

03 MAGAZINE

WOMAN *like you*

6

Jewel trends
Summer 2023

20

Συμβουλές ομορφιάς
για το καλοκαίρι

30

Τάσεις για ένα μοναδικό
μανικιούρ
φέτος το καλοκαίρι

32

WE LOVE
makeup!



ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ
ΔΩΡΕΑΝ



e-shopping Avenue



Ένα μέρος όπου αποκλείεται να μην βρεις αυτό που αναζητάς!

Το e-shopping AVENUE είναι ένα ηλεκτρονικό κατάστημα το οποίο κρατά σταθερή την ποιότητα σε κάθε προϊόν.

Σκοπός του είναι η άμεση ικανοποίηση των πελατών και η άμεση εξυπηρέτησή τους. Είναι πολύ σημαντικό για μας να παρέχουμε στυλ και ποιότητα για τον καθένα που επισκέπτεται το site μας. Τεράστια ποικιλία από επώνυμα και μη ρούχα, μοναδικά αξεσουάρ και υπέροχες προτάσεις είναι μερικά από τα ατού του συγκεκριμένου ηλεκτρονικού καταστήματος. Μην χάσετε την ολοκλήρωση συλλογή από μαγικό και αξεσουάρ παραλίας!
“Μέλημά μας η ευαρέσκεια των πελατών μας

2108972971 / 6987737344,
www.eshoppingavenue.gr



DIMITRIOS EXCLUSIVE



info@dimitrios-exclusive.gr

www.dimitrios-exclusive.gr

[f Dimitrios Exclusive](#)

[dimitrios_exclusive_](#)

Life is better in the summer

Το καλοκαίρι έφτασε και μαζί του ο ήλιος.

Οι ντουλάπες με τα ρούχα αλλάζουν... η διάθεση ανεβαίνει!

Σας δίνουμε προτάσεις για να ανανεώσετε την ντουλάπα σας, τα κοσμήματα, τα αξεσουάρ και γενικότερα την εμφάνιση, αλλά και τη διάθεσή σας. Προτάσεις με γούστο και κυρίως να κάνουν εντύπωση! Τώρα είναι και η κατάλληλη περίοδος για να υποδεχτείτε ανανεωμένες τη νέα εποχή. Να επιλέξετε ρούχα, παπούτσια, κοσμήματα, αξεσουάρ, καλλυντικά, να κάνετε μανικιούρ, πεντικιούρ και μακιγιάζ με τα χρώματα του καλοκαιριού, να προσέξετε τη διατροφή σας και να υιοθετήσετε ένα νέο πιο υγιεινό μοντέλο διατροφής. Ο ήλιος και η θάλασσα πρωταγωνιστούν το καλοκαίρι κι εμείς πρέπει να προετοιμαστούμε. Το δέρμα, και τα μαλλιά χρειάζονται την απαραίτητη φροντίδα. Κάντε όλες τις ανανεωτικές κινήσεις και μπίτε στο mood του καλοκαιριού. Υποδεχτείτε τη νέα εποχή πιο όμορφη από ποτέ. Βασική προϋπόθεση η σωστή προετοιμασία ώστε να είστε όμορφες, με φρέσκο attitude και όρεξη για νέες εμπειρίες.

Καλό καλοκαίρι!



DORE

SINCE 1967



Συναντήστε μας στην έκθεση
“Eleven The Fashion Project”
στο Ζάππειο,
στο περίπτερο I13
«Αποκλειστικά για εμπόρους».

www.doreshoes.gr

Jewelry trends

SUMMER 2023

Το γυναικείο κόσμημα συμπληρώνει το ντύσιμο μιας γυναίκας, αναδεικνύοντας της αισθητική της. Ταξιδέψτε στα πιο φρέσκα trends για να είστε updated το καλοκαίρι του 2023.

Η ΚΟΜΨΟΤΗΤΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΑΣΗ ΖΩΗΣ...

K

KANAKIS JEWELS
AND WATCHES

Στο Kanakis Jewels
& Watches θα βρεις
ιδιαίτερα κοσμήματα
και ρολόγια,
που θα σε συνοδεύσουν
στις πιο ευτυχισμένες
μέρες της ζωής σου.

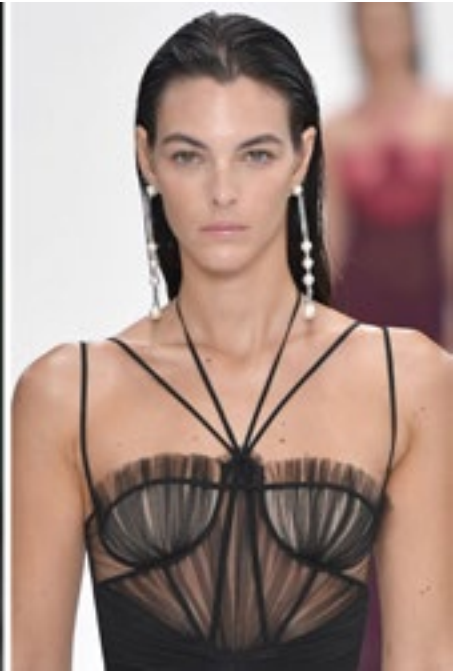


SOGNI JEWELS

7ης Μαρτίου 1944 8, Νίκαια
Τ.: 2104936611

info@kanakis-jewels.gr
www.kanakis-jewels.gr

Facebook Kanakis Jewels and Watches
Instagram @kosmimakanakis
Assourmadjian Enterprises



Εντυπωσιακά σκουλαρίκια

Τώρα που οι μάσκες έχουν περιοριστεί αρκετά, τα σκουλαρίκια βρίσκουν και πάλι τη θέση τους. Μάλιστα, επιστρέφουν με εντυπωσιακά σχέδια, ακόμα και ως statement κοσμήματα. Πιο συγκεκριμένα, τα statement σκουλαρίκια θα μας απασχολήσουν το καλοκαίρι, τόσο για casual όσο και για formal περιστάσεις.



Extra tip

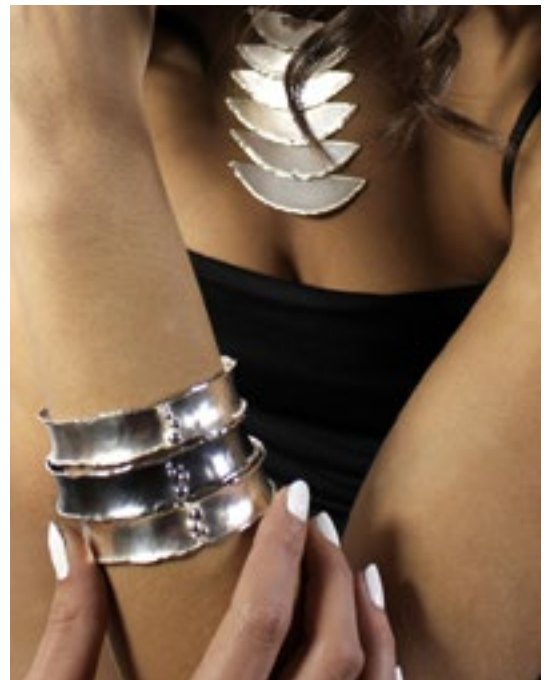
Τα εντυπωσιακά σκουλαρίκια βέβαια δεν είναι μόνο μόδα, αλλά πλέον μπει στην νοοτροπία των ντυσιμάτων μας. Ειδικά σε δεξιώσεις μπορείτε να φορέσετε ένα εντυπωσιακό σκουλαρίκι και τίποτα άλλο, είναι σίγουρο ότι θα τραβήξετε τα βλέμματα επάνω σας.

Μεγάλα βραχιόλια

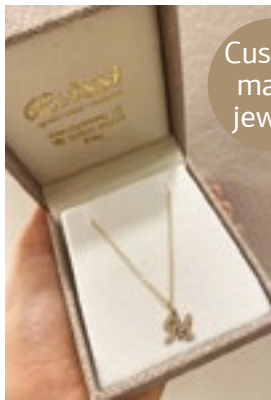
Τα μεγάλα βραχιόλια, με εντυπωσιακά σχέδια ή αρκετά φαρδύ μέγεθος, που στολίζουν τον καρπό ή και πιο ψηλά το χέρι, ανήκουν στα καλοκαιρινά trends της χρονιάς, αν και πρωτοφορέθηκαν και νωρίτερα. Φινετσάτα και μοντέρνα, συνδυάζονται σε εμφανίσεις από το πρωί ως το βράδυ.

Αλυσιδωτά βραχιόλια με New Modern Design κρίκους

Γεωμετρικοί κρίκοι σύγχρονης αισθητικής σε ποικίλα μεγέθη συνδυάζονται στα βραχιόλια και πρωταγωνιστούν για το καλοκαίρι σε κίτρινο χρυσό. Εντυπωσιακά με καθαρές και εκλεπτυσμένες γραμμές. Προτείνεται layering με δυο και τρία βραχιόλια στο χέρι σας, όπως μια βέργα, χειροπέδες και άλλο ένα αλυσιδωτό με ταυτότητα ανάλογα την σύνθεση που θα επιλέξετε, δημιουργούν ένα παιχνιδίσμα στον καρπό σας αλληλένδετων δεσμών και χορευτικών κινήσεων.



Reissi Jewelry



Custom
made
jewels



Με παράδοση από το 1950 το κοσμηματοπωλείο Ρεΐση προσφέρει διαχρονικά κοσμήματα σε χρυσό και ασήμι, εξαιρετικής ποιότητας και υψηλής αισθητικής.

Vintage επιλογές με χρώμα, κοσμήματα με πέτρα και μέταλλο κυριαρχούν και πάλι στις νέες τάσεις του καλοκαιριού. Για τις πιο αγαπημένες σας στιγμές, τα κορίτσια στο Reissi jewels σας προτείνουν custom made κοσμήματα (γιορτές, επέτειος, πτυχίο, βάφτιση κ.ά.)

Δεκτές παραγγελίες για την δημιουργία κοσμήματος, σύμφωνα με την δική σας ιδέα.

📍 Ιπποκράτους 18, Κως 📞 2242 028229 📍 Χρυσοχείο Reissi Nitsa 📷 reissi.jewels

D ART POINT

Dancesport and Antigravity Academy

Η Σχολή κοινωνικού και εναέριου χορού D ART POINT ιδρύθηκε από την **Μαργαρίτα Καμαράτου**, η οποία έχει ασχοληθεί με τον κλασικό και σύγχρονο χορό (κάτοχος επαγγελματικού πτυχίου της Royal Academy of Dancing of London), ενώ αργότερα ασχολήθηκε με τον κοινωνικό και αθλητικό χορό (Latin, Hip-Hop, Oriental, Acrodance και αποτελεί επίσημο μέλος της IDTA από το 2011). Η ίδια είναι η πρώτη X-POLE εισηγήτρια, στην Ελλάδα και είναι υπεύθυνη των τμημάτων Performing Arts, Couple Dances και Aerial Dance στην Ελλάδα. Διευθύνει την σχολή, η οποία μετράει διακρίσεις στον αγωνιστικό χορό και λειτουργεί σαν επίσημο εξεταστικό κέντρο Β. Αιγαίου.

Η Μαργαρίτα Καμαράτου είναι πιστοποιημένη Προπονήτρια Χορού, αλλά και Εθνικός Κριτής International Dance Organization (IDO). Επίσης, διετέλεσε Team Captain της Εθνικής Ομάδας Ελλάδος σε 6 παγκόσμια πρωταθλήματα μέχρι και το έτος 2022, ενώ το 2022 βραβεύτηκε στη Ρώμη ως κορυφαία προπονήτρια στην Παγκόσμια Ομοσπονδία Χορού.



📍 Αλατίου 32, Χίος
📞 2271025021, 6976804819
📍 DAP
📷 dap_dansport_academy_chios





Κοσμήματα και επώνυμα ρολόγια που ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις και του πιο απαιτητικού καταναλωτή.

Η επιχείρηση Dimitriadis Jewellery δραστηριοποιείται στον λαμπερό κόσμο του κοσμήματος από το 1941. Από τότε μέχρι σήμερα παραμένει σταθερή στις αξίες του καλού κοσμήματος και της ποιότητας που την έχουν καταστήσει μία από τις κορυφαίες επιχειρήσεις κοσμήματος στην Θεσσαλονίκη.

Σήμερα τα νιάτα κατέχει η τρίτη γενιά της οικογένειας που στο σύγχρονο κοσμηματοπωλείο στην καρδιά της πόλης της Θεσσαλονίκης, συνεχίζει την παράδοση προσφέροντας μοναδικά κοσμήματα για κάθε ξεχωριστή στιγμή της ζωής.

Κοσμήματα σε κλασικές και μοντέρνες γραμμές και επώνυμα ρολόγια που ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις και του πιο απαιτητικού καταναλωτή. Στο Dimitriadis Jewellery θα βρείτε μεγάλη ποικιλία σε βέρες, μονόπετρα, σταυρούς βάπτισσης και πολύ ξεχωριστά κοσμήματα και ρολόγια που εντυπωσιάζουν. Κοσμήματα για εσάς και τα αγαπημένα σας πρόσωπα, πάντα με την εγγύηση ποιότητας του ονόματος Δημητριάδης.

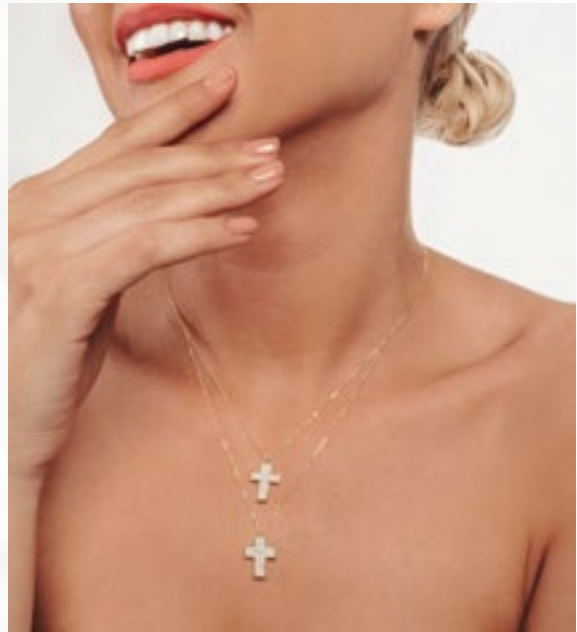
Παράλληλα, το κατάστημα αναλαμβάνει επισκευές και ολοκληρωμένο service ρολογιών και κοσμημάτων, κατασκευές, αλλά και ειδικές παραγγελίες.

Το Dimitriadis Jewellery έχει κερδίσει την εμπιστοσύνη του κοινού και έχει στην κατοχή του μία σειρά βραβείων για την ξεχωριστή δουλειά του. Σημαντικότερα από αυτά είναι το βραβείο «Αετός του Εμπορίου» που του απονεμήθηκε το 2021 και 2022, ενώ για τα ίδια έτη '21, '22 κατατάχθηκε στο TOP 100 των ελληνικών κοσμηματοπωλείων.


DIMITRIADIS
EGNATIAS 53B
THESSALONIKI



ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ | ΩΡΟΛΟΓΙΑ




DIMITRIADIS
EGNATIAS 53B
THESSALONIKI



📍 Εγνατίας 53B, Θεσσαλονίκη ☎ 231 026 6070
✉ orokosmima_dimitriadis@yahoo.gr
📌 Dimitriadis Jewellery 📸 dimitriadis_jewellery



Ρουμπινί – Σμαραγδί

Τα χρώματα στις πέτρες συνεχίζουν να είναι hot trend. Το ρουμπινί και το σμαραγδί είναι δύο από τα πιο modάτα χρώματα πέτρας τη φετινή χρονιά. Εκπέμπουν γοητεία, σιγουριά και αυτοπεποίθηση. Προτιμήστε τα σε δαχτυλίδια, αλλά και σε σκουλαρίκια και μενταγιόν! Επίσης, το ροζ χρώμα, είτε στο χρώμα του χρυσού, είτε σε πέτρα είναι αρκετά δημοφιλές για όλες τις ηλικίες.



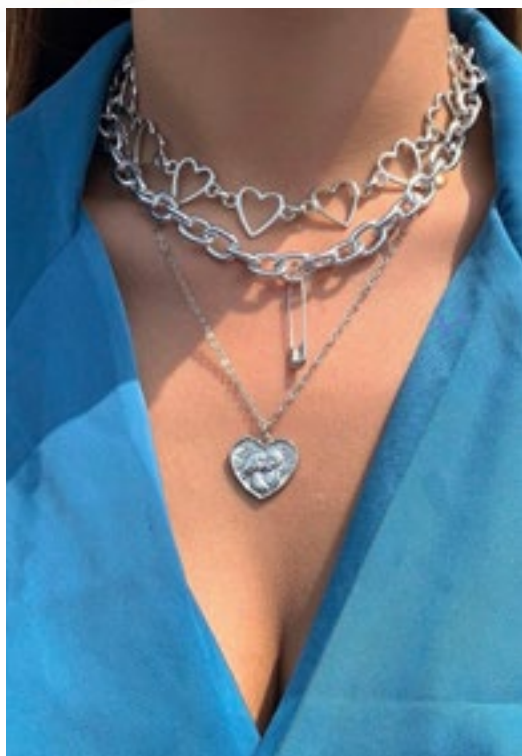
Αλυσίδες

Οι αλυσίδες ανήκουν, επίσης, στα trends που θα συνεχίσουν να πρωτοστατούν. Είδαμε και το 2022 πολλές αλυσίδες, σε μεγάλο μέγεθος, τόσο για το λαιμό, όσο και για το χέρι. Επειδή, ομολογουμένως, προσφέρουν αυτό το ροκ στοιχείο που κάνει μια εμφάνιση άκρως δυναμική και ενδιαφέρουσα, θα συνεχίσουμε να τις συναντούμε και το 2023.

Οι αλυσίδες παραμένουν ως κοσμήματα, αλλά τα δεσμά μας σε κανόνες σπάνε.

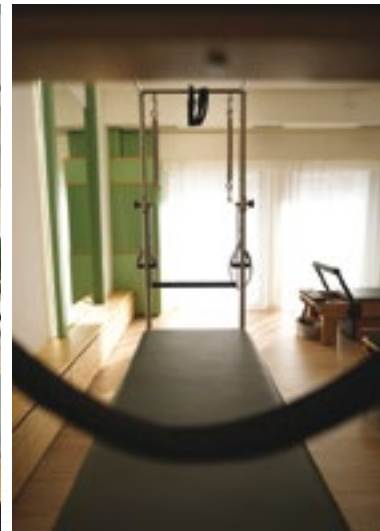
Οι μοντέρνες αλυσίδες σε κίτρινο χρυσό minimal petit αισθητικής είναι ένα γούρι που καλό θα ήταν να έχετε πάντα γύρω από το λαιμό σας.

Λεπτεπίλεπτες, με ρομαντική διάθεση κοσμούνται από εξίσου petit μοτίβα και μαργαριτάρια φωτίζοντας το πρόσωπό σας. Λεπτομέρειες που συνδυάζονται με τα βολάν των πουκάμισων, κολακεύουν τα t-shirt με V λαιμόκοψη και διευκολύνουν τις επιταγές της καθημερινότητας.





PILATES BY MICHAEL



ΕΝΑ LIFE STYLE ΠΟΥ ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΥΙΟΘΕΤΗΣΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΕΚΕΙΝΟ ΠΟΥ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΠΙΛΑΤΕΣ. ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΛΟΙ ΚΑΙ Ο ΚΥΡΙΟΣ ΜΙΧΑΛΗΣ ΚΑΡΑΓΙΩΡΓΟΣ ΘΑ ΜΑΣ ΤΟΥΣ ΕΞΗΓΗΣΕΙ ΠΑΡΑΚΑΤΩ.

Τι σας ώθησε στο να ασχοληθείτε με το Pilates;

Μετά το πέρας των σπουδών μου στο ΣΕΦΑΑ (πρώην ΤΕΦΑΑ) και έχοντας σταματήσει τον πρωταθλητισμό στον στίβο, αναζητούσα κάτι που θα μου ξαναδώσει κίνητρο για μελέτη σχετικά με την ανθρώπινη κίνηση.

Έτσι έχοντας ένα αρκετά πονεμένο σώμα εκείνο το διάστημα, αποφασίζω να δοκιμάσω ένα μάθημα Pilates Mat όπου είναι ασκήσεις στο έδαφος και με μικρό εξοπλισμό.

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος είπα μέσα μου, ότι σε αυτή την υπέροχη μέθοδο βρίσκεται η επόμενη μου ταυτότητα. Η ακρίβεια, ο έλεγχος και η λεπτότητα των κινήσεων είναι τα στοιχεία που με έκαναν να το αγαπήσω από την πρώτη στιγμή.

Τέσσερα χρόνια μετά μπορώ να πω ότι έκανα την καλύτερη επιλογή της ζωής μου.



Θα θέλατε να μας πείτε μας λίγα λόγια για τον χώρο σας;

Ο χώρος μας βρίσκεται επί της οδού Μιχαλακοπούλου 87, αποτελείται από δυο υπέροχες αίθουσες (ομαδικών και ατομικού μαθήματος).

Έγινε με πολύ αγάπη και προσοχή στη κάθε λεπτομέρεια. Όσοι επισκέπτονται τον χώρο μας εισπράττουν αμέσως την ζεστασιά και νιώθουν μέρος ενός experience και όχι μιας ξερής-τυπικής προπόνησης. Προτεραιότητα μου, η αυστηρή καθαριότητα και συμμετρία.

Οι δασκάλες μας θα σε υποδεχτούν πάντα με χαμόγελο!

Ποια τα οφέλη του Pilates τόσο σε σωματικό επίπεδο όσο και σε ψυχολογικό;

Τα οφέλη του Πιλάτες σε σωματικό επίπεδο είναι:

- Εκμάθηση σωστής στάσης σώματος.
- Ενδυνάμωση εν τω βάθου μυών.
- Συντονισμός και έλεγχος αναπνοής.
- Διόρθωση μυϊκών ασυμμετριών.
- Αποκατάσταση τραυματισμών.

Τα οφέλη του Πιλάτες σε ψυχολογικό επίπεδο είναι:

- Αποφόρτιση στρες μέσω του σταθερού ρυθμού της αναπνοής.
- Μειώνει τα επίπεδα άγχους.
- Δημιουργεί χαλάρωση και επιδρά θετικά στη συγκέντρωση.
- Μειώνει τις αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα.
- Απελευθερώνει ορμόνες χαράς.
- Καταπολεμά την αυπνία.

📍 Μιχαλακοπούλου 87, Αθήνα ☎ 6970742522 ✉ pilatesbymichael@gmail.com

📷 pilates_by_michael 📱 Pilates By Michael Studio



FACE
YOGA
by ARETI KAFANTARI

Η FACE YOGA
ΜΑΣ ΜΑΘΑΙΝΕΙ
ΠΩΣ ΝΑ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΣΤΕ
ΤΟΥΣ ΜΥΕΣ
ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ
ΜΑΣ, ΔΕΙΧΝΟΝΤΑΣ
ΜΑΣ ΤΟΝ ΔΡΟΜΟ
ΓΙΑ ΕΝΑ ΦΥΣΙΚΟ
ΚΑΙ ΛΑΜΠΕΡΟ
ΠΡΟΣΩΠΟ

Face your Face με τον πιο φυσικό τρόπο

Η Face yoga είναι μια επαναστατική μέθοδος που συμβάλει στην ουσιαστική πρόληψη και αντιμετώπιση των ρυτίδων, δίνοντας μας μίαν άλλη οπτική στο ζήτημα αυτό.

Η Αρετή Καφαντάρη, ειδικός στη Face Yoga και στο φυσικό Face Lifting είναι μαζί μας για να μας εξηγήσει κάθε λεπτομέρεια σχετικά με την νέα αυτή μέθοδο.

- Τι είναι η face yoga και ποια τα οφέλη του να την εντάξουμε στην καθημερινή ρουτίνα μας;

Η Face Yoga έχει αγαπηθεί από εκατομμύρια γυναίκες και άντρες σε όλο τον πλανήτη τα τελευταία 5 χρόνια. Είναι ο πιο φυσικός

και αποτελεσματικός τρόπος να ενεργοποιήσουμε - γυμνάσουμε το πρόσωπό μας και να δούμε τον χρόνο να γυρνάει αντίστροφα. Το πρόσωπο μας έχει 57 μύες και εάν τους ενεργοποιήσουμε και τους γυμνάσουμε δεν θα χρειαστεί ποτέ ξανά να αγχωθούμε για τις ρυτίδες και την χαλάρωση του προσώπου. Είναι ο καλύτερος τρόπος να μάθουμε να εκφραζόμαστε σωστά και να καταρρίψουμε τον μύθο ότι οι εκφράσεις μας κάνουν ρυτίδες! Τα οφέλη είναι πολλαπλά και πολυδιάστατα: Μειώνει τις ρυτίδες και την χαλάρωση του προσώπου άρα είναι ο πιο αποτελεσματικός φυσικός τρόπος αντιγήρανσης.

Επαναπρογραμματίζει το μυϊκό μας σύστημα άρα μπορούμε να βγάλουμε από το πρόσωπο μας λάθος εκφράσεις που μας δημιουργούν ρυτίδες και να υιοθετήσουμε νέες που θα γυμνάζουν το πρόσωπο μας αντί να το τα-

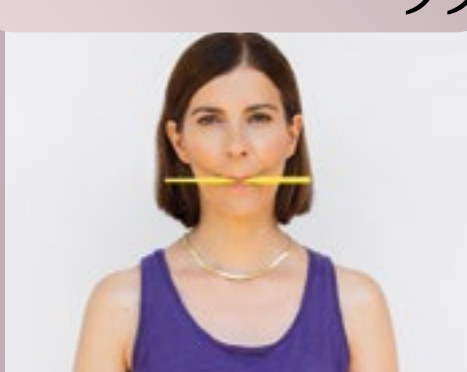
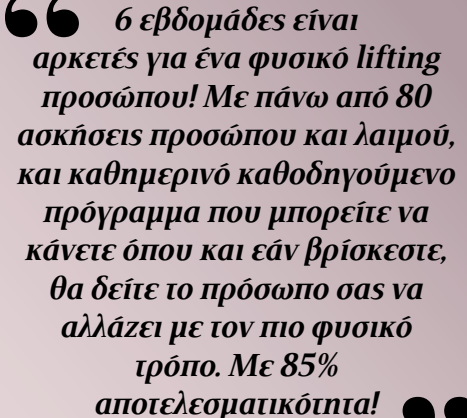
λαιπωρούν.

Βοηθάει στον ύπνο και στους πονοκεφάλους καθώς αφαιρεί την ένταση από το μυϊκό & ενεργειακό σύστημα του προσώπου.

Μας χαλαρώνει, μας φτιάχνει την διάθεση και την σχέση μας με τον εαυτό μας.

- Αν κάποια γυναίκα θέλει να εξοικειωθεί με τη face yoga, τι χρειάζεται να γνωρίζει και πώς μπορεί να ξεκινήσει;

Θα πρέπει να γνωρίζει ότι μπορεί να ξεκινήσει όποτε θέλει και όπως θέλει. Η Face Yoga το μόνο που χρειάζεται είναι καθημερινή συνέπεια για 5-10'. Λόγος που έχει δημιουργηθεί το πρόγραμμα 6 εβδομάδων είναι να μπορεί ο καθένας να κάνει Face yoga σωστά από τον χώρο του και στον χρόνο του!



“ 6 εβδομάδες είναι αρκετές για ένα φυσικό lifting προσώπου! Με πάνω από 80 ασκήσεις προσώπου και λαιμού, και καθημερινό καθοδηγούμενο πρόγραμμα που μπορείτε να κάνετε όπου και εάν βρίσκεστε, θα δείτε το πρόσωπο σας να αλλάζει με τον πιο φυσικό τρόπο. Με 85% αποτελεσματικότητα! ”

- Ποια είναι η σωστή ηλικία να ξεκινήσουμε την face yoga;

Η Face yoga δεν έχει ηλικία γιατί το μυϊκό μας σύστημα είναι πάντα εκεί ζωντανό και ενεργοποιημένο. Αυτό που χρειάζεται σίγουρα είναι συνέπεια στην πρακτική της και ότι η Face yoga έχει αποτέλεσμα σε όλα τα πρόσωπα ανεξάρτητα από την ηλικία ή το φύλο. Σε μικρότερες ηλικίες κάνουμε πρόληψη ενώ σε μεγαλύτερες διάταση και ενδυνάμωση του προσώπου (35 και πάνω)

- Με τι συχνότητα πρέπει να γίνονται οι ασκήσεις για να δούμε αποτελέσματα;

Οι ασκήσεις θα πρέπει να γίνονται καθημερινά για 5' μόνο! Και αυτό γιατί οι μύες του

προσώπου είναι λεπτοί και μικροί άρα γυμνάζονται πολύ γρήγορα. Τα αποτελέσματα που βλέπουμε σε 4-6 εβδομάδες είναι ένα πρόσωπο πιο νεανικό, πιο σφριγηλό με λιγότερες ρυτίδες και πολύ καλύτερη έκφραση. Έρευνα έδειξε ότι η Face Yoga μπορεί να γυρίσει τον χρόνο πίσω έως και 3 χρόνια!

- Τι ακριβώς είναι το πρόγραμμα 6 εβδομάδων Natural Face Lifting;

Το πρόγραμμα 6 weeks Natural Face lifting έχει αποτελεσματικότητα 83% και είναι ο καλύτερος τρόπος για ένα πιο νεανικό πρόσωπο με λιγότερες ρυτίδες! Αποτελείται από περισσότερες από 80 ασκήσεις για όλο το πρόσωπο και τον λαιμό. Οι ασκήσεις αυτές αλλάζουν καθημερινά και χρειάζομαστε μόνο

5-10'. Είναι το μοναδικό φυσικό πρόγραμμα lifting με πιστοποίηση IPHM που έχουμε στην Ελλάδα.

Το πρόγραμμα αυτό είναι για όλους και μπορεί να επαναλαμβάνεται όσο συχνά θέλετε για διατήρηση του αποτελέσματος ή και περαιτέρω ενίσχυση του. Όσο περισσότερες φορές το επαναλάβουμε τόσο καλύτερο αποτέλεσμα θα έχουμε.

- Τέλος, υπάρχει κάποιο πρόγραμμα «συντήρησης» που πρέπει να ακολουθούμε;

Η συντήρηση είναι μετά οι σωστές εκφράσεις του προσώπου μας! Όπως είπαμε και στην αρχή ο σκοπός με την Face yoga είναι να μάθουμε να εκφραζόμαστε σωστά και αυτό να είναι η γυμναστική του προσώπου μας!

Custom κοσμήματα

Τα εξατομικευμένα κοσμήματα είναι ιδιαίτερα δημοφιλή.

Αυτά τα κομμάτια είναι αναντικατάστατα και φοριούνται σαν ενθύμιο. Τα τελευταία χρόνια, τα προσωποποιημένα αξεσουάρ είναι πολύ hot. Τσάντες, πορτοφόλια και ημερολόγια με τα αρχικά του ονόματός σας, κάνουν το στιλ σας ακόμα πιο μοναδικό. Φέτος όμως, ένα κολιέ με το όνομά σας είναι η τάση που σίγουρα αξίζει να υιοθετήσετε.

Τα κοσμήματα με σύμβολα είναι από τις πιο hot τάσεις φέτος το καλοκαίρι. Κάποια σύμβολα γίνονται ακόμα πιο δημοφιλή το 2023 και ανάμεσά τους είναι η καρδιά, ο κύκλος και το δάκρυ. Πολλά είδη κοσμημάτων στις νέες συλλογές, από μενταγιόν και σκουλαρίκια, μέχρι και δαχτυλίδια έχουν ως κύριο στοιχείο τους αυτά τα σύμβολα. Διαχρονικά σύμβολα, διαχρονικά κοσμήματα!



Vintage νοσταλγικά κοσμήματα

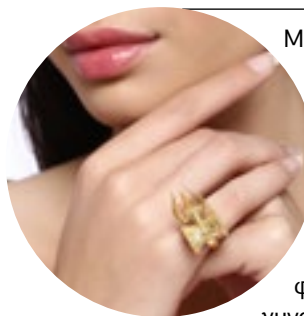
Τα νοσταλγικά vintage κοσμήματα είναι μία από τις τάσεις του καλοκαιριού. Το χαρακτηριστικό της τάσης των vintage κοσμημάτων είναι ότι έχει χαρακτήρα. Κοσμήματα γούρια και ευφάνταστα σχέδια από τα '90s είναι κάποια από τα πιο περιζήτητα κομμάτια.

Όσο πιο παλιά είναι τόσο πιο σπάνια, ιδιαίτερα και πολύτιμα. Για να διασφαλίσεις ότι τα vintage κοσμήματα μοιάζουν μοντέρνα και κομψά, υπάρχουν πολλά απλά tips να ακολουθήσεις για expert layering από πολλά κολιέ στο λαιμό μέχρι και δαχτυλίδια σε κάθε δάκτυλο.

Mixed metals

Μία ακόμα τάση στα κοσμήματα για τη νέα χρονιά είναι ο συνδυασμός κοσμημάτων με διαφορετικά μέταλλα. Αλυσίδες σε chunky ή πιο minimal αισθητική πρόκειται να προσθέσουν rock vibes στις εμφανίσεις σας.

Δαχτυλίδια



Μιλώντας για δαχτυλίδια, δεν πρέπει να παραλείψουμε να αναφέρουμε τα δαχτυλίδια που θα φορεθούν πολύ στο μικρό δάκτυλο. Άλλο ένα σύμβολο δυναμισμού και χειραφέτησης της σύγχρονης γυναίκας.



- **Πως σχετίζεται η διατροφή με τη γονιμότητα;**

Η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στη γονιμότητα. Επηρεάζει την ισορροπία ορμονών, την ποιότητα των ωαρίων και των σπερματοζωαρίων, την υγεία του ενδομητρίου και τη γενικότερη αναπαραγωγική υγεία. Αυτά που τρώμε μπορούν είτε να αυξήσουν είτε να μειώσουν τις πιθανότητες σύλληψης.

- **Υπάρχουν συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά που επηρεάζουν τη γονιμότητα;**

Ορισμένα θρεπτικά συστατικά είναι ιδιαίτερα σημαντικά για τη γονιμότητα. Για παράδειγμα,

Διατροφή και γονιμότητα

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ΜΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΝΕΙ ΓΙΑ ΤΟ ΘΕΜΑ η Διαιτολόγος - Διατροφολόγος Κρίκη Σταυρούλα

τα αντιοξειδωτικά, όπως η βιταμίνη C και E, το σελήνιο και ο ψευδάργυρος, προστατεύουν τα κύτταρα από οξειδωτικές βλάβες, βελτιώνοντας την υγεία των ωαρίων και των σπερματοζωαρίων. Τα ωμέγα-3, που βρίσκονται στα λιπαρά ψάρια, στο λιναρόσπορο και στα καρύδια, είναι σημαντικά για την παραγωγή ορμονών και υποστηρίζουν ένα υγιές περιβάλλον στο ενδομήτριο. Η χολίνη, που βρίσκεται στα αυγά, μαζί με το φυλλικό οξύ προστατεύουν το έμβρυο από ανωμαλίες του νευρικού σωλήνα. Αυτά είναι μερικά μονάχα παραδείγματα.

- **Υπάρχουν τροφές που πρέπει κάποιος να αποφεύγει για βέλτιστη γονιμότητα;**

Μία διατροφή υψηλή σε επεξεργασμένες τροφές, ζάχαρη και κορεσμένο λίπος θα μπορούσε να επηρεάσει αρνητικά τη γονιμότητα και στον άνδρα και στη γυναίκα.

- **Το βάρος είναι σημαντικό;**

Είναι πολύ σημαντικό το λίπος να μην είναι αυξημένο, αλλά ούτε πολύ χαμηλό, καθώς και τα δύο μπορούν να διαταράξουν την ορμονική ισορροπία και την ωορρηξία. Ενώ όμως το βάρος παίζει

σημαντικό ρόλο, είναι ακόμα πιο σημαντικό να δοθεί βάση στην ποιότητα της διατροφής και στην επάρκεια θρεπτικών συστατικών. Δηλαδή, μία μείωση βάρους με στερητική διατροφή ή αύξηση βάρους με επεξεργασμένες τροφές δεν είναι κάτι που θα βοηθήσει τη γονιμότητα.

- **Πότε θα πρέπει να προσέξουν τη διατροφή τους όσοι προσπαθούν για εγκυμοσύνη;**

Ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς για να ξεκινήσει κάποιος να προσέχει τη διατροφή του. Ωστόσο, ιδανικά χρειάζονται 3 μήνες πριν τη σύλληψη ώστε να μπορέσουν τα θρεπτικά συστατικά να επηρεάσουν ικανοποιητικά την υγεία του αναπαραγωγικού συστήματος.



Stavroula Kriki
Διαιτολόγος • Διατροφολόγος

Κρίκη Σταυρούλα

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος
Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου με
επιμόρφωση στη γονιμότητα

☎ 6947 60 63 81

🌐 www.stavroulakriki.com

📷 [instagram.com/stavroulakriki](https://www.instagram.com/stavroulakriki)



ΝΤΑΜΠΟΥ ΓΡΗΓΟΡΙΑ

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ -
ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

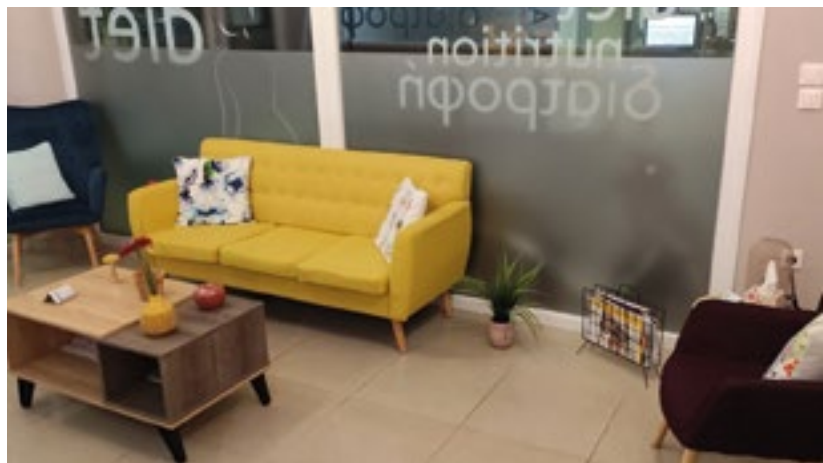
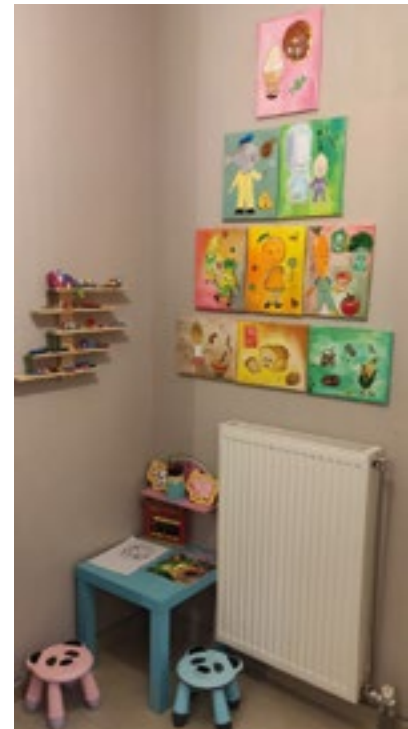
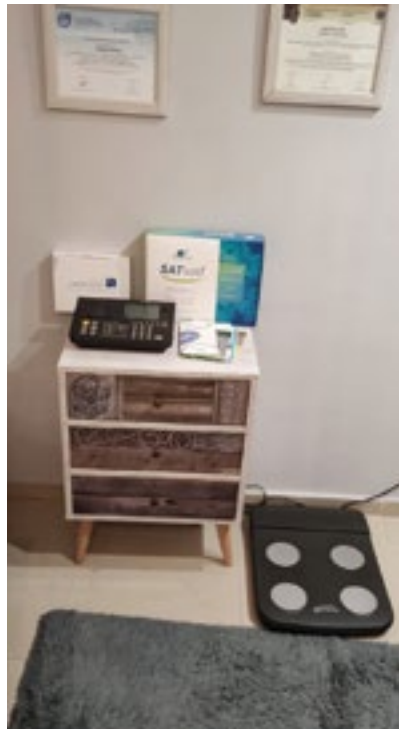


ΠΟΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΑΓΧΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΜΜΑΤΙ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΕΡΙΠΤΩΝ ΚΙΛΩΝ, ΤΟΣΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΟΣΟ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΤΗΣ Η ΚΥΡΙΑ ΓΡΗΓΟΡΙΑ ΝΤΑΜΠΟΥ, ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ – ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ, ΘΑ ΜΑΣ ΕΞΗΓΗΣΕΙ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΤΟ ΘΕΜΑ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΑΥΤΟ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΕΝΗΛΙΚΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ.

Η σχολική ηλικία, η οποία προσδιορίζεται από τα 6 μέχρι τα 12 έτη της ζωής, αποτελεί ένα διάστημα στο οποίο επιτελούνται σημαντικές βιολογικές και γνωστικές αλλαγές στην αναπτυξιακή πορεία ενός παιδιού. Ωστόσο, ο ρόλος της διατροφής σε αυτή τη περίοδο είναι πολύ σημαντικός γιατί μόνο τότε ο οργανισμός μπορεί να δημιουργήσει τον αριθμό των λιποκυττάρων που θα κουβαλά και στην ενήλικη ζωή. Σε κανέναν άλλον κύκλο της ζωής δεν δημιουργείται αριθμός λιποσωμάτων παρά μόνο στην ηλικία των 6 έως 12 ετών. Ο αριθμός που θα δημιουργηθεί τότε διογκώνεται στην ενήλικη ζωή και σε μεγάλο ποσοστό οδηγεί σε παχυσαρκία.

Η διατροφή παίζει καθοριστικό ρόλο γι' αυτό πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα απ' όλες τις ομάδες της διατροφικής πυραμίδας, για να καλύπτει τις ανάγκες του οργανισμού σε ενέργεια, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία χωρισμένα σε 5 έως 6 μικρά γεύματα ημερησίως.

Το πρωινό είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας καθώς αποτελεί το βασικότερο καύσιμο του οργανισμού για την καλή και ομαλή λειτουργία του εγκεφάλου. Μελέτες έχουν δείξει πως τα παιδιά που καταναλώνουν ένα πλήρες πρωινό έχουν καλύτερη επίδοση στο σχολείο. Όλα τα γεύματα είναι σημαντικά για τη σωστή ανάπτυξη των παιδιών, εξάλλου ως γονείς, μας χρειάζονται σε όλα τα στάδια της ζωής τους για να τα καθοδηγούμε σωστά και για να αποφευχθεί ο κίνδυνος της μελλοντικής παχυσαρκίας. Γι' αυτό αν προβληματίζεστε με το βάρος των παιδιών σας απευθυνθείτε σε έναν ειδικό κλινικό διαιτολόγο – διατροφολόγο που θα μπορεί να αφογκραστεί τις ανάγκες των παιδιών σας, να γίνει καθοδηγητής σωστός στο νέο ξεκίνημά τους, συνοδοιπόρος στο διατροφικό ταξίδι τους και φυσικά να διαθέτει τις ικανότητες εκπαίδευσης έτσι ώστε τα παιδιά να μπορούν να υιοθετήσουν και να αφομοιώσουν τις νέες διατροφικές συνήθειες εφ' όρου ζωής.



- 📍 Αγ. Δημητρίου, 42 Συκιές
- ☎ 2311 244197/ 6936719855
- ✉ roulantampou@hotmail.com
- 📺 Roula Ntampou 📷 roula_ntampou





Μια γυναικεία επιχείρηση που δημιουργήθηκε από το μηδέν, έχοντας ως στόχο την παραγωγή φυσικών προϊόντων καλλωπισμού εμπνευσμένα από συνταγές από όλο τον κόσμο!

Η αγάπη για τα φυσικά καλλυντικά, οι ανεπανάληπτες μυρωδιές και η αφοσίωση σε αυτό που κάνουν, σίγουρα δεν περνάει απαρατήρητο και φαίνεται με μια απλή επίσκεψη στο ηλεκτρονικό κατάστημα!

Εδώ θα βρεις κρέμες και καλλυντικά, αρωματικά χώρου και κεριά άριστης ποιότητας, φτιαγμένα με αγνά, φυσικά υλικά για ονειρεμένες στιγμές και πολλά άλλα!

Μην το σκέφτεσαι, αρκεί μια ματιά και θα μαγευτείς!



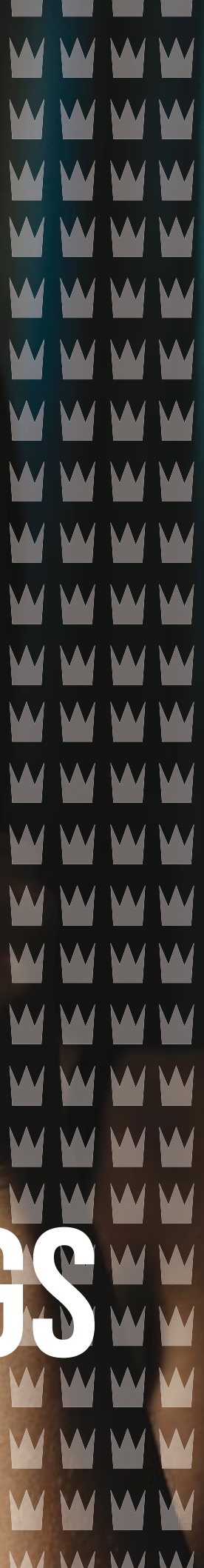
ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ | BODY CARE

feels like trouble



NAUGHTY DOGS

📍 Αράδου 41-43, Ζωγράφου, Αθήνα ☎ 210 7797628
✉ info@naughtydogs.gr 🌐 www.naughtydogs.gr



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

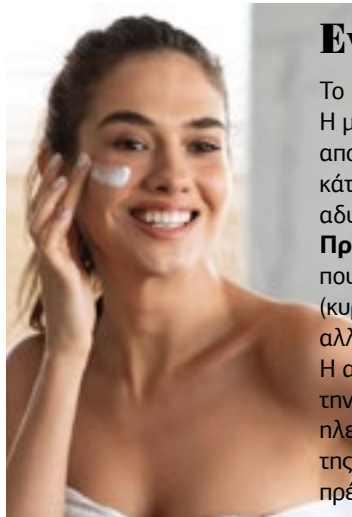
Για το καλοκαίρι

Το πρόσωπο και το σώμα όταν εκτίθενται στον καυτό ήλιο του καλοκαιριού καθημερινά ή στην παραλία πρέπει να δέχονται την κατάλληλη περιποίηση. Διατηρήστε το δέρμα σας υγιές, φροντίζοντας να είναι πάντα προστατευμένο από την ηλιακή ακτινοβολία. Σας δίνουμε όλες τις απαραίτητες συμβουλές για να το πετύχετε.

Περιποίηση προσώπου

Το πρόσωπό μας είναι η περιοχή που εκτίθεται περισσότερο από κάθε άλλο στην επικίνδυνη ηλιακή ακτινοβολία και χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή και φροντίδα.

Το καλοκαίρι δίνουμε έμφαση στην βαθιά ενυδάτωση. Επίσης αντικαθιστούμε τις θεραπείες λεύκανσης με κούρες βιταμίνης C. Η βιταμίνη C συμβάλει στην παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης, βοηθάει στη συγκράτηση νερού στο δέρμα και επομένως στη σωστή ενυδάτωση της επιδερμίδας και προστατεύει την επιδερμίδα από τις καυτές ακτίνες του ηλίου.



Ενυδάτωση

Το καλοκαίρι η θερμοκρασία ανεβαίνει. Η μεγαλύτερη έκθεση στον ήλιο έχει ως αποτέλεσμα ο οργανισμός μας να αφυδατώνεται, κάτι που ενισχύει το αίσθημα κόπωσης και αδυναμίας.

Πρώτο βήμα είναι η ενυδάτωση. Το μόνο που πρέπει να κάνετε είναι να πίνετε πολλά υγρά (κυρίως νερό και χυμούς φρούτων και λαχανικών), αλλά όχι κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Η αύξηση της θερμοκρασίας, έχει ως αποτέλεσμα την αυξημένη εφίδρωση και συνεπώς την αποβολή ηλεκτρολυτών από το σώμα και τη διατάραξη της ισορροπίας των υγρών του σώματος, η οποία πρέπει να επανέλθει.





ALOE GEL PREMIUM DETOX 1 LT

Αποτοξίνωση, καλή πέψη, και συμβάλει στην μη κατακράτηση υγρών.

Είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής που βασίζεται σε χυμό αλόης και πολτό αλόης εμπλουτισμένο με φυτικά εκχυλίσματα με καθαριστική και αποστραγγιστική δράση. Η αλόη βοηθά στην πεπτική λειτουργία και την ηπατική λειτουργία όπως και τα εκχυλίσματα αγκινάρα και πικραλίδας.

Επιπλέον το κεράσι και η πικραλίδα βοηθούν στην αποβολή των υγρών από το σώμα.

Η αγκινάρα εκτελεί τον καθαρισμό του οργανισμού.



GARCINIA 100% FRUTI ATTIVO 500 ML

Για έλεγχο σωματικού βάρους και αίσθημα κορεσμού. Είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής με βάση το εκχύλισμα Γκαρνίνια χρήσιμο για τον έλεγχο του σωματικού βάρους στον γρήγορο μεταβολισμό των λιπιδίων και μας δημιουργεί το αίσθημα του κορεσμού.

Το διαλυτό εκχύλισμα Γκαρνίνια βοηθάει στον άμεσο μεταβολισμό των λιπιδίων συμβάλλοντας στην ισορροπία του σωματικού βάρους και επίσης σας βοηθά να ελέγχετε το αίσθημα της πείνας. Το προϊόν περιέχει επίσης χυμό μήλου που βοηθά στην ρύθμιση και τον περιορισμό της απορρόφησης θρεπτικών συστατικών.



ALOE GEL PREMIUM ANANAS 1 LT

Ιδανικό για την αποτοξίνωση του οργανισμού και την μη κατακράτηση υγρών.

Είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής που βασίζεται στον χυμό και πολτό αλόης εμπλουτισμένο με ξηρό εκχύλισμα αλόης και ανανά.

Βοηθάει στην μη κατακράτηση υγρών, στην αποτοξίνωση του συκωτιού, στην καλή λειτουργία του στομάχου, στον καθαρισμό του εντέρου, και στην διάλυση της κυτταρίτιδας.

ΚΑΙ ΣΤΑ
ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ!

ABOUT US NATURAL PRODUCTS

Η εταιρεία μας δημιούργησε το ηλεκτρονικό κατάστημα naturalproducts.gr με σκοπό να προσφέρει στον Έλληνα καταναλωτή αξιόπιστα και σύγχρονα οικονομικά προϊόντα.

Θα συνεχίσουμε να εμπλουτίζουμε το ηλεκτρονικό μας κατάστημα με νέα προϊόντα νέας τεχνολογίας.



210 5226088



e-mail: info@naturalproducts.gr



www.naturalproducts.gr



e-shop:
www.naturalbuys.gr

STUNNING PURPLES



📍 Π. Κύδα, Μύρινα, Λήμνος, ☎ 2254029580 ✉ makigiazolympia.gr 📱 Μακιγιάζ Ολυμπία

THE ULTIMATE RED



ULTRA HYDRATION



Μακιγιάζ Ολυμπία

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΓΙΑ ΚΑΘΕ
ΠΕΡΙΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΜΟΝΑΔΙΚΑ ΑΞΕΣΟΥΑΡ!



Αναλαμβάνουμε να μεταμορφώσουμε τις ξεχωριστές στιγμές σας, προσφέροντας σας άψογο αποτέλεσμα, ειδική περιποίηση και μια εμπειρία μοναδική. Επιλέξτε ανάμεσα από μια τεράστια συλλογή επώνυμων καλλυντικών, αρωμάτων και δερμοκαλλυντικών όπως radiant, erre due, mon reve, lorven, seventeen, wet n wild και πολλά άλλα. Εννοείται θα βρεις και μια μεγάλη ποικιλία από επώνυμα και μη αξεσουάρ για να ολοκληρώσεις και να τελειοποιήσεις το στυλ σου. Μια επίσκεψη στο ηλεκτρονικό κατάστημα και αμέσως θα σας κερδίσει!

SUMMER
GLOWY SKIN



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ
για το μακιζαρί

Φροντίστε να πίνετε υγρά. Αποφύγετε τα πολύ παγωμένα αναψυκτικά και την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών γιατί μπορεί να προκαλέσουν αφυδάτωση.

Αποφύγετε την κατανάλωση καφέ, γιατί επίσης μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση. Αν ιδρώνετε έντονα αυξήστε την κατανάλωση αλατιού για να αναπληρώσετε το νάτριο που χάνεται μέσω της εφίδρωσης.

Αποτρίχωση

Η έκθεσή μας στην παραλία απαιτεί... προεργασία που περιλαμβάνει κυρίως αποτρίχωση σε όλο το σώμα, προκειμένου η επιδερμίδα να είναι λεία και αψεγάδιαστη. Ωστόσο, πρέπει να δείξουμε ως προς τις μεθόδους που θα εφαρμόσουμε στα διάφορα σημεία του σώματός μας. Το λέιζερ είναι μία πολύ καλή λύση, αλλιώς υπάρχει και η αποτρίχωση με κερί ή η χαλάουσα.

Απολέπιση σώματος

Η πιο σημαντική διαδικασία για την επιδερμίδα πριν αλλά και όταν εκτίθεται στον ήλιο είναι η απολέπιση. Καθαρίζει σε βάθος, απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα και βοηθά στην καλύτερη απορρόφηση της ενυδατικής κρέμας.

Σε στεγνό δέρμα απλώστε με τα χέρια σας αρκετό από το απολεπιστικό προϊόν.

Τρίψτε για μερικά λεπτά με ένα σκληρό σφουγγάρι ή με τα χέρια κάνοντας κυκλικές κινήσεις, προκειμένου να απορροφηθούν καλύτερα τα ευεργετικά συστατικά του προϊόντος.

Επιμείνετε σε σημεία όπως αγκώνες, φτέρνες και γόνατα, ώστε να μαλακώσει η υφή τους.

Στη συνέχεια, μία εντατική ενυδάτωση πριν βγούμε στον ήλιο, προκειμένου να προστατεύσουμε το δέρμα μας από την ξηρότητα και την αφυδάτωση λόγω της υψηλής θερμοκρασίας, κρίνεται άκρως απαραίτητη.



Hair Beauty

Καλό είναι να κάνετε **ενυδατικές θεραπείες θρέψης** και τόνωσης του χρώματος που προσφέρει **το κομμωτήριο** σας. Επίσης, δεν πρέπει να ξεχνάτε και τα αντιηλιακά προϊόντα για τα μαλλιά, ώστε να τα διατηρήσετε όμορφα. Υπάρχουν σε διάφορες υφές, όπως τζελ, σπρέι, λάδι, κρέμες, για να επιλέξετε αυτά που σας ταιριάζουν καλύτερα. Χάρη στα φίλτρα προστασίας που περιέχουν προλαμβάνουν τις φθορές, ενισχύουν τη φυσική άμυνα της τρίχας και την προστατεύουν από την οξειδωτική δράση του ήλιου. Αφού απλώσετε το προϊόν, για να βεβαιωθείτε ότι έχει πάει σε όλη την επιφάνεια του κεφαλιού, κτενίστε τα μαλλιά με μια κτένα ή βούρτσα με αραιά δόντια, ώστε να μη σπάσει η τρίχα.





PIERRO

ACCESSORIES

Η επιθυμία μας στην Pierro είναι να αισθάνεσαι την ολοκλήρωση που αναμένεις από μία τσάντα υψηλής ποιότητας και να αποτελεί το αξεσουάρ για τα πολύτιμα αντικείμενά σου αλλά και το μέσο της έκφρασης που θέλεις να αποτυπώσεις σε εσένα και στους γύρω σου. Το θεμέλιο της ύπαρξής μας είναι ακριβώς αυτές οι αξίες που για δεκαετίες υπηρετούμε δίπλα στην γυναίκα που αναδεικνύει την δυναμικότητά της.



📍 **Ύδρας 13, Μοσχάτο**
☎️ 210 9594403
✉️ info@pierroaccessories.gr

🌐 www.pierroaccessories.gr
📘 Pierro accessories
📷 pierrobags

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ
για το καλοκαίρι



Ήλιος & βιταμίνη D



Ο ήλιος είναι ζωοδότης, βοηθάει το σώμα μας να ρυθμίζει τις λειτουργίες και το βιολογικό ρολόι του. Ανεβάζει τη διάθεσή μας, αυξάνει την ευεξία μας και βελτιώνει τη συνολική υγεία μας. Επίσης, ενισχύει το μεταβολισμό και έχει θετική επίδραση στο κυκλοφορικό και το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Το σημαντικότερο, όμως, χάρη σ' αυτόν, οφείλεται η σύνθεση της βιταμίνης D στον οργανισμό μας. Γνωρίζουμε όλοι ότι η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για την υγεία των οστών. Αυτό που δεν ξέραμε μέχρι πριν λίγα χρόνια είναι το πόσο πολύ επηρεάζει άλλους τομείς της υγείας μας.

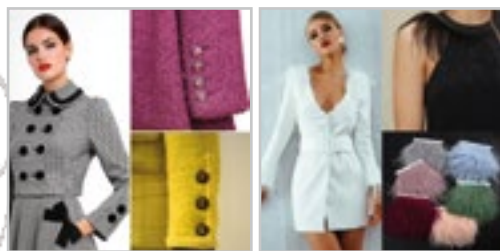
Ο οργανισμός μας συνθέτει το μεγαλύτερο μέρος της βιταμίνης D μέσω της απορρόφησης της πλιακής ακτινοβολίας UVB από το δέρμα (90%). Η έκθεση του σώματος στον ήλιο χωρίς αντηλιακό (3-15 λεπτά οι ανοικτοί φωτότυποι ή 15-30 λεπτά οι σκούροι φωτότυποι), αρκεί για να συντεθεί η ποσότητα βιταμίνης D που χρειαζόμαστε. Θα πρέπει όμως να μην ξεχνάμε ότι ο ήλιος δεν είναι ακίνδυνος.

Είναι ο κύριος παράγοντας φωτογήρανσης και η αιτία για τη δημιουργία ελευθέρων ριζών. Έτσι λοιπόν, η μη προστατευμένη ή αλόγιστη έκθεση στον ήλιο, έχει αρνητικές συνέπειες στο δέρμα και στην υγεία μας.



Τζατζαδάκης ΕΙΔΗ ΡΑΠΤΙΚΗΣ

Από το 1970 έχει στόχο να προσφέρει τις καλύτερες επιλογές στα είδη ραπτικής. Θα βρείτε κουμπιά, φερμουάρ, τρέσες, αξεσουάρ, ζώνες, νήματα, κεντήματα και υλικά χειροποίητης τσάντας.

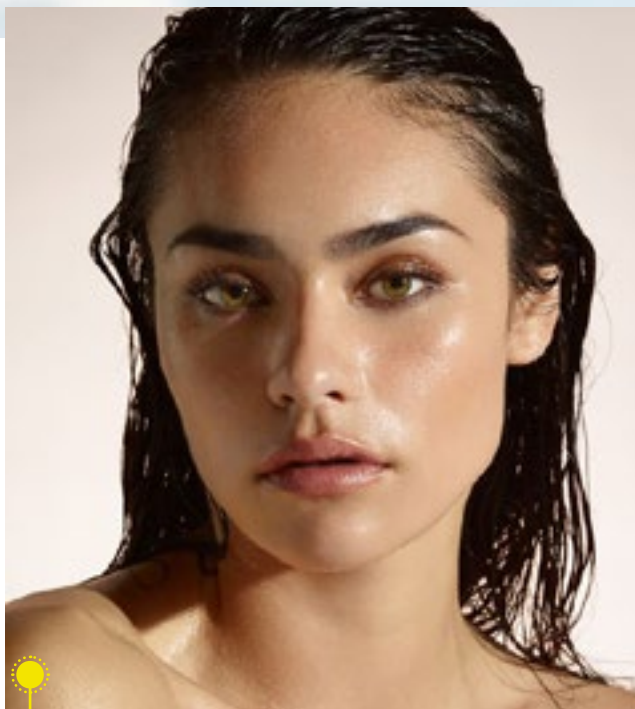


📍 Κορίνθου 261, Πάτρα ☎ 2610 277390

🌐 tzatzadakis-eidiraptikis.gr

📷 tzatzadakis_eidi_raptikis 📺 Τζατζαδάκης Είδη Ραπτικής

👤 ΟΜΑΔΑ: Δημιουργώ με υλικά Τζατζαδάκης



Wet look

Το wet look είναι μόδα. Το φυσικό στέγνωμα, αφήνοντας δηλαδή τα μαλλιά να στεγνώσουν μόνα τους, χωρίς θερμότητα, είναι η ευκαιρία που σας χαρίζεται απλόχερα το καλοκαίρι για να κρύψετε το σεσουάρ στο ντουλάπι. Οι πλεξούδες σε νωπά μαλλιά θα σας χαρίσουν φυσικούς κυματισμούς, ενώ μαλακτικά μαλλιών μετά το λούσιμο από τη μέση έως τις άκρες των μαλλιών σας σε συνδυασμό με το φυσικό στέγνωμα θα τους προσδώσουν τέλεια υφή.



ARTISTI ROMANI

ATHENS

Σχεδιαστικός Οίκος Γυναικείων Υποδημάτων Πολυτελείας

e-shop: artistiromanishoes.com



Μοναδικά γυναικεία χειροποίητα υποδήματα πολυτελείας. Οι συλλογές καλύπτουν κάθε γυναικεία ανάγκη και επιθυμία παραμένοντας πάντα στο επίκεντρο της μόδας. Ο Σχεδιαστικός οίκος προσφέρει στις γυναίκες την δυνατότητα να κατασκευάσουν το σχέδιο της επιλογής τους, με υλικά που θα επιλέξουν οι ίδιες, προσαρμοσμένο ακριβώς στις διαστάσεις του δικού τους πέλματος. Οι νύφες εμπιστεύονται την ARTISTI ROMANI για την δημιουργία του νυφικού τους υποδήματος όπως ακριβώς εκείνες το έχουν ονειρευτεί, με άριστης ποιότητας δέρματα ελληνικής και ιταλικής προέλευσης.



📍 **Γ. Κονδύλη 6, Χαϊδάρι,**
☎ 210 5152570, 6978006527
🌐 www.artistiromanishoes.com
📘 Artisti Romani Shoes
📷 [artistiromanishoes](https://www.instagram.com/artistiromanishoes)



Απώλεια βάρους

Αν και δεν υπάρχουν μαγικοί τρόποι για την απώλεια βάρους, υπάρχουν μερικά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε ώστε να ενισχύσουμε το μεταβολισμό μας. Για να διατηρήσουμε – ή να επιτύχουμε – ένα φυσιολογικό βάρος εν όψει καλοκαιριού, η ισορροπημένη μεσογειακή διατροφή αποτελεί προϋπόθεση.

Τα λαχανικά και κυρίως τα πράσινα φυλλώδη, τα φρέσκα εποχιακά φρούτα και κυρίως τα άγουρα με υπόξηνη γεύση, καθώς και τα διάφορα μυρωδικά όπως ο μαϊντανός και ο βασιλικός προσφέρουν βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, γεύση και κορεσμό. Συνδυάστε τη διατροφή με άσκηση και θα δείτε θεαματικά αποτελέσματα.

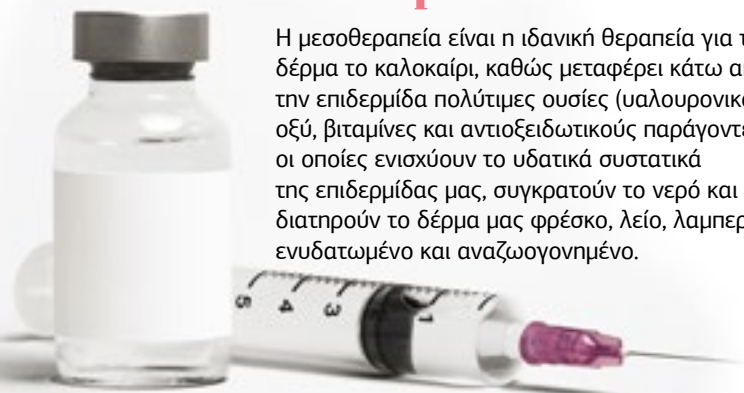


Μεσοθεραπεία

Η μεσοθεραπεία είναι η ιδανική θεραπεία για το δέρμα το καλοκαίρι, καθώς μεταφέρει κάτω από την επιδερμίδα πολύτιμες ουσίες (υαλουρονικό οξύ, βιταμίνες και αντιοξειδωτικούς παράγοντες), οι οποίες ενισχύουν το υδατικά συστατικά της επιδερμίδας μας, συγκρατούν το νερό και διατηρούν το δέρμα μας φρέσκο, λείο, λαμπερό, ενυδατωμένο και αναζωογονημένο.

Αντιοξειδωτική προστασία

Τα αντιοξειδωτικά είναι το βασικό όπλο μας για το καλοκαίρι, για να πολεμήσουμε ενάντια στις ελεύθερες ρίζες που παράγει η ηλιακή ακτινοβολία στο δέρμα μας η παρατεταμένη έκθεση του οργανισμού στις ακτίνες UV-A και UV-B. Αξίζει να τρώμε τρόφιμα με υψηλό διατροφικό δείκτη προστασίας όπως η ντομάτα, το καρπούζι, το καρότο, η κολοκύθα, το βερίκοκο, το καλαμπόκι, το σπανάκι, τα φιστίκια. Είναι τρόφιμα με ισχυρή φωτοπροστατευτική δράση. Αν συνδυαστούν με πρόσληψη πολλών υγρών και αντηλιακή κρέμα, η θωράκιση του δέρματος είναι η ιδανική.





Μαριλένα Μίχου



Μαριλένα Μίχου

photo: George Stratigis / @georgestratigis
production: NGFL / StalExpo / Andydote



Μαριλένα Μίχου

PAVONE ROSSA Handmade in Greece



Η ελληνική εταιρεία χειροποίητων, κυρίως ξύλινων, γυαλιών πλίου και οράσεως Pavone Rossa, δημιουργήθηκε από την **Μαριλένα Μίχου**, η οποία με πολύ αγάπη σχεδιάζει και κατασκευάζει ξύλινα γυαλιά για όσους θέλουν να ξεχωρίζουν. Προσφέρει μια εναλλακτική επιλογή για τους λάτρεις της μόδας που επιθυμούν custom made εξατομικευμένα γυαλιά, ώστε να εκφράσουν την αυθεντικότητά τους μέσα από τα αξεσουάρ τους. Με γνώμονα την ethical και ecological fashion, η εταιρία δίνει έμφαση στην ποιότητα για τη δημιουργία διαχρονικών προϊόντων με μεγάλη διάρκεια ζωής. Στην Pavone Rossa, συνδυάζεται η τέχνη, η φύση και η μόδα. Δημιουργούνται μικρά ξύλινα έργα τέχνης που μπορούν να φορεθούν ως υπενθύμιση της φύσης σε ένα αστικό περιβάλλον.

🌐 www.pavonerossa.com ☎ 210 6823046

✉ info@pavonerossa.com 📍 Pavone Rossa 📷 [pavone.rossa](https://www.instagram.com/pavone.rossa) 📺 [marlen_mi](https://www.youtube.com/channel/UCmarlen_mi)

Scandal Beauty

Η λέξη Scandal σε όλες τις χώρες του κόσμου έχει ακριβώς την ίδια έννοια, στην Ελλάδα όμως έχει αίσθηση πολυτέλειας, με φίνες υφές και εξωτικά αρώματα. Ήταν το 2020 σε μια πολύ δύσκολη εποχή και σε συνθήκες Covid όπου η Scandal Beauty κάνει δειλά τα πρώτα της βήματα με στόχο να κατακλύσει τον κόσμο της ομορφιάς. Μια ελληνική εταιρία με καταγωγή από τη βόρεια Ελλάδα μόλις είχε ξεκινήσει ένα μοναδικό ταξίδι, χωρίς όμως να γνωρίζει πως πολύ σύντομα όλοι θα μιλάνε για αυτήν με τόσο θαυμασμό.

Η Scandal Beauty είναι μια Ελληνική εταιρία παραγωγής και εμπορίας καλλυντικών προϊόντων που σε λιγότερο από 3 χρόνια κατάφερε να ξεχωρίσει ανάμεσα σε μεγάλα ελληνικά και ξένα brands. Η ομάδα της εταιρίας αποτελείται από έμπειρο ανθρώπινο δυναμικό με στόχο την συνεχή έρευνα και ανάπτυξη νέων προϊόντων με γνώμονα την ποιότητα και την αξιοπιστία τους. Δημιουργούν με πολύ αγάπη, μεράκι και σεβασμό στο περιβάλλον και τον άνθρωπο εξαιρετικά προϊόντα για να καλύψουν καθημερινές μας ανάγκες.

Μοναδικές συλλογές για την φροντίδα του σώματος, καθώς και μια ολοκληρωμένη premium σειρά για τα μαλλιά τείνουν να γίνουν best sellers τόσο για την ποιότητα και το

αποτέλεσμα που μας προσφέρουν όσο και για τις προσιτές τιμές τους.

Αφρόλουτρα, κρέμες σώματος, body scrubs αλλά και body mist μπορούν να δημιουργήσουν μια μοναδική εμπειρία οσφρητικής απόλαυσης. Premium προϊόντα μαλλιών όπως scrubs για το τριχωτό, σαμπουάν, μάσκα, κερατίνη και ένα θειικό έλαιο θα περιποιηθούν ιδανικά τα μαλλιά σας αφήνοντας τα όμορφα και μεταξένια. Ένα ακόμη must have προϊόν που ξεχώρισε από την πρώτη στιγμή και όμοιό του δεν υπάρχει είναι το Scandal illusion σπρέι προετοιμασίας και σεταρίσματος σε δύο εκδόσεις που θα σας προσφέρει μοναδική λάμψη και άμεση ενυδάτωση. Αυτά είναι μερικά από τα προϊόντα της μάρκας και φανταστείτε ότι είναι μόνο η αρχή.

Τα προϊόντα Scandal Beauty μπορείτε να τα βρείτε στο ηλεκτρονικό τους κατάστημα, σε φαρμακεία και σε επιλεγμένους χώρους σε όλη την Ελλάδα. Ο επόμενος στόχος της μάρκας είναι να χαρίσει πολυτελή φροντίδα, μεθυστικά αρώματα και να επεκταθεί σε περισσότερες χώρες του κόσμου. Ένα υπέροχο ταξίδι αισθήσεων μόλις ξεκίνησε με την Scandal Beauty να κρατάει την υπόσχεσή της να συνεχίσει να μας προσφέρει τα καλύτερα με απόλυτο σεβασμό, γνώση και δημιουργία!



🌐 www.scandalbeauty.gr

☎ 23510 21111

✉ info@scandalbeauty.gr

Τάσεις για ένα μοναδικό μανικιούρ φέτος το καλοκαίρι

Έντονα χρώματα, ιδιαίτερα σχέδια και έμφαση στις μικρολεπτομέρειες είναι μερικές από τις τάσεις για το καλοκαίρι του 2023!



Ο καιρός ζεσταίνει, η διάθεση έχει ανέβει και οι κοινωνικές εμφανίσεις έχουν πληθύνει. Ένα προσεγμένο outfit είναι άκρως σημαντικό, σαφώς, ένα σωστό μανικιούρ, όμως, είναι απαραίτητο!

Κάθε σεζόν αποτελεί αφορμή για περισσότερη έμπνευση και το ίδιο ισχύει για την Άνοιξη και το Καλοκαίρι του 2023.

Οι nail artists των celebrities και των πιο διάσημων οίκων μόδας που καθορίζουν τις τάσεις της μόδας, έδωσαν τον τόνο για όλα τα χρώματα και τα σχέδια νυχιών που θα δούμε φέτος. Από τα super chic trends των lip gloss nails και clean girl nails μέχρι την πολυτέλεια των metallics και των κοσμημάτων στα νύχια, υπάρχει κάτι που ταιριάζει με το στυλ κάθε γυναίκας. Και από το σχεδόν άβαφο look, μέχρι τις πιο έντονες αποχρώσεις στα βερνίκια νυχιών.

Πάμε να δούμε όλα τα νέα nail trends αλλά και τις γνώριμες τάσεις που συνεχίζουν να είναι στη λίστα από την προηγούμενη σεζόν...

Barbiecore φυσικά

Η τάση του Barbiecore καλά κρατεί! Και πώς θα μπορούσε να συμβεί διαφορετικά άλλωστε, με την πολυαναμενόμενη ταινία Barbie να κυκλοφορεί μέσα στο 2023. Πέρα λοιπόν από τα ρούχα μας, το ροζ θα κυριαρχήσει και στα νύχια μας τη φετινή Άνοιξη και Καλοκαίρι. Αν θες να υιοθετήσεις πλήρως τη συγκεκριμένη τάση, τότε ένα έντονο ροζ βερνίκι είναι αυτό που χρειάζεσαι.

Lip gloss nails

Μπορεί τα glazed donut nails να ήταν η απόλυτη τάση για το 2022, όμως τα lip gloss nails που εμπνεύστηκε ο celebrity nail artist Tom Bachik φαίνεται πως θα είναι ο διάδοχος τους στα nail trends. Πρόκειται στην ουσία για την



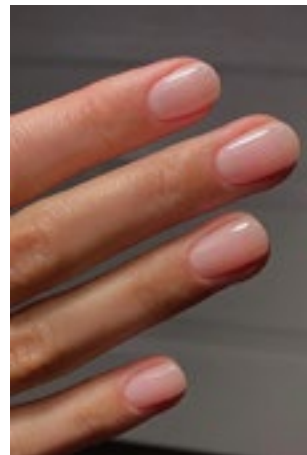
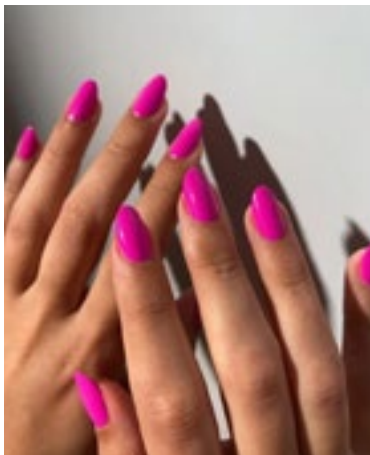
εντυπωσιακή γυαλάδα που μοιάζει με αυτή που δημιουργείται όταν πάνω σε γυμνά κείλη ή σε nude κραγιόν, εφαρμόσεις ένα γυαλιστερό φινίρισμα με lip gloss. Απλώς στα νύχια, το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να επιλέξεις ένα nude βερνίκι νυχιών προσθέτοντας από πάνω ένα πολύ γυαλιστερό top coat που θα χαρίσει στα νύχια σου μια chic λάμψη από κάθε οπτική γωνία. Αρκετά λαμπερό, δε νομίζεις;

Clean girl nails

Τα μίνιμαλ μανικιούρ που δείχνουν τα νύχια πολύ καθαρά, περιποιημένα και υγιή με σχεδόν άβαφο look βρίσκονται παντού για το 2023. Η ενυδάτωση, η ενδυνάμωση του φυσικού νυχιού και η γενικότερη φροντίδα είναι λοιπόν το Α και το Ω για εσένα που θέλεις να ακολουθήσεις τη συγκεκριμένη τάση. Αυτό που μένει είναι να επιλέξεις την κατάλληλη nude ή κρεμ απόχρωση μανό που κολακεύει τον τόνο του δέρματος σου και τα clean girl nails σου είναι έτοιμα.

Half Moon nails & Negative Space

Σε μια σεζόν που τα nail trends είναι γεμάτα με chrome, glitter και οποιαδήποτε μορφή λάμψης, οι λάτρες των minimal νυχιών μπορούν να υιοθετήσουν την κορυφαία τάση των negative space nails. Πρόκειται για μια πολύ chic επιλογή που μπορεί να συνδυαστεί υπέροχα με την τάση των half-moon



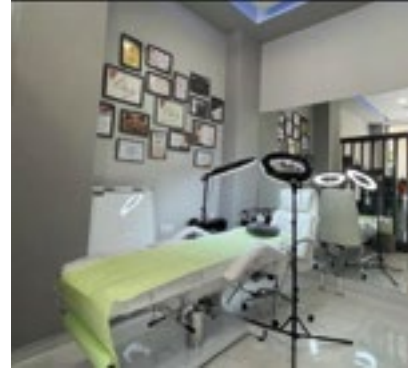
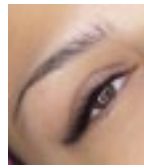


KRISSTAL Beauty

ΣΤΟΥΝΤΙΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

Ένας άψογος χώρος φτιαγμένος με αγάπη και γνώση για το αντικείμενο της ομορφιάς!

Αφεθείτε στα έμπειρα χέρια των αισθητικών και απολαύστε μια πλήρη περιποίηση που θα σας εντυπωσιάσει με την τελειότητα και την διάρκεια του αποτελέσματος. Η ζεστή και φιλόξενη ατμόσφαιρα σε συνδυασμό με τις γνώσεις και των επαγγελματισμό αποκλείεται να μην σας ικανοποιήσουν στο έπακρο!



Μαντζαργιωτάκη 84, Καλλιθέα,

📍 2114203381 🌐 www.krisstal-beauty-salon.gr

nails, αφήνοντας δηλαδή άβαφο ένα «μισοφέγγαρο» στη βάση του νυχιού. Το πλεονέκτημα στο συγκεκριμένο σχέδιο νυχιών είναι πως ακόμη κι αν μακρύνουν τα νύχια σου μετά από δύο εβδομάδες θα φαίνονται εξίσου όμορφα και περιποιημένα.

Ένας ακόμη εύκολος, trendy και στυλάτος τρόπος για να κάνεις negative space nails, είναι τα frame nails. Αυτό σημαίνει πως βάφεις ολόκληρο ή ένα μέρος από το περίγραμμα των νυχιών και αφήνεις το εσωτερικό άβαφο. Επίλεξε τις αγαπημένες σου φωτεινές αποχρώσεις και δοκίμασε τα frame nails για ένα υπέροχο ανοιξιάτικο ή καλοκαιρινό μανικιούρ!

Airbrush nails

Τα Airbrush nails κάνουν το δικό τους comeback σύμφωνα με όσα βλέπουμε στα social media και στις επιλογές των διασήμων για τα νύχια τους. Το συγκεκριμένο trend που περιλαμβάνει τα aura nails και τα ombre (με κορυφαίο το όμπρε γαλλικό), έχει να κάνει με την ανάμιξη χρωμάτων, η οποία δημιουργεί ένα εντυπωσιακό διάχυτο σχέδιο. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί είτε σε κάποιο nail salon με τη βοήθεια αερογράφου, ή ακόμη και στο σπίτι αναμιγνύοντας τα χρώματα με ένα εργαλείο νυχιών για τέλειες για ένα παρόμοιο εφέ.



Αρκετά εντυπωσιακό το αποτέλεσμα!

3D nail art και κοσμήματα νυχιών

Αρκετά τολμηρό και ιδιαίτερο, το λουκ αυτό απευθύνεται σε δυναμικές γυναίκες που δεν φοβούνται να τραβήξουν την προσοχή στα άκρα τους (και μη). Κορυφαία επιλογή ιδιαίτερα για μακριά νύχια θεωρούνται τα nail piercings και οι αλυσίδες σε συνδυασμό με ένα ήσυχο κατά τα άλλα μανικιούρ ώστε να δοθεί έμφαση στο αξεσουάρ νυχιών που προσθέτει στυλ και πολυτέλεια.



— FLAWLESS —
NAILS & MORE

Στο ζεστό και φιλικό περιβάλλον μας με το έμπειρο και άριστα εκπαιδευμένο προσωπικό κι έχοντας τον απαραίτητο σεβασμό προς τον πελάτη, παρέχονται υπηρεσίες, μανικιούρ - πεντικιούρ απλά και ημιμόνιμα, θεραπευτικό πεντικιούρ τεχνητά νύχια, nail art καθώς και περιποίηση φρυδιών.

Σκοπός μας η καλύτερη φροντίδα των άκρων σας!



📍 **Λεωφόρος Ειρήνης 20, Πεύκη** ☎ 2106140117

Online booking μέσω [Treatwell.com](https://www.treatwell.com)

WE LOVE makeup



BEAUTY TIPS ΜΑΚΙΓΙΑΖ
ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΧΝΕΤΕ ΝΕΟΤΕΡΗ

Το μακιγιάζ είναι ένα πολύ σημαντικό στοιχείο για την ανάδειξη της ομορφιάς μας. Κι αυτό γιατί μπορεί, με τα σωστά κόλπα, να κάνει πολλά. Να δείξει το βλέμμα πιο ξεκούραστο και φρέσκο, να φωτίσει το δέρμα, να καμουφλάρει την κούραση.

Οι λάθος όμως κινήσεις μπορεί να φέρουν ένα εντελώς διαφορετικό αποτέλεσμα.

Σας δίνουμε beauty tips για το πιο νεανικό μακιγιάζ

Χριστιάνα Μπρέγκου

BSc Διεθνές Πανεπιστήμιο Ελλάδος

MSc Ιατρική - Κλινική Διατροφή, Ιατρική Σχολή ΑΠΘ

Μετεκπαίδευση στον σακχαρώδη διαβήτη (ΕΛ.Ε.Μ.Ε.Δ.)

Ο σακχαρώδης διαβήτης μας απασχολεί ολοένα και περισσότερο κάνοντας την καθημερινότητα μας δύσκολη πολλές φορές. Η κλινική διατροφολόγος - διαιτολόγος Χριστιάνα Μπρέγκου, με μετεκπαίδευση στον σακχαρώδη διαβήτη είναι εδώ για να μας αναλύσει το σημαντικό αυτό θέμα.

Σακχαρώδης διαβήτης Τι είναι;

1 στις 9 ενήλικες γυναίκες εμφανίζει σακχαρώδη διαβήτη (ΣΔ).

Ο ΣΔ τύπου 2 αποτελεί ένα χρόνιο πολυπαραγοντικό μεταβολικό νόσημα που συχνά παραμένει χρόνια αδιάγνωστο.

Χαρακτηρίζεται από διαταραγμένη έκκριση ινσουλίνης από τα β-κύτταρα του παγκρέατος ή από αντίσταση των ιστών στη δράση της ινσουλίνης (ινσουλινοαντίσταση), αδυνατώντας το κύτταρο να χρησιμοποιήσει τη γλυκόζη για παραγωγή ενέργειας

με ταυτόχρονη εμφάνιση υπεργλυκαιμίας.

Οι παράγοντες κινδύνου είναι γενετικοί, διατροφικοί και περιβαλλοντικοί όπως: γήρανση, στρες, καθιστική ζωή, παχυσαρκία (diabetes), ιστορικό διαβήτη κύησης, οικογενειακό ιστορικό, ενδομήτρια ανάπτυξη, η πλούσια σε επεξεργασμένους υδατάνθρακες, λίπος και θερμίδες διατροφή.

Γιατί πρέπει να προσέξω το διαβήτη μου;

Σχετίζεται με αυξημένη εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων (μεταβολικό σύνδρομο, παχυσαρκία, αρτηριακή υπέρταση, καρκίνο, αυτοάνοσα), σοβαρών μικροαγγειακών (αμφιβλοπρωτεϊδοπάθεια, νεφροπάθεια, νευροπάθεια) και μακροαγγειακών (εγκεφαλικά επεισόδια, περιφερική αγγειοπάθεια, καρδιαγγειακή νόσος) επιπλοκών, λοιμώξεων του ουρογεννητικού συστήματος και ορμονικές διαταραχές στις γυναίκες.

Διατροφικές συστάσεις για καλύτερη γλυκαιμική ρύθμιση:

- Επαρκής σε ποσότητα και καλής ποιότητας ύπνος!
- Υιοθετήστε μία διατροφή ισορροπημένη χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη, πλούσια σε φυτικές ίνες.
- Καταναλώστε υδατάνθρακες προερχόμενους από μη αμυλούχα λαχανικά, ανεπεξέργαστα δημητριακά ολικής, φρούτα, όσπρια και γαλακτοκομικά προϊόντα.
- Επιλέξτε φυσικές ανεπεξεργαστες τροφές χωρίς πρόσθετα σάκχαρα, αλάτι, κορεσμένα και τρανς λιπαρά.
- Αποφύγετε την κατανάλωση αναψυκτικών, σακχαρούχων ροφημάτων, χυμών φρούτων.
- Καταναλώστε λιπαρά ψάρια 2-3 φορές/εβδομάδα.
- Επιτύχετε και διατηρήστε ένα επιθυμητό βάρος (>15% μείωση του βάρους).
- Με μέτρο το αλάτι (<2300mg/ημέ-



ρα) και το αλκοόλ (επιτρεπόμενο όριο: 0-1 ποτό/ημέρα για τις γυναίκες).

- Ασκηθείτε και μην παραμένετε σε αδράνεια (2-3 φορές/εβδομάδα ασκήσεις αντίστασης, $\geq 150'$ /εβδομάδα μέτριας έντασης ή $\geq 75'$ /εβδομάδα έντονης έντασης αερόβια άσκηση διαμοιρασμένη!)
- Διακόψτε το παρατεταμένο κάθισμα εντάσσοντας ασκήσεις όπως: γρήγορο περπάτημα, κολύμβηση, γυμναστική στο νερό, yoga, taichi, κηπουρική, χορός.

📍 Δωδεκανήσου 22, Θεσσαλονίκη ☎ 23112 46660, ✉ xristianabregu@gmail.com

👤 Xristiana Bregu Nutritionist 📷 xristianabregunutritionist

Χρησιμοποιήστε κρεμώδες ρουζ

αντί για πούδρα στα ζυγωματικά. Χαρίζει όψη υγείας. Προσοχή πάντα με την ποσότητα!

Για ένα βραδινό look

επιλέξτε ένα **ενυδατικό primer** (βάση) μέικ απ. Θα χαρίσει ακόμα περισσότερη λάμψη.

Πείτε όχι στο βαρύ κονσίλερ.

Μεγάλο λάθος η υπερβολή εδώ! Φυσικά δεν ξεχνούμε ποτέ την κρέμα ματιών σαν βάση και στη συνέχεια βάζουμε λίγη ποσότητα στη σωστή (πάντα) απόχρωση.

Αντί πούδρα προσώπου.

Καλά διαβάσατε. Ξηραίνει την επιδερμίδα και πια δεν την χρειάζεστε. Ούτε το ψεύτικο αποτέλεσμα της.

Προσοχή στα λίπγκλος

με ιριδίζοντα στοιχεία. Με μέτρο και σε εξαιρετικές περιπτώσεις καθώς δεν μας χαρίζουν νεανική όψη αλλά ένα αποτέλεσμα αφύσικο.

Τώρα είναι η φάση της ζωή μας που πρέπει να δώσουμε **βάση στα φρύδια μας**, τα στολίδια του προσώπου. Φροντίστε μία όμορφη γραμμή και τονίστε την ελαφρά. Μην τα αφαιρείτε υπερβολικά!

Extra tip

Επιλέξτε ένα κρεμώδες, ενυδατικό foundation. Ο χρόνος και οι ορμονικές αλλαγές κάνουν το δέρμα πιο ξηρό. Έτσι η χρήση του σωστού μέικ απ είναι εξαιρετικά κρίσιμη για το πόσο φωτεινή και φρέσκια (άρα πιο νεανική) δείχνει η όψη σας.



Extra tip

Τώρα είναι η φάση της ζωή μας που πρέπει να δώσουμε βάση στα φρύδια μας, τα στολίδια του προσώπου. Φροντίστε μία όμορφη γραμμή και τονίστε την ελαφρά. Μην τα αφαιρείτε υπερβολικά!

☀️ **Αγαπήστε τη μάσκα.** Είναι ένα στιγμιαίο lifting! Ανοίγει το βλέμμα και το δείχνει ξεκούραστο.



☀️ **Less is more**
Λέμε την Αγγλική γλώσσα. Όσο πιο φυσικό και ρεαλιστικό είναι το μακιγιάζ, τόσο πιο νεανική η όψη σας.

☀️ **Πείτε όχι στις σκιές και τα μολύβια ματιών σε extreme** πολύχρωμες αποχρώσεις. Απολαύστε το γήινο, σοφό εαυτό σας με earth χρώματα.

☀️ **Κανόνας ομορφιάς για κάθε φάση της ζωή μας:** Κάθε μακιγιάζ θα πρέπει να ξεκινά από ένα καθαρό και ενυδατωμένο πρόσωπο.

☀️ **Πάντα ελέγχουμε το μακιγιάζ μας** σε καθρέφτη με σωστό φως ή σε φυσικό φως.

☀️ **Χρησιμοποιήστε ως βάση** το αγαπημένο σας **ενυδατικό σέρουμ ή λάδι.**



☀️ Το μολύβι χειλιών

μπορεί να γίνει μοιραίο λάθος που θα μας προθέτει χρόνια. Κάντε μια πολύ σχολαστική επιλογή της απόχρωσης ώστε να “χάνεται” στη συνέχεια από το κραγιόν ή απλά βάλτε το στην άκρη. Υπάρχουν πια κραγιόν σταθερά σε μορφή μολυβιού που έχουν πολύ ακρίβεια στην εφαρμογή!



ciao

Rolling News



**Για να
μαθαίνετε
ΤΙ ΤΡΕΧΕΙ,
Τώρα...
www.iciao.gr**

MATIS

www.matis-fashion.com



MAIN SHOWROOM: Δοϊράνης 179, Καλλιθέα, 210 9565262

SHOPS: ΚΑΛΛΙΘΕΑ Δοϊράνης 182 - ΑΤΤΙΚΑ CITYLINK Πανεπιστημίου 9, 5ος όροφος, Αθήνα - ΓΛΥΦΑΔΑ Αγγέλου Μεταξά 27 - ΠΕΙΡΑΙΑΣ Γρηγορίου Λαμπράκη 2

FACTORY OUTLET ΑΕΡΟΔΡΟΜΙΟΥ Εμπορικό πάρκο Αεροδρομίου, Σπάτα - **FACTORY OUTLET ΠΕΙΡΑΙΩΣ** Πειραιώς 76