

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

guzellikyayinda



SKINCEUTICALS

BU YAZ
CİLDİMİZ
ONLARA
EMANET!

Kaliteli yaş almanın şifrelerini çözdük...



FIOLAS



Şimdi
MANDARIN ORIENTAL
BODRUM'da



[fiolasofficial](https://www.instagram.com/fiolasofficial)



www.fiolas.com

HABERİNİZ OLSUN!

EDİTÖR: GÖZDE ATAĞOĞLU



TEK OMUZ DEVRİ

Tek omuz, asimetrik kesim mayolar sezonun kuşkusuz en trend modellerinden biri. Omuzlarınızı daha geniş, belinizin daha ince görünmesini sağlarken seksi bir şıklık yarattıkları da gerçek.



BEAUTY OMELETTE
Gold asimetrik yaka
simli mayo ₺1.250



H&M High
Leg Tek Omuz mayo
₺319.99



OYE SWIMWEAR
Rhea W/Gold Buttons
\$ 350

PRATİK TEMİZLİK

Kenevir ve aloe vera içeren stick formu ilk yüz temizleme ürünü ile tanışın lütfen. Merci Handy'e ait Facial Cleansing Stick. Kenevir bitkisinin dokulu yüzeyi peeling görevi görürken aloe vera da nem sağlayarak cildi temizliyor. Stick olduğu için elinizi sürmeden, her an her yerde susuz bile temizlik yapabiliyorsunuz. Vegan ve yüzde 96 doğal içerikli.



Merci Handy
Facial
Cleansing
Stick ₺219
Sephora



KIKO
MILANO
Festival
Glow
Shine
Body
Liquid
₺249.99



FESTİVAL GİBİSİN...

Toprak tonları ve ışıltılı altın rengi kumlardan ilham alan Kiko Milano Festival Glow Koleksiyonu suya ve terlemeye dayanıklı metalik tonlu kozmetikleri ile gün boyu dayanacak parlak bir görünüm vadediyor. Koleksiyonda ayrıca güneş altında rahatlıkla kullanılacak SPF'li ürünler, renklendirirken nemlendiren hyaluronik asit içeren rujlar ve altınsı bir dokunuşa sahip vücut tatoo'ları da var.



SADECE SAĞLIK İÇERİYOR!

TheLifeCo'ya ait SmartFood'lar hurma bar, çikolata ve shot olarak farklı formlarda fonksiyonel gıdalardan oluşuyor. Kısacası, kapsül, toz, v.b şekilde almamız gereken takviyeleri, lezzetli gıdalar şeklinde günlük rutinimize eklememize yardımcılar. Strese karşı 'Just Relax', kilo kontrolü için 'Absolutely Fit', saç ve cilt sağlığı için 'Glowing Beauty' ve bağışıklık desteği için de 'Boost Yourself' paketlerinden ihtiyacınıza yönelik olanı veya olanları deneyebilirsiniz.

GÜNEŞ KORUYUCUNUZU İÇTİNİZ Mİ?

Collagen Lift Paris Luminous Gold içilebilir bir güneş koruyucu. İçerisinde yüksek antioksidan ve anti enflamatuar özellikleriyle cilt ve beden üzerinde pek çok olumlu etkisi bulunan altın eğrelti otu bulunuyor. Güneşin zararlı etkilerini önlemenin yanı sıra kolajen ve vitamin takviyesiyle cilt hastalıklarının tedavisinde de destekçi niteliğinde.



Collagen Lift Paris Luminous Gold ₺1900
www.collagenliftparis.com.tr

Hüma'dan notlar



HÜMA KAYA



Fotoğraf: Lais Ribeiro

KENDİNİN EN İYİSİ OL!

İyi makyaj dediğin vardır ama yoktur. Sevdiğin yerler ön planda, saklamak istediklerin de görünmezdir. Başka birine dönüşmeden kendinin en iyi versiyonu olmana yardım eder. Yazın makyajın iki amacı vardır zaten, bronz teni parlatmak ve renklerle oynamak. Bunu en doğal şekilde yapmaya ne dersiniz?

BRONZLUĞUNU PARLAT!

Cilt bronzlaştıkça matlaşır. Cildin kendi doğal parlaklığını, sağlıklı ışığını tekrar bulmak gerekir. Bunun için yaz dönemi boyunca düzenli aralıklarla peeling uygulamak elzemdir. Ölü deri atıldıkça cilt kalınlaşmadan döngüsüne devam eder. Peeling sonrası ciltte ideal bir makyaj altı bazı yaratması için cilt bakım yağlarından destek alabilirsiniz. Yazın fondöten ağır gelebilir, iyisi mi renkli nemlendirici veya BB krem tarzı bir ten ürünü kullanmaya bakın. SPF koruması olmasına da dikkat edin. Hatta daha parlak bir ten için (güneş ışığı vurdukça parlasın isterseniz) ten ürününü aydınlatıcı etkisi olan bir likit kozmetiklerle karıştırıp, üzerine bronz ışıltılı bir allık geçerek ten renginizin daha koyu görünmesini sağlayabilirsiniz.



Longevite
Daily Detox
Powder
granülsüz
günlük
peeling ₺595



Erborian High
Definition
Radiance Face
Cream krem
aydınlatıcı
₺639
Sephora



Organic Pharmacy
Tinted Beauty Cream
renkli nemlendirici krem
₺905

BİR MİNİK NOT:

Güneşte kalmış efekti yaratmak için makyajdan yardım alabilirsiniz. Unutmayın, güneş, burun üstü, alın ortası ve yanakların iç kısımlarına yani tepe noktalara daha dik gelir, bu kısımlara biraz daha oranj-pembe tonlarda bir allık geçmek doğru olur. Toz formlar yaz makyajında matlık yaratabilir, iyisi mi ya krem formu ya da içerisinde parlaklık olan allıklar tercih edin.



Too Faced Peach Bloom likit allık ₺ 399 Sephora



Nars Afterglow Show allık palette ₺ 850
www.makyajtrendi.com

Güneşin cildimizde bıraktığı doğal pembeliği tam yaratabilmek için gün batımı renklerine sahip bir paletten yardım alabilirsiniz, tüm renkleri kalın bir fırça ile karıştırarak uygulamayı deneyin.

DOĞRU TONUN PEŞİNDE...

İster bronzer ister allık kullanıyor olun, yapmanız gereken yüzünüzde sert çizgilerden kaçınıp doğal gölgelerden ayırt edilemeyecek bir boyutlandırma sağlamak. Bunun için dikkat etmeniz gereken; teninize uygun renkte olan ürünü en iyi şekilde dağıtmak olmalı.

Çok koyu veya çok gri kontür renkleri cildi kirli göstermekten başka bir işe yaramaz. Aşırı açık veya koyu bronzerlar ise doğal bir bronzluk etkisinin çok uzağındalar. Ten ürününde doğru rengi seçerken; kontür tonunu, yüzünüze gölge düştüğünde aldığı renkte seçin. Doğru bronzer rengi gerçekten bronzlaştığınızda yüzünün aldığı tonda, doğru allık rengi ise yüzünüzün koştuktan sonra aldığı kırmızılıkla aynı tonda olmalı.

Ciltte daha doğal bir renk geçişi yaratmak için krem ve likit formlar tercih edebilir ve tüm akışkan dokuları kusursuzca cilde yedirmek için makyaj süngeri kullanabilirsiniz. Unutmadan, eğer aydınlatıcı kullanmayı seviyorsanız bunun da cildinizle uyumlu tonda olmasına dikkat edin.



Natasha Denona stick aydınlatıcı ₺ 579



Make Up For Ever Watertone makyaj süngeri ₺ 199

HAFİFLE BİRAZ!

Tatile çıkarken en büyük stresin “ bu valize nasıl sığacağım” oluyorsa ve seyahatlerde makyaj çantan olması gerekenden çok daha fazla yer tutuyorsa, yüklerinden kurtulmanın incelikleri seni bekliyor...

**Renk kodu belirle:**

Her kombin için onlarca tonda far, allık ve ruj taşımak zorunda değilsiniz. Makyaj malzemelerinde her giysiye uyacak bir renk kodu belirleyerek daha az ürünle de işinizi görebilirsiniz. Şeftali, somon ve toprak tonları bu gibi durumlarda her zaman kurtarıcıdır. Kiko Milano Green Me Eyeshadow palette ₺ 229.99

Multi-tasking ürünlere sarıl:

Aynı anda pek çok farklı işlevde kullanılabilen ürünler bir taşla bir sürü kuş vurmanı sağlar. Hem far hem allık olarak kullanılan paletler, yanak ve dudak ürünleri, işlevsel kremler hayatını kolaylaştırır. Milk Lip+Cheek mini ₺ 379 Sephora

**Klasik kullanımın dışına çık:**

Performansından emin olduğun bir kapatıcınız varsa daha fazlasına ihtiyacınız yok! Cildinizdeki ufak leke ve kusurları lokal olarak kapatıcıyla gizleyebilir, göz çevrenize uygulayabilir, hatta nemlendiricinize karıştırarak hafif bir BB krem bile elde edebilirsiniz. Revolution infinite concealer ₺ 90.75 Watsons

**Seyahat boy ürünleri tercih edin:**

Günümüzde pek çok marka sevilen ürünlerinin hem tam boylarını hem de seyahatler için uygun mini boylarını satışa sunuyor. En sevdiğiniz cilt bakımı ve makyaj ürünlerinin mini boyları nerede olursanız olun size eşlik edebilir. Bioderma Sebium Mini boy temizleme suyu ₺ 59





ÖZLEM GİRGİN

UZMANINDAN YÜZ YOGASI...

O oldukça başarılı bir yüz yogası eğitmeni, kimbilir belki geçtiğimiz ay Güzellik Yayında'nın sosyal medyasında onunla canlı yayında yüz yogası bile yaptınız. Müthiş enerjisi, her daim gülen yüzü, konusuna olan hakimiyeti ile Nihan Büyükkaksu kim, nasıl başladı yüz yogasına, nasıl karar verdi kendi markasını kurmaya hadi gelin ondan dinleyelim...



N

**e zaman ve nasıl
başladı bu yüz
yogası macerası?**

Yüz yogası
ile 2017'de 32
yaşındayken

tanıştım. Cildimdeki değişimlerin başladığını gözlemliyordum. Doğal yollarla ne yapabilirim diye araştırırken yolum yüz yogası ile buluştu. Egzersiz ağırlıklı olan bir yüz yogasıydı benim karşıma çıkan ve tam rutinime oturtamamıştım. Başladım bıraktım tekrar başladım... Derken 2018 yılında yurtdışı seyahati sırasında yüzüne gua sha masajı yapan bir kadınla tanıştım. Çok dikkatimi çekti ve kendisinden detayları öğrendim ve ardından ben de bir taş edindim. Gua sha masajı benim sadece cildime değil ruhumda da çok iyi geldi. Bir şeyler dönüşüyordu ve sanki yüzüm aracılığı ile bedenimle ruhumla da temasa geçiyordum. Gua sha benim için bir meditasyondan farksızdı ve beni içine aldı. Böylelikle 2018 yılında tekrar yüz yogasını rutinime dahil edip bir de gua sha masajını ekledim.

Merak duyduğu her şeye derinden bakmaya çalışan, yaşamına kattığı her güzelliği insanlarla paylaşma heyecanı duyan, insanların ruhuna dokunabilmek için önce kendi ruhunu beslemeye çalışan bir kadınam. Kendi ruhumda ve bedenimde yaratmaya çalıştığım iyilik ve güzellikleri paylaşarak çoğaltmak için de heyecan ve aşkla 2019 yılında bu şifalı yolu aktarmaya karar verip binlerce kadına yüz yogasını ve gua sha masajını sevdirdiğime inanıyorum.



**Peki her gün düzenli yapmalı mıyız?
Yaklaşık kaç dakika ve ne zaman yapmak
ideal?**

Yüz yogasından fayda görmek istiyorsak haftada minimum 3 gün rutinimizde olmalı. Ortalama 20 dakika çok çok ideal. Zaman

dilimi farketmez, ister sabah ister akşam uygulayabilirsiniz.

Ancak başlamak isteyen ve fırsat yaratamayanlara ise her zaman şunu söylüyorum, zaman kavramına takılmayın. Bir sıfırdan üstündür, öğrendiğiniz hareketleri pozları yüzünüzü yıkarken, kremlerinizi sürerken de uygulayabilirsiniz ve bu bile çok fark yaratır.

‘Belki de devam ettiremezsem ne olur?’ diye endişe duyuyordur başlayanlar. Yüz yogasına başladık 3 ay 5 ay yaptık peki bırakınca ne oluyor?

Yüz yogasını bir açıdan yüz sporu gibi düşünebilirsiniz. Spora başladığınız 3-5 ayda istediğiniz forma geldiniz ve sonra bıraktınız. Vücudunuzun aynı formu koruması maalesef mümkün değil. Bu yüz yogası için de geçerli. Başlayıp bıraktığınızda yüzünüz daha kötü olmayacaktır ya da daha çok kırışmayacaktır ancak yüz yogası yaptığınız dönemdeki o dinamik görüntü zamanla kaybolmaya başlayacaktır.



Senin NBeauty isimli bir de markan var. Bize markanın hikayesini anlatabilir misin?

Kendi markamı oluşturma fikri ilk gua sha taşları ile olan temasımla başladı.

Son zamanlarda birçok kişinin de ilgisini çeken gua sha masajı çoğu zaman ametist, aventurin, pembe kuvars, yeşim vb. gibi yarı değerli taşlarla yapılıyor.



Ben de kendi taşıma yurtdışından almıştım ve elimdeki taş ametistti.

Bir gün yine taşla masaj sonrası eşime şu soruyu sorduğumu hatırlıyorum,

‘Bizim ülkemizin yeraltı kaynakları bu kadar değerliken ve yarı değerli taşlar bakımından çok zenginken neden biz gua sha taşı üretmiyor da yurtdışından ithal ediyoruz?’

Markamın ilk tohumu bu soru ile atıldı.

Bunun üzerine eşimle araştırmalara başladık ve sonrasında gua sha taşı formunda işlenebilir yarı değerli taşların neler olduğunu bulduk ve ustasına ulaştık.

Jasper, Kalsedon ve Akik taşlarından Türkiye’de ilk kez yerli üretim gua sha taşına üretmiş olduk ve bunun üzerine 2020 Ekim ayında adımın ve soyadımın baş harflerinden oluşan Nbeauty markamı kurmaya karar verdim. Devamında, markam aracılığı ile öncelikli hedefim,

rutinimde olan her ürünü sevdiğim güzel ruhlarla buluşturmak oldu ve bu hedef doğrultusunda da Nbeauty ilerlemeye ve büyümeye devam ediyor.



Organik soğuk sıkım Jojoba yağı, üzüm çekirdeği yağı, ıtır uçucu yağı, melez lavanta uçucu yağı gibi cilt için çok kıymetli yağlar içeren ürün, cildi canlandırmakla kalmıyor yüz masajı sırasında kolaylık da sağlıyor.

Yoga öncesi, sonrası ve sonrasında kendi ürünleriyle olan rutinini de öğrenmek isteriz...

Yüz yogası yaparken egzersiz kısmında eğer o gün cildim çok kuru değilse herhangi bir ürün kullanmıyorum. Eğer çok kuruyorsa biraz nemlendirici sürüp sonrasında egzersiz pozlarını uyguluyorum.

Masaja geçtiğimde ise kendi markamın soğuk sıkım bir yağını kullanıyorum. Yağı cildime yedirmeden önce yüzüme bitki özlerinden oluşan bir mist sıkıyorum. Yapmış olduğum yüz masajı ortalama 15 dakika gibi bir süre tutuyor. Bu süre zarfında cildimizin kaygan olması önemli. Kremler cilt tarafından hemen emildiği için uzun masajlarda yeterli olmuyor maalesef. Bu sebeple masaj yaparken soğuk sıkım bir yağ ile masajımı uyguluyorum.

Bir çoğumuz cildimizin yaş almasını bir nebze geciktirmek için botox tercih ediyoruz, kasları durduruyoruz. Ancak yüz yogası yüz kaslarını çalıştırıyor. Kafalar karışık, mimikler çalışmalı mı durmalı mı?

Yüz yogasıyla bizler saç kökünden dekolte bölgesine kadar var olan 57 kas grubuna odaklanıyoruz. Bu kaslardan bazılarını uzun uzun esnetip rahatlatırız, bazılarını da hacmen büyötmek için aktif çalıştırırız.

Yaşla birlikte gevşeyen yüz kaslarımızın da sıkılaşmaya ihtiyacı var ve bu sadece yüz yogası ile mümkün. Mimik kasları çalışmalı mı durdurulmalı mı kısmı ise, mimikler kontrolsüz bir şekilde sürekli aktif olursa, alın bölgesi ve iki kaş arasındaki çizgilerden maalesef sonuç alamayız.

Bu noktada yüz yogası yapıyor da olsak, mimik kontrolü önemli. Mimik kontrolü ise öyle kendiliğinden gelmiyor maalesef. Özellikle göz kaslarını kuvvetlendirerek, bazı göz ve alın pozlarını kombin çalışarak ve biraz farkındalıkla bu durumu kontrol altına alabiliyoruz. Alın bölgesi yüz yogası pozları zaten çoğunlukla bu bölgedeki kasları esnetmeye ve rahatlatmaya yönelik pozlar. Yani sürekli mimik yaparak buradaki kasları çalıştırmıyoruz.



Editörün Notu: Sevgili Nihan ile ben de yaklaşık 1 ay önce başladım yüz yogası yapmaya. Hayatıma güzel rutinler katmayı seviyorum ve yüz yogasının faydasını kesinlikle gördüğüme inanıyorum. Nihan’ın yüz yogası derslerine www.nbeauty.com.tr adresinde eğitimler bölümünde kayıt olabilirsiniz.



UZMAN PSİKOLOG NAZ TÖZ



RUHUNU TATİLE ÇIKAR!

Güneşin ruhumuzu tazeleme, bedenimizi canlandırma zamanı geldi. Endişelenmeden tatile çıkabiliyor olmanın, eskisi gibi sosyalleşebileceğimiz bir yaz tatilinin heyecanını yaşıyoruz.

Kaygıdan uzak, özgürce tatile gidebilme fikri kıymetini anladığımız şeylerden sadece bir tanesi... Bu yaz tatili her zamankinden farklı olarak son yıllarda ihtiyaç duyduğumuz dinlenmeyi kendimize sağlamak, içimize dönmek yani ruhumuzu beslemek için bir şans değil de ne...

RUHUNU BESLEMELİK AMA NASIL?

Tazelenmek, kendinizi yeniden keşfetmek için iç dünyanızla temasa geçin. Hayatınızın anlamını, özellikle son iki yılınızın nasıl geçtiğini gözden geçirdiğiniz, içsel konuşmalar yapın. Ne yaşıyor, ne hissediyorsanız adını koymak sizi hafifletecektir.

Zihin beden bütünlüğü için bedeninizdeki hislerin farkında

olun. Farkındalığınızı nefesinize yönlendirerek dikkatinizi "şimdi ve burada"nın deneyimlerine getirin. Güneşlenirken, deniz kenarında da nefes, mindfulness egzersizleri yapabilir, ana dönmeyi deneyimleyebilirsiniz.

Telefonunuzdan mümkün olduğunca uzaklaşarak size özgü anlar yaratın. Lezzetli bir yemeği farkındalıkla yiyebilir, yatıştırıcı bir spa keyfi yapabilir, kahvenizi içerken dalgaların sesini dinleyebilirsiniz.

Uykunuzu iyi alarak, iyi hissetmeye niyet ederek,

şükrederek güne başlayın.

Tatilde size iyi gelen şeyleri yapmanın bir yük haline gelmemesine özen gösterin. Kendimize bakmak, ruhumuzu beslemek bize özgüdür, size neyin iyi geleceğini en iyi siz bilirsiniz. Bazı anlarda en çok ihtiyacınız olan hiçbir şey yapmadan durmak da olabilir...

Kendinizi uzun zaman sonra yeniden keşfettiğiniz, anda kalmayı deneyimlediğiniz, iç dünyanızı anlamlandırdığınız bir tatil olması dileğiyle...

Her şey nefesle başlar...

Rahat hissedeceğiniz bir yer bulun, sırtınızı yaslayın, ayaklarınızın yere bastığını, bedeninizi hissedin; burnunuzdan nefes alın ve ağızınızdan verin. Her nefes alışverişinizde bedeninizde neler olduğunu fark etmeye odaklanın. Nefesinizi vermeden önce birkaç saniye kadar tutmayı ve sonra yavaşça vermeyi deneyin. Buna konsantre olamıyorum diyenler devreye 5 duyumuzu sokabilir.

Nasıl mı? Rutininden keyif aldığınız bir deneyim seçin-örneğin sabah kahvenizi içmek.

Rahat bir şekilde oturun. Dikkatinizi nefesinize, bedeninize getirin. Birkaç derin nefes alıp verebilirsiniz, bırakın nefesiniz akıp gitsin. Kahvenizi kokusunu içine çekerek, rengini fark ederek, her bir yudumda damağınızda yarattığı tadı gözlemleyerek, çıkardığı sesi fark ederek içmeyi deneyimleyin.



Kutu Nefesi nasıl yapılır?



Uzun zaman sonra daha kalabalık, kuralların daha esnek olduğu bir tatil sürecinde bir yanınızla hala tedirgin, kaygılı hissedebilirsiniz. Öyle anlarda nefes egzersizi yapmak size iyi gelecektir. Her zaman yapabileceğiniz, gayet pratik bir nefes tekniğini birlikte yapalım.

Dört adımda deneyebileceğiniz bu teknik nefese odaklanmayı kolaylaştırıyor.

- 4 saniye nefes alın,
- 4 saniye nefesinizi tutun,
- 4 saniye nefes verin,
- 4 saniye nefesinizi tekrar tutun, tekrarlayın.

RUHUNA İYİ GELECEK

NE OKUMALI?

İçerisinde hikayelerle yaşadığımız hayatın ne kadarını canlı olarak yaşıyoruz sorusuna cevap aranıyor, keyifli ve düşündürücü...

Kendin Olmanın Dayanılmaz Hafifliği- Ferhat Jak İçöz



KİMİ TAKİP ETMELİ?

Eski model ve Influencer Shayna Terese Taylor'un her güne özel motivasyonunuzu artıracak holistik yaşamı baz alan hesabı takibe alabilirsiniz.

@shaynateresetaylor



DÖRT DÖRTLÜK BAKIM

Cildin koruyucu kalkanı, kaliteli yaş almanın anahtarı antioksidanlara aslında her mevsimde, her yaşta ihtiyacımız var, ama yazın her zamankinden biraz daha fazla. Peki hangi antioksidanı seçmeli, kim, neyi, neden sürmeli? Cevaplar, editörlerimizin gerçek hikayelerinde sizi bekliyor...

Antioksidanlar, serbest radikallere ve güneşin zararlı etkilerine karşı cildi koruyan çok kıymetli yardımcıları. Aslına bakarsanız yazın bronz tenle ne kadar güzel hissederseniz hissedelim aslında bu bronzluk bizi yaşlandırabilir. İşte antioksidanlar burada devreye girer. Özellikle de aralarında biri var ki bizi hep destekler, C vitamini... Hem leke görünümüyle hem de yaşlanma

belirtileri ile savaşılan gerçek bir süper kahramandır.

HER C VİTAMİNİ AYNI DEĞİLDİR!

Piyasada çılgınlar gibi bir C vitamini patlaması var. Ancak şu bir gerçek ki, her C vitamini cilde gerektiği gibi nüfuz ve etki edemez. C vitamininin belli parametreleri vardır. İşte tam da burada devreye antioksidan otoritesi olarak bilinen SkinCeuticals giriyor. Markanın kurucu bilim adamı dermatolog Dr.

Sheldon R.Pinnel tarafından yapılan araştırma ve klinik çalışmalar C vitamininin etkili olabilmesi için 3 önemli parametreye göre formüle edilmesi gerektiğini gösteriyor.

1. Öncelikle Saf L Askorbik asit içermesi.
2. Cilde nüfuz edebilmesi için Ph oranının 3,5'in altında olması.
3. Etki gösterebilmesi için de içeriğin %10-20 arasında konsantrasyona sahip olması

DOĞRU ADRES: SKINCEUTICALS

Antioksidan formülasyonunun öncü isimlerinden SkinCeuticals, bu 3 ana parametreyle de yetinmekle kalmamış ayrıca farklı cilt tiplerine özel farklı antioksidan serumlar geliştirmeyi de başarmış. C vitamini içermelerine rağmen sabah kullanılmaya uygundur. Tabii, sabah serumların üzerine yine SkinCeuticals'ın cilt tiplerine uygun bir güneş korumasıyla bakımı tamamlamakta fayda var.

GERÇEKTEN İŞE YARIYOR MU?

Denemeden bilemezdik değil mi? Biz de *Güzellik Yayında*'nın farklı cilt tiplerine sahip farklı yaş aralıklarında 4 editörü olarak bu 4 antioksidan serumu bizzat deneyimledik ve gerçekten ise varıyorlar mı sizin için test ettik.



TÜLİN

YAŞ: 55

CİLT SIKINTISI: Hassas bir cilt

ÖNERİLEN ÜRÜN: Serum 10 antioksidan serum

HAKKINDA: Erken yaşlanma belirtilerine karşı cildi savunmak için yüzde 10 saf C vitamini ve ferulik asit içeren Serum 10, normal ve hassas ciltler için ideal. Doğruyu söylemek gerekirse C vitaminiyle ilgili tecrübelerim pek iyi değildi. Yanlış ürün ve fazla kullanım nedeniyle cildim daha da hassaslaşmıştı. Dolayısıyla Serum 10'u kullanırken tedirgindim, ilk etapta ürünün kokusuz oluşunu ve ciltte sıkıntı yaratmayan dokusunu çok sevdim. Hassasiyet yaratmadı. Şu anda 17. gündeyim, şaka değil ne kadar iyi görünüyorsun, ne yaptın cildine iltifatlarını cevaplamakla meşgulüm.



GÜL

YAŞ: 45

CİLT SIKINTISI: Cilt tonu eşitsizlikleri

ÖNERİLEN ÜRÜN: Phlorentin CF antioksidan serum

HAKKINDA: Cilt tonu eşitsizlikleri için yüzde 10 saf C vitamini içeren serum, leke eğilimli tüm cilt tiplerine öneriliyor. Gençliğimde güneşe çıkarken koruyucu sürmemek cildime yaptığım en büyük kötülük oldu. Yıllar içinde cilt tonumda eşitsizlikler görmeye başladım. C vitamininin cildimde hassasiyet yaratmasından çekinmemeye rağmen, herhangi bir kızarıklık veya rahatsızlık hissetmedim. Cilt tonumu eşitledi ve cilt dokusunu düzeltti. Renk eşitsizliklerinin de görünümünü azalttı. Ben serumu gündüz kullanıyorum ve üzerine cilt tonunu eşitleyen ve daha ışıltılı bir görünüm veren Advanced Brightening UV Defense Spf 50 koruma faktörlü kremi sürüyorum.



EDA

YAŞ: 39

CİLT SIKINTISI: Akneye eğilim gösteren cilt

ÖNERİLEN ÜRÜN: Silymarin CF antioksidan serum

HAKKINDA: Yüzde 15 saf C vitamini içeren serum, yağlı ciltler için birebir. Cildimdeki yağlanmayı azaltıp cildimi arındırması başlıca isteklerimdi. Silymarin CF serum günlük rutininim başrol oyuncusu oldu. Yağlanmayı azalttığını, cilt dokusunu arındırdığını, cildimin berraklığını artırdığını ve ince çizgilerin görünümünü azalttığını söyleyebilirim. Dışarı çıkarken fondöten sürme ihtiyacım artık kalmadı.



GÖZDE

YAŞ: 43

CİLT SIKINTISI: İnce Çizgiler

ÖNERİLEN ÜRÜN: CE Ferulic antioksidan serum

HAKKINDA: Yüzde 15 saf C vitamini içeriği, normal, kuru ciltlere yaşlanma karşıtı bakım sunuyor. İnce çizgiler benim cildimin en sıkıntılı tarafları. CE Ferulic hem sabah hem de akşam rutinimde yerini aldığından beri tam tamına iki ay oldu. Yanaklarımdaki ince çizgilerin görünümünün yumuşadığını, daha konforlu bir cilde sahip olduğumu söyleyebilirim. Eskiden gün içerisinde ara ara nemlendirici sürme ve cildimi nemlendirme isteğim olurdu, artık yok.



Sen de  yapabilirsin

DENİZ KONUK ALTINBAŞAK

KAHKAHA TERAPİSİNE NE DERSİNİZ?

Ruh, beden ve zihin üçlüsünden yola çıkarak keşfedilen mükemmel bir terapi yönteminden bahsedeceğim sizlere, gülmeye hazır olun!



Kahkaha attığımız zaman, bir çok kasımız devreye giriyor, haliyle katekolamin hormonları artıyor ve strese karşı en güçlü silahımız olan endorfin salgılamaya başlıyoruz. Bedenimiz ise bir şeye gerçekten mi yoksa şakacıktan mı gülüyoruz bilmediğinden, ufak bir kıkırdama bile faydasını gösteriyor. Yani bedeninizde mutluluğun iyileştirici etkisini yaratmak için gerçekten mutlu olmasanız da oluyor!

Uzun yıllardır bir çok doktor ve psikolog kakhaha atmanın iyileştirici etkileri üzerinde araştırmalar yapıyorlar. Gündelik yaşamda içinde bulunduğumu gerginlik ve anksiyetenin yanı sıra, önemli hastalıklarla başa çıkmak için de başvurulanan kakhaha terapisi sayesinde, stresli durumlara, zor kayıplarla veya fiziksel acıyla mücadele etmek mümkün olabiliyor.

Kakhaha terapisi kimi zaman komik video veya canlandırmalar izleyerek yapılabilir. Bazen de kişinin gülme taklidi yapmasıyla başlatılıyor. Önce -mış gibi atılan kakhahalar, zaman içinde yerini gerçeklerine bırakıyorlar.

Hayat, başımıza gelen olayların değil, onlara karşı verdiğimiz tepkilerin bir hikayesi aslında. Bu nedenle her birimiz benzer gerçekleri farklı hikayelerle yaşıyoruz. Çok ciddi bir hastalığı olduğunu öğrenen bir kişi bundan dolayı umutsuzluğa kapılıp hayata küsebilir, bir diğeri içindeki umudu yitirmeden kakhaha atmaya devam ederek, yaşama daha sıkı tutunur ve belki de bu bakış açısı, onun hastalığı yenme şansını artırır.

İş yerindeki gerginlikten dolayı her gün mutsuz ve şikayetle çalışmaya giden biriyle, aynı ofiste aynı stresi yaşayıp da bununla dalga geçmeyi seçen biri kendine bambaşka gerçekler yaratıyorlardır. Neşeli tutum ve kakhaha belki durumu değiştirmez ama bu durumun bizim düşüncemiz, ruhumuz ve bedenimiz üzerindeki etkisini tamamen değiştirir.



Kendi yaşam deneyimimde, kaybın en taze olduğu ve hüznün her metre küpünü doldurduğu evlerde, saçma sapan bir şeye dakikalarca gülündüğüne şahit oldum. Bu bir kaç dakikalık - ve ilk başta herkesin utanarak başladığı ama sonra ucunu tutamadığı - kahkahanın, herkesin üzerindeki ağırlığı sihirli bir değnek gibi aldığını gördüm. Aslında ağlamakla gülmek arasında çok büyük bir fark olmadığını fark ettim. İkisi de duyguların dışı vurumuydu ve ikisi de gerekiyordu.

Her gün üzüntü ve korku yaratan haberlere uyandığımız bir dünyada yaşıyoruz. Karamsarlığa kapılmayıp gülelim derim ben. Gezi zamanını hatırlıyorum da, ne büyük mizah yaratılmıştı sis bulutlarının içinden. Belki de "içindeki çocuğu hatırla" bu demektir? Çocuklar yerli yersiz her şeye gülerler ve bu ne güzeldir! Güle güle yaşayalım, yaşlanalım. Alnımızdan ziyade yanaklarımız kıvrılsın! Kahkaha dolu bir yaz olsun...

3



Geri dönüşüm ve sürdürülebilirlik farkındalığını başlatmanın yaşı yoktur! Sizce, ordaki kumları şuraya ve buradaki suyu oraya taşıyarak kaç saat geçirebilir? Bence bir Espresso Lungo kadar sürse bile yeter...

Dantoy Bio kum seti ₺ 399.99
www.keyifbebesi.com.tr

AH YAZ GELMİŞ!

Yaz mevsimi ne heyecanlı şeydir, alışverişi de en güzeldir. Miniklerimize olmazsa olmaz, 5 yaz önerisi hazırladım.

1



Yuvarlak formu, bebeğinizin başını suyun 17 cm üzerinde tutarak daha rahat hareket etmesini sağlıyor, sünger yapı sayesinde de daha güvenli yüzüyor minikler

Myminibaby kolluk ₺ 540 www.deuxlapins.com.tr



2

%100 silikondan yapılmış ayrıca UV korumasına sahip. Buğu oluşumunu engelleyen teknolojisi, 3 yaş üzeri çocuklar için yaz boyu denizde mükemmel bir keşif sağlıyor.

Bling2o Monsta Mosh gözlük ₺ 700
www.popcorner.com.tr

4



Organik ayçiçeği yağı, balmumu ve E vitaminiyle zenginleştirilmiş formülü oldukça güvenilir, bebek cildini koruyor, nemlendiriyor ve 40 dakikaya kadar da suya dayanıyor.

Badger Organik Mineralli Bebek
Güneş Kremi Spf 30 ₺ 320

5



Igor bebek sandaletleri, kauçuk tabanı, esnek ve suya dayanıklı yapısı sayesinde minik adımları desteklemek konusunda bir uzman.
Igor sandalet 190 TL www.superstep.com

Biz Expatri'in Gezi Defteri

ZEYNEP ASLI CANLIEL



ENDÜLÜS ESİNTİSİ

Kilometrelerce uzanan kıyı şeridi, ironik mimarisi, Arap ve İspanyol kültürünün sentezi, gastronomik lezzetleri ve tutkulu flamenko dansıyla nam salmış Endülüs'de bir gezintiye çıkıyoruz.

Endülüs zengin bir mimari çeşitliliğine ve tarihi mirasa ev sahipliği yapıyor. Granada'daki El Hamra'dan, Picasso'nun doğduğu Malaga'ya, Sevilla'daki Alcazar Sarayı ve portakal çiçeği bahçelerine, Marbella'da ki popüler tatil beldelerine kadar büyüleyici bir bölge...

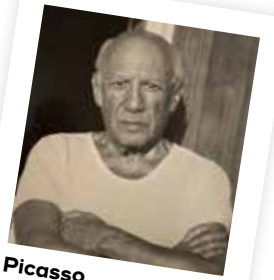
Seyahatinize başlamadan önce planlamanız gereken en önemli kısım kalış süreniz, hangi rotayı çizeceğiniz ve bu sırada otel ve ulaşım olarak ne istediğiniz. Bizim ailenin seyahat planlaması kısa sürer. Eşim uçak ve oteli

üstlenirken, gezilecek yerler ve ülke içi seyahat benim programımdır.

Endülüs'ü gezmek için en ideal programdansa bizim kendimize uygun bulup yaptığımız programı anlatmak istiyorum size. Biz rotamızı Malaga, Ronda, Sevilla, Granada, Malaga/Marbella olarak oluşturduk.

Picasso'nun Kenti Malaga

Malaga, Endülüs'ün Sevilla'dan sonraki ikinci büyük kenti ve Sürreal ve Kübik sanat akımlarının öncüsü ünlü ressam Pablo Picasso'nun da doğum yeri. Picasso'yu tanımak, küçük yaşlardan olgunluk dönemine, Mavi dönem diye adlandırdığı hüznü ve melankoli içeren eserlerinin hepsine tanıklık etmek için Picasso müzesini listenize mutlaka ekleyin. Sanat severlerin diğer dikkatini çekecek olan bir yapı da Pompidou merkezinde çok renkli bir cam küpün içinde yer alan etkileyici bir sanat seçkisi. Sol tarafınıza palmyeler



Picasso



Malaga
Katedrali



Pompidou

arasında kumsal şeridini, sağına görkemli Malaga kalesini alarak tarihi meydana yürüyüp tüm görkemi ile Katedrali ve kiliseyi gezip katedralin gölgesinde kahve molası verebilirsiniz.

Malaga Katedrali ve içinde Rönesans mimarisinin esintilerini bulacağınız Roma Katolik kilisesinin ardından, Gibralfaro dağlarının eteklerinde konumlanmış Alcazaba kalesine çıkıp Malaga'yı tüm güzelliği ile kuş bakışı seyredebilirsiniz. Kısa bir yürüyüşle Fransa'nın Côte d'Azur bölgesini andıran sahil şeridi Costa del Sol'a geldiğinizde çok keyif alacağınızı söylemeliyim. Bizim zamanımız yetişmedi ama Caminito del Rey'de El Chorro duvarlarına bağlanmış asma geçitte yürüyüş de tavsiyelerim arasında.

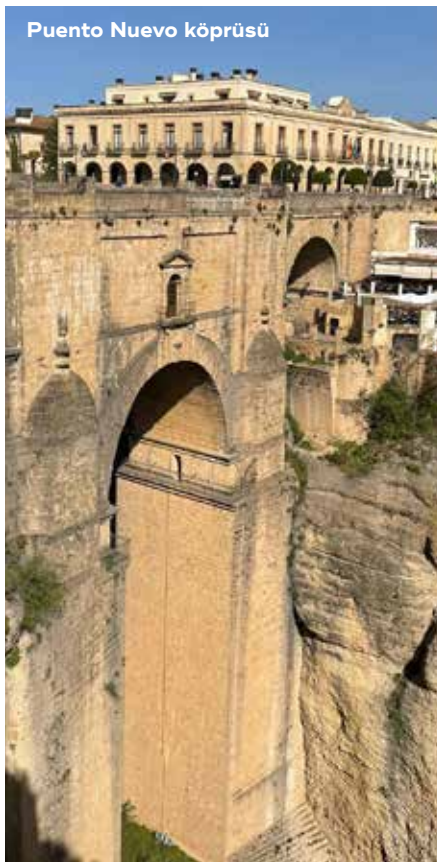
İspanya denince akla ilk önce sanat, futbol ve tabii ki siesta gelir. Peki ya meşhur tapasları? Deniz ürünlerinin çeşitliliği ve lezzeti bambaşka Endülüs'te. Fırında ıstiridye dolmasından (Almejas al Horno), kızarmış yeşil biberlere (Pimientos del Patron), karıdesten kalamara, İspanyolların çok sevdiği Paella'dan patates bravas'a her şeyi deneyin ve sonra Siesta yapın.



El Tajo geçidi

Nefes kesen Ronda

Ertesi gün kaldığımız yerden yolumuza devam etmek için Malaga şehir merkezinden ayrılıp Malaga sınırında ki Pueblos Blancos yani beyaz köy olarak geçen bir dağ kasabası Ronda'ya geçiyoruz. Bu küçük yerleşim yeri 120 metre derinliğindeki bir geçidin üzerinde kurulmuş. Puente Nuevo köprüsü, Ronda'nın en ünlü simgelerinden ve en çok fotoğraf çekilen yerlerinden biri. El Tajo geçidi ise kenti eski yerleşim yerinden ayırırken inanılmaz bir görselliğe gebe. Burası günübirlik gezilebilecek küçük bir bölge olduğu için konaklamadan yolumuza devam edebilirsiniz.



Puente Nuevo köprüsü

Flamenko'nun evi Sevilla

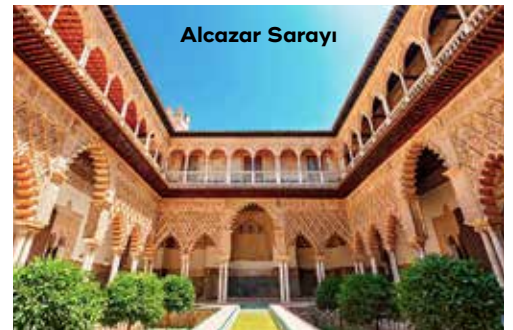
Sevilla, Endülüsün en büyük kenti. Tutkulu ve ateşli flamenko dansının da doğduğu yer. Büyüleyici tarihi, portakal çiçeği kokusuyla harmanlanmış sokakları ile capcanlı, neşe dolu bir şehir. Özellikle bahar aylarında festival zamanı giderseniz iki önemli etkinlik var. Biri, Semana Santa (kutsal hafta). Mesih'in son günlerini, kukuletalı tövbecarları ve gece alaylarını izlemek çok keyifli. Bunun ardından, en canlı, en renkli yerel kıyafetlerle halkı sokaklarda göreceğiniz, şafağa kadar içki içip dans edeceğiniz bir haftalık muhteşem bir festival başlar: Ferit de Abril. Eğer denk gelerseniz bu güzel eğlenceye mutlaka katılın.

Bu renkli sokakların eğlencesi bir yana her adımda tarihe şahitlik etmek isterseniz ilk görmemiz gereken yer Alcazar Sarayı. Tarihte bilinen adıyla Qasr al-Muriq. Bölgede o dönem hakim olan Emevi Devleti tarafından inşa edilen ve İspanya'nın bu döneme son vermesinin ardından kraliyet sarayına



dönüştürülen muhteşem bir yapı. Mağribi mimari akımının en önemli temsilcilerinden bir olarak kabul edilen bu saray günümüzde de aktif olarak İspanya Krallığı tarafından kullanılmakta ve UNESCO Dünya Mirası Listesinde yer almakta. Bakireler Avlusu, hamamları, Vega Inclan Bahçesi, çeşme ve yürüyüş yolları, Jardin Ingles (İngiliz Bahçeleri) ve Alçı Bahçesi, sarayın en görkemli kısımları.

Mutlaka görmemiz gereken diğer bir tarihi yapı ise Sevilla Katedrali (Azize Meryem). Dünyanın en büyük Gotik kilisesi ve en büyük üçüncü kilisesi olan bu katedralin inşaatı tamamlanıncaya kadar dünyanın en büyük katedrali yaklaşık 1000 yıl boyunca Bizans kilisesi olan Ayasofya idi. Hemen yanında yer alan Giralda çan kulesi ise katedralin yerini aldığı camiden günümüze ulaşabilen



Alcazar Sarayı

tek bölüm. Manzarayı seyretmek için buraya çıkabilir, Kristof Kolomb'nun mezarını bu katedralin içinde görebilirsiniz.

Iber-Amerika sergisi için eski kolonilerle barışı simgelemek adına kurulan Maria Luisa parkı bize önerilen bir diğer nokta. Plaza de Espana'nın öne çıkan özelliği ise tüm İspanyol eyaletlerini temsil eden Endülüs çinileri. Venedik tarzı kanalı ve faytonlarla tur atabileceğiniz geniş bir alana yayılmış bir gezi parkuru gibi düşünebilirsiniz.

Sevilla'nın tüm sokakları neşeli, melodik ve ruhu olan yerler. Bunlar içinde görülmeye değer eski Yahudi mahallesi Santa Cruz'a da mutlaka girin. Toledo'dan sonra İspanya'nın en büyük ikinci Yahudi cemaati olduğu da notlar arasında. Bu sokaklar, birbirine yaslanmış, eskiyi fısıldayan binalar, bir zamanlar toleransın, barışın ve 3 dinin bir arada nasıl huzur içinde yaşandığını sergiliyor adeta. Sevilla kesinlikle 2-3 gün kalışı hakeden bir şehir, planlarken bunu göz önünde bulundurun lütfen.



Plaza de Espana



Sevilla Katedrali

El Hamra Sarayı



El Hamra Sarayı



İhtişamlı Granada

Endülüsün 8 vilayetinden biri olan Granada, İber yarımadası ve Avrupa'daki diğer yerlerden çok daha uzun, 700 yıldan fazla bir süre, İslami yönetim altında kalmış bir kent. Sakin İslam mimarisi, baharat kokuları

yayılan sokakları, kiliseleri, eski tarz tapas barları, Arap mahalleleri Albacın (San Cristobal tepesi, Sacromonte, Elvira ve El Hamra arasındaki alan) ve beyaz taş evleri ile cesur ve çekici bir şehir. Kitaplarda bulamayacağınız bir deneyim olduğunu söylemeliyim. Tarihe ellerinizle dokunup, dar sokaklarında kaybolun.

El Hamra, Arapça'da 'kırmızı kale' anlamına gelen eski bir saray. İslami Altın Çağ'ın hayatta kalan tek Palatine şehri ve Batı Avrupa'daki son İslam krallığı olan Nasris Hanedanlığı'nın bir kalıntısı. El Hamra Albacın ve Generalife Bahçesi ile UNESCO Dünya Mirası alanı. Burada Endülüs tarihine ellerimizle dokunduktan sonra yorgun ama oldukça mutlu bir şekilde Malaga'ya geri dönmek için yola koyuluyoruz. Yolda, otele gitmek yerine yazlık bir yerleşim yeri olan Marbella'da öğlen yemeği için kısa bir mola veriyoruz.

Tatil Beldesi Marbella

Marbella zamanında Arap krallarının yazlıklarının olduğu 27 km'lik sahil şeridinde sahip popüler bir tatil beldesi. Lüks villaların, Golf Valley diye bilinen Nueva Andalucia ve Sierra Blanca semtleri, prestijli gece klüplerinin ve sahil mülklerinin bulunduğu Golden Mile, lüks butikler ve yatların bulunduğu Puerto Bonus yat limanı gezilmeye değer yerlerden. Chiringuito Puente Romano'da nefis deniz ürünleri ve göz alıcı manzara eşliğinde keyifli bir öğle yemeği yemenizi öneririm.



Chiringuito Puente Romano





PEKİ BU YAZ?

Bu yaz çok daha güzel olacak zira Photo Reverse tüm bu özelliklerini koruyarak bu sefer stick formda çıkıyor karşımıza. Photo Reverse Cream in Stick ismiyle. Kesinlikle çok daha kullanışlı. Bir kere stick form istediğiniz her an, her yerde ellerinizi bulaştırmadan kullanımı

şansı veriyor. Boyutu sayesinde çantanızı geçtim cebinizde taşıma imkanı sağlıyor. Güneş koruma kremlerinin gün içerisinde tekrar tekrar uygulanması gerekir ve bu iş gayet iyi bilirsiniz ki zahmetlidir. İşte Photo Reverse Cream in Stick'in artlarından bir diğeri de, üşenmenize fırsat vermemesi, zira pratik



Photo Reverse
Cream in Stick
₺ 679

formuyla gün içinde kolayca, defalarca tazeleme imkanı veriyor.

Ellerinizi bulaştırmamanın bir diğer artısı da hijyen. Yazın gözeneklerin ne kadar hızlı tıklandığını düşünürsek, hijyen akne ve sivilce oluşumunu engellemek açısından en az kullandığınız kremin içeriği kadar önemli.

GERÇEK BİR SÜPER KAHRAMAN!

Gerçekten artıları saymakla bitmeyen bir üründen bahsediyoruz. Photo Reverse Cream in Stick'in en çarpıcı özelliklerinden biri de her cilt tipine uygun oluşu ve göz çevresi ve dudak dahil birçok bölgeye de uygulanabilmesi. Gözenekleri tıkamadığı için yağlı ciltler de rahatlıkla kullanabilir, özel patentli teknolojisi sayesinde leke sorunu yaşayanlar da.

Bitmedi! Renksiz, hafif incecik bir dokusu var. Ciltte ağırlık yaratmıyor, makyajın altına veya makyajın üstüne rahatlıkla kullanılabilir. Suya dayanıklı oluşu ve terletmemesi ise sanırım en sevdiğim özelliklerinin başında geliyor. Evet, böyle bir güneş koruması bulmak ne kadar zor, siz söyleyin...

Güneşten korunmak elzem ama zahmetlidir. Kremin dokusu, formu, formülasyonu, cilde uyumu, kullanım şekli gibi bir sürü detay barındırır, yüzde yüz uyum yakalamak zordur. İşte bu yaz Institut Esthederm öyle bir ürünle çıkıyor ki karşımıza, güneşten korunmak hiç bu kadar kolay olmamıştı dedirtiyor.

Doğruya doğru geçen yaz tenimin aldığı lekesiz, parlak bronzluğa çok övgü aldım. Cildimin yaşlanmadan, hırpalanmadan desteklenerek ve korunarak yazı geçirdiğinin bir kanıtıydı. Bu durumun mimarı ise kuşkusuz yaz başından beri düzenli olarak kullandığım Institut Esthederm'e ait Photo Reverse aydınlatıcı güneş bakım kreminden başkası olamazdı.

PHOTO REVERSE EFSANESİNİ HATIRLAYALIM!

SPF 50 koruma faktörlü Photo Reverse aydınlatıcı leke karşıtı güneş bakım kremi, piyasadaki birçok rakibinden farklı olarak hem UVA hem de UVB ışınlarına karşı koruyor cildi. En büyük özelliklerinden biri UVA/UVB filtreleri ve antioksidanlarla yaratılmış patentli üçlü gençlik koruması sayesinde yaşlanma karşıtı özelliğe sahip olması. Cildi korurken aynı zamanda da yazın en büyük derdi ciltte leke oluşumunu engellemesi ve adı üzerinde aydınlatıcı etkisiyle de var olan lekeleri daha az görünür kılması, cildi aydınlatması.



Geçen yaz ben, lekesiz bronzluğum ve
Photo Reverse...

KARİYER DOSYASI



20 yıllık editörlük serüvenimde sektörde onun kadar çalışkan, üreten ve yılmayanını az gördüm. Kariyer dosyamızda, yerli bakım markası Lyn Skincare ve fonksiyonel gıda markası Live Yourself'in kurucusu Vildan Akay var ve ondan öğrenecek bir dolu şey...

RÖPORTAJ: GÖZDE ATAĞOĞLU

Nasıl başladı kozmetik hikayen?

İletişim mezunuyum, öğrencilik zamanlarımda ajans, tv benzeri yerlerde staj yapmıştım ama marka tarafı daha çok ilgimi çekti. Mezun olduğumda da iyi bir markada işe başladım. 20 yıl sektörde farklı alanlarda profesyonel olarak çalıştıktan sonra Lyn Skincare doğdu. 2 kadın girişimci olarak yola çıktık ve öyle de devam ediyoruz.



Bütünsel sağlık ilkesine dayanan Live Yourself markası bu sene başında sağlık ve kozmetik sektörünün davetli olduğu çok kapsamlı bir lansmana ev sahipliği yaptı.

Live Yourself markanı bize biraz anlatabilirsin? Nedir alamet-i farikası?

Fonksiyonel bakış açısı ile yaratılmış bir marka. Hücre yönetimi formülasyonlarıyla, hayatını kısıtlamadan da iyi yaş alınabileceğini anlatmak amacıyla, 'Hayata bütünsel bak' mottosu ile yola çıktık. Besin takviyesi ürün grubunun yanında bir de fonksiyonel çikolata ürettik. Bunun sebebi de çok sevdiğin bir şeyi yemekten mahrum kalmak yerine onu daha sağlıklı yapabilirsin diyebilme.

Lyn kozmetiğin kurucu ortaklarından da birisinin, Lyn'in kimliğini biraz anlatabilir misin bize.

Her gün hepimizin onlarca rolü var. İş hayatı, ev, bazen anne, bazen evlat... Lyn aslında bu kadar koşturmanın içinde kendimize, kendimizi hatırlatmak, biraz zaman yaratmak için tasarlandı. Tüm ürünlerimizde önce etkin olmasına sonra da kullanıcımıza iyi his vermesine dikkat ettik. O yüzden kolay kullanımlı, kaliteli ve temiz içerikle güvenle kullanacakları bir marka yaptık. Kendini iyi hisseden Lyn kadınları yaratmak hedefimiz oldu.

Her iki markandan da favorilerin vardır, neyi neden önerirsin bizlere?

Lyn Tonik sabah akşam hiç değişmez rutinim. Yaşım gereği sıkılaştırıcı göz kremi favorim. Kolajenli BB kremimiz olmazsa olmazımız gerçekten.

Live Yourself'de ise tüm ürünler hücre yenilenmesine göre kurgulandığı için aslında hepsi bir şekilde iyi görünmeyi destekliyor. Hiç

vazgeçemediğim Rhodiola & Melisa olan ürünümüzü sabah akşam mutlaka alıyorum. Hem gün içindeki strese dayanıklılık kazandırıyor, hem de konsantrasyonumu artırıyor. Sliymarin&Curcumin 3 aylık kür halinde detoks için kullanıyorum Bir de tabii hiç vazgeçemediğim çikolatam var. Her gün iki bar mutlaka günlük moduma göre seçiyorum.



LYN SKINCARE
Canlandırıcı
Tonik

LYN SKINCARE
Anında
sıkılaştırıcı
göz kremi

LIVE YOURSELF
Rhodiola&Melisa
besin takviyesi

Yaz dönemi sence kadınlar markalarından hangi ürünleri denemeli?

Aman güneşe dikkat! O yüzden güneş koruyuculu ürünler çok önemli. Ben Lyn'den aydınlatıcı gündüz kremi ve üzerine BB'yi öneriyorum. BB kreminin içine diğer etken maddelerin yanı sıra güneş koruma faktörü olarak 50 SPF koyduk. Gün içinde istedikleri gibi sürebilirler. Cildi güneş ışınlarından korurken, cilde çok iyi bakım yapmış hem de makyaj tazelemiş oluyorsunuz. Yaz boyunca Live Yourself'ten Siliymarin & Curcumin içeren takviyemizi alabilirler. Yaz beslenme kaçamakları yaptığımız bir mevsim. O yüzden bu ürünümüz karaciğer detoksu için ideal.



LYN SKINCARE
Kolajenli BB
krem SPF
50

LYN SKINCARE
Aydınlatıcı
etkili gündüz kremi

TATİL KAFASI

Saçları yazdan en az hasarla çıkaracak, plaj çantalarının vazgeçilmezi saç koruyucu ürünler bizimle tatile gelmeye hazırlar!

EDİTÖR: GÜL ÇİTAL

YAĞ

Baobab, aloe vera, bezelye gibi antioksidan ve nemlendirici içerikli yağ hem cildinizi hem de saçınızı güneşin kurutucu etkilerine karşı koruyor.

Clarins Sun Care Oil Mist, ₺ 515

SPREY

Hafif yapılı, suya dayanıklı... Keklik üzümü ve tarçın kabuğu yağlarından elde edilen filtreler sayesinde saç güneşin zararlı ışınlarına karşı korumakla görevli.

Aveda Sun Care, ₺ 329

SÜT

Saçı UV ışınlarından, tuzdan ve klordan koruyan bu sütün içeriğinde onarıcı ve nemlendirici Hindistan cevizi yağı ve panthenol bulunuyor.

Kokusu da miss!

Nuxe Moisturizing Protective Milky Oil for Hair saç koruyucu süt, ₺ 140

ŞAMPUAN

Sülfat içermeyen bu şampuan saçları klordan, tuzdan arındırırken, kum ve rüzgara karşı da bambu özü ile nemlendiriyor.

PhytoPlage Rehydrating şampuan, ₺ 219

SIVI KREM

Formülündeki Monoi yağı ve UV filtresi ile saçların hem kurumasına hem de renklerinin korunmasına yardımcı.

Urban Care Monoi Oil & Ylang Ylang sıvı saç kremi, ₺ 71.95

ŞEKİLLENDİRİCİ

Sürdürülebilir kaynaklardan elde edilen Propolis Mirsalehi ile saç hacmini artırırken kırılmaları önüyor, sayesinde mükemmel deniz dalgaları da garanti.

Gison Propolis Infused Texturizing Wave Spray, ₺ 639

MASKE

Konsantre bakım diye buna denir. Güneş, klor ve deniz suyuna maruz kalmış saçlara vitamin ve mineralleri geri kazandırmakla görevli. Uygula, durula ve geceye hazırsın!

Davines SU Hair Mask, ₺ 297.50





LEKE DOSYASI

Eğrisi doğrusu, doğru bilinen yanlışları ile cildin en inatçı problemlerinden biri olan lekeler için kapsamlı bir dosya hazırladım sizlere. Ne demişler, düşmanı yakından tanımak gerekir ki zarar veremesin, lekesiz yazlar dilerim...

Leke, tıbbi adıyla hiperpigmentasyon, oldukça yaygın ve inatçı bir cilt problemi. Tedavisi de zor ve karmaşık bir süreç. Bu konuyu en doğru şekilde anlamak ve sizlere de aktarmak için cilt bakımında kişiselleştirilmiş uzman tavsiyeleri ve etkinliği test edilmiş dermokozmetik çözümler sunan welcometoclub.com platformu Bilim Kurulu Başkanı Dr. Yaman Er'le bir röportaj yaptım. Er ile ciltteki lekelerin meydana gelme sebeplerini, lekeyle nasıl mücadele edebileceğimizi ve leke tedavisi sonrasında cilt bakımının nasıl olması gerektiğini konuştuk.



LEKE NEDEN OLUŞUR?

Deriye ten rengini veren başlıca unsur melanin pigmentidir. Melanin; DNA ve deri hücrelerini UV kaynaklı hasar ve mutasyona karşı korumakla görevlidir. Melanosit hücresi, bir melanin fabrikasıdır. Çeşitli içsel ve dışsal faktörlerin etkisiyle bu melanositler aşırı uyarıldığında sonuç, aşırı melanin üretimi olur. Anormal seviyeye çıkan melanin, hızla cildin en dış yüzeyine taşınır ve biz bunu "bronzlaşmak" olarak algılarız. Ancak bu alarm durumunda mekanizmada bozulmalar gerçekleşebilir ve melanin dengesiz dağıtıldığında da ciltte lekeler oluşur.

Neden bu kadar sık görüyoruz bu problemi?

Cilt, zararlı veya tetikleyici etkenlerle karşılaştığında mutlaka bir enflamasyon oluşur ve çaresiz olarak kendini korumak için koruyucu hücre ve/veya pigment sıklığını artırır ve renk değişikliği yapar. Bizi daha yakından ilgilendiren durum ise, ülkemizdeki nüfusun çoğunluğunun cilt renk ve tiplerinin

lekelenmeye ve işlem ya da travma sonrası hiperpigmentasyona (PIH) daha yatkın olan Fitzpatrick 3 ve 4 fototipe girmesidir. Bu foto tiplerde melanin üretim faaliyeti daha fazladır.

Bir çok farklı nedenden oluşmuş leke var. Lekenin neden olduğunu ve derinliğini nasıl anlayabiliriz?

Örneğin melazma lekeleri sıklıkla alında, yanaklarda yer tutar ve keskin sınırlı, girintili

çıkıntılı kenarlı ve homojen daha koyu renkli olur. Solar lentigo daha düzgün kenarlı, sınırları çok keskin olmayan, daha açık renkli yer yer içinde dalgalı tonlar olabilen yuvarlak görünümlü lekelerdir. Yaşlılık lekeleri ise yüzde, alında, şakaklarda veya el üzerinde görülür. Karakteristik yerleşimleri ve biçimleri, sınırlarının belirginliği ile birbirinden büyük ölçüde gözle ayrılabilirler.

Devamında klinik olarak Wood ışığı, UV spektrumu altında cilt analiz cihazlarındaki tipik görünümüne ile lekeleri tanımlayıp kategorize edebiliriz. Ayrıca derinlikleri de cilt analiz cihazları ve deneyimli bir dermatologün cildi incelemesi ile daha iyi anlaşılabilir.

Lekeye meyilli bir cildi olan kişi, hangi önlemleri almalıdır?

Lekeye meyilli olan birisi deneme-yanılma yöntemini uygulamadan, bu konuda bir hekime görünüp lekelerin sebeplerini öğrenmelidir. Leke probleminde en az dikkat çeken veya önemsenmeyen faktörler de dahil kişinin hayatında hangileri olduğu mutlaka sorgulanmalıdır.

LEKE GELİŞİMİNDE SORGULANMASI GEREKEN FAKTÖRLER:

- hormonal sapma veya dalgalanma,
- endokrin bozukluklar,
- lekelenmeye eğilimi artıran ilaç kullanımı,
- kullanılan parfümler,
- riskli filtre içeren güneş koruyucular,
- hassasiyet veya alerji yaratan takılar,
- egzama atakları ve tetiklenen kaşıntılı durumlar
- hamilelik
- doğum kontrol hapı kullanımı
- güneş hasarları
- akne ya da inflamasyona yol açan durumlar

Lekeye yatkın ciltte; güneşe çıktığımız saati doğru seçmek, geniş kenarlı şapka giymek, doğrudan güneş ışınlarına maruz kalmaktan



kaçınıp gölgeyi tercih etmek, kıyafetlerden destek almak ve güneşten koruyan filtrelerle UVA, UVB, Mavi, Görünür ve Kızılötesi ışınların zararlarından korunmak.

Güneşten yalnızca yüzümüzü korumak yerine vücudumuzu da korumalıyız. Deri içinde üretilen alarm hormonunun uzak bölgelerdeki melanositleri uyurabileceğini, deri içindeki sinir iletim sistemi ile lekelenme tehlikesi çevre bölgelere yayılabilir. Bu nedenle yüzünüzü iyi korursanız da vücudu korumazsanız yine de yüzünüzde lekelenme gelişebilir.



Lekelerin tedavisi oldukça zor , en iyi sonuç için nasıl bir yaklaşım izlemeyi önerirsiniz?

Leke; sebep ortadan kalkmadan asla tamamen giderilemez. Mutlaka hafif bile olsa gölgesi kalır ve ilk fırsatta nüks eder. Ne klinik işlemler ne de sonradan yapılacak uygulamalar leke oluşuktan sonra tek başlarına tam çözüm sağlayamaz. Hiçbir cihaz tedavisi, devamında iyi bir koruma ve uygun bakım ürünleri olmadan doyurucu ve kalıcı sonuç vermez.

Leke derinde ise: Rengi koyu görünmediği için yüzeysel olan lekelerden daha soluk görünür. Yapılan tedavi ve işlemler ile yüzeye çıktığında ise, ilk bakışta leke koyulaşmış gibi görünür ve tedavinin yararlı olmadığı düşünülür. Ancak lekenin derinde hapsedilmesi, melanin yüklü keratinositlerin hızla yüzeye itilip koyu renkli ölü hücrelerin bölgeden atılması tercih edilir. Peelinglerin amacı budur.

Leke tedavisinde en iyi sonuç kombine tedavilerle alınabilir: Örneğin lazer veya kimyasal peelingler gibi soyucu bir uygulamanın ardından, pigment üretimini baskılayan, yayılmasını önleyen kozmetik kremler ile sonuç kalıcı hale getirilmelidir. Bu tip bir cildin, tetikleyici uyarılara aşırı pigment üretimi yani leke ile cevap verdiği bilinmeli ve cilt, mutlaka tetikleyici uyarılara karşı korunmalıdır. Enerji bazlı uygulamalar derindeki lekelerde de etkilidirler ve melanin ile dolu hücreleri görüp bu hasar verdikleri için etkili ve yararlı uygulamalardır. Ama lekenin hafızası olduğunu unutmadan,

mutlaka devam ürünleri ile leke kontrol altında tutulmalıdır.

Günümüzde leke karşıtı ürünler başarılı : Melanin oluşumunu, üretimin bir veya birkaç basamağında geciktiren, engelleyen etken maddeler bulunmuş ve bunlarla leke karşıtı ürünler elde edilmiştir. Rezorsinol, arbutin, traneksamik asit gibi etken maddeler içeren ürünleri kullanarak lekenin üretildiği yerde baskılanması tercih edilebilir. Niasinamid enflamasyonu yatıştırdığı için lekeye karşı korunmada özellikle önemsenen bir anti-pigment içeriktir.



Gece boyunca ciltte oluşan hasarı onarmaya yardımcı ayrıca içerisindeki %2 Niasinamid ve glutatyonla koyu lekeleri aydınlatmak üzerine de çalışıyor.

Terrazen Aqua Recharge Whitening Sleeping Maske
₺ 430 www.welcometoclub.com



Laktobiyonik asit, C vitamini, süt proteini ekstresi, papain enzimi, pirinç kepeği, gibi özel içeriklerle cildi ölü derilerden arındırırken antioksidan ve antiinflamatuvar etkiler sağlıyor.

PI.Gene PHA Peeling Powder Wash ₺ 5250
www.welcometoclub.com

Lekeler için sunulan ev tipi doğal çözümler faydadan çok zararlı olabilir. Hangi önerilerden mutlaka kaçınmak gerekir?

Evde yapılacak doğal karışımlar ne standart özelliklerde olur ne de güçlendirilmiş konsantr formatta olabilir. Hiçbir şekilde uyarılmaması gereken bu ciltlerde fayda yerine, kontrolsüz bir tetikleyici uyarı da yapabilirler. Bilinçsizce yapılan karışımlar ciltte güneş hassasiyeti yaratabilir. Bu yüzden evde kibritle oynar gibi risk almamalıyız.

Yazının tamamını www.guzellikyayinda.com adresinden okuyabilirsiniz...

AĞIZ SAĞLIĞI KATEGORİSİNDE DİŞE DOKUNUR DEĞİŞİM

Sensodyne, yeni Nourish serisi ile ağız sağlığı kategorisinde değişimi başlatıyor. Tüketicileri, biyoaktif mineraller ile dişleri besleyen ve güçlendiren Nourish formülüyle tanıştıyor. Nourish, %100 geri dönüştürülebilir karton, tüp ve kapağıyla tüketiciye dişlerini fırçalarken daha sürdürülebilir bir dünyadan yana seçim yapma fırsatı sunuyor.



Sensodyne, “Nourish” ile ağız sağlığı kategorisine yeni bir kavram getiriyor: Diş Besleme. Hassasiyete karşı ilk diş macununu geliştiren Sensodyne, ağız ve diş sağlığına yatırımı desteklemek için dişleri besleyen ve güçlendiren Nourish serisini sundu. Yeni Sensodyne Nourish tüketicilere doğru ağız bakım rutini ile dişlerinin geleceğine yatırım yapmanın önemini vurguluyor.



İçeriğindeki okaliptüs yağı ile Doğal Ferahlık, aloe vera ile Rahatlatıcı Etki ve citrus yağı ile Sağlıklı Beyazlık olmak üzere üç farklı seçeneğiyle “Nourish” diş macunu serisi, doğal nane ve esansiyel yağlar ile nefesi tazeliyor.

Diş Hekimi Sibel Özdemir Özkan diş beslemenin önemini vurguladı:

“Global trendlere baktığımızda, biyoaktif minerallerin genel sağlığımıza büyük katkıları olduğunu biliyoruz. Biyoaktif mineraller ile beslenen ve güçlenen dişler de ağız sağlığı için önemli bir yatırımdır. Bu sayede Türkiye’de koruyucu ağız sağlığı için büyük bir adım atmış oluyoruz.”

DİŞLERİ BESLEYEN YENİ FORMÜL

“Nourish”, içeriğindeki biyoaktif mineraller ile ağızdaki mineral yoğunluğunu artırarak diş minesinin güçlenmesine ve dişin mineral kaybının azalmasına yardımcı oluyor. Biyoaktif mekanizma sayesinde dişleri besleyerek güçlendiriyor. Besleyici özelliği ile ağız florasının doğal dengesini korumaya yardımcı oluyor.



GSK Tüketici Sağlığı Pazarlama Direktörü Gülden Duykan Kankotan Sensodyne Nourish serisini anlattı:

2021 IPSOS Hane Penetrasyonu Araştırması sonuçlarına baktığımızda, bir yılda kişi başına 4 tüp diş macunu tüketildiğini görüyoruz. Diş fırçası kullanımında ise bu rakam çok daha düşük. Diş fırçası satın alımı sadece %59 oranında seyrediyor.

Bu verilerden yola çıkarak, Nourish serisi ile ağız sağlığı kategorisine yeni bir kavram getiriyoruz ve “Diş Besleme”nin sadece ağız sağlığına değil genel iyi olma haline ve dişlerimizin geleceğine etkilerini anlatmak istiyoruz.

Hedefimiz tüketicileri ağız bakımı konusunda bilinçlendirmek. Sağlıklı dişler için bugünden yatırım yapmaya başlamanın önemini vurgulayarak yeni serimiz Sensodyne Nourish ile bu değişimi başlatmayı ve ilerletmeyi istiyoruz.”

DAHA SÜRDÜRÜLEBİLİR BİR DÜNYA İÇİN

Sensodyne Nourish ambalajı, kapağı ve tüpü %100 geri dönüştürülebilir şekilde üretildi. Sürdürülebilir ambalaj, üretim ve geri dönüştürülebilir malzemelerle daha bilinçli bir üretim ve tüketim mesajı veriyor.

GSK Tüketici Sağlığı Hakkında

GSK; ilaç, aşı ve tüketici sağlığı alanlarında 150’den fazla ülkede yaklaşık 100.000 çalışanıyla faaliyet gösteren global bir sağlık şirkettir. Tüketici sağlığı alanında dünya lideri olan GSK Tüketici Sağlığı, sürdürülebilir iyi ve sağlıklı yaşamı merkezine alarak, bilim odaklı yaklaşımla geliştirdiği yenilikçi ürünlerle bireylerin günlük ihtiyaçlarına yönelik çözümler sunmaktadır. Bireylerin sağlıklı yaşam yolculuğunda, günlük rutinlerini destekleyici ağız sağlığı, ağrı kesici, solunum ve bağışıklık ürünleri ile yer almaktadır. GSK Tüketici Sağlığı, bireylerin ve toplumların sağlığını iyileştirme hedefiyle portföyündeki Sensodyne, Parodontax, Corega, Voltaren, Panadol, Otrivin, Theraflu ve Centrum markaları ile dünya çapında milyonlarca sağlık profesyoneli ve tüketiciye ulaşmaktadır. Daha fazla bilgi almak için <https://tr.gsk.com/tr-tr/hakimizda/> adresini ziyaret edebilirsiniz.

YAZA HAZIRIZ!



Diğer mevsimlere benzemez yaz, sezona özel makyaj çantasını yenilemek, bakım rutinini elden geçirmek gerekir. Bunun için de gidilecek veya tıklanacak tek doğru adres var, o da Sephora...

Yaz dönemi bakım ve makyaj rutinlerimiz havanın sıcaklığına, kuruluğuna, tenimizin aldığı renge, giydiklerimizin rengine göre değişir, daha doğrusu değişmelidir.

Sezonun en gözde ve en kullanışlı yazlık ürünleri için benim tercihim Sephora oluyor. İster gidip bizzat mağazada deneyerek alın, ister online alışveriş ile oturduğunuz yerden tek tuşla işinizi halledin, Sephora'dan hep mutlu ayrılıyorsunuz.

NELER VAR NELER YOK?

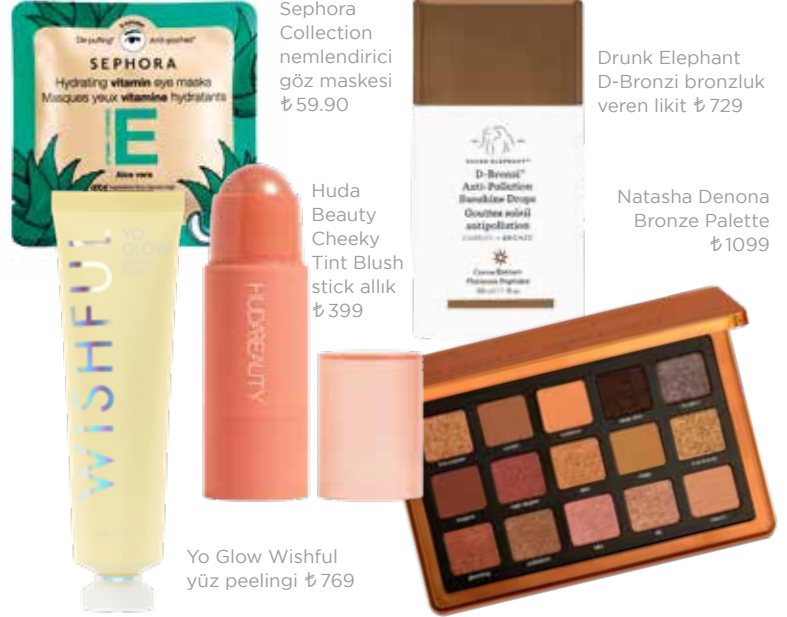
Sephora bu yazı, zengin pigmentler, saten bitişli dokular ve doğal içeriklerle geliştirdiği birbirinden etkili içeriklere sahip ürünlerle karşılıyor.

Sephora Collection yaz makyaj ürünleri, özgür renk tonları ve iddialı dokularıyla oldukça dikkat çekici.

Ayrıca, Sephora Collection'a ait güneş sonrası saç ve cilt için onarıcı etkili bakım ürünleri de her yıl olduğu gibi bu sezon da mutlaka denenmesi gerekenler arasında.

Taşınabilir boyutlarıyla ön plana çıkan renkli ve kullanışlı, zengin içerikli Minis&More serisi tatil bavullarının yine favorisi olacak.

Natasha Denona'nın bronz etkiyi cildinize yansıtan paletleri, Drunk Elephant'ın ikonik cilt bakımı ürünleri, cilde yaz ışıltısı veren Huda Beauty'nin kozmetikleri, Yo Glow 'un cildi yenilen ürünleri, Sol De Janerio' nun keyif ve nem veren vücut bakımları yazlık güzellik rutinine eklenebileceklerden ilk akla gelenler.



Sephora Collection nemlendirici göz maskesi ₺59.90

Huda Beauty Cheeky Tint Blush stick allık ₺399

Yo Glow Wishful yüz peelingi ₺769

Drunk Elephant D-Bronzi bronzluk veren likit ₺729

Natasha Denona Bronze Palette ₺1099

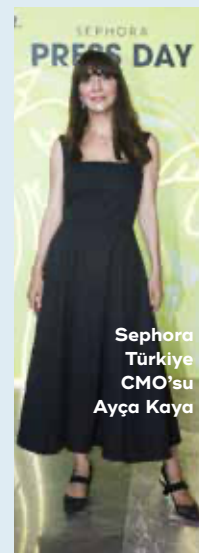
SÜRDÜRÜLEBİLİR GÜZELLİK

Sephora, bizlere sunduğu güzelliklere bir yenisini daha ekleyerek sürdürülebilir güzelliği destekliyor. Nedir bu sürdürülebilir güzellik? Sephora Collection, ürün formüllerinden ambalajlarına, üretim uygulamalarına kadar daha sürdürülebilir Good For konseptini sahiplendi. Tüm cilt tiplerine uygun, çevreye duyarlı formüllere, geri dönüştürülmüş ambalajlara, temiz içeriklere sahip, ulaşılabilir fiyatlı ürünleri ile güzelliği sürdürülebilir bir forma sokuyor ve bizleri de bunun bir parçası yapıyor.



Yüzde 93 doğal kaynaklardan yaratılmış günlük şampuan, biyotin ve bitki proteinleri ile zenginleştirilmiş. ambalajı da yüzde 73 geri dönüşümlü.

Sephora Collection Güçlendirici Şampuan ₺129



Sephora Türkiye CMO'su Ayça Kaya

Haziranın ilk haftasında Sephora "Yaza Merhaba" etkinliği, Sephora Türkiye CMO'su Ayça Kaya ev sahipliğinde gerçekleştirildi. Birçok ünlü ismin katıldığı davette, markalar yenilikleri kendilerine özel standlarında tanıttılar, katılımcılar

saç, makyaj, bakım trendleri hakkında bilgi sahibi olurken aynı zamanda da standlarda uygulamalar yaptırıldılar. Güzellik Yayında olarak bu etkinlikte yer alan çok keyifli bir atölyenin de parçasıydık. Sürdürülebilirlik konusunda iş ortağımız PlumeMag ile ortaklaşa Sephora'nın sürdürülebilirlik vizyonu odağında özgün bir ileri dönüşüm atölye çalışması düzenledik. Happy Me'nin yardımları ile konuklarımız boş ve kullanılmış kozmetik şişelerini süsleyerek ileri dönüşüm workshop'una katıldılar bizimle birlikte.



Güzellik yayında GYY Gözde Atakoğlu ve PlumeMag GYY Bihter Ayyıldız



Konuklarımız boş kozmetik şişelerini süsleyerek eğlenceli vazolara dönüştürdüler.

Hayattan Beslen



UZMAN DİYETİSYEN NİL YURTBAY

KİLO YAZIN VERİLİR!

Tiril tiril elbiseler, küçücük bikiniler....“Dur, ben bu konseptte hazır değilim hala kilo veremedim” diyorsan bu yazıyı mutlaka sonuna kadar okumalısın. Çünkü kilo yazın daha kolay verilir. Neden mi?

Biyolojik yapımız gereği soğuk havalarda ısının daha iyi korunması için yağlanmaya başlarız, ısı arttığında da oturduğumuz yerde bile terleyerek farkında olmadan kilo vermeye başlarız.

Bu yüzden yaz ve kış ayı arasında ağırlığında 2-3 kg fark olması çok normal, lütfen endişelenme. Bedenini bu 2 kg için strese sokma. Doğal akışa ve sürece güven.

D vitamini kilo vermeyi kolaylaştırıyor. Vücutta herhangi bir vitaminde eksiklik varsa (özellikle B, D vitaminleri, demir) kilo vermek çok daha zor. Türk halkının genetik yapısı genellikle D vitaminin emilimini zorlaştırır. Üstüne bir de kışın güneşe çıkmayınca bir çok insanın D vitamini rezervi boşalıyor. Güneş ile birlikte bu vitamin seviyesindeki artış, doğal olarak vücudu yeniliyor. Yenilenen vücut işlevleri artıyor.



Sirkadiyen ritme göre baktığımızda atalarımızdan bize miras kalan güneş batmadan yemek yemek. Hızlı zayıflamak isteyen bir kişi kortizol seviyesini düşürmeli, gece salgılanan melatonin seviyesini maksimum seviyeye çıkarmalı. Yaz dönemi gün batmadan yenilen yemekler ve gecelerin uzun sürmesi bu hormonların daha iyi ve aktif çalışmasını sağlıyor. Daha erken yemek yiyormuşuz gibi oluyor.

KİLO VERME SÜRECİNİ HIZLANDIR!

Öğün sayını azalt, yaz meyveleri ile ara öğünler yapmaya başla

Vücudun iç ısıyı artırmak istemediği için yemek yeme isteğin bu dönemde azalıyor. Bu yüzden günde 2 öğün yapabilirsin. Gün içinde belli bir kaç zamana taze mevsim meyveleri koyabilirsin, seni çabuk acıktırıyorsa emilimi yavaşlatmak için yanına tam yağlı süt/yoğurt veya çiğ yağlı tohumlar ekleyebilirsin.



Yavaş ye, bol çiğne

Vücutta ilk tokluk sinyali ince bağırsağın üst kısımlarında oluşuyor. Bu yüzden ancak yemek yedikten 20 dk sonra dolu hissetmeye başlarsın. Uzun süre çiğnersen mide mekanik parçalama işini çok hızlı yapıyor, yorulmuyor ve yiyecekler sindirim için bağırsak kanalına daha hızlı geçiyor. Mide asidi daha az üretildiğinden gaz ve şişkinlik olmuyor.

Su ve mineral alımını ihmal etme

Yaz döneminde diğer zamanlardan daha fazla terliyorsun. Bu durum su kaybına neden oluyor, atılan su ile birlikte mineraller de kayboluyor. Kaybettiğin suyu yerine koymak için ise yaz döneminde normalde tükettiğinden 500-750 ml daha fazla su içmelisin.



Çok yağlı, unlu, sıcak yiyecekleri tüketme

Vücudun iç ısıyı düşürmek için daha soğuk yiyecekler tüketmek istiyor. Sindirim ile ısı yükselmesin diye daha çok sıvı formulu gıdalar almak istiyor. Hepsini "canım öyle istiyor" sanıyorsun ama o iş öyle değil. Makine ihtiyacını sana istekmiş gibi gösteriyor. Bu yüzden çok sıcak, yağlı, unlu gıdalar, soslu etler, çorbalar fazla tüketilmiyor, iyi de oluyor.

Masum alkoller al

Alkol boş enerji kaynağı. Yani kalorisi yüksek, içeriğinde vitamin, mineral, protein, yağ yok. Saf karbonhidrat, yani şeker, yani kilo demek. Hem de direkt bel bölgesine...Zaten vücudunun şeker olarak algıladığı alkolü daha fazla şekerlendirme.

Meyve suları, enerji içecekleri ve kola ile karıştırma. Bunların yerine domates suyu, soda, tonik kullan.



Yürüyüş yap, bol bol yüz

Metabolik hızın tüm yıl içine baktığımızda en yüksek değerlerini gösterirken, bu etkiyi artırmak için sen de durma. Aktif ol. Hava güzel, yağmur çamur yok. Daha az araba kullan, daha çok yürü. Outdoor sporlar yap, daha çok oksijen al ki yansın için, yansın yağların.

Terlemeyi engelleme

Terlemek vücut ısısını dengeler, vücudu soğutur, aynı zamanda toksin atmanı sağlar. Gözeneklerini açar, derini nemlendirir. Derinin genç, parlak ve canlı kalmasını sağlar. Bu yüzden kışın antrenman, sauna, buhar ile ter atarken, yazın da klimayı olabildiğince az kullanarak terlemeyi artırmaya çalış.

Bilinçli nefes al

Havalar ısınmışken evde bile olsan pencereyi sonuna kadar aç, bilinçli derin nefesler ile akciğer solunumu yap. Bu şekilde kanının taşıdığı oksijen miktarı artacak. Oksijen doğada yanıcı bir maddedir, vücut içinde de öyle. Oksijeni daha çok kullanmaya başladıkça, oturduğun yerde harcadiğin kalori artacak.

DİYET MARKET

DENEMELİSİN!

Fonksiyonel gıdalar içerisine vitamin, mineral, antioksidan, kolajen eklenerek daha akıllı ve etkili hale getiriliyor. En son örneğini The Life Co'nun Smart Food serisinde gördük. 4 ihtiyaca yönelik besin ilaveli çikolata, bar ve shot'lardan oluşuyor. Favorim cilde iyi gelen kolajen ve biotin içerikli pembe seri Glowing Beauty.

The Life Co Smart Food Bar ₺29.90



DESTEĞİNİ BUL!

Ar-ge ve formülleri doktor ve eczacılar tarafından belirlenmiş, birbirleri ile uyumlu maddelerin yüksek dozda, kaliteli hammadde kullanılarak oluşturulmuş besin destekleri mutlaka denenmeli. Live Yourself son keşfim. Quercetin antienflamatuar, Berberin detoks, rhodiola, melissa strese karşı, Silymarin Curcumin ise bağışıklık için tercih edebileceğin seçenekler. Ben yaz dönemi yoğun antioksidan veren resveratrol piperine tercih ediyorum.

Liveyourself Resveratrol Piperine ₺340



LIAN PENSO BENBASAT

BU YAZ NEREDE YİYORUZ?

Yaz mevsiminin en keyifli anlarından biri tuzlu saçlarla yediğimiz öğle yemekleri ve askıların güneşten yanmış tenimizi hafifçe sızlattığı ılık akşamlardaki uzun masalar. Ve bir tatilin olmazsa olmazı şüphesiz iyi yemek...

Lokale önem veren, yerel malzemeler kullanan ve bu malzemeleri yaratıcı tabaklarda sunup yemeği bir deneyime dönüştüren mekanlar özellikle yaz tatillerinde vazgeçilmezimiz.

Bu sebeple yaz rotamızı Türkiye koylarında, Ege ve Akdeniz sahillerinde hem içimizi ısıtan hem de lezzetiyle, sunumlarıyla bizi büyüleyen sezonun klasikleri ve yeni mekanlarına çevirdik.

ONNO / Bedri Rahmi Koyu
Göcek'in en muhteşem koylarından biri olan Bedri Rahmi'de bulunan Onno, 2022 yılında yeni dekorasyonu ve yenilenmiş bir ekip ile karşımızda. Onno'nun işletmesinin başında Neolokal Restoranın kurucu ortakları Maksut Aşkar ve Erim Leblebicioğlu'nun yeni ekibi yer alıyor. Haliyle Onno'nun yemek menüsünde ünlü şef Maksut Aşkar'ın ekibi sürprizleri ile sizleri karşılayacaklar. Ayrıca Onno'nun yeni yapılan bar bölümünde kokteyllerini de denemenizi tavsiye ederiz.



Gece yakılan fenerler, önündeki müthiş deniz, mumlar ve ateşlerle büyülu bir yer desek yeridir.





MANZARA / Söğüt

Yolu Söğüt'e düşen herkesin bir kere deniz ve dağların muhteşem manzarası eşliğinde yemek molası vermesi gereken bir yer. İstiridyeden karidese uzanan leziz menüsünde çam balı, avokado, hardalla marine edilmiş karides, akyabalığı ceviche, sırlanmış kırmızı sardalya favori tabaklarımızdan.



Taze ve doğal tonik şuruplarıyla ünlü Kerem's Kraft'ın kardeş kuruluşu olan Piri Piri Pizza'da haliyle tonik ağırlıklı kokteyllerle pizza eşleşmesi yapmak çok keyifli.

PIRİ PİRİ PIZZA / Gümüşlük

Dünyanın dört bir yanından farklı pizza reçetelerini inceleyip topraklarımızdaki ürünlerle yeniden yorumlayan Gümüşlük'ün huzurlu köşesinde enfes pizzalar yapan bir yer burası. Pizzalar ekşi maya kullanılarak yapılıyor. Ayrıca 5000 yıllık ata tohumundan elde edilen Dinkel unu ve yüksek pH değeri (8,45 pH – alkali su) olan Munzur Su'yunu kullanarak 3 günde hazırlanan vegan hamura sahipler. Bu sayede oldukça kolay hazmedilen pizzalar, ısıtılmış işlem görmemiş fermente sucuk, sızma zeytinyağı gibi kaliteli malzemelerle de lezzet patlaması yaşıyorlar.

TİPOTA / Ayvalık

"Rakı-balık-Ayvalık" üçlemesini değiştiren bir mekan burası. "Makarna-şarap-Ayvalık" da oluyormuş. Kendinizi Tipota'da bir İtalyan kasabasında hissedeceksiniz. Dışarıda oturmak ayrı keyif, içeride kurucusu Uğraş Salman'ın sohbeti ile taze makarnaların pişmesini izleyip leziz kokularla harmanlanmak başka... Özellikle deniz mahsullü makarna unutulmaz lezzetlerden.



OFF SEA / Alaçatı

Alaçatı'nın en yenilerinden biri ise Off Sea. Farklı yumurta çeşitlerinden, tostlara uzanan leziz bir kahvaltı menüsü var. Sucuklu patatesli çlbır mutlaka denenmeli. Tabii vegan seçenekler, pankek, krep, French Toast, meyveli kaseler, Banana Bread, Cookie ve menüye damgasını vuran unutulmaz Lotus Cheesecake de burada. Minimal bir dekorasyona sahip keyifli bahçesinde güne başlamayı seveceksiniz.



ANHİNGA BY OD / Six Senses Kaplankaya

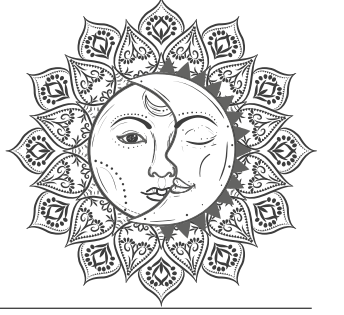
Od Urla'da yerel malzemeleri yaratıcı tabaklarla birleştiren Osman Sezener bu yaz karşımıza Six Senses Kaplankaya'da Anhinga by OD ile çıkıyor. Ege'nin saklı ve büyümlü sahilinde, Anhinga by OD tam anlamıyla bir gastronomik deneyim ve dinginlik sunuyor. Farklı ve güçlü menüsüyle Akdeniz'in tüm dokularını bünyesinde barındıran mekan bu yaz çokça konuşulur. Ayrıca Türkbükü'nden her gün kalkan tekne seferleri de ulaşımı kolaylaştırıyor.



Astrobeauty



ASTROLOG
FİLİZ ÖZKOL
@filizozkol



BU YAZ BURCUNU NELER BEKLİYOR?

Burçların detaylı uzun anlatımlarını www.guzellikyayinda.com adresinden okuyabilirsiniz.



♈ KOÇ ALESSANDRA AMBROSIO

14 Hazirandan sonra Merkür iletişim evinize geçiyor. Beklentilerinizin çok yüksek. Temmuz ayı boyunca Uranüs ve Mars finans evinizde ilerliyor. İş konusunda hedeflerinizi büyük bir hırs ve coşkuyla yapacaksınız. 12 Ağustosta dolunay kova burcunda gerçekleşiyor. Gereksiz cesaret gösterilerine kapılmayın. Şimdiye kadar düşünmediğiniz konularla aklınız karşılaşabilir. Bazıları da meslekleriyle alakalı değişimlere hazır olmalıdırlar.



♊ İKİZLER HEIDI KLUM

14 Haziranda Dolunayla birlikte Merkür kişisel evinizde ilerliyor. Her şeyi göze alacak kadar güçlüsünüz ve performansınız oldukça yüksek. Aşk gezegeni Venüs ruhsal evinizde 24 Hazirana kadar kalacak. İlişkilerinizi gözden geçirmek için tam sırası. 18 Temmuz'a kadar Venüs kişisel evinizde bulunuyor ve aşk etrafınızda dolaşıyor. 27 Ağustosta doğan yeni ay zihninizin çok aktif olmasıyla birçok konuyu aynı anda düşünmenizi sağlayacak. Aile ve yuvayla ilgili güzel haberler söz konusu.



♌ ASLAN JENNIFER LOPEZ

4 Haziranda Satürn aşk ve sosyal evinizde geri giderken var olan bir ilişkinizin düzeni bozulabilir. 13 Hazirana kadar Merkür kariyer evinizde. Sosyal enerjiniz artacak, bol bol seyahat etme imkanınız olacak. Temmuz ayında kendinizle savaşınız var. Kendinize olan öz güveniniz sizi yanıltabilir. 12 Ağustosta Venüs'ün 1. evde (kişisel evi) yer almasıyla, dış görünüşünüzle ilgilenecek, güzel davranışlarınızla dikkat çekeceksiniz.



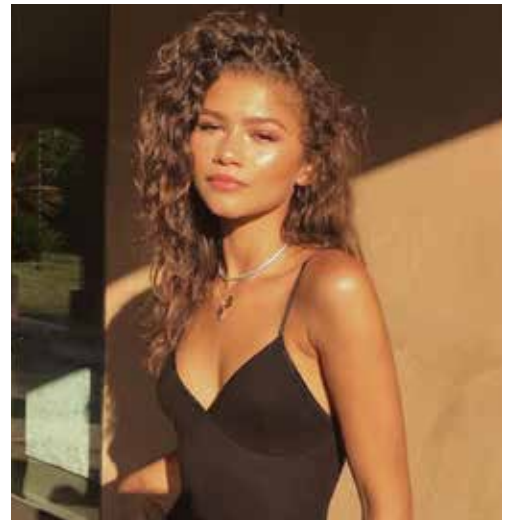
♍ BOĞA GIGI HADID

Haziran ayında Merkür gezegeni önünüze birçok iş fırsatları verecektir. Arkadaşlık ilişkilerinizde dengeli olmak zorundasınız. Mars 6 temmuzda kişisel evinize geçiyor. Retro Uranüs macera duygunuzun atağa kalkmasıyla isteklerinizde aşırıya kaçabilir, sevgi ve flört bazında ilişki karmaşası yaşayabilirsiniz. 12 Ağustosta Dolunay kariyer evinizde gerçekleşiyor. Kişisel başarılarınız çevreniz tarafından rağbet görecektir. Yine bu dönemde eleştirilere hedef olabilirsiniz.



♏ YENGEÇ GISELE BUNDCHEN

Haziran ayında Güneş ve Merkür 12. bilinçaltı evinizde ilerliyor. Karşınıza çıkan kişileri gözünüzde büyütmemeye bakın. 6 Temmuzda Mars 11.evde ilerlemeye başlayacak. İş arkadaşlıkları, grup çalışmaları gibi aktiviteler içinde olacaksınız. 24 Ağustosa kadar güneş para evinizde, 12 Ağustosta dolunay kendi finans evinizde Venüs'le birlikte güzel bir açığı içine giriyor ve ortak çalışmalarınızda ihtiyacınız olan desteği sağlayıyor.



♎ BAŞAK ZENDAYA

Haziran ayı boyunca Jüpiter 8. değişim ve dönüşüm evinizde kişisel evinizde ilerliyor. Derin düşünce ve araştırmalar içindedir. Temmuz ayı boyunca karşınıza çıkan sorunlarla savaşmak yerine beklemeyi tercih etmelisiniz. 22 Ağustosa kadar Güneş 12. evinizde bilinçaltınızda ilerliyor. size güç ve sabır verecek. Güçlü beraberlikler kuracaksınız. 23 Ağustosta güneş kişisel evinize giriyor. Olaylar istediğiniz yönde gelişecek.



♈TERAZİ BELLA HADID

Haziranda kısa ve zevkli yolculuklara çıkabilirsiniz. Mesleki olarak yeni bir proje çalışmanız varsa, uygun bir dönem. Ay boyunca Jüpiter ve Mars karşı evinizde bulunacak. 18 Temmuz kadar Venüs ruhsal yolculuklar evinizde ilerliyor. Güçlü ve popüler olan kişilerle tanışabileceğiniz Ağustos ayında; Merkür ve Güneş etkisi altındasınız. Ekip çalışmalarına önem vereceksiniz. Vicdan mekanizmanız sürekli çalışacak.



♊YAY HAILEY BIEBER

14 Hazirandan sonra Merkür karşı evinizde ilerlemeye başlayacak. Daha çok çalışıp, daha çok kazanacaksınız. 23 Temmuz kadar güneş karşı finans evinizde çok güçlü. 13 Temmuzda dolunay kendi finans evinizde gerçekleşiyor. Size para kazandıracak ekibinizi kurabilirsiniz. Dolunay 12 Ağustosta iletişim evinizde gerçekleşiyor. Düşüncelerinden yararlanabileceğiniz, sağlıklı dostluklar kuracak ve bu konuda müthiş bir iletişim içinde olacaksınız.



♋KOVA DOUTZEN KROES

14 Haziranda dolunay değişim ve yenilikler evinizde "Aklıma eseni yaparım" denilen ruh durumu her halde bu ay sizde mevcut olacak. 12 Temmuzda dolunay ruhsal evinizde oluşuyor, olayları irdelemekten vazgeçmelisiniz. 18 Temmuz kadar aşk evinizde Venüs enerjisini göreceksiniz. Sosyal yaşantınızın birden canlandığınız hissedeceksiniz. Ağustos ayında bilmediğiniz konuları araştırarak ve gerekli tüm enerjinizi kullanacaksınız.



♌AKREP KENDALL JENNER

21 Hazirana kadar Güneş değişim evinizde ilerliyor. Kendi koyduğunuz kurallardan kendiniz sıkılabilirsiniz. 6 Temmuzda Mars karşı ilişkiler evinize geçiyor. Uranüs ile birlikte hareket ediyor. Aşk hayatınız oldukça ilginç gelişmelere sahne olacak. 12 Ağustosta aile ve yuva evinizde dolunay gerçekleşiyor. Partnerinizle kişisel bir savaş içinde olabilirsiniz. Ani aşkların ve başlangıcı ve bitişi de bu dönemde karşınıza çıkabilir. Dolunay her türlü tepkilerinizi ortaya çıkaracaktır.



♍OĞLAK KATE BOSWORTH

Haziran ayı boyunca Venüs aşk evinizde ilerleyecek. Güvenilir ve sizi anlayacak kişilere ihtiyacınız olacak. 6 Temmuzda Mars aşk ve sosyal evinizde ilerliyor. Aşk hayatınız oldukça farklı seyredecek. Ağustos ayının ilk on günü karşı Venüs duygusal yönlerinizi daha da artırırken, sizi şüpheli ve temkinli yapıyor. Kendinizi esir ettiğiniz kaoslardan kurtulmanın bir yolunu bulmalısınız. Ani değişimler söz konusu.



♎BALIK SOPHIE TURNER

29 Haziranda yeni ay aşk ve sosyal evinizde doğuyor. Ön planda olacaksınız, karizmatik ve çekici davranışlarınızla dikkat çekecek, bulunduğunuz alanda göze çarpacaksınız. 6 Temmuzda Mars iletişim evinizde. Kardeşler ve yakın akrabalarınızla aranızda bir takım problemler olabilir. 11 Ağustosa kadar Venüs aşk hayatınızda romantizm rüzgarları estirecek. 23 Ağustosta güneş ortaklıklar evinize geçiyor. Güçlü ve akıllı insanlarla konuşup fikirlerini alacaksınız.

GÜZELLİK YAYINDA GAZETESİ

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

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
(SORUMLU MÜDÜR)
GÖZDE ATAÇOĞLU

GÖRSEL YÖNETMEN
KORAY GÖKKAYA

KATKIDA BULUNANLAR
TÜLİN KERMEN, NİL YURTBAŞI, İLKİN AYDOĞAN,
GÜL ÇİTAL, DENİZ KONUK ALTINBAŞAK,
HÜMA KAYA, ZEYNEP ASLI CANLIEL, FİLİZ ÖZKOL,
ÖZLEM GİRGİN, NAZ TÖZ, BEGÜM GÜZEL,
LİAN PENSO BENBASAT

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

LiveYourself



Hücre yönetimi formülasyonlarıyla hayatını kısıtlamadan da iyi yaş alabileceğin bütünsel hayata başlama zamanı...

**Bütünsel bak,
Bütünsel yaşa!**

liveyourself.com.tr

  liveyourselfofficial