

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

guzellikyayinda

AVON

ÖDÜLLÜ
PROTINOL™
İKİLİ KOLAJEN
DESTEĞİ

YENİ

YENİ ANEW POWER SERUM
**%100 GÖZLE
GÖRÜLEN ETKİ**
PROTINOL DEVRİMİNE
SEN DE KATIL



Elizabeth Arden
white
tea
collection

Elizabeth Arden
white
tea

KASIMDA AŞK BAŞKADIR

Kasım, kışın ilk ayı... Hırkaların omuza atıldığı, battaniyelerin çıktığı ve sıcak içecekler içmekten daha çok keyif aldığımız bu ay dışarıyı soğuk ama içimiz ısınsın diyoruz. Nasıl mı? Aşkı tazeleyerek...

HAZIRLAYAN: GİZEM ŞAKAR



DOĞANIN TADINI ÇIKARIN

Günlük yaşam koşturmacası içinde ihtiyacını en fazla hissettiğiniz şey, sevgiliniz ya da eşiniz ile baş başa zaman geçirmek. Gündelik strese ve karmaşaya bir mola vermek için başbaşa yürüyüşe çıkmayı deneyin. İster sohbet edin ister sessizliği paylaşın, konuşmak için sıkmayın kendinizi unutmayın ki hayattaki en zor şey aslında biriyle sessizliği paylaşmaktır.



BERABER YEMEK YAPIN

Kalbe giden yol mideden geçer diye boşuna dememişler. Evde keyifle, beraber hazırlanan bir akşam yemeği gibisi yoktur. Önce beraber ne yapacağınıza karar verin. Daha sonra yapacağınız yemek için beraber alışveriş yapın ve işe koyulun. Hatta dünya mutfağından farklı bir şeyler deneyimlemek unutulmaz bir anı olacaktır. Başarısız mı oldunuz, her zaman pizza söyleyebilirsiniz...



GEÇMiŞİNİZİ HATIRLAYIN

Partnerinizle beraber geçen yıllarınızı birlikte değerlendirin. Eski tatil fotoğraflarınıza bakın, ilk buluşmanızı, ilk dansınızı ya da birlikte yaşadığınız komik ve eğlenceli anılarınızı hatırlayın ve her biriniz kendi hatırladığı şeklini diğerine anlatsın. Bu arada beğendiğiniz fotoğraflarınızı bastırıp albüm hazırlamak da bu anıları hatırlamanıza yardımcı olacaktır. Anılar telefonlarda kalsınlar!



KAMPA GİDİN

Kış tüm gücüyle bastırmadan kamp yapmak için son ay Kasım. İnsanların şehre döndüğü her yerin daha sessiz ve sakin olduğu harika bir dönem. Doğanın eşsiz renklerini görmek ve muhteşem bir manzarada kamp yaparak doğanın tadını çıkarmak farklı bir macera olacaktır.

Bu arada kamp fikrini seviyor ama gerçekleştirmek konusunda tereddütler yaşıyorsanız, o halde konforlu kamp konseptli, İngeada'da bulunan Longosphere Glamping'e gitmek iyi bir fikir olabilir.
www.longosphere.com



The Morning Show gibi sürükleyici, Ted Lasso gibi keyif verici, Squid Game gibi heyecanlı bir şeyler seçebilirsiniz. Ya da hala izlemediyseniz Game Of Thrones gibi bir klasiğe başlamaya ne dersiniz?



PIJAMA- TERLİK- NETFLIX

Hava kötüyse, hafta sonu evde oturup yan yana uzanarak, beraber dizi maratonuna katılmak gibisi yoktur. Dizinize eşlik eden abur cuburları da unutmayın. Sadece size özel bir gün planlayın, telefonları bir kenara bırakın.

HABERİNİZ OLSUN!

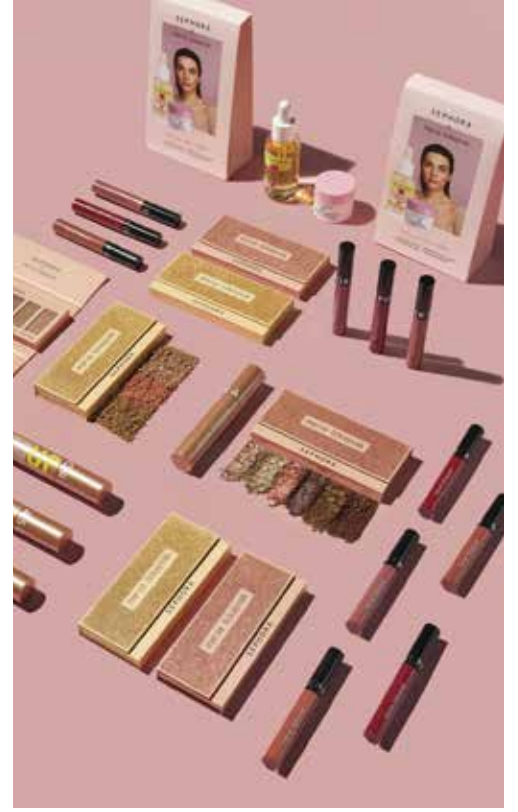
EDİTÖR: BERİL YILMAZ UZUNDERE



The Life Co, Organik Roll-on Deodorant 60ml, ₺49.90

DENEMELİ!

Toksik olmayan, alüminyum içermeyen ve tamamen doğal bir deodorant arıyorsanız, TheLifeCo'nun yeni serini hemen denemelisiniz. Organik sertifikalı roll-on serisinin içeriğindeki bitkisel formüller, kokuya neden olan bakterileri cilde zarar vermeden yok ediyor ve ter bezlerini tıkamıyor. Sedir ve pamuk sütü özlü White Cedar erkeklere, hafif çiçekli White Flower kadınlara, meyve özlerine sahip Cherish Teen ise tatlı kokusuyla genç kızlara özel yaratılmış.



RENKLİ İŞBİRLİĞİ!

Sephora'nın ilk Influencer işbirliği, Merve Özkaynak x Sephora koleksiyonu 7 özel ürün ile karşımıza çıkıyor. Özkaynak'ın kişisel güzellik yolculuğundan esinlenerek yaratılan koleksiyonda, özsevgi, özsaygı ve özgüven duygularının renklere yansımından yola çıkılmış. 6 farklı metalik renge sahip far paleti, 3'ü bir arada olan yüz paleti ve her makyaj stiline uyum sağlayacak 3 muhteşem renge sahip Lip Stain rujların yanı sıra koleksiyonda ayrıca C+E vitaminli serum ve göz çevresini nemlendirmeye yardımcı bakım kremi bulunuyor.



Bvlgari, Dolce Estasi, 100 ml
Fiyat: ₺2302

ESKİ, TATLI BİR ANI!

Bvlgari Allegra serisi tatlı kokuları ve kocaman şekerleri andıran şişeleriyle bizleri İtalya'nın Pasticcerie'lerine götürüyor sanki. Şişeleri kesinlikle koleksiyon yapmalık. Dolce Estasi de serinin bu aylara en yakışanı, bir tatlinin karşı konulmaz kremi yumuşaklığı gibi pudramsı ve elbette İtalyan turuncgilleri ve misk ile harmanlanmış.. Kokusu mu? Eski tatlı bir anıyı hatırlamak gibi bir şey.

KIŞA HAZIRLIK!

The Organic Pharmacy, 4 yeni yüz maskesiyle yorgunluğun, stresin, susuzluğun, cildimizde yarattığı hasarı yenileyerek cildi soğuk havanın etkilerine karşı korumaya hazır!



Stabilised Vitamin C Corrective Mask ile Daha Dolgun Bir Cilt

İçeriğindeki yüzde 3 oranında yoğunlaştırılmış stabilize C vitamini dozuyla cildin derinlerindeki kolajen seviyelerini artırmaya yardımcı.



Four Acid Peel Corrective Mask ile Parlak ve Pürüzsüz Bir Cilt

İçeriğindeki bitki kaynaklı asitler ile cildi pürüzsüz hale getirerek ince çizgilerin düzelmesini sağlıyor.



Hyaluronic Acid Corrective Mask ile Nemli Bir Cilt

Adı üzerinde hyalüronik asit içeriğiyle ciltte 15 dakika bekletildikten sonra anında etkisini gösteriyor.



Retinol Corrective Mask ile Yenilenmiş Bir Cilt

Retinol içeriğiyle güneş lekelerine nüfuz ederek cildi onarıyor. Güçlü ama hassas formülü kolajeni uyarmaya ve cildi sıkılaştırmaya yardımcı oluyor.

The Organic Pharmacy, Mask 60 ml, ₺ 65

GİTMELİ, GÖRMELİ



Geçtiğimiz günlerde çok keyifli bir basın gezindeydim. Akdeniz'den ilham alan tazeliği, yemyeşil doğası, binlerce yıllık tarihine ev sahipliği yapan Mersin'in gözdesi BN Hotel Thermal & Spa'dan bahsedeceğim size biraz. Mersin'de 5 yıldızlı tek termal olma özelliğine sahip bu otel, geleneksel usullerle yetiştirilen bahçeden sofralara taşınan organik sebze-meyve tarlalarıyla çevrelenmiş bir alanın içinde.



Sahip oldukları bunun çok daha ötesinde hem bedene hem de içilerek dertlere deva bir şifalı suya sahip... Mersin'de doğal kaynak suyu nasıl olur diye düşünebilirsiniz ne de olsa termal deyince aklımıza sadece Afyon ve Bursa geliyor. 6268 mg/lit mineral değeri özelliğiyle doğal termominerali termal kaynak suyu Sağlık Bakanlığı tarafından tescillenmiş kıymetli bir sudan bahsediyoruz. Otelin içerisinde uzman terapistler tarafından uygulanan masaj ve ozon terapileri, farklı büyüklükte ve özellikteki havuzlar, geleneksel Türk hamamı, buhar odası ve dinlenme alanları da cabası.



Otelin en sevdiğim, en can alıcı noktalarından biri de BN Hotel'in Şefi Fikret Özdemir ile birlikte yaptığımız mini aşçılık serüvenimiz oldu. Otelin organik bahçesinde yetiştirdiği bitkilerle özellikle de çoğu yemeğinin imzası kırmızı biber baharatıyla yarattığı yemeklerin tadı damağımızda kaldı diyebilirim.



ACI AMA GERÇEK!

Her 5 genç kızdan 1'inin yalnızca fotoğrafları üzerinde oynadığında kendi görünümünü beğendiğini biliyor muydunuz? Dove işte bu acı gerçeğe bizleri yüz yüze getirerek, harika bir projeye imza attı. Ünlü oyuncu Pelin Akil'in konuşmacı, Aslı Kızmaz'ın da moderatör olduğu basın toplantısında özellikle kız çocukları üzerindeki sosyal medya güzellik baskısı konuşuldu. Dove yeni reklam kampanyası ile sosyal medyadaki bu yıpratıcı güzellik baskısına dikkat çekiyor.



CİLT BAKIMINDA DEVİRİM...

Bir güzellik editörü olarak kullandığı yenilikçi içerikleri takip etmekten büyük keyif aldığım bir marka Avon.

Geçtiğimiz aylarda öncü duruşuna bir yenisini daha ekleyerek yaşlanma karşıtı bakımda çığır açacak yepyeni bir teknoloji ve o teknolojiye sahip çok güçlü bir serumla tanıştırdı bizleri, öyle bir serum ki ezber bozuyor, durun anlatıyorum...

EDİTÖR: GÖZDE ATAĞOĞLU

Tam tamına 135 yıl önce Amerika'da, doğrudan satış markası olarak doğdu Avon, her ürününü çok sevdik, kadınlara iş imkânı sağlayan sistemine ise bayıldık. Öyle bir marka ki sayesinde yüksek kalite ve uygun fiyat kelimelerini aynı cümlede geçirebiliyorum.

Bu yeni lansmanlarında onlarla çalışma fırsatı buldum. Markanın hikayesine ve yarattığı ilklere bir kez daha şapka çıkardığımı söylemeliyim. Mesela Saf Retinolü, Alfa Hidroksi Asit teknolojisini, 3 farklı molekül büyüklüğüne sahip Hyalüronik asiti ilk kullanan güzellik şirketi olduklarını biliyor muydunuz? Ya da hayvan deneylerine son veren ilk global güzellik markası olduğumu?

İşte cilt bakımında bu çığır açan yeniliklere bir yenisini daha ekliyor. Bu sefer de bilinen en kuvvetli yaşlanma karşıtı içerik olan retinolden daha da kuvvetli, daha kolay kullanılan ve daha hızlı etki eden bir yaşlanma karşıtı bakım teknolojisi ile çıkıyor karşımıza...

VEE KARŞINIZDA PROTINOL™

Protinol™ herkeste doğuştan bulunan ama yıllar içerisinde azalan bebek kolajen üretimini destekleyen, Avon'a patentli bir teknoloji. Cildimizin sıklığı ve genç görünmesi için kolajen tip 1 ve tip 3 en önemlileridir. Kolajen 1, bebek kolajeni olarak da bilinen kolajen 3'ü sarar ve bu daha sıkı, esnek, dolgun, sağlıklı bir cilt yaratır. Zamanla ne yazık ki her şey gibi bunlar da azalır. Özellikle de bebek kolajeni olan tip 3. İşte Protinol™ teknolojisi burada devreye girerek genç bir ciltte olması gereken bu iki kolajenin onarılmasına ve artış göstermesine yardımcı oluyor.

MUCİZELERE İNANIR MISINIZ?

Gelelim bu özel teknolojiye sahip o özel ürüne. Anew Renewal Power serum, sadece 1 haftada, evet yanlış okumadınız sadece 7 günde daha sıkı, ışıltı veren ve daha genç görünen bir cilt yaratıyor. Bunu hem bir kullanıcı olarak söylüyorum hem de tüm kullananların klinik olarak test edilmiş sonuçları söylüyor. Serumun içeriğindeki Protinol™ ikili kolajen desteği sağlarken, yine cilt için harika bir içerik olan Niacinamide ise kolajeni korumak ve cilt yüzeyini yenilemek üzere çalışıyor.



Sadece 1 hafta deneme sonucunda, ince çizgi görünümünde hafifleme, daha sıkı, daha ışıltılı, daha pürüzsüz bir cilt, daha az belirgin gözenekler, daha güçlü ve daha esnek hisseden bir cilt yapısı sonuçları gözlemlenmiş ve ürünü deneyen herkeste 1 haftada %100 gözle görülen sonuçlar var.

BANA NELER OLDU?

Yaklaşık 1 aydır düzenli kullandığım Anew Renewal Power serum sonrasında cildimde neler gözlemlendiğime gelirsek, güldüğümde belirgen yanak hattımda akordeon olan mimik çizgileri neredeyse yok oldular, cilt yapımda ciddi bir sıkılaşıma oldu özellikle de yanak bölgemde, cildimin genelinde daha pürüzsüz bir görünüm oluştu ve makyaj yapmama gerek kalmayan bir aydınlanımdan bahsedebilirim. Sanki ışık geldi yüzüme, görenler de böyle söylüyor.

MARKA YÜZÜ ŞEVVAL SAM

Anew Power serumun reklam yüzü ünlü oyuncu Şevval Sam. Kaliteli yaş alan, enerjisini çok sevdiğim bu isimle markayı çok yakıştırdım. Lansman sırasında canlı yayınla kendisine bağlandık. Serum kullanmaya başladıktan sonra cildinde ne gibi farklar gördüğünü bizzat sorma şansım oldu. Sam, çok yoğun bir temposu olduğunu ve Anew Power serumun cildindeki yorgunluk izleriyle savaşarak kullandığı ilk andan itibaren etkisini hissettiğini söyledi. Ayrıca Sam, böylesine kadınların yanında olan bir marka ile işbirliğine girmiş olmaktan gurur duyduğunu da her fırsatta dile getirdi.



AVON

AVON ÜRÜNLERİNİ **AVON.COM.TR**'DEN
VEYA AVON TEMSİLCİNİZDEN
SATIN ALABİLİRSİNİZ

YENİ
ANEW POWER SERUM İLE

%100
GÖZLE GÖRÜLEN
ETKİYİ KEŞFET!

SADECE 1 HAFTADA
DAHA GENÇ GÖRÜNEN
BİR CİLT

HER YAŞA UYGUN

ÖDÜLLÜ
PROTINOL™
İKİLİ KOLAJEN
DESTEĞİ

SADECE
AVON'A
ÖZEL

#AnewProtinolDevrimineKatıl

Ödüllü Protinol İkili Kolajen Desteği*

*2021 yılında dünyanın yenilikçi ürün ve hizmetlerini belirleyen Edison Award'da gelişmiş cilt bakımı kategorisinde gümüş ödülünün sahibi olmuştur.

Sadece 1 Haftada Daha Genç Görünen Bir Cilt**

**2020 yılında 33 panelistin katılımıyla 28 günlük 3 boyutla ölçümlenen klinik çalışma sonuçlarına dayanmaktadır.



GÜZEL BİR GÜN...

Güzellik Yayında olarak 'A Beautiful Day', güzel bir gün konseptli lansmanımızın ilkini geçen ay gerçekleştirdik. Karaköy'de yeni açılan JW Marriott Otel İstanbul'da gerçekleşen etkinliğimizde sosyal medyanın pekçok ünlü ismi bir araya geldi.



'A Beautiful Day' etkinliğimiz JW Marriott İstanbul'un eşsiz boğaz manzaralı Gala Room'da gerçekleşti.

Ana sponsorlarımızdan Elizabeth Arden kendi güzellik uzmanları ile katılımcılara kişiye özel cilt bakım analizleri yaparken, bir diğer ana sponsorumuz Urban Care ise yenilenen vegan içerikleri ve vegan bakım hakkında konukları bilgilendirdi.

Davetliler, ciltlerine uygun Elizabeth Arden ürünleri ve Urban Care vegan saç bakım setlerinin yanı sıra hediye sponsorlarımız L'Occitane, Fiolas, Görkito, Voonka Collagen, Herby Tea'den de farklı hediyelerle lansmandan ayrıldılar.

Kadınlara güzelliklerle dolu güzel bir gün geçirmek üzerine kurguladığımız 'A Beautiful Day' konseptini sahipleniyoruz. Takipçilerimizle de gerçekleştireceğimiz bir sonraki etkinliğimizde görüşmek üzere...



Diyetisyenimiz Beril Yılmaz, katılımcılara vegan beslenme ile ilgili önerilerde bulundu.

Güzellik Yayında Yayın Direktörü Gözde Atakoğlu, Diyetisyen yazarımız Beril Yılmaz, Reklam Satış Direktörü Rahşan Kürkçü.



Urban Care Ürün Müdürü Seda Çelikyol markanın değişim sürecini anlatırken...



Konuklar, Güzellik Yayında'nın Ekim sayısını lansman boyunca okudular.



Güzellik Yayında Yayın Direktörü Gözde Atakoğlu Voonka Collagen'in hediyelerini çekerken...



Görkem Karman & İrem Akdemir



Eda Erol, Elizabeth Arden standında.



Betigül Tugaç Karakanat



Gizem Hatipoğlu



Mina Saygı



Yonca Kunacav



Ebru Babur, Elizabeth Arden uzmanlarına cilt analizi yaptırıyor.



Yonca Ergüner & Hande Urgancıoğlu Kardeş



Ebru Ayaşlılar, Burcu Çeşit, Ülke Üner



Urban Care yenilenen vegan ibareli şişeleriyle.



Görkito'nun en yeni buzlu bakım küreleri...



Fiolas'ın harika kokan mumları eşliğinde kahvaltı...



Fiolas, L'Occitane ve Herby Tea'den sürpriz hediyeler...



TÜLİN KERMEN

Kış sezonu ev dekorasyonunda neler **IN** neler **OUT** olacak merak ediyorsanız okumaya devam lütfen...



Ev dekorasyonunda "Grand Millennial" diye bir tarz hortladı. Efenim bu tarz, babaanne anneanne evlerinin dekorasyonunun yeni nesillerce uygulanmasına verilen ad. Büyükannelelerinin duvar kağıtlarını sevmiş, dolap içine gizlenen televizyona bayılmış olan 'Millennial'ların kendi modern evlerine bu retro dekorasyon detaylarını koymaları **IN**.



İster evde ister dış mekanda hasır, rattan mobilya kullanımı oldukça **IN**, hatta dur durak bilmiyor. Dolayısıyla evinizin olmazsa olmazı rattan dokunuşlar ortama anında sıcaklık ve şıklık katıyor. Editör önerisi isteyenler, klasik dolaplarının kapaklarını çıkartıp orta bölümlerini kestirin, içerisine hazeran koydurarak evde kolonyal bir tarz yakalayabilirsiniz.



Bahçe mobilyasını takım takım kullanmak **OUT**. Neden mi? Yaratıcılıktan uzak ve sıkıcı olduğu için tabii ki. Farklı mobilyaları kendi zevkinize göre kombinlemek ise gittikçe **IN** oluyor.

Klasik bardak içindeki kokulu mumlar **OUT** hangileri mi **IN**, Twist ederek yani bükülerek yükselen ince mumlar **IN**. Kalem mumda diyebileceğimiz bu mumların ton sür ton renklerini alırsanız bu klasik parçaya modernlik eklemiş olursunuz.



Kitabın modası olur mu diyeceksiniz, ben de size evet olur diyeceğim. Antika kitaplar veya antika görümlü kitaplar **IN**. Bu ne demek oluyor peki? Üzülmekle bildiriyorum, Coffee Table kitapları **OUT** olmuş oluyor. Deli gibi de paralar vermiştik oysa ki...



Özellikle banyolarda renkli vitrifiye kullanmak **IN**. Bej ya da siyah da olabilir ama beyaz kesinlikle **OUT**. Armatürlerde de moda olan metal ve bakır gibi materyaller. Olmuşken tam olsun değil mi?



S harfinden ilhamla yaratılan 'S chair' tamamen el yapımı ve Tom Vaughan imzası taşıyor.

Koyun postu görünümlü tüylü dokuda koltuklar, yastıklar **OUT** oldu çok şükür, onun yerine kıvrımlı ahşap, 70'leri andıran mobilyalar **IN IN IN**.



Bembeyaz mutfaklar **OUT**! Beyazın boşluk hissi yaratması, karakter barındırmaması, yaşanmışlıktan uzak olması büyük etken. Mutfağınız beyaz ise üzülmeysin sakın, özel yapışkan kağıtlarla istediğini renk hatta dokuyu bile verebiliyorsunuz dolap kapaklarına.



Çocuk odalarında cinsiyete göre pembe veya mavi kullanmak **OUT**. Çocuk odalarında ne mi revaçta? Cinsiyet ayrımı yapmaksızın ham renkler ve geri dönüşümlü materyaller kullanmak **IN** tabii ki.



Gri parke ya da parke görünümlü yer döşemesi **OUT** oldu. Yeni dönemin revaçta olan geçmiş 150 yıla dayanan Marmoleum tekniği, doğal hammaddelerden yapılmış sürdürülebilir zemin. Ben yeni evimde denemeyi düşünüyorum, temizlemesi kolay, görüntüsü şık ve modern, ayrıca çevreye saygılı.



Bu kış klasik kesimlerin yeni versiyonlarıyla karşı karşıyayız. Çağın rahatlığına ayak uydurmuş daha doğal halleriyle 2021-22 saçları...



1 KARE BOB
Bilinen en eski kesimlerden biridir 'Bob'. Bombeli bir düşüşe sahiptir, zarif feminen ve retro bir hava yaratır. Günümüzün 'Bob' kesiminde ise klasik yuvarlak form kareye dönüşüyor. Çeneyle aynı hizada kesilmesi (az biraz uzun da olabilir) ve uçlarının inceltilmemiş, tok düşüslü olması önemli. Fönsüz kullanılması ise elzem.



2 ASİMETRİK BOULE
Fransızca top anlamına gelen Boule model, saçın arkasının top gibi kabarık olmasından adını alıyor. Yeni versiyonunda ise tek taraflı uzun kakül dikkat çekiyor. Önden çene altına kadar uzanan kakülle aynı anda hem modern hem de sofistike görünmek mümkün.



3 GÜMÜŞ DİPLER
Grinin yükselişi. Doğallık vazgeçilmez bir trend. Doğal rengine bırakılmış boyanmamış saçlar da bunun bir parçası. Tek fark, klasik saçlarda normalde dipler koyu uçlar açıktır. Bu kış açık diplerde yer yer devreye girmiş koyu uçlar göreceğiz. Bu sıradışı renk değişimi modern ve gri saçlara rağmen olduğunuzdan genç görünmenizi sağlayacaktır.



5 KISA DALGALAR
Geriye taranmış bu kısa bukleler ne kadar yumuşak dururlarsa o kadar sofistike görünüyorlar. Doğal dalgalarınız varsa saçlarınızı yumuşak tutuşlu bir şekillendirici ile geriye taramanız yeterli. Diplerin volümlü uçların da özgür görünmesine dikkat edin. Yumuşak tutuşlu bir spreyle tüm gün kısa dalgaları geride tutabilirsiniz.

6 TOK SAÇLAR
Bu modelin katsız ve klasik uzun saçlardan farkı, saçların modelinden çok sağlığına ve ışığına dikkat edilmesi. Uzun saçlarda alışıldığı gibi efile makası ile uçlar inceltilmiyor, saç uçları küt ve tok bir şekilde düşüyor. Bu aynı zamanda daha kalın ve sağlıklı saçlar anlamına geliyor. Saç önlerindeki birkaç ton açık gölgeler ise tamamen yüze ışık veren modern bir etki için varlar.

4 YENİ SHAGGY
Eski versiyonundan daha az Rock ve kasketten daha uzun. Maksimum boyu omuzlarda. Yoğun kaküllerle tüm alın kapalı. Kalın saç tellerinde sıkıntı yaratabilir, ekstra kabarabilir. Düz saçları olanlar için ideal çünkü saçta mükemmel bir hareket yaratıyor. Özellikle de dalgalı kullanıldığında süper havalı duruyor.



7 YENİ KIRMIZI
Geçiş yapılmamış iki ayrı renkte saçlar. Bildiğimiz kurallara aykırı çünkü dibi çıkmış gibi görünüyor, ama değil. Dipler siyah uçlar taze ve rafine bir kırmızı. Düz saça olmayacak bir renk çalışması ama kıvrıcık saçlıysanız bunu sakın es geçmeyin!



8

ALLIK ETKİSİ

Makyaj değil saçtan bahsediyoruz. Saçlarda allık etkisi tek renk yaratmak için farklı tonlardan yardım almak anlamına geliyor. Yani saçlara allık sürülmüş gibi belli bölgelerine renk geçişleri yapılıyor ama varla yok arası. Fotoğrafta gördüğünüz bu tatlı kızılın aslında kayısı ve kestane renkleri barındırdığına dikkat ettiniz mi? Daha dikkatli bakın!

Sen de yapabilirsin

DENİZ KONUK ALTINBAŞAK



Babam bana küçüklüğümden beri “sokak süpürgesi” der. Gezmeyi, arkadaşlarımla vakit geçirmeyi, bir yere gidip ziyafete oturmaya pek severim. Hayatımın bebekli versiyonunda gezme konusunda seviye atlamam gerektiğini itiraf etmeliyim; bu programı yapmak için hesaba katılacak çok fazla şey var!

NEREYE GİTSEK?

Bebekle gidilecek favori mekanlarımdan başlıyorum. Önce nereye gideceğimizi bulalım, sonra yanımıza neler alacağımıza bakalım...

Harvard Café

Düz ayak girişi, kapıdaki yardımsever valesi, kocaman bahçesi ve geniş iç düzeni ile, senelerin verdiği güven sayesinde en rahat ettiğim mekanlardan biri.



Le Petit 100

Minikler için gerçekten bir cennet. Bahçesinde oyun evleri, üst katında oyun atölyeleri ve kafesinde lezzetleriyle önce bebeğime sonra da bana keyif alanı sağlıyor.



All Sports Bakery'den Çamlık parkına

All Sports her daim en keyif aldığım yerlerden bir tanesi olmuştur. Son yıllarda bünyesinde açılan Pinoli italyan lokantası ve All Sports Bakery de eklenince başka bir yere gitmez oldum. Bebekle çıktığımda Bakery'den karton bardakta kahvemini yanına da kese çantasında bir kaç lezzetli muzurluk alıp hemen yandaki Çamlık parkının banklarında oturuyorum.



Mezzaluna (İstinyepark)

İster dışarıda ister içeride çok rahat vakit geçirebiliyoruz, hatta içeriyi tercih ediyorum çünkü ironik bir şekilde daha havadar oluyor. Bir yandan da İstinyepark'ta olmayı otopark, asansör, bebek odası gibi açılardan çok pratik buluyorum.



Le Pain Quotidien (Kanyon)

Son derece ‘Baby Friendly’ bir yer olmasının yanı sıra, özellikle cam önü bir masa bulursanız, dışarıdaki

hareket bebişkonuzun ilgisini fazlasıyla çekecektir. Yine Kanyon'da olmanın pratik tarafını unutmamak gerek.

İHTİYAÇ LİSTESİ

Dışarıdayken en büyük yardımcılarım onlar...



Dr. Brown's Suluk

Minik delikleri olduğu için boğazına su kaçırmıyor.



Hipp meyve püresi

Bu markayı doktorum tavsiye etti. İçerikleri tamamen organik ve hangi aydan itibaren tüketebileceği hep yazıyor. Ara öğün olarak taşımaları çok pratik ve dar ucunu biberon gibi kendisi emerek yiyebiliyor.



İlk 50 kelimem / Remzi Kitabevi Yayınları

Dışarıda az malzemeyle, en uzun süre ve de çok patırtı yapmadan ilgisini çekebilecek yegane şey bol resimli bir kitap olabilir. İlk kelimelerim kitabında günlük hayatında karşılaştığı şeyleri görünce çok eğleniyor.



Külöt bez

Bebekler büyüdükçe alt açmak tam anlamıyla bir 'Rollercoaster'! Külöt bezler böyle durumlarda hayat kurtarıyor çünkü ayakta bile giydirilebiliyor.

YAŞASIN KIŞ GELDİ!

Mevsim değişince gardırop da yenileniyor haliyle, işte en iyiler listem...

En iyi botlar



H&M Su geçirmez bot



Igor yağmur botu



Meduse yağmur botu

En iyi montlar



Mango mont



Zara kaban



GAP Çift yönlü mont

En iyi ev patikleri



H&M ev patiği



Zara Home panduf



Yoyo Junior ev patiği

GÜZELLİK UYKUSU

Cilt bakımına eskisi kadar vakit ayıramadığım için pratik ve etkili yöntemlere iyice yönelir oldum. Son zamanlarda en kıymetli bulduğum cilt bakım uygulamaları gece uykuda yapabildiklerim!



Shiseido Waso Yuzu-C Beauty Sleeping Mask

Uyurken cildin nem ve parlaklık kazandıran nemlendirici bir gece maskesi. Vegan ve doğal içerikli bu maskeye ba-yı-lı-yo-rum!



Laneige Sleeping Mask

Haftada 1-2 kere uygulanabilecek bir gece maskesi. İçeriğindeki Hidro-iyonize maden suyu cilde yoğun nem sağlarken, sakinleştirici lavanta yorgunluğu izlerini azaltıyor.



Uzak doğunun bir bildiği var; 'Slugging'.

Kore'den dünyaya yayılan bu yeni cilt bakım uygulaması özellikle kuru (ve yorgun) ciltler için çok etkili bir çözüm. Vazelin gibi yoğun yapıdaki bir ürün cilde sürülerek, gece boyu nem kaybının önüne geçmek ve sabah taze görümlü bir cilde uyanmak mümkün oluyor. Aman dikkat! Eğer yağlanmaya ve akne oluşumuna yatkın bir cildiniz varsa Slugging size göre olmayabilir.



The Origins Drink Up Intensive Mask

Avokado ve İsviçre buzlu sularından oluşan ve yoğun nemlendirme etkisiyle cildi pürüzsüz ve taptaze bir görünüme kavuşturan bir gece maskesi. Vegan ve temiz içerikleriyle kalbimi çalan marka hayatıma kattığı pratiklikle, kendisini favorilerime taşımayı başardı.

BİR SICAK BAKIŞ!

Sonbahar hüznünü biraz da olsa unutturan, içimize sıcaklık, bakışlarımıza renk katan far paletlerinin cazibesine kapılıyoruz bu ay.

EDİTÖR: GÜL ÇİTAL

Kuş tüylerinin ve sonbahar renklerinin değişen yansımalarını yorumlayan bu far paleti, kremi ve rahat bir dokuya sahip.

Dior 5 Couleurs Early Bird far paleti, fiyatı henüz belli değil.

Singapur şehrinin canlılığından ilham alınarak tasarlanan bu dörtlü göz farı uzun süre kalıcılığa, yüksek pigmentli kapatıcı renklere sahip. Mat ve zengin saten dokularıyla çok boyutlu ışıltılı bir bitişle kalbimizi çalıyor.

Nars Singapur Quad far paleti, ₺ 440

AKLINDA OLSUN!

Far sürerken...

- Açık tonlar kaş altına aydınlatır. Koyu tonlar ise kirpik diplerine kullanılır ve derinlik verir.
- Göz bitimine daha koyu tonlar sürülüp göz pınarına doğru fırçayla etkisi açılarak taşınır.
- Göz bitimine koyu ton sürüp hemen önüne daha açık bir ton sürüp ikisini karıştırarak yumuşak bir geçiş yaratabilirsin.
- Far göz kapağı çizgisine kadar sürülür, kaş altına kadar taşınmasa daha iyi olur.
- Farını ıslatarak kirpik diplerine geçebilir eyeliner etkisi yaratabilirsin. Böylece daha yoğun bir renk elde edebilirsin.
- Farlarının renkleri uygunsa allık, aydınlatıcı veya bronz pudra niyetine de kullanabilirsin.
- Bazen en güzel mat rujlar farlardan ortaya çıkar. Rengi uygun olan farları dudaklarına parmak uçlarıyla bir uygulamayı dene, bir daha ruj satın almayabilirsin.

Chanel'in ikonik 4'lü farlarına yepyeni eklendi. Boz bej, inci mavimsi gri, saten leylak ve yoğun mürdüm tonlarından oluşan bu far paleti sadece sonbahara değil, 4 mevsime de oldukça uygun.

Chanel Les 4 Ombres Douceur et Serenite far paleti, ₺ 565

İspanyol şarkıcı Rosalia'nın M.A.C ile işbirliğinden ortaya çıkan yeni Aute Cuture koleksiyonundaki bu far paleti, doğal nude ve metalik tonlardan oluşuyor. Islak ve kuru olarak kullanabilirsiniz.

M.A.C Aute Cuture Starring Rosalia far paleti, ₺ 549

Sıcak ve doğal tonlardan oluşan bu mini paletin her bir rengi kaşır yumuşaklığında.

Bej rengini aydınlatıcı, bronz olanlarını da kontür niyetine yanaklara da kullanabilirsiniz.

Too Faced Kitty Likes To Scratch mini far paleti, ₺ 379

Kiko'nun Charming Escape koleksiyonunda yer alan 12 yüksek pigmentli renk içeren bu far paleti, hem mat hem de metalik bitişli sonuçlar veriyor. Makyaj severlere duyurulur.

Kiko Charming Escape Maxi far paleti, ₺ 299.99

Hedefimiz 8

Eight Hour® Cilt Bakımı

Çok işlevli koruyucular ile
harikalar yaratın.



Elizabeth Arden

NEW YORK



UZMAN DİYETİSYEN NİL YURTBAI



‘Klasik diyet’ VS ‘modern beslenme’

Dünyamız son 20 yılda çok değişti. Beslenme alışkanlıklarımız, beklentilerimiz, yaptıklarımız da bu değişimlerden bir hayli etkilendi. Bu ay sizin için beslenmenin dün ve bugününü değerlendirmeye çalıştım, hadi gelin zamanda minik bir yolculuk yapalım.

‘Diyet listeleri’ yok ‘yaşam tarzı değişikliği’ var.

Buzdolabının üzerine yapışan o uymadığımız listeler, tarihe karıştı. Gündem çok hızlı değiştiği ve rutin hayatlar ortadan kalkmaya başladığından beri çoğumuzun bir günü diğerini tutmuyor. Hayatı kaçırmamaya çalışırken ipin ucu kaçıyor, listeler yalan oluyor. Bu yüzden artık yaşam tarzına ve alışkanlıklara göre kişiye nerede nasıl davranacağını öğretmek ‘balık tutmayı öğretmek’ gibi faydalı ve sürdürülebilir. Kişinin seyahat, antrenman, v.b. gibi planda olmayan, yerini kestiremediği durumlara göre değişebilen programlar yazmak ve gün içinde kendisinin belirlemesini sağlayabilmek büyük kolaylık sağlıyor.



‘Kalori hesabı’ yok, ‘besin türü hesabı’ var.

Danışanlarımdan ilk gelişlerinde ‘bu diyet kaç kalori?’ sorusunu sıklıkla duyuyorum. Cevap veriyorum ‘bilmiyorum, çünkü hesaplamıyorum’. Ben de onlara şunu soruyorum ‘1500 kcal bir diyeti pasta ve çikolatalar ile düzenlemek ile yumurta, et, süt taze meyve - sebze, tahıllar - kurubaklagiller ile düzenlemek sizce aynı mıdır? Kaloriden daha çok dikkat etmemiz gereken diyetin protein, yağ, karbonhidrat miktarı ve bu kaynakların doğal yollardan, temiz pişirme şekilleri ile besin kaybına uğramadan bize ulaşması.





‘Şok diyet’ yok ‘detoks’ var

Şükürler olsun ‘şok diyet’ kavramı artık korku salmaya başladı, insanlar bu şokun vücudun dengesini bozduğunu, metabolizmasına gereksiz zarar verdiğini anladı. Zaten şok diye vaat edilen bu diyetler en fazla 2-3 cm’lik bir incelme sağlayan ve vücuttaki ödemi atmak, sindirimi hızlandırmak, bağırsakların tamamen boşalmasını sağlamak anlamına geliyor. Bunun yerine artık detoks yapılıyor. Detoks karaciğerden salınan glutatyon enzimini artırmak anlamına geliyor. Bunu yapan bazı özel gıdalar var. Özellikle brokoli, karnabahar, Brüksel lahanası, soğan, sarımsak glutatyon bakımından çok zengin. Bu gıdaları yoğun aldığımız günler su tüketimini artırmak, gıdaları daha sıvı ve püre formu yemek de sindirim süresini kısalttığı için hızlı bir incelme sağlıyor. Aman dikkat! Bu kalıcı bir sonuç değildir, hemen gardırop yenilemeyin. Kalıcı sonuçlar için adipoz dokudan yağ kaybetmeniz gerekir.



‘3 ana 3 ara öğün’ yok, ‘ihtiyacın kadar, yaşam tarzına göre beslenme’ var

Ben üniversitedeyken, bu beslenme tarzı hemen herkese önerilirdi. Danışana gerekirse 8:00 de kalk 9:00 da kahvaltını et denirdi. Diyabetli isen ‘2 saatte bir mutlaka bir şey ye’ denilirdi. Şimdi çok garip geliyor. Herkesin yaşam tarzı, yaşam içindeki fiziksel aktivite durumu, hastalıkları, hassasiyetleri ve alışkanlıkları birbirinden çok farklı. Prensip olarak danışanlarda minimum yaşam tarzı değişikliği ile diyetle başlamayı uygun görüyorum. Kişinin önce ‘bunca zaman ötelemediğim kafamda büyüttüğüm diyet bu muymuş, e zaten ben buna çok benzer besleniyorum’ demesini sağlıyorum. Hazır oldukça yeni yaşam tarzı alışkanlıkları ekliyorum.

Öğün sayısı ve süresi tamamen kişiye bağlı olarak değişir. Üstelik diyabetliysen 2 saatte bir beslenmek faydadan çok zarar getirir. Sürekli insülin salınımını uyarır ve hücrelerin (yani hücre zarının) insüline duyarsızlaşmasına (insülin direncine) neden olur.



‘Karbonhidrat kötüdür’ yok, ‘temiz ve kolay enerji kaynaklarını ihtiyacın kadar almak’ var

Proteinleri ve yağları artıralım, karbonhidratlar çok çok kötü, aman asla tüketmeyelim. O en sevdiğimiz yemeye doyamadığımız, ekmekler, pizzalar hiçbirisi olmamalı. Buna biri sizi inandırdıysa çok üzgünüm kandırılıyorsunuz. Karbonhidratlar vücut için en kolay ve kullanışlı enerji kaynaklarıdır. Eğer limitlerini belirleyebiliyorsanız, temiz kaynakları tercih ediyorsanız, pişirme şekline özen gösteriyorsanız kesinlikle karbonhidrat tüketebilirsiniz. Yeter ki ihtiyaçlarınızı doğru belirleyin. Duyarsızlaşmasına (insülin direncine) neden olur.



‘Kahvaltı olmazsa olmaz’ yok ‘fasting’ de yapabilirsin var

‘Günün en önemli öğünü, zihnini açar, uyandırır’ diyorlar. Peki ya sabah poğaça ve çaydan başka bir şey bulamıyorsa yine de bunu yapsın mı? Peki ya zaten öğlene doğru anca açıldığını hissediyorsa, yine de zorunlu mu? Kesinlikle hayır! Doğru olan tek şey senin hissettiklerin. Yaşam kaliteni artıran, kolay uygulayabildiğin, sürdürülebildiğin beslenmeyi benimse.



‘2 yemek kaşığı yağ’ yok, ‘kaliteli kaynaklardan alınmış bol bitkisel yağ ve Omega 3’ var.

Beslenme uzmanlarınca benimsenmiş iki önemli ekol var. Birinci ekolü benimsemiş uzmanlar yediklerinin miktarını azaltarak zayıflama yoluna giderler. Bir diğer ekol var ki (benim de içinde bulunduğum) hücre zarı sağlığını artırarak, yediklerinin daha iyi kullanılmasını sağlayarak, besinleri yakım kapasiteni artırarak, metabolik sürecini hızlandırarak zayıflatma yoluna giderler. Birinci tarzda hızlı kilo verirsin ama yağ yakımı az olur, vücut şeklin pek değişmez, ikinci tarzda süreç yavaş başlar, sonradan hızlanır. Bazı danışanlar kilo veremediğini düşündüğü için gelmeyi bırakır, ancak süreç zaten başlamıştır, vücut şekli mucizevi şekilde değişerek geri dönüp bu diyetle devam etmek istediklerini söylerler. Herhangi bir hastalığınız yoksa kaliteli ve güzel kaynakları size uygun şekilde tüketmekten korkmayın.



‘Ekmeği kes’ yok ‘gerçek ekmek tüket’ var

Karbonhidratlar bizim için kaynağını doğru seçersek, kolay ve kaliteli enerji kaynakları. Bu yüzden tüm karbonhidrat kaynaklarını aynı sınıfa koymadan önce sınıflandırmayı ve miktar kontrolünü yapabilmeyi öğrenmeliyiz. Beyaz ekmeğin yerine tam tahıl, tam çavdar veya Alman ekmeği tüketebilirsin. Meyve suyu yerine meyvenin kendisini tüketebilirsin. Çay şekeri yerine balı tatlı olarak kullanabilirsin. İşlem görmüş, doğal halinden uzaklaşmış, sıkıştırılmış, püre olmuş, suyu sıkılmış gıdalar kan şekerini çok hızlı yükseltir. Miktarlara dikkat ederek çok nadir tüketmekte fayda var.

‘Kibrit kutusu peynir’ yok ‘laktozsuz beslenme’ var

Klasik diyetlerde hayvansal yağ içeriğinden yani aslında toplam kalori içeriğini çok yükselttiğinden peynir tüketimi minimumda tutuluyordu. Yeni diyet yaklaşımları kaloriden daha çok türe odaklanıyor. Süt ürünleri günümüzde daha çok laktoz içeriğine göre değerlendiriliyor. Bu yüzden peynir, ayran, yoğurt daha rahat tüketilebilirken, laktoz miktarı yüksek olan hayvansal sütler sınırlandırılıyor.



‘Sadece yürüyün’ yok ‘aktif yaşam tarzı ve egzersiz’ var

‘Minimum miktarda yemek ye, kendini yormayacak, acıktırmayacak kadar fiziksel aktivite yap. En iyisi sadece yürü...’ gibi klişe öneriler çok çok geride kaldı. Artık zayıflamanın sadece tartıda çıkan sonuçtan ibaret olmadığını hepimiz biliyoruz. Kilo versek de vücut şeklimiz değişmiyorsa, istediğimiz gerçekleşmiyor. Vücuda yeniden şekil vermek için ise uygun sporu yapmak şart. Benden söylemesi.



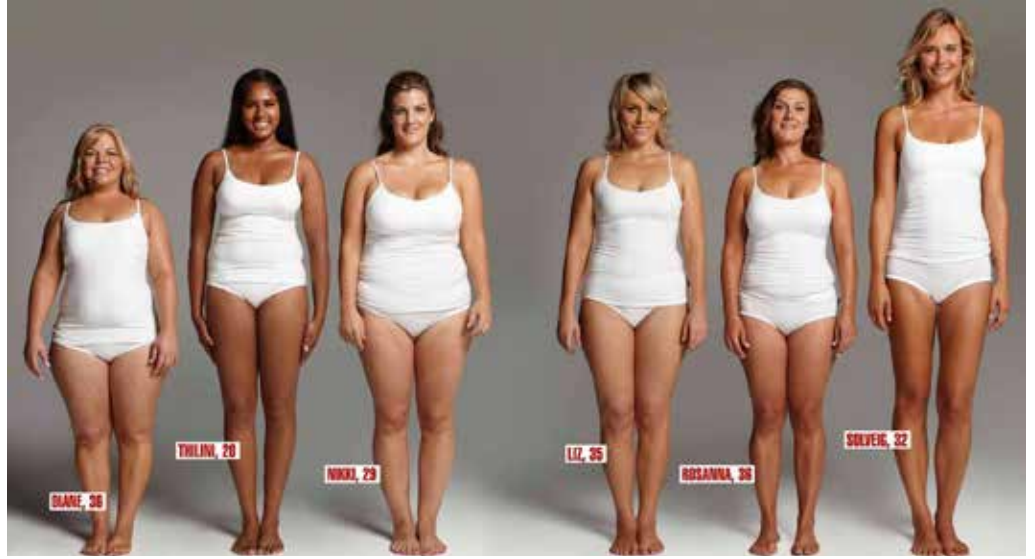
‘1 haftada 5 kg ver’ yok, ‘3 kg vererek 5 kg vermişsin gibi etki yaratmak’ var.

Çok hızlı verilen kiloda yağ yakımı minimum seviyede kalır. 5 kilo -10 kilo verirsin ama görüntünde 2,5 kg gitmiş kadar bir etki olur. Gerçekten görüntüde fark yaratmak istiyorsan, yeterli ve dengeli beslenerek, egzersiz yaparak gerekirse süreci uzatarak yağ yakımına odaklan. Başarı kriterin burada kesinlikle zaman olmasın, tartıda kaç kilo olduğun olmasın. İlla bir ölçüt belirlemek istiyorsan, yağ oranı, deri kıvrım kalınlığı, hatta mezura ölçümü bedenini takip etmek için daha doğru yöntemler.



‘Yasaklar koymak’ yok, ‘psikolojik nedenleri anlamak’ var

Yasaklar koyup, isteğimizi bastırdıkça çocuklar gibi o yasağı delmek, olay bitince koşu koşu onu yapmak istiyoruz. Artık bunların yerine o davranışın altında yatan psikolojik temelleri anlamaya çalışıyoruz. Kim bilir belki de gece yeme probleminin orgazm yaşayamamandan, içine tıkar gibi yemek yemen, boğazına dizip söyleyemediklerinden kaynaklanıyordur. Yaptığımız her davranışın (buna beslenme de dahil) altında yatan psikolojik bir neden mutlaka var.



Fotoğrafta gördüğünüz kadınların hepsi 70 kg’dır. Oysa hepsi de nasıl birbirinden farklı görünüyor, bunun nedeni farklı vücut şekillerine, boya, farklı kas ve yağ dağılımlarına sahip olmaları.

‘BKI’ yok, ‘vücut yağ oranı’ var hatta ‘Yağ oranı da yok, yağın dağılımı var’.

Beden kitle indeksi kilo bölü boyun karesi şeklinde hesaplanan bir indeks. Bu sonuca göre her birey 19-25 puan arasında bir yerde bulunmalı. Eskiden kişiye göre ideal kiloyu hesaplamak için kullandığımız bu yöntem şimdilerde çokook demode oldu diyebilirim. Nedenini şöyle örnekleyeyim. 1,70 boyunda 70 kg iki kadın düşün. Birinin vücudunda 10 kg. yağ var, diğlerinin ise 30 kg. Bu iki kadının beden kitle indeksi aynı çıkıyor. Olabilir mi böyle bir şey? Bu yüzden yağ oranı çok daha önemli. Peki yağ oranı kaç olmalı? İşte o da kişiye göre değişiyor. Üstelik işin daha ilginç olan boyutu, aynı boyda, aynı kiloda ve hatta aynı yağ oranında iki kadının, vücut şeklinin de tamamen farklı olabileceği. Yağ oranını çok düşürmek yerine bel çevresini inceltmek, deri kıvrım kalınlığını azaltmak, kalça ve göğüslerin daha yağlı kalabilmesini sağlamak gerekiyor. Tabii bunu yapmak için sihirli bir değnek yok. Sana cuk oturan çok iyi ayarlanmış bir diyet, bu diyetle birebir örtüşen bir egzersiz programına sahip olman ve tüm bunların senin yaşam şekline göre programlanması gerekiyor.



‘Her kadın 52 kg’ı deneyimlemeli’ yok, ‘herkesin ideal kilosu farklıdır’ var

Bunlar kendini beslenme uzmanı ilan edenlerin saçmalığı. Önce bir ütopya yaratırlar, sonra sizi buna inandırırılar, daha sonra da sahip olmak için benim metodlarımı uygulaman gerekiyor derler. Bana göre beslenme uzmanı takım tutar gibi bir diyetin savunucusu olmamalı. Herkese iyi gelen tek bir doğru yok. Herkes 34 beden olmak zorunda değil. Önemli olan senin yaşam tarzın, beslenme alışkanlıkların, vücut şeklin. Sen sadece ‘kendinin en iyi hali’ olsan yeter.



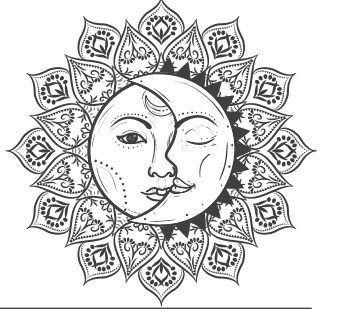
‘Güzel görünmek için beslenme’ yok, ‘güzel hissetmek için beslenme’ var.

İçine ne alırsan sana dönüşüyor, sen onlardan oluşuyorsun. Kirli, pis, yapay olan her şey seni günden güne bozuyor. Bu sadece sağlığını değil, düşünce şeklini ve psikolojini de etkiliyor. Birbirlerine bağlı bu halkalardan birine iyi gelen bir şey diğlerinde de olumlu sonuçlara neden oluyor. Sanırım bu yüzden artık insanlar güzel görünmek için değil, güzel hissetmek ve temizlenmek için doğru besin seçimleri yapmaya çalışıyor. Gıdanın nereden, ne şekilde geldiğinde özen gösteriyor. Dünyayı korumanın kendini ve geleceğini korumak olduğunu biliyor.

Astrobeauty



ASTROLOG
FİLİZ ÖZKOL
@filizozkol



♈ KOÇ JAYNE MANSFIELD

İş disiplininizi mükemmel . 19 Kasımda finans evinizde ay tutulması gerçekleşiyor. Hırslı yönleriniz ortaya çıkıyor. Beklediğiniz haberlerin gecikmesi işlerinizin uzamasına neden olacaktır. Bu durum sizi demoralize etmemeli. İsteklerinizdeki aşırılık motivasyonunuzu arttırıyor ancak bu ay sakin olmaya ihtiyacınız var.



♊ İKİZLER MARILYN MONROE

19 Kasımda bilinçaltınızda ay tutulması gerçekleşiyor. Birlikte çalıştığınız kişilerle aranızda kuracağınız diyaloglar çok önemli. Dengelerinizi yitirmeden politik tavırlarınızla durumu idare etmeyi başaracaksınız. Hızlı düşünüp, acele karar vermeniz gereken bir dönemdesiniz. Bu ay temponuz yoğun ilerleyecek.



♌ ASLAN COCO CHANEL

Maddi konularınıza güven duymadığınız bir dönem. 19 Kasımda kariyer evinizde ay tutulması gerçekleşiyor. Kendinizi sorguluyor ve yeni iş fırsatları yaratmak istiyorsunuz. Beklentilerinizin yoğun olduğu bir dönem. Karamsarlık duygusundan bir an önce kurtulmalı ve kendinizi yeniden yönlendirmelisiniz.



♍ BOĞA AUDREY HEPBURN

19 Kasımda kişisel evinizde ay tutulması gerçekleşiyor. Egolarınız ve duygularınız ön planda. Bütçenizi gözden geçirmelisiniz. Çevrenizdeki kişiler, sizin gerçek düşüncelerinizi tahmin etmekte güçlük çekebilirler. Araştırmacı yönünüzü kullanarak, bazı olayları kısa sürede çözeceksiniz.



♏ YENGEÇ DIANA SPENCER

19 Kasımda yenilikler ve değişim evinizde ay tutulması gerçekleşiyor. Karamsar olmanız için hiçbir neden yok, derin düşünceler içindesiniz, çevresel koşullarınızdan hoşnut olmayabilirsiniz. Ailenizle ilgili huzursuzluklar söz konusu olabilir. Satın almayı düşündüğünüz gayrimenkul ile ilgili tereddütleriniz var, üstesinden gelmelisiniz. Bugünlerde kalp kırmamaya dikkat!



♎ BAŞAK SOPHIA LOREN

19 Kasımda ruhsal ve yolculuklar evinizde ay tutulması gerçekleşiyor. İlginç gelebilecek teklifler karşısında tercih hakkınızı acele etmeden mantıklı bir şekilde kullanın. Maddi olanaklarınızı genişletmek amacıyla başlatacağınız projelerinizde ağır fakat emin adımlar atacaksınız.



♈TERAZİ RITA HAYWORTH

19 Kasım'da karşıt finans evinizde gerçekleşiyor İşinizle ilgili sosyal dayanışmada yanınızda olabilecek özel insanlara ihtiyacınız olacak. Kafanızda birçok değişik fikirle yola çıkabilir ve daha sonra bir çoğundan vazgeçebilirsiniz. Zihinsel yorgunluk söz konusu. Doktor kontrolünde gerekli vitaminlerinizi almalısınız.



♊YAY GÜLŞEN BUBİKOĞLU

Birlikte çalıştığınız kişilerin fikirleri karşısında bocalamanız mümkün. Sizin farklı düşünceleriniz karşısında, onların tepkili davranışları ile karşılaşmanız, cesaretinizi kaybettirmesin. 19 Kasım'da ay tutulması çalışma ve sağlık evinizde gerçekleşiyor. Parayla ilgili konuları erteleyin.



♋KOVA FARAH FAWCETT

Mars kariyer evinizde ilerlemeye başlıyor. 19 Kasım'da aile ve yuva evinizde ay tutulması gerçekleşiyor. Düşüncelerinizi yeniden şekillendirmekte fayda var. Sakin düşünmeli ve hiçbir şeye kızmamalısınız. Acil durumlar için karşınızdaki kişilere de fazla yüklenmeyin. Mesleki konularda yapacağınız atılımlar havada kalabilir.



♌AKREP GRACE KELLY

Mars kişisel evinizde ilerliyor ve 19 Kasım'da karşıt ilişkiler evinizde ay tutulması gerçekleşiyor. Uzun süredir beklediğiniz bir takım fırsatların kendiliğinden oluştuğunu göreceksiniz. Evinizde bir takım tamirat olayları ortaya çıkabilir. Doğru insanlarla çalışmanızda yarar var. İşinizde verimlisiniz.



♍OĞLAK FİLİZ AKIN

19 Kasım'da aşk ve sosyal evinizde ay tutulması gerçekleşiyor. Hayatınıza yeni insanlar girebilir ve çok değişik yerlerden iş teklifleri alabilirsiniz. Mars finans evinize geçiyor ve önce size cazip gelebilecek kişilerin daha sonra size karşı takındığı tavırlardan olumsuz etkilenebilirsiniz.



♎BALIK ELIZABETH TAYLOR

19 Kasım'da ay tutulması iletişim evinizde doğuyor. Yurt dışı seyahatleriniz gündeme gelecek. Mars uzun zaman beklediğiniz işlerinizle ilgili bazı olumlu sinyalleri de veriyor. Takıldığınız konulardan uzaklaşmak yerine güçlü bir şekilde sarılmanızda fayda var. Maddi çıkarlarınız yakın ilişkilerinizle bağlantılı ilerleyecek.

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, LİAN PENSO
BENBASAT, İLKUR AYDOĞAN, GÜL ÇİTAL,
BEGÜM EGELİ BURSALIGİL, DENİZ KONUK ALTINBAŞAK,
SERCAN KARABULUT, ECE BOZDAÇ, AYŞECAN İPEK,
BERİL YILMAZ, BEGÜM GÜZEL GÜNGÖR, BAŞAK KARAKUŞ

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.