



Bahar ayları için bakım takvimi

Yaz aylarında yapılacak bir düğün için bakımlar bahar aylarında başlatılmalıdır. Bu hazırlıklar sayesinde aynı zamanda gençlik ve güzellik koruma altına alınarak iyi alışkanlıklar edinilir.

YAPIM: AYDAN SÜMERCAN

*M*evsim dönüşümleri hem organizmayı hem de psikolojimizi etkilediği için bu dönemlerde yapılacak bakım ve uygulamaların aynı bir önemi var. İlk ve sonbahar ayları her şeyi ele almanın ve kürlerin, operasyonların, hazırlık amaçlı uygulamaların zamanıdır. Yaz gelini iseniz, güzelliğinizi ortaya çıkaracak, beden çizgilerini toparlayacak, kusurları giderecek uygulamalara başlamalısınız. Bahar aylarında vücudunuzla ve cildinizle ilgilenerek yaz aylarında lekesiz bir bronzluk elde etmeniz o kadar da zor değil. Sadece disiplin ister... Önünüzde kocaman bir üç ay var, her ay ne yapabilirsiniz, bakalım...

Mart

Sil baştan yaparak üç aylık bahar bakımına yeni ürünlerle başlayın.

Bu ay ürün keşif ayınız olmalı. Önce isterseniz kendinize profesyonel bir cilt bakımı yaptırın, cildinizi tanıyın, uzmanınızdan bakım önerileri alın. Parfümerileri ve eczaneleri dolaşarak bakım ürünleri hakkında bilgilenip cildinizin hoşlanacağı ürünleri seçin. Severek kullandığınız her şey daha yararlı olacaktır. Cildinizi besleyin, en önemlisi nemlendirin, nemlendirirken de canlandırın.

Ekonomik olun

Genç yaşlarda ağır kozmetikleri seçmeniz gerekmez. Ağır kozmetikler ileriki yaşlarınızda gereklidir, bu yaşlarda cildi tembel-

*Üç aylık bakım programınız hazır.
Siz de hazırsanız hemen başlayın ve zaman
kaybetmeden güzelleşin...*

leştirmeyin. Ana ürününüz nemlendirici olmalı, göz çevresini de ihmal etmeyin. Ama sağlıklı ve ışıltılı bir cilt kazanmak için mutlaka bir gece kremimiz de olmalı. Zira gün içinde organizma sizin isteklerinize uyar, gece siz uyurken de kendisiyle ilgilenir, bakım ve onarım yapar.

Şimdi aynaya bakıyoruz... Kış aylarından daha çetin ve soğuk olsa da Mart insana baharı hatırlatıyor. Artık görünüşünüze bakmanın zamanı geldi. Gelinliğinizin modelini seçmeden önce beden çizgilerinizi gözden geçirin. Eğer sadece birkaç kilo fazla ise, iyi alışkanlıklar edinmenin tam zamanı: Yürüyün! Özellikle açık havada günde en az bir saat yürüyün. Önemli bir kilo sorunuz varsa, önce uzman kontrolünde bir diyet programına katılacaksınız ki sağlıklı ve kontrol altında yavaş yavaş ideal kilonuzu bulasınız. Yaptığınız araştırmalarla nasıl zayıflayacağınıza karar verdiniz değil mi? Stres yok... Şimdi ilk aşamada diyetisyeniniz size birkaç ayda kilo verdirecek, ikinci aşamada da bulunduğunuz kiloda kalmanız için normal hayata geçiş diyeti verecek. Kilo sorunu yok ama lokal fazlalıklar var diyorsanız, **Hypoxi** gibi lokal incelmeleri sağlayan cihazları ve yeni uygulamaları araştırın, yeni yöntemlerle çok iyi sonuç alabilirsiniz.

Kendinize bir keyif günü ayırın

Belki günlük hayatınızın akışını etkilemesin diye Pazar gününü yeğleyeceksiniz. O zaman gerçekten o gün sizin olsun. Sakin bir sabah kahvaltısı yapın. Güzelliğinize zaman ayırın. Banyonuzu bir spa merkezine dönüştürebilirsiniz, hafif müzik ve kokulu mumlarla... Banyo suyunuzu da kokulu köpüklerle hazırlayın. Sizi keyiflendirecek duş jellerini seçin, bu konuda zengin seçenekleriniz var. Banyoya uzanmadan önce yüzünüze bir maske uygulayın, maske suyun buharı altında daha iyi cilde nüfus eder.

Hafif bir yemekten sonra da sakın bir kenara çekilin, isterseniz güzellik maskenizi şimdi uygulayın, güzel bir şeyler okuyup maskenizi temizledikten sonra kendinizi güzellik uykusuna bırakın... Sıkıca giyinip bir saat yürüyün... İşte size güzel bir Pazar.

Küçük operasyonların zamanı

Bazı küçük operasyonların tamamen iyileşmesi ve doğal görünümüne kavuşması için biraz zamana ihtiyaç var. Mart bunun için ideal. Botoks bir seans uygulama, bir seans da kontrol ister ve bir haftada doğal görünümüne ulaşır. Lazer epilasyon zaman istediği için bu aydan itibaren seanslara başlamak gerekir. Liposuction ise biraz daha önemli bir operasyondur ve iyileşmesi daha uzun zamanı alır, tamamen iyileşmesi kişiye göre en az üç ay ister.

Nisan

Bahar yorgunluğuna yenilmemek için ruh ve beden sağlığına dikkat etmelisiniz. Cilt sorunlarınız yoksa, kusursuzluğu yakalamak için cildinizi canlandırıp renklendirecek bakımlara yönelin. Ancak bu arada cilt güzelliğine gölge düşürecek her şeyden uzak durmaya çalışın, sigaradan, kirli havadan, uykusuzluktan, stresten... Özel serilere yönelin, bir bakım kürüne başlayın, şimdi tam zamanı. Gençliğinizi anti-aging formüllerle koruyun. Yaşlılık izlerini her şeyden önce gösteren göz çevresi bakımına yoğunlaşın.

Bahar bakımlarının zamanı

Bu ay vücut bakımlarına başlayabilirsiniz, özellikle selülit sorunuz varsa, yaza kadar stres yapmadan profesyonel bakımlara yönelerek beden çizgilerini toparlanmanız mümkün. Çok hafif selülit belirtilerine mezoterapi ve masaj da yeterli olabilir ama ciddi durumlarda LPG ve en ye-



Vichy Liftactive

Alterra
Yüz Bakım Kremi

Darphin Ideal Resource

Yves Rocher, Duş Jeli-Organik
Fas Argan ÇekirdeğiNuxe Yüz&Vücut
Temizleme Jeli

Diadermine Arındırıcı Temizleme Serisi

Saçları canlandıran Satin Relax
Bakım Maskesi



Sizin için araştırdığımız güzellik merkezlerinde ihtiyacınız olan bakımları yaptırabilir ve böylece düğünde kusursuz bir bedene sahip olabilirsiniz.

ni uygulaması olan **LPG Cellu M6** gibi mekanik tedavilerden yardım alabilirsiniz. Kendinizi profesyonellere bırakın:

Dermamed, Kızıltoprak: 0216 669 82 59
Sanda Spa -Etiler: 0212 352 2500

Nişantaşı Sculpture Therapy Center:
0212 291 20 91

FiForm Güzellik Merkezi, Göktürk: 0212
322 84 63

Özel MiaPlast Polikliniği, Maçka: 0212
296 74 42

Evde vücut bakımı

Selülit terapilerinizi ev bakımlarıyla destekleyerek tedavinizi daha etkili kılabilirsiniz. Bunun tek koşulu yeni selülit bakımı ve sıkılaştırıcı vücut bakımlarınızı

prospektüslerinde yazıldığı gibi kullanmaktır. Selülit tedavinizi desteklemek için disiplin şarttır. Düzenli bakımlarla yaza kadar dilediğiniz sonuca ulaşırsınız.

Leke sorunu

Eğer cildiniz sorunluysa ve lekeler, akne izleri varsa, bir klinikte dermatolog yönetiminde medikal bir işleme ihtiyacınız var demektir. Leke tedavilerini de evde dermakozmetik ürünlerle destekleyin. Bu ürünler hafif lekelerde etkili, ayrıca lekeye eğilimli ciltlerde leke oluşumunu önlemek için de kullanılması öneriliyor.

Memorial Güzel Yaşam Kliniği: 0212 210
16 07

Hospitalium Medikal Estetik Merkezi:
0216 328 31 51

Organik makyaj

Artık makyajın cildi kurutup yıprattığı yolundaki kani geçmişe maloldu. Zira yeni makyaj ürünleri cildi koruyan formüllerle üretiliyor. Özellikle de organik sertifikalı, mineral içerikli, bitkisel formüllerde üretilen makyaj malzemeleri cildi dış etkenlerden ve güneşin UV ışınlarından koruyor, güçlendiriyor. Seçtiğiniz ürünlerin içeriklerini inceleyerek alın, organik bitkisel ve mineral içeriklerini seçerek makyajınızla cildinize bakım da yapmış olursunuz. Birçok formülde minerallerle bitkisel özlere ve antioksidanlar buluşturuluyor, böylece cilt hem korunuyor, besleniyor, güçleniyor hem de zamana karşı koyuyor. Ancak makyajınızın sağlıklı ürünleriniz temizliğine de bağlıdır. Makyaj malzemelerinizin sağlıklı kullanımı için yapacaklarınız çok basit: Makyajınız için kullandığınız ürünü, kullanımından hemen sonra kapağını sıkı sıkı kapatın, kullanırken temizliğini dikkat edin, makyaj için kullandığınız aksesuarları temizleyin, özellikle de fırçalarınızı ve makyaj süngerlerinizi zaman zaman sabunlu ılık suyla yıkayın, yenileyin. Kompakt ürünlerinizi tozdan koruyun, temiz tutun. Maskara belli bir süre sonra kurumaya başlar, bu da kirpikleriniz için iyi değildir, her kullanımdan sonra sıkı sıkı kapağını kapatın, kirpikleriniz yapışmaya başladığında değiştirin.

Kusursuzluğun sırrı...

Makyajınızın kusursuz olması için, cildinizi hazırlayın. Bir nemlendiriciyi cildinize yayıp, kağıt mendille fazlasını alarak cildinizi makyaja hazırlayabilirsiniz. İlk uygulamanız, gece ise pembe tonlara kaçarak, günüz ise cildinizin tonuyla uyumlu tonlarda seçtiğiniz bir fondöten, yüzün ortasından başlayarak yanlara doğru yaymaktır. İkinci adım gözaltını aydınlatmak olmalı, kapatıcınızı göz altlarına ve yüzünüzü aydınlatmak istediğiniz yerlere ya fırça ya da parmak uçlarıyla yedirerek uygulayın. Artık yüzünüz hazır. Şimdi göz makyajınızı da organik ürünlerle yapabilirsiniz.



106 Beyaz Butik



Oriflame Royal Velvet Serum



Dr. Hauschka Rejuvenating Mask

İstenmeyen tüylerinizden lazer yöntemiyle kurtulmak için hiç de geç değil... Bronzlaşmaya başlamadan bir ay önce lazer yaptırarak çözüme kolayca ulaşabilirsiniz.

Gefine özel bakım paketi

Kentten uzaklaşmadan sıcak bir ortamda tepeden tırnağa güzelliğinizi yeniden yapılandırmak için Lavinia uzmanları size üç haftalık bir program öneriyor. Dolayısıyla işlemlerin rahat bir şekilde yapılabilmesi için düğünden yaklaşık 3 hafta öncesinden Lavinia ile görüşerek programınızı saptamamız öneriliyor.

Pakette yer alan bakımlar

- Cildi ölü derilerden arındıran, canlandırıcı ve nem depo eden Temel Cilt Bakımı, 90 dk.
- Cildi sıkılaştırıcı, toparlayıcı Oksijen Bakımı, 90 dk.
- Ödem ve toksinlerden arındıran, vücudu sıkılaştırıcı, pürüzsüzleştirici Yosun bakımı, 120 dk.
- Rahatlatıcı, dinlendirici ve nem depo edici Aromatik Vücut Masajı, 70 dk.
- Sıkılaştırıcı, toparlayıcı, siyah nokta ve sivilcelerden arındırıcı Göğüs, Dekolte ve Sirt Bakımı, 60 dk.
- Bölgesel fazlalıkları gideren, vücudu sıkılaştırıcı Power Plate Kürü, 10 seans
- Nemlendirici ve arındırıcı el ve ayak bakımı
- Tüp ağda.

Nerede: Lavinia Güzellik Salonu,
Etiler 0212 284 83 24
0212 269 28 41



108 Beyaz Butik

Mayıs İstenmeyen tüyler

Epilasyon konusunda seçenekleriniz çok, ancak zamanı ve cildin hassasiyetini göz önüne almalısınız. Lazer epilasyon için kış ayları daha iyi, zira uzun vadeli çözüm getiriyor, ama mutlaka iyi adrese gitmelisiniz. Epilatörler, her yerde kullanımlı olduğu için rahat ve anında isteğinizi gerçekleştiriyor, üstelik yeni epilasyonlar çok rahat. İğneli epilasyon ise hala tercih ediliyor ve uzun yıllar için kesin çözüm sağlıyor, ama tüylerin kesinlikle kaybolması biraz zaman alacağı için bir ay önce bu işleme başlamak gerekiyor. Üstelik her işlem sonrası tüylerin çıkması giderek seyrekleşiyor. Ama aslında sir ve ağda da bir çözümdür. Bunlardan başka uzun vadede tüyleri zayıflatarak bitiren bitkisel preparatlar olduğuna da unutmayın.

Sıcaklara hazırlanma zamanı

Terleme sorununuz varsa bunu da botoks ile halledebilirsiniz, böylece bütün yazı rahat geçirirsiniz, gelineğinizi de gönül rahatlığı ile taşırsınız. Ayrıca erken başlayan kınışıkları da botoks ile silebilir, kaşlarınızı da kaldırtabilirsiniz. Kalıcı makyajla kaşlarınızı, dudak kontürünü biçimlendirebilirsiniz, aynı şekilde bir uygulama, bir de kontrol gerektirir ve ancak bir ayda doğal görünür. Üstelik dudakları dolguyla düzelttiğinizde gerek kalmaz. Saçlarınız baharla başlayarak dökülüyorsa, özel bakım yapmanın zamanıdır. Ama mezoterapi ile gür saçlara sahip olabilirsiniz.

Bronzlaşma zamanı

Kış bakımlarını rafa kaldırıp, yaz bakımlarına geçme zamanı. Kusursuz bir bronzluk için peeling yapmanız gerekir. Cilt yüzeyinde yığılan ölü hücrelerin arındırılması sayesinde genç hücreler yüzeye çıkar, cilt rengi düzelir, pürüzsüzleşir, bronzlaşırken lekeler oluşmaz. Arındırma ya güçlü arındırıcılarla belli aralıklarla yaparsınız ya da daha hafif formüllerle arındırma işlemini gündelik bakımınıza katarsınız.



Burt's Bees Gece Kremi



Oriflame Wonder Colour ruj



Dr. Murad



GLA Extra Moist 60ml



Equinol Dark Spot Concentrate



Dermologica Overnight Serum