

Kendinizi sevin...

Güzellik halleri

Nilüfer PAZVANTOĞLU



Kendinizle konuşun, iltifat edilmeyi öğrenin, başarılarınıza odaklanın... Hintli Terapist Jaspal Singh, bedenini sağlıklı yapısını korumak için işte bunları öneriyor. Singh, 28 Mayıs'a kadar Anantara Spa'da beden ve zihin bağlantısına dayanan özel metodlarıyla harika deneyimler yaşatacak. Gelin onun öğretilerine göz atalım...



Jaspal Singh

etmeyi unutmayın. Buna bir anlam yüklemeyin ya da yargılamayın. Bunu içinizde bastırmamanız, kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacaktır.

4- Kendinizle konuşun

Kendi gözümüzde bir değerimizin olması gerçekten çok önemli. Pek kendimize ne kadar değer veriyoruz? İçinizden gelen sesi dinleyin: Kendi kendinize güzel şeyler söylüyor musunuz? Vücudunuza iltifatlar ediyor musunuz? Kendinizi teşvik edici kelimeler kullanıyor musunuz? Eğer cevabınız "hayır" ise kendinizi yeniden konumlandırmak için eleştiri içerikli kelimeler yerine övgüye yer veren kelimeler kullanmayı deneyin. Hayatınızı değiştirmeye başlayacaksınız.



5- Başkalarına iltifat edin

Başkalarına iltifat etmeyi öğrenirken, onlara karşılık vermenin kurallarını da öğrenmeyi ihmal etmeyin. Eğer karşılık verirsiniz, karşılık alırsınız. Başkaları tarafından iyi bir şekilde kabul edilmeyi öğrenirsiniz, kendi kendinizi de önemsemeyi öğrenirsiniz. Hatırlayın; aşık olmak, sevginizi paylaşmak demektir. Kendi varlığınızı kabul etmek demek, başkaları tarafından kabul görmek demektir.

6- Pozitif olun

Kendinizden nefret edebilirsiniz ya da kötü alışkanlıklarınız olabilir. Vücudunuz bütün negatif duygular

kendine çekebilir. Çevrenizi saran problemler sizde negatif duygular yaratabilir. Ruhumuzun derinliklerine kadar bizi saran bu olumsuz duygulardan kurtulmamız gerekir. Bunun için farklı bir perspektif sunun pozitif şeylere odaklanmalıyız.

7- Şükretmeyi öğrenin

Kendinize ve insanlığa verdiği güzel şeyler için şükretmeli ya da teşekkür etmelisiniz. Çevremizde sorunları olduğunu hissettiğimiz birileri varsa onlara yardım etmeliyiz. Şükretmek günlük yaşantımızın bir parçası olmalı. Şükretmek, sadece kendiniz için değil yaşadığımız toplum için de iyi bir insan olmanızı sağlayacaktır.

Gün içinde hem fiziksel, hem psikolojik hem de zihinsel ve duygusal stres baskısı altında kalabiliyoruz. Stres sadece bir problem olarak hayatımızda yer almıyor; hayatımızın bir parçası olarak pek çok sorunu da beraberinde getiriyor. Fiziksel ve zihinsel anlamda bedenimizi yıpratıyor. Bu yüzden stresin her türlü stresiyle mücadele etmeyi öğrenmek gerek. Bunun için...

1- Karşılaştırma yapmayın

Kendimizi başkaları ile kıyasladığımızda her zaman kaybederiz. Bizim bir konuya bakış açımız, başkaları için önemli olmayabilir. Başkalarına karşı olan bakış açımız onları bizim gözümüzde mükemmelleştirirken, bizi kendi gözümüzde sıradanlaştırabilir. Kendinizi başkaları ile kıyaslamaktan kaçın. Kendi varlığınızı kabullenin.

2- Başarılarınıza odaklanın

Kendi kendinizi yargılamak, size özel olumlu yönleriniz üzerinde daha çok durun. Sahip olduğunuz yetenek ve davranışlar mükemmel bir insan olmanızı sağlayabilir.

3- İltifat edilmeyi öğrenin

Güzel olmak, başkaları tarafından fark edilmek isteyebilirsiniz. Eğer birileri size iltifat ediyorsa, teşekkür

TEKİN ACAR COSMETICS



EDİTÖRDEN...

Çiçek mevsimi

İşte bu yaz yeni kokular denemek isteyenler için baştan çıkarıcı bir alternatif... Flora by Gucci, genç ve kadınsı bir ruha sahip... Kokunun tazeliği parfüme ekstra bir çekicilik kazandırıyor. İçeriğindeki sandal ağacı ve paçuli ise parfümün tendeki kalıcılığını artırıyor.



Tanışma hediyesi

Davidoff, erkeklere özel bir yaz kampanyası başlattı. Tekin Acar Cosmetics mağazalarından markanın yeni kokusu "Adventure Eau Fraiche"ın büyük boyundan satın alanlara, Davidoff Silver Shadow After Shave Balm ya da Shower Gel hediye ediliyor.

Pürüzsüz bacaklar

Yağların atılmasına yardımcı oluyor, cildi pürüzsüzleştiriyor, sıkılaştırıyor. İşte Clarins "Lift Minceur High Definition"ın vaatleri bunlar... Denemek isterseniz şu dönem çok da uygun... Hem yaz geliyor hem de kampanya var. Tekin Acar Cosmetics Mağazaları'ndan yapacağınız iki ürün alışverişinize, özel çantası içinde 4 adet seyahat boyu ürün hediye...



Bronzluğun asil hali

Terracotta'nın kadınların hayatında özel bir yeri var. Mükemmel bronzluğu bu efsanevi ürünle yakalamayı başaran Guerlain, 2010 yılında bir adım daha ileri gidiyor ve cilde sağlıklı bir görünüm kazandıran ışıltının gizemini keşfediyor.

Kadınlar bu sezon bronzluğunu mevsime uyduruyor ve altın ışıltısını tenine yansıtıyor. Terracotta'nın içindeki altın yansımalar, metalik bir vurguyla birlikte cilde parlaklık kazandırıyor. Topraktaki mineraller, taşlar ve metalden ilham alınarak hazırlanan koleksiyon, Terracotta'nın 2010 imzası

olan toprak ve altın tonlarını barındırıyor. ■ Efsaneye yeni katılan 2 adet bronzlaştırıcı: Terracotta Touch Highligther ve Terracotta Teint d'Ailleurs renkli nemlendirici... ■ Terracotta Light bronzlaştırıcı pudramın koleksiyonda iki sıcak rengi mevcut. ■ Terracotta Gloss, dudakları güzelleştirirken aynı zamanda güneşe karşı da koruyor. ■ Terracotta Fard Metal ve Terracotta Khol, gözlerde şehveti açığa çıkarıyor.



"1984 yılında Guerlain tarafından yaratılan ve o tarihten itibaren dünyada en fazla satılan bronzlaştırıcı pudramın adı nedir?" sorusunun cevabı ile birlikte www.tekinacar.com.tr

KATILIN KAZANIN

adresine ad, soyad, adres vs. bırakan her 50. kişi Özel Guerlain fırça seti kazanacak. Bu uygulama web sitesinde 1-2 Mayıs tarihleri arasında aktif olacak. Hediye 10 adet ile sınırlı.

Bölgesel incelemede çift etki: LSS

Bölgesel yağları azaltıp vücudun şekle girmesine yardımcı olan LSS (LipoSoundSystem) yöntemiyle ilgili detaylı bilgiyi Uzman Dr. Tülay Türksöy Akvardar'a sorduk.

Vücutta biriken yağ dokusunu azaltmak ve vücudu şekillendirmek üzere geliştirilen LSS (LipoSoundSystem), radyo frekans ve ses dalgası sistemini bir arada kullanıyor. Uygulamanın ilk adımında, beslenme sistemi uzman bir diyetisyen tarafından gözden geçiriliyor. Ardından uygulama ile birlikte yürütülecek diyet sistemi belirleniyor. İkinci adımda, bölgeye radyo frekans uygulanarak yağ dokusu uyanıyor. Üçüncü adımda ise ses dalgası esasıyla çalışan ultrashape ile birikmiş yağ dokularındaki yağ hücreleri parçalanıyor.

teknolojisi kullanılıyor. Bu uygulama, özellikle diyet ve sporla inceltilemeyen bölgelerdeki yağ hücrelerini parçalıyor.

Uygulama acı veriyor mu

LSS, "Walk in walk out" denilen, yürüyerek geldiğiniz ve sonrasında yürüyerek gittiğiniz yani iyileşme süreci gerektirmeyen, ağrısız bir uygulama. Ancak bunun bir kilo verme yöntemi olmadığı unutulmamalı. İşlem, doktor muayenesi ile başlıyor. Ardından radyo frekans uygulamasına geçiliyor, son olarak ultrashape işlemine geçiliyor. Uygulama 2 haftada bir tekrar ediliyor. İstenilen sonuç genellikle 3 seansta elde ediliyor.



Sistem nasıl işliyor

LSS, ses dalgaları ile bölgesel inceleme sağlayan yeni bir yağ azaltma yöntemi. İstenmeyen yağları parçalayan, girişimsiz (ameliyatsız ve iğnesiz), odaklanmış ultrason

YAĞ KIRMA YÖNTEMİ

LSS, genellikle karın, bel, basen ve üst-uyluk bölgelerine uygulanan bir yağ kırma yöntemi... Deri yüzeyinden gönderilen ses dalgaları, derialtı yağ hücrelerini hedefliyor ve kan damarı, sinirler gibi çevre dokulara zarar vermeden yağ hücre zarlarını parçalıyor. Vücudun doğal mekanizması sayesinde sıvılaştıran yağ hücresi lenfatik sistem yoluyla vücuttan atılıyor. LSS, böbrek taşı kırma cihazları benzeri bir mekanizmayla, odaklanmış ultrason dalgaları kullanarak yağ hücrelerini parçalayıp yok etmeyi hedefliyor.