ellerinizle de yıkayabilirsiniz ama ben sünger insanıyım. Sadece ilk banyoda, alışırken yabancı bir cisim onu rahatsız etmesin diye ellerimle sabunlamıştım. Kereso Doğal Deniz Bebek sünger ₺24.90

Şampuan

Her gün banyo ritüeli olsa bile sadece haftada 1 veya 2 kere şampuanla banyo yapıyor. Favorimizde Mustela oluyor. Mustela Bebek Şampuanı ₺39.92



Yumuşacık, mis kokan popolar aşkına

Bakım yağlarını gerçekten çok seviyorum. Hem besleyici hem de natürel oluşlarının yanı sıra mis kokuları beni cezbediyor. Mis gibi temiz bir popo da mis gibi besleyici bir bakım hak eder diyor ve doğal olandan şaşmıyorum. İncia Pişik Önleyici bakım kremi ₺92.50



Doğru dereceyi bulmak

İlk başta en basitinden bir derece almıştım fakat sonra "38 mi yazıyor 39 mu?", "Bu şey doğru ölçer mi?" derken buldum kendimi. Sonunda elektronik bir su termometresi aldım. Hem odayı hem suyu ölçebildiği için de bir taşta iki kuş vurmuş oldum. Bu arada, en iyi termometre dirsektir arkadaş! Sana iyi geliyorsa, o su iyidir. Nokta. Philips Avent Termometre ₺189



Minik masajlar

Banyo sonrası minnoş bir bakım seansı yapmadan bırakmıyorum tabii ki. (Eyyvah! Bir güzellik meraklısı daha yetişiyor.) Çoğunlukla soğuk sıkım doğal Hindistan cevizi yağı kullanıyorum. Minicik bir miktarı elimde ısıtıyorum ve tüm vücuduna yediriyorum - popış hariç. Homemade Aromaterapi Hindistan Cevizi yağı ₺150



Güvendesin bebeğim

Banyo vaktinin en ama en vazgeçilmezi köpüklü banyo filesi! Özellikle de benim gibi korku dolu bir çekirge için. Hem ben rahatça kendime güvenerek hareket edebiliyorum hem de bebeğim Kleopatra edasıyla banyo keyfi yapıyor. Babyjem köpüklü banyo filesi ₺24,90



AKLINIZDA OLSUN!

Minik mucizelerimizin büyüme atakları üç aşağı beş yukarı her çocuk için aynı dönemlere denk geliyor ve tabii hepimiz için olduğu gibi onlar için de değişim biraz sancılı geçebiliyor. Harika haftalar / The Wonder Weeks isimli applikasyon büyüme ataklarını takip etmeye ve onları anlamaya yarıyor. Özünde bu uygulama bir kitaptan yola çıkmış. Her sıçrama dönemi açıp okunacak minik bir ansiklopedi değerinde kitaplığınızda bulundurmanızı tavsiye ederim, zira uygulamaya kıyasla daha detaylı bilgi içeriyor.





LIAN PENSO BENBASAT

Farkında mısınız, değiştik!

Bitsin bitsin dedik durduk ve sonunda geldi yeni sene. Neler değişecek bilmiyoruz ama çoktan bir sürü şey değişti onu da gayet iyi biliyoruz.



Başarı kavramları yerle bir olduktan sonra kariyer alanını gözden geçirmeden olmuyor. Sahi başarı neydi? Çok para mıydı? Eve ofisten huzurla dönmek miydi? Ofis mi o da ne? İşte kafalarımız oldukça karışmış, motivasyonumuzu toparlamak güçleşmiş, adapte olmayanın silindiği bir dünyanın gerçeğiyle yüzleşmişiz. Şimdilerde dünyalar küçüldü, çemberler küçüldü, evet hırslar da küçülüyor. En azından birçoğumuz için. Ailenin değeri, öz şefkatin, sağlığın değeri öncelikli oluyor. Biraz daha derinleştik sanki.

KOŞMA KOŞTURMA

Evet koşma, koşturma hakikaten günümüzün temposunda kayıp gibiydik. Şimdi de yok mu? Yok desek yalan olur. Biz dursak elimiz durmuyor. Ah Instagram ah!



Meditopia: Meditasyonu alışkanlığa dönüştürmek için muhteşem bir uygulama.



Headspace: Rehber eşliğinde günlük meditasyon çalışmaları yapabilirsiniz.



Lara Tuksal: YouTube videolarıyla ilham veriyor.



Seda Talks: Podcast dinlemeyi sevenlere tavsiye, sesi ve anlattıklarıyla spiritüel bir yolculuğa davet ediyor.



İrem Tuçaltan: Bali'de aldığı yoga eğitimi, Amsterdam'dan yaptığı derslerle tüm seviyelere özel yoga çalışmaları yapıyor.

SEYAHAT

Tatlı bir yaz geldi geçti, rüya gibiydi. Ama şimdi çok uzaklarda! Bir süre yine evlerdeyiz. Tatil kavramımız kaldı mı? Çoğumuzda hayır. Ancak nefes almak isteyenlere en güzel alternatif doğa ile iç içe olmak. Doğa her şeyin ilacı, bunu her ağaca sarılışınızda anlayacaksınız.

Önerilerime kulak verin...



Narköy: Burası, Nar Eğitim ve Danışmanlık Merkezi'nin eğitim odaklı sürdürülebilir turizm merkezi ve aynı zamanda da organik tarım çiftliği.



Nefes Mekan: Kırklareli'de bungalow tipi odalarda doğa ile iç içe olmanın huzuru başka.



Villa Fe: Çatalca'da İstanbul'a oldukça yakın doğanın içinde şömine başında keyifli bir mola.

BESLENME

Evet sağlığın önemini bu kadar iyi anladıktan, bas bas kuvvetli bağışıklık sistemi diye bağırıp durduktan sonra yediklerimizin de ilaçsız olmasına, vitaminini, mineralini yeterli alıyor muyuz sorusuna cevap aramaya başladık. Kimyasalsız, ilaçsız gıdanın peşine düştük. Hem taş atıp kolumuz yorulmadı her şeyin online olduğu bir devirde bu işi de en kolayından ve güzelinden hallettik...

İşte online sipariş verebileceğiniz birkaç güvenilir adres.



Taze Direkt: organik sertifikalı veya iyi tarım uygulamaları olan pestisit analizli ürünler. www.tazedirekt.com



Yom organik: sadece organik sertifikalı alışveriş yapabileceğiniz aynı zamanda Levent'te bulunan bir market. Yemekten dekoratif ürüne farklı seçenekler mevcut. www.yomorganik.com.tr



Damlıca Çiftliği: Çatalca'daki organik çiftlikten evinize sipariş verebilirsiniz. www.damlicaciftligi.com

HIÇ OLMADIĞI KADAR KİŞİSEL: KİŞİSEL BAKIM

Bakım alışkanlıklarımız da değişti ve gelişti. Tercihimiz daha az kuaför, daha fazla doğallıktan yana. Kurutup şekle soktuğumuz saçlarla rahatız ve güvendediz artık. Odak noktasında yalnızca gözler olan az bir makyaj yapıyor, ruj neredeyse hiç sürmüyoruz. Evde bir başımıza yaptığımız cilt bakımları yükselen yıldız ayrıca kalıcı manikür de hiç olmadığı kadar revaçta, onda da tercih tırnağın uzadığını az belli eden nude tonlar...

Ya tüyler? Epilasyona, ağdaya gitme devri de kapandı, iyice Avrupalı olduk bu konuda, zira onlar evde hep kendileri üstesinden geliyor bu işlerin. Evde ağda bantları kullanmak veya rahat, konforlu bir uygulama sağlayan epilasyon aletleri kullanmak da pandemiden sonra bize kalan alışkanlıklardan.



Güzellik merkezine gitmeye gerek yok, yüzüne antiaging bir masaj için tek yapman gereken onu kullanmak. 3 D masaj aleti ₺59.90

Tek başına dev kadro; led ışıklı sonic sistemli akıllı bir maskeye ne dersiniz? Foreo UFO akıllı maske ₺1350 Beymen



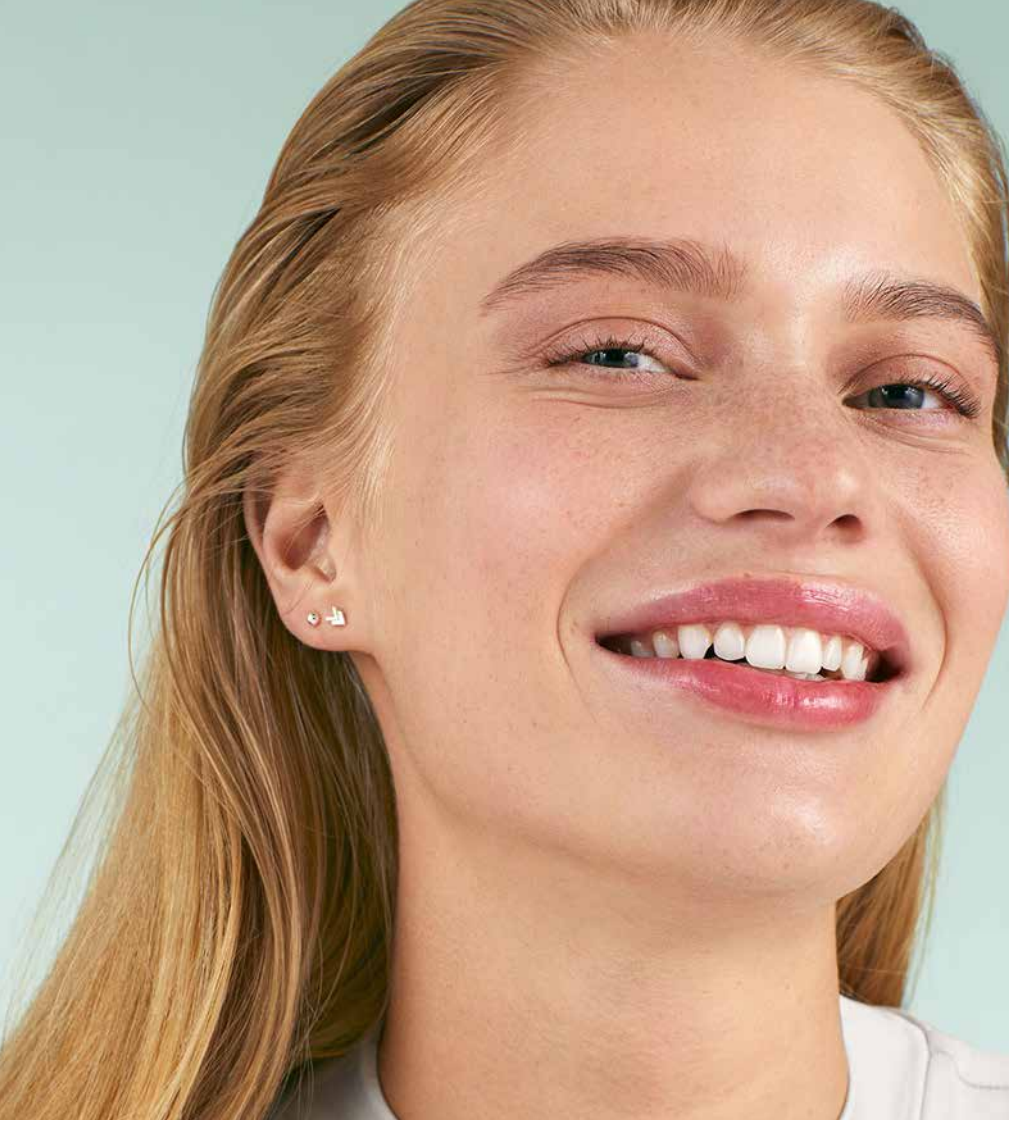
Saçları yapılandıran bir bakım serisi ile kuaföre taşınma derdinden kurtul! Aveda Botanical Repair yıpranmış saçlara yoğun bitkisel onarım seti ₺269



Maskara kuşkusuz en önemli kozmetiğimiz. Benefit BadGal Bang ₺269 Sephora



Evde güvenli, hızlı ve etkin bir IPL deneyimi ile can sıkıcı tüylerden ebediyen kurtul! Braun Silk expert Pro 5 ₺3499



Kimsin sen Intral Daily Rescue?

Öncelikle tüm cilt tiplerine uygun bir serumdan bahsediyoruz. O yüzden gönül rahatlığı ile yaşıңыз kaç olursa olsun, ihtiyaç duyan herkes kullanabilir. Ciltte ağırlık yaratmayan bir dokuya ve etkiye sahip. Tüm hayatımız bağışıklık kuvvetlendirme olduğu şu dönem aslında Intral serumun yaptığı da kısaca cildin bağışıklığını, bariyerini kuvvetlendirmeye ve nemlendirmeye yönelik çalışması.

Peki bunu nasıl yapıyor? İçerisindeki yoğun antioksidanlarla. Bilinen en güçlü antioksidanlardan olan üzüm çekirdeği ekstresi resveratrol ana içeriklerinden biri, ayrıca cildin bağışıklığını kuvvetlendirmeye yarayan probiyotiklerle zenginleştirilmiş. Papatya, alıç, şakayık gibi botanik içerikleri sayesinde de muhteşem bir kokuya sahip. Bu arada yüzde 91 oranında doğal içeriklere sahip olduğunun altını çizelim, alın size gönül rahatlığıyla kullanmanız için bir diğer neden.

Nasıl Kullanmalı?



**DARPHIN Intral
Daily Rescue
Serum**

Intral Daily Rescue kurtarıcı bir bakım sunuyor. Nasıl kullanacağınıza gelirse, sabah-akşam temiz cilde öncelikle bu serumu uyguluyoruz, etkisini artırmak için sabah üzerine Intral serisine ait SPF 50 güneş koruma faktörlü hafif yapıda Environmental nemlendirici kremi sürebilirsiniz, akşam yatmadan da üzerine Darphin'in o meşhur aromatik bakım yağlarından birini cildinize günün yorgunluğunu alacak bir masajla uygularsanız, ertesi güne ışı ışıl uyanmak garanti derim.

CİLDİN YENİ KORUMASI

Hayatımızı ele geçirmiş dijital mavi ışığın yıpratıcı etkisinden, çevresel kirlilikten, yaşadığımız stresten ve elbette yeni çağın büyük derdi uykusuzluktan cildimizi korumanın en doğru ve etkili içeriği; antioksidanlar. Şimdi sizi öyle bir ürünle tanıştıracam ki, cildinizi sizden bile çok düşünüyor...

EDITÖR: GÖZDE ATAĞOĞLU

Elimizden telefon düşmüyor, dizi izlemeden vakit geçmiyor, bilgisayar işimiz, okulumuz hatta sosyalleştığımız yer olmuş, anlayacağınız tamamen mavi ışığın etkisi altındayız. Özellikle de gözlerimiz ve en büyük organımız olan cildimiz. Hatta teknoloji yüzünden yaşılanıyoruz desek yalan olmaz. Sadece bununla da sınırlı değil, şehir hayatının getirisini olan çevresel kirlilik hat safhada, iklimler değişiyor cildimiz buna ayak uydurmaya çalışıyor, bir de elbette yaşadığımız stres ve strese bağlı gelişen uykusuzluk her şeyin üzerine tuz, biber ekliyor. Tüm saydığımız bu

olumsuz faktörler cildin erken yaşlanmasına, cilt dengesinin kaybolmasına, cildin kendini onarma kabiliyetinin azalmasına sebep olurlar. Sonuç olarak da çok daha sağlıksız, nemsiz ve donuk bir cilt görünümüyle karşı karşıya kalıyoruz ve cildimizde hassasiyet oluşuyor, bu da bir dolu sıkıntıyı beraberinde getiriyor. Anlayacağınız yediğimiz içtiğimize ne kadar dikkat edersek edelim aslında cildi dışarıdan bir kalkan gibi koruyacak, besleyecek ürünler kullanmaya çok ihtiyacımız var. İşte Darphin'in Intral Daily Rescue isimli serumu tam da burada sahneye giriyor çünkü tüm bu sıkıntılara tek tek çare oluyor....

AYIN
MEKANI:DOKU
ART OF UNIQUE BEAUTY
MEDICAL

Öyle bir yer düşünün ki kendinizin en iyi versiyonunu keşfetme ve olmanız konusunda size yardımcı. Konusunun uzmanı doktorlar ve güvenilir bir kadro kontrolünde ameliyatsız cilt gençleştirme yöntemlerinden lazer uygulamalarına dermatolojik hizmetlerden estetik cerrahi operasyonlarına kadar herşey elinizin altında...

2 017 doğumlu olmasına rağmen Doku Medical aslına bakarsanız yılların tecrübesi ile ortaya çıkmış bir sağlık kuruluşu. Hem dermatoloji hem de farmakoloji alanında uzmanlığa sahip Doktor Serkan Aygün ve eşi Melda Aygün'ün ortak projesi olarak ortaya çıkan Doku, içerisinde saç-kaş ekimi, ameliyatsız yüz germe yöntemleri, dolgu-botox uygulamaları, lazer tedavileri, bölgesel zayıflama, yüz ve vücut estetiği aynı zamanda da dermatolojik hastalıklar üzerine bakım ve hizmet aldığınız tıbbi güvene ve doğru estetik görüşe sahip bir merkez.



Yurtdışındaki başarıları ile oldukça bilinen bir isim olan Dr. Serkan Aygün ve eşi Melda Aygün'ün ortak projesi Doku Medical 2017 yılında hizmet vermeye başladı.

Elbette merkezin alametifarikalarının başında doktor ve uzmanlardan oluşan güvenilir kadrosu geliyor. Doku'da Türkiye'nin lazer tedavileri konusunda en bilinen isimlerinden Dr. Şerafettin Saraçoğlu, Dr. Emre Kaynak ile birlikte ameliyatsız yüz-cilt gençleştirme uygulamaları ve lazerle cilt yenileme tedavilerinden sorumluyken, Prof. Dr. Aydın Saray yönetimindeki cerrahi kadro ise burun, göğüs, yüz ve vücut alanlarında estetik cerrahi hizmetler veriyorlar.

Hatta cerrahi müdahale alacak hastaların bir anlamda konforunu sağlamak için merkezin kendi deneyimli anestizi uzmanı doktoru bile bulunuyor.

Doku'da ayrıca kendi alanının başarılı ismi Uzman Dr. Dermatolog Ümmühan Kiremitçi tarafından tüm dermatolojik rahatsızlıklar konusunda da servis alabiliyorsunuz.



Doku'yu diğer merkezlerden ayıran en büyük özelliği de ne olursa olsun gelen hastaların doktor onayı olmadan hiçbir işleme alınmaması. Anlayacağınız deneyim, güven ve estetik bakış açısına sahip uzman kadro ile emin ellerdesiniz. Bu arada bölgesel zayıflama konusunda da selülit tedavileri, yağ yakımı hatta çatlaklara kadar görsel anlamda şikayetlerinize çare olacak en yeni ve en etkili uygulamalar bulunuyor.

**HER KONUDA ESTETİK**

Bu arada güzelliğin sanat ile ilişkisinin yadsınamaz gerçeğini tıp merkezinin DNA'sını oluşturuyor. Zira Doku Medical'de sadece yaptırdığınız uygulamalarla estetik açıdan memnun ayrılmakla kalmıyor aynı zamanda görsel ve kültürel olarak da besleniyorsunuz. 9 bin metrekarelik merkezde Daniele Sigalot'tan, Ahmet Güneştekin'e, Ahmet Elhan'dan Beatrice Gallori'ye uzanan birçok ünlü sanatçının eserlerini bizzat görmeniz mümkün.



İLKNUR AYDOĞAN

Yılın ilk keşifleri

2021'i şimdiden sevdim! Artık gereksiz, kafa karıştırıcı hiçbir şeye hayatımda yer yok ve en güzeli bu cilt bakımında da geçerli !



Yeni yıla cilt bakım felsefemde bir U dönüşü yaparak giriyorum. Elimin altında ne kadar fazla ürün olursa o kadar derdime çare olur diyordum. Yani cildim mi kurudu, ver nem maskesini; sivilce mi çıktı, bas kurutucuyu... Sanki cildimle bir tenis maçı yapıyorum da o topu attıkça ben de karşılığını veriyordum. İlk aydınlanışım cildimin benle bir maç yapmadığı oldu! O kendi organik hayatını yaşıyor ve ben ona temel bir bakım yaptığımda bile aslında kendi sorunlarını benim yardımım olmadan çözebiliyor. İkinci olarak ise cilt bakımında zihnimi serbest bırakmanın bile cildime iyi geldiğini gördüm. Böyle anlatınca artık minimal bir bakıma geçtiğim anlaşılabilir, hayır, tam öyle değil; hala 3 ürünle bakım yapıyorum diyemem. Sadece gerçekten güçlü ve güvenilir ürünlerin beni daha iyi hissettirdiğini keşfettim. Diyeceğim o ki, artık kısa cilt bakımları yapıyorum ve bu bana iyi geldi.



CİLT BAKIM DÜNYASINA BİR CİSİM YAKLAŞIYOR!

Akıllı cihazların cilt bakımına girişine nasıl bakıyorsunuz? Ben özellikle cilt bakım merkezlerini çok ziyaret edemediğimiz bu dönem için evde bu akıllı cihazlarla bakım yapmanın harika olduğunu düşünüyorum. Bu fikrimi güçlendiren ise İsveçli Foreo markasının LED ışık teknolojili UFO akıllı maske terapi cihazı oldu. Markanın titreşimli temizleme cihazı Luna'yı epeydir kullanıyorum ve çok seviyorum ama bu maske terapi cihazı UFO hakikaten galaksinin en ilginç ve en güzel icatlarından biri!



UFO™ Make My Day 7'li Maske, ₺99



5 UFO™ Matte Maniac 6'li Maske, ₺169

Saniyeler içinde etkisini gösteren bir cilt bakımı sağlamak için geliştirilmiş bu cihazla maske uygulamak toplamda 90 saniye sürüyor. Çalışmaya başlaması için cihazı akıllı telefonunuza eşliyorsunuz, daha sonra seçeceğiniz maskeye göre kendini programlıyor ve buna göre cilde ışık ve ısı veriyor. Avucunuzun içine sığan akıllı maske cihazının kendine ait Kore cilt bakım içerikleri ile hazırlanmış maske formülleri var. Cihaz da sadece bu maskelerle uyumlu çalışıyor. Buraya kadar okuyunca böyle bir cihaza yatırım yapıp onu istediğiniz ürünle kullanamamak

can sıkıcı gibi gelebilir. Ben de tam olarak böyle düşünüyordum ama sunduğu maske seçkisinin formülleri gerçekten yoğun ve çok etkili. Ayrıca bu tür cihazlar her gün kullanacağınız türden de değil, kendine özel maskeleriyle cildinize ihtiyacınız olan bakımı özel titreşimli yapısıyla uyguluyor. Bu açıdan bakınca cihazdan gerektiği kadar faydayı zaten alıyorsunuz. Maske içeriğini cildinizin "içtiği" bu bakımlarda beni şaşırtan ise anında işe yaraması...

Örneğin yorgun uyandığım bir sabah "Make My Day" maskesini uyguluyorum ve gerçekten maske terapisi

bittiğinde cildimin tonunun iyileştiğini, daha dinç ve aydınlık olduğunu görüyorum. Bu maskenin içeriğinde nemlendirici hyalüronik asit ve kırmızı algler var. Bu yüzden makyaj öncesi uygulamak için de ideal çünkü cildi uyandırıyor ve nemlendirici baz oluşturuyor. Maskeden ve stresten oluşan sivilceleri kurutmak için ise "Matte Maniac" maske terapisini uyguluyorum. İçeriğinde kömür olan bu bakım kil maskesi uygulamamın yerini aldı, özellikle sivilce bakımında çok daha etkili ve pratik. Etkileri bir yana renkleriyle de cezbedici bu serinin tamamı çok güzel, ben fuşya olanı seçtim.



UFO™ 2 Power Maske ve Işık Terapi Cihazı, ₺2599, Sephora

TEK ÜRÜN DÖNEMİ

Bana bir ay önce "tek bir cilt ürünüyle yetineceksin, bu ne olsun?" diye sorsaydınız size verecek bir cevap bulamayabilirdim ama 1 ay boyunca düzenli kullandığım La Mer Lifting And Firming Mask ile artık bu soruya cevabım var. Bu konsantr maske yıla iyi girmemi sağlayan keşiflerden biri. Serum-krem arası bir dokusu var, sıkılaşma etkisini hissediyorum ama öyle gergin bir hisle değil. Geceleri uygulayıp sabah kalktığımda süper dinlenmiş bir ciltle karşılaşıyorum. Maske, cildin doğal kolajen üretimini destekliyor. Sabahları uyguladığımda ise nem veriyor ve makyaja hazırlıyor. Fotoğraflardaki güzellik filtresi gibi bir etkisi olduğunu bile söyleyebilirim. Tek başına çok şey yaptığı için favorim oldu ve bana iyi geldi.

La Mer Lifting And Firming Mask ₺1.750
sevil.com.tr



AKILLI ÜRÜNLERİN DEVRİ!

Yani bir taşla birden fazla kuş vurduğunuz ...Cilt bakımına hız katan şeylerden biri de bence fondöten etkisindeki güneş kremleri. Dermoskin Be Light serisinin bu formattaki ürünleri tam "sür ve çık" mükemmelliğinde. Hem cilde eşit bir ton veriyor ve kapatıyor hem de güneşten koruyor. Bunları yaparken de cilt müthiş aydınlık görünüyor. Bu tür ürünlerde doğrudan kendi renginizi yakalamak zor, bu yüzden ben en güzel çözümü light (hafif) ve medium (orta) rengini karıştırmakta buldum, akşama kadar yüzümde kalmasını çok sevdim. Hiçbir ağırlık yapmıyor ve yeni sivilce oluşumuna da sebep olmadığı için bana iyi geldi!



Dermoskin Be Bright SPF50+ Likit Fondöten ₺99.50 eczanelerde

DENE, SEVECEKSİN!

Uluslararası bir üne sahip makyaj sanatçısı Natasha Denona'nın kendi markası altında ürettiği göz farlarını yeni keşfettim. Renk kombinasyonları, yoğun pigmentleri ve pratikliği ile bir "bana iyi geldi" ürünü. Dünya çapında bir fenomen haline gelen markanın mini göz farı paletleri tam makyaj çantanıza atmalık. Akşama kadar dağılmayan dokuları ile göz makyajınızın yerinde durduğunu görmek ise harika! Makyajınıza hız katarken kalıcılık da arıyorsanız mutlaka denemelisiniz!



Natasha Denona Mini Star Göz Farı Paleti, ₺229, Sephora



TÜLİN KERMEN

2021' de rahatlığından ve pratikliğinden ötürü tayt yani 'legginns' giymeye devam ediyoruz. Kalkık bir poponuz , uzun bacaklarınız varsa oh ne ala, siz kesinlikle tayt insanısınız ama yoksa da öylesiniz, çünkü asıl iş taytı kombinlemekte. Doğru kombinle şık, tarz, modern ve hatta zayıf görünmeniz çocuk işi. Tabii ki beni dinlerseniz.

Nasıl giymeli, neyle kombinlemeli?



KAIA GERBER

Dev tabanlı botlarla: Bacağımızın uzun gözükmesi bizi daha uzun boylu gösterir. İşte bu tabanlı dolgu, takoz (cm size kalmış) koymuş gibi duran botlar bacağımızı saran taytlarla harika durur çünkü amacına ulaşır.



KENDALL JENNER

Zarif mücevherlerle:

Takı bizim hakkımızda çok şey söyler. Legging kadar sıradan parçalara biraz özellik katmak için size birşey ifade eden ama aynı zamanda vücudumuzda denge ögesi olarak da kullanabileceğiniz takılara yer vermelisiniz.



ROSIE HUNTINGTON-WHITELEY

Oversized sweatshirtle: Kilo alınca göbek, popo bölgeleri bu durumdan nasibini fazlasıyla alıyor. Dolayısıyla örtmek şart oluyor. Birkaç beden büyük görünen sweatshirtlerin bu kadar yaygın kullanılmasının önemli bir nedeni de bu aslında.

Oversized jean ceket: Jean her zaman moda, asla demode olmayacak zamansız bir parça. Ama tabii düdüğü gibi kısa olanları giyiniyorsanız modanın baya bir dışındasınız demektir.



SELENA GOMEZ



VICTORIA BECKHAM

Trençkotla: Tayta ciddiyet ve hatta kalite katmanının hızlı yolu üzerine klasik bir trençkot giymektir.



JESSICA ALBA

Oduncu gömlekle:

Oduncu gömlek oldukça maskülen bir parçadır, o yüzden kadın bedenine de ekstra seksilik katacaktır.



HAILEY BIEBER

Sports bra veya crop top: Poposunu ve karnını kapatmak zorunda kalmayan, şanslı kesim için düşünülmüş bir moda.



ALEXA CHUNG

Bol tişörtle:

Tişörtün bol görünmesi için kendi bedeninizin 2 katı büyüklükte olanı tercih etmeye bakın. Küçük göğüslü ve zayıf olanlara bol tişört ekstra yakışır.



KAIA GERBER

Tayt üzeri çorap:

Çorabınızı taytının üzerine çıkarmaktan bahsediyorum. Eğer ince uzun bacaklarınız varsa mutlaka yapmalısınız anında modern ve genç bir tarz yaratacaktır. Ancak bileklerin kalın ise asla yapmayın derim.

TAYTLARI ASLA...

Nelerle giyeceğinizi sıraladık peki ya asla kombinlememeniz gereken parçalar hangileri?



1. Topuklu ayakkabı: Topuklu ayakkabı giymeyi özlemiş olabilirsiniz, kesinlikle anlıyorum ama olmaz, taytla yakışık almaz, fitratına uymaz.

2. Gömlek: Ay ne kadar kötü bir ikilidir. Hele ki gömlek dar ve kısa bir kesimse. Gömlek altına tayt, iki farklı parçanın kombinlenmesidir, tayt taytlıktan çıkar sanki altınıza uzun çorap giymişsiniz gibi durur.

3. Şort: Eğer 90'lardan kalma bir insan gibi gözükmek istemiyorsanız şortun altına tayt giymeyin, giydirmeyin.



KENDALL JENNER

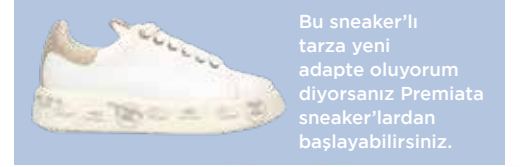
4. Kovboy botu:

Bu kombinasyon da sizi anında 90'lara ışınlayacaktır. Yapmayın, etmeyin denemeyin!

SNEAKER'a yatırım yapmaya devam...

Tasarım bir sneaker almak istiyorsanız Alexander McQueen olanını seçmenizi tavsiye ederim. Ama deri olanlarının çakması çok çıktı ve çok ağır, o yüzden kadife olanlarını öneriyorum.

Uzun upuzun olmak ve bacak kası yapmak istiyorsanız Balenciaga Triple S, ama hafif olsun rahat olsun diyorsanız Balenciaga Speed tercih edin derim.



Bu sneaker'lı tarza yeni adapte oluyorum diyorsanız Premiata sneaker'lardan başlayabilirsiniz.

Marka olsun ama göze de çok batmasın diyorsanız Balenciaga Track tercihiniz olsun



Gösteriş seviyorsanız Louboutin seçin.

Daha da abartmak göze batmak hatta gözü çıkarmak istiyorsanız Gucci Flashtrek.



Trend olsun rahat olmasa da olur diyorsanız Golden Goose sizin markanız.

Ben retro severim diyorsanız Converse'den şaşmayın derim.



Vegansan, çevreye duyarlıysan kesinlikle Veja.

Hem klasik severim hem de veganım diyorsan, o halde senin markan Stella Mc Cartney ve elbette Stan Smith derim.



Derdin ağırbaşlı görünmekse o halde senin de tercihin Hogan'dan yana olmalı.

Kendime yeni bir BEN LAZIM

Hayattan



Beslen

UZMAN DİYETİSYEN NİL YURT BAY

Tüm Dünya tek yürek aynı durumlardan geçiyoruz. Sıkılıyorz, daha fazla yemesek bile daha hızlı kilo alıyoruz ayrıca formumuz hareketsizlikten daha hızlı bozuluyor bu bir gerçek. İşte tam bu zamanda 'kendime yeni bir ben lazım' demek gerekiyor. Şimdi size vereceğim testi yapın ve artık kendiniz için harekete geçin!

Ben senin için bir TO DO not LİST yaptım. Yani yapmaman gerekenler. Sana uyanları işaretler. Çünkü bunlardan bazılarını mutlaka yapıyorsundur. İnan bana hayatında yaşadığın bir yoksunluk diğer tarafta aşırı bir davranışı tetikliyor. Aç olmamaya rağmen yemek yemenin nedenini bu listede bulacaksın. Hadi bakalım iyi testler, kendini keşfetmeye hazır mısın?

**Sana uyanları
işaretle hepsi
10 puan.**



Audrey
Hepburn

ÖZLÜK, BENLİK

- ☐ Kendimi özgür hissetmiyorum.
- ☐ Kendimi sürükleniyor gibi hissediyorum.
- ☐ Mutluluğum benim elimde değil gibi geliyor.
- ☐ İçimde bir huzursuzluk var.
- ☐ Uykularım kaçıyor.
- ☐ Yatakta uzun süre dönüyorum, uykuya dalamıyorum.
- ☐ Bölük bölük uyuyorum, derin uykuya geçemiyorum.
- ☐ Kendimi olmayan olaylara kaygılanırken yakalıyorum.
- ☐ Sürekli endişelerimle savaşıyorum.
- ☐ Kötü olayların ve senaryoların geçmesini bekleyen saklanmış bir çocuk gibiyim.

Marilyn
Monroe

BESLENME

- ☐ Aç değilim ama istediğimi yemek hoşuma gidiyor.
- ☐ Bazen can sıkıntısından yiyorum, elim gidiyor sanki.
- ☐ Yemek organize edemiyorum, elime ne geçerse yiyorum veya sipariş veriyorum.
- ☐ Online alışveriş sistemine alışamadım.
- ☐ Evde sürekli çocuklar ve eşim var, hep bir kaos hali onlar için yapıyorum ve kaçırıyorum.
- ☐ Tek keyfim bu kaldı, bu dönem de böyle olsun.
- ☐ 5 kg dan fazla aldım.
- ☐ Aç kalkıyorum, uyandığımda midemde yanma hissediyorum.
- ☐ Yemek sonrası bi uyku hali oluyor.
- ☐ Yemekten sonra bi tatlı olsa da yesek diyorum, bazen de bir kadeh bir şey hiç fena olmuyor.

Brigitte
Bardot

HAREKET

- ☐ En büyük hareket tuvalete gidip gelmek şu sıralar.
- ☐ Uyku saatim bazen 10 saati buluyor.
- ☐ Akşamları Netflix izliyorduk da o da bitti, Exxen geliyormuş onu bekliyoruz.
- ☐ Uzun süredir nabzımı yükselten bir antrenman yapmadım.
- ☐ Evde bir sürü spor aleti var ama yapan yok.
- ☐ Boynum ve/veya belim çok ağrıyor bu aralar.
- ☐ Evden antrenman mı olur, ben o havaya giremiyorum.
- ☐ Sitede bari yürüyüşe çıksam diyorum, akşam olunca ona da üşeniyorum.
- ☐ Evdekilerden etkileniyorum, onlar da çok tembellik yapıyor.
- ☐ Ben eskiden haftada 5 antrenman yapardım, ya hep ya hiç bende.

KİMSİN SEN?



Sophia Loren

Özlük, benlik bölümü

- ☐ **10 - 30 puan:** Tebrikler enkaz altından en hızlı çıkanlardansın. Sen yaşamayı, doğanın kurallarını biliyorsun.
- ☐ **40 - 60 puan:** Dikkat dikkat uçurumun kenarındasın. Bir adım geri at ve büyük resmi görmeye çalış. Daha iyi zamanların olmuştur, ama bugün de son günü yaşamıyorsun. Daha yaşayacak çok deneyimin, göreceğin çok güzel günlerin var. Sen bunu biliyorsun, da bazen unutuyorsun işte.
- ☐ **70 - 90 puan:** Güncel olaylardan, durumlardan psikolojik olarak çok etkileniyorsun, diğer bölümlerde de benzer puanları almış olabilirsin, işe önce psikolojik problemini sahiplenerek başla. Bazen zihnin gerçek olayları görmek yerine, hayalinde yarattığı büyük kaosa odaklanıyor. Bedenin ise gerçeği değil, hissettiği gerçekliği kabul ediyor. Durum her ne olursa olsun, tüm Dünya ile bunu yaşıyoruz, unutma doğada ayakta kalmanın tek kuralı var, yeni düzene adapte olmak. Bundan sonrasını bilemeyiz, daha iyi de olabilir, daha kötü de. Belki de bu günleri çok özleyeceğiz. Var olanı yaşa.
- ☐ **100 puan:** Bir psikoloğa görünmenin vakti, kendin çözmek uzun zaman alabilir.



Grace Kelly

Beslenme. bölümü

- ☐ **10 - 30 puan:** Tebrikler bu dönem için gayet güzel. Sadece formun değil, psikolojin de iyi etkileniyor.
- ☐ **40 - 60 puan:** Hiç fena değil. Minik problemler var elbet ama çözülemeyecek kadar dağ halini de almamış. Bence farkına varmak büyük bir adım. Hadi biraz çaba.
- ☐ **70 - 90 puan:** Bu olaylarda acını boğazından çıkarıyorsun, neşeyi ve mutluluğu da orada buluyorsun sanki. Bu gidiş hiç iyi durmuyor. Frene bas ve yavaşla, bu süreç 1-2 yıl daha sürebilir. Tamamen kendini tanıyamayacak hale gelmeden bu işaretlediklerini çözmeye başla. Her hafta bir konuya yoğunlaş mesela, veya bir diyetisyen kontrolüne gir. Artık o da online ve çok ulaşılabilir.
- ☐ **100 puan:** Bir diyetisyene görünmenin vakti, kendin çözmek uzun zaman alabilir.



Mia Farrow

Hareket bölümü

- ☐ **10-30 puan:** Tebrikler, bu dönemde bu azim ve bu çaba. Senden hiç bir şey kaçmaz.
- ☐ **40-60 puan:** Bu dönem için hiç fena değil, ama süreç uzayabilir ve yetersiz kalabilir. Bence bunun daha iyisini yapabilirsin.
- ☐ **70-90 puan:** Dikkatinizi önce göbeğinize sonra da arkanıza çekiyorum efendim. Tanıyamadınız değil mi? Biz de tanıyamadık inanin. Şaka bir yana bir an önce harekete geç, sonra çok geç olabilir.
- ☐ **100 puan:** Bir personel trainerden yardım almanın vakti gelmiş, ister dışarıda, uygun saatlerde, istersen evde online.

My beautiful cook book

SERCAN KARABULUT



BROKOLİ

Lahanagiller ailesinin önemli üyelerinden biri. Vücudun toksinleri atmasına yardımcı. Alkali bir sebze. İçinde yüksek miktarda protein, C ve K vitamini var, ayrıca potasyum, demir, fosfor ve selenyum gibi mineraller bulunuyor. Ayrıca lif bakımından da zengin. Tüm bu içerik zenginliğinden faydalanmak için pişirmeden önce doğrayıp bir süre bekletmek ilk şart. Ve sadece buharda, maksimum 5-6 dakika pişirilerek yerseniz tüm o besin değerlerinden faydalanabiliyorsunuz. Fermente edilerek de tüketilebilir.



ISPANAK

Toksinlerden arınmaya yardımcı bir diğer sebze de ıspanak. Harika bir B vitamini (B2, B6 ve folik asit) deposu. Demir, kalsiyum, magnezyum açısından da oldukça zengin. Vitaminlerini kaybetmemesi için çiğ ya da yağsız, az kavurarak yemek çok çok önemli. Anlayacağınız ıspanak salatası ondan gerçek anlamda faydalanmanın en kolay yolu.

Neye mi? Değişime, değişmeye... Yeni yılda mutfağınızda daha fazla yer açmanız gereken 10 gıda var ki kendileri on kaplan gücündeler, ancak onların bu gücünden gerçek anlamda faydalanabilmek için nasıl tükettiğimiz de büyük önem taşıyor.



PAZI

Çok güçlü bir antioksidan olan pazı, A, C, E ve K1 vitaminlerince zengin. Demir, potasyum, magnezyum ve kalsiyum içeriyor. Ispanak gibi çiğ ya da yağsız, az kavurarak yenilmeli. Sapları çok değerli. Lifli olmasının yanı sıra bağırsak sağlığı için de ayrıca büyük önem taşıyor.



NAR

Öyle bir meyve ki, uzun ömrü temsil ediyor. C vitamini, potasyum, kalsiyum, magnezyum, fosfor ve sodyum içeriyor. Suyunu sıkıp içmektense meyvesini yemek çok daha değerli zira içeriğinde bulunan ve serbest radikallerin yıkıcı etkilerini bloke edici özellikteki bir antioksidan olan 'ellagic asitten' çok daha fazla vücuda salınmış oluyor. Derin dondurucuda saklanabilecek meyvelerden biri.



MOR LAHANA

Bağırsak sağlığı için özellikle önerilen bir sebze. İçeriğindeki çözünmez lif sayesinde bağırsak hareketlerini ve bağırsaktaki yararlı bakterileri artırıyor. Ayrıca çok da güçlü bir antioksidan. Beyaz lahanaya göre serbest radikallerle daha güçlü savaşıyor. Yüksek miktarda C vitamini ve A vitamini içeriyor. Nasıl mı yemeli? Çiğ olarak yerseniz etkisi katlanarak artıyor.



EKİNEZYA ÇAYI

Papatyagil ailesinin değerli üyelerinden biri. Güçlü bir antioksidan, bağışıklık sistemini güçlendiriyor ve gribe karşı koruyor. Siyah ya da bitki çaylarına çiçekleri eklenerek demlenebilir.



GREYFURT

Bağıışıklığı güçlendirmek için deliler gibi vitamin takviyesi arayacağınıza greyfurt yemeye bakın. A, C, B vitaminlerince zengin. İçeriğindeki demir, çinko ve bakır sayesinde mikroplarla iyi savaşıyor, bağışıklığı gerçek anlamda güçlendiriyor.



YABAN MERSİNİ

Yaşlanmayı yavaşlatan yaban mersini güçlü antioksidanlardan biri. Yüksek oranda C, E ve K1 vitamini içeriyor. Mucize bir meyve olarak görülen yaban mersini sanılanın aksine dondurarak veya kurutulmuş olarak tüketilmesi önerilmeyen bir meyve.



BADEM

E vitamini ve magnezyum deposu. Özellikle ileriki yaşlarda kadınlar için daha da değerli hale geliyor. Aynı zamanda kuruyemişler arasında en az alerjik olanı. Suda bekletilerek yendiği zaman içindeki fitik asit azalır ve bağırsaklarda emilimi kolaylaşır, öğütülmüş kuruyemişte bu yöntem kullanılabilir.



ZERDEÇAL

Son yıllarda mutfakların yıldızı. C, B6 vitamini ve potasyum, demir, manganez mineralleri deposu. Güçlü bir antioksidan. Yapılan araştırmalar, depresyona karşı da etkili olduğunu gösteriyor. Zerdeçalın etkisi ısıtılarak, zeytinyağı ve karabiber eklenerek yendiğinde ya da yoğurt, ayran, peynir, ve yumurta yanında artıyor.

Astrobeauty



ASTROLOG
FİLİZ ÖZKOL
@filizozkol



BU AY ÖZEL DUYGULARIMIZ ÖN PLANA ÇIKIYOR



♈ KOÇ VICTORIA BECKHAM

Bu ay öfke kontrolü şart. Dalgalı bir öfke sizi sarabilir. Yıllardır unutmaya çalıştığınız olayları geri tepmesiyle huzursuzluk yaşayabilirsiniz. Bu dönem sakın olun ve mutlu başlayan günlerinizi cehenneme çevirmeyin. Duygusal zaaflarınız artabilir. Kendinizi baskı altında hissedebilirsiniz.



♊ İKİZLER EMILY RATAJKOWSKI

Bu ay inatçı bir yapı sergileyecek ve fazla sorumluluk yükleneceksiniz. İstek, güç ve aksilikler kapınızda. Eski ve yeni şartlarınızı gözden geçirmelisiniz. Evli iseniz, ilişkinizi güçlendirmeyi deneyin. Merkür Retro yapacağından baldır ve ayak bilekleriyle ilgili sorun yaratabilir..



♏ ASLAN KARLIE KLOSS

Hırslarınızı ve para harcama tutkunuzu dizginlemek zorundasınız. Ay boyunca para konusuna odaklanıyorsunuz. Azimli ve kararlı davranışlarınız sayesinde yeni fikirlerinizi yaşama geçireceksiniz. Ancak eleştirilere kulak asmamakla da sakıncalı durumlara neden olabilirsiniz.



♉ BOĞA GIGI HADID

Yükselen hedeflerinizden ve sonuçlarından memnun kalacaksınız. Tüm enerjinizi yapacaklarınıza vermelisiniz. Yakınlarınızın dışında hiç kimseye taviz vermek istemiyorsunuz. Yeni başlayacağınız işlerinizde kontrollü yol almaya çalışın, her şeyin en kötüsünü düşünerek önceden önlem alın.



♊ YENGEÇ GISELLE BÜNDCHEN

Bu ay kariyer için kolları sıvamalısınız. Müdahale gerektiren tüm işlerde kendi çabalarınızla başarılı olacak ve günlük rutin çalışmalarınızı istekleriniz dahilinde gerçekleştireceksiniz. Bulunduğunuz ortamlarda ilgi çekeceksiniz. Azimli ve hırslı yapınız sizi agresif yapabilir.



♊ BAŞAK KAIA GERBER

Satürn ve Jüpiter çalışma ve sağlık evinizde. Sorumluluklarınızdan kaçmak yerine, işinize sıkı bir şekilde sarılmalısınız. Bu dönem nedenini bilemediğiniz bir gerginlik içinde olacak ve dengelerinizi kurmakta zorlanacaksınız. Sağlığınız konusunda hassaslaşabilirsiniz.



♈ TERAZİ GWYNETH PALTROW

Kendinize güveniyor ve başlattığınız işler konusunda kararlı adımlar atıyorsunuz. Beklediğiniz haberlerin ve iş konularınızın gecikmesi sizi hayal kırıklığına uğratsa da, ay sonunda bozulan sinirleriniz düzelecektir. Yeni atılımlarınız için beklemek zorundasınız..



♊ YAY HAILEY BIEBER

Bu ay akılcıca adımlar atmalı ve hata yapmamalısınız. Bu dönem özel ilişkiler konusunda çok dikkatli olmalısınız. Çünkü, karşılaşacağınız kişilerin etkili sözleri ve anlamlı davranışları baştan çıkarıcı olurken, daha sonra vazgeçeceğiniz birlikteliklerin temelini atabilirsiniz.



♋ KOVA JENNIFER ANISTON

Her konuda kendinize güveneceksiniz. Bu dönemde çevrenize çok çabuk kızabilirsiniz fakat kin tutmayacak ve çabuk affedeceksiniz. İnatçı tavırlarınızla partnerinizi bıktırabilirsiniz. Ailenizin onaylamadığı kişilerle aşk ilişkilerine başlayabilirsiniz.



♈ AKREP KENDALL JENNER

Aşk hayatınızla ilgili ilginç gelişmeler söz konusu olacak. Sosyal yaşantınız ve iş hayatınız olumlu sürecektir fakat, bir o kadar da yüksek tansiyonlu olacak. Hırslı ve yaratıcı yönlerinizin destekleyici unsurları olarak enerjik arkadaş gurubuna ihtiyacınız var.



♈ OĞLAK IRINA SHAYK

Ailenin karışık durumlarına çözüm bulmak için yalnız kalmak size iyi geliyor. Bu ay sorumluluk duygunuz çok gelişmiş durumda. Bu dönem dinlenmeye ve projelerinizin planlarını yapmaya ihtiyacınız var. Hızlı düşünüyor fakat iş uygulamaya geldiği zaman kendinize sınırlar koyuyorsunuz.



♋ BALIK RIHANNA

Şans sizi desteklemeye devam ederken; motivasyonunuzu koruyacaksınız. Ekonomik yaşamını sürdürmek için yaptığı çalışmalar, kendini yetiştirmek için gösterdiği çabalar olumlu sonuç verecek ve çevre ilişkilerin seni mutlu edecek gelişmelere sahne olacak.

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 Mah., Halkalı Cad. No:245,

Sefaköy- İstanbul 0212- 612 12 22

DAĞITIM: İSMET DİNÇ

Bizi
@guzellikyayinda
hesabından
takip
edebilirsiniz.

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